

蜂蜜润燥正当吃,你买对了吗?



现在天气干燥,很多人都出现便秘等不适,这个季节最适合早晚喝点蜂蜜水了。可是蜂蜜市场鱼龙混杂,如何才能买到原生态的蜂蜜呢?中国养蜂学会全国蜂友互联网专委会主任、CBFU中国蜂友联盟创始人吴发辉介绍,可以从价格、颜色、性状等几方面来辨别。

一看价位

选蜂蜜首先要看价位,太过便宜的蜂蜜最好不要买,低于正常成本价有可能是水蜜、浓缩蜜,甚至是勾兑蜜(也就是假蜜)。

【纯天然蜂蜜】蜜蜂首先采集花蜜,然后在蜂巢里经过一系列的自然酿造程序,通常七天以后,蜜蜂会用一层蜂蜡把蜂蜜封存起来,相当是告诉它的主人,这个蜂蜜已经成熟了。像这种蜂蜜是不用经过任何人为加工的,直接就可以食用,所含有的营养物质,尤其是活性酶也最丰富,长期食用对人体有很多益处。

【水蜜】就是蜜蜂采回来的花蜜,还没有经过蜜蜂一系列酿造程序,被提前取出来售卖,这样蜂蜜就是水蜜。之所以叫水蜜就是因为这种蜂蜜的水分含量很高,不容易保

存,很容易变质。

【浓缩蜜】蜂蜜加工企业收购了水蜜后,为了防止因水分太高而发酵变质,再通过高温浓缩去水的方法,把水蜜通过人为加工的方式变成高浓度蜂蜜。虽然这种浓缩蜂蜜水分少,容易保存,但是高温加工的过程会把蜂蜜中的很多活性酶都破坏了,而且会把蜂蜜的“特性”也转变了。众所周知,天然的蜂蜜是有清热、解毒、润燥的效果,很多人会选择喝蜂蜜水来改善便秘。但是高温加热过的蜂蜜变“燥性”了,这就是很多便秘人群越喝蜂蜜越便秘的原因。

【假蜜】也叫做勾兑蜜,是人为通过各种化工原料勾兑出来的蜂蜜,在所有的蜂蜜中这种蜜的价格最便宜,但是长期食用对人体有害无益。

那么蜂蜜的合理价格是多少?吴发辉给记者算了一笔账,纯天然的蜂蜜生产周期长,相应成本高,再加上运输费用、商品包装、中间渠道等,一瓶500克的天然蜂蜜在卖场销售,一般不会低于30元。低于这个价格的有可能是浓缩蜜、水蜜,或

假蜜。

二看颜色、性状

吴发辉介绍,选蜂蜜的第二个技巧就是看颜色、性状。我们在市面上常常能看到不同的蜂蜜,如枸杞蜜、黄芪蜜、槐花蜜、茶花蜜等,每一种蜂蜜都有其自己特有的颜色、性状和味道。消费者在购买蜂蜜前对此稍微做点“功课”,就可以避免买到假蜜、劣质蜜。

以枸杞蜜为例,这种蜜的特点是刚从蜂巢取出来时是浅色液体状,通常几天后就会自然凝结为乳白色的固体状,如果你在超市或网上买到的枸杞蜜是棕色的液体状,那么你买到的肯定不是真正的枸杞蜂蜜了。

三尝味道、闻气味

吴发辉介绍,选蜂蜜的第三个技巧就是闻气味、尝味道。天然蜂蜜的气味有一种自然、均匀、淡雅的香味,如果闻起来香气扑鼻,甚至有些刺鼻,那么则有可能添加了香精。天然蜂蜜的味道尝起来也不会过甜,在甜味中会蕴含许多丰富的味道,在嘴里含一会儿,能品出各种味道,如果蜂蜜过甜则可能是添加了糖浆。

四用矿泉水冲调

活性酶是天然蜂蜜的一大特性,经过加工的蜂蜜或者假蜜是不具备这个物质的,活性酶在蜂蜜中,以泡沫的丰富程度显示,养蜂人在摇蜂蜜时,蜜桶里经常有丰富的泡沫,而且久久不散。所以选蜂蜜的第四个技巧,就是将蜂蜜倒入盛有半瓶水的矿泉水瓶内,摇动至蜂蜜完全溶解。这时观察蜂蜜水的表面是否会形成一层白色泡沫状物质,且白色泡沫是否细腻均匀,这层白色泡沫就是蜂蜜的活性酶。如果将蜂蜜水静置,这层泡沫很长时间都不会消退,甚至放上一天泡沫都不会消退。如果蜂蜜水的表面没有形成白色泡沫,或白色泡沫不够细腻均匀,或泡沫很快消退,则说明买到的是假蜂蜜或劣质蜂蜜。

(据《羊城晚报》)

橄榄油的等级,你真的清楚吗?



随着我国居民生活水平的提升,越来越多的消费者会对比不同的食品类型,选择最适合自己的产品购买。橄榄油如今受到越来越多朋友的青睐。然而在购买橄榄油时对于其制备工艺的名称,例如:初级压榨、特级初榨、精制等,很多消费者并不是特别清楚它们的区别。本文将为您介绍橄榄油是如何制备的,以及不同等级的橄榄油在生产的方法上与品质上有什么区别。

橄榄油的制备需要一系列的过程。需要将采摘的新鲜橄榄快速送到橄榄油加工的工厂,如果路程的时间较长则会影响到橄榄油的品质。在工厂中对橄榄进行清洗后将其切割粉碎至泥状,之后或用压榨的方式将橄榄油挤出,或采用离心的方式将橄榄油分离出来。为了尽可能的压榨出更多的橄榄油,还可能利用一些溶剂将更多的橄榄油溶解出来。根据生产出来的顺序以及品质的差异,不同的级别也出现了。

市场上的橄榄油常根据其酸度和被压榨出的顺序分为不同的级别,其中酸度指每100克油脂中自由脂肪酸所占的比例。通俗而言,酸度越低,橄榄油的品质就越好。在制备中将被粉碎成泥状的橄榄首先进行压榨出的橄榄油为初榨橄榄油,这时橄榄油的酸度均在2.0%以下。对于其中更好品质的橄榄油,若其酸度低于0.8%便可以到达特级初榨橄榄油的标准。经过压榨后得到的橄榄油可能由于橄榄的品质问题、存放时间过长、制备工艺欠佳等原因,其品质无法达到初榨橄榄油的标准,这些橄榄油在味道、香气、色泽等方面均欠佳。所以可以将其经过除臭、脱色等方法处理后得到精制橄榄油,此时的酸度低于0.3%。橄榄油这一等级介于初榨橄榄油以及精制橄榄油之间,也是这两者混合而成的橄榄油,其酸度可控制在1%以下。对于前文中提到的经过一些溶剂萃取后得到的橄榄油需要经过一系列的精制过程才可以制得成品。这些橄榄油在色香味方面都不及其他几种,所以处于最低级别。

在购买橄榄油的过程中,虽然其不同等级的不同名称较为繁琐,但是我们还是不能被其名称所迷惑,大家可以根据不同等级的制备工艺以及品质特点来选择适合自己需求的橄榄油。(据人民网)

当归生姜羊肉汤

每周
一菜



秋冬滋补首选
当归生姜羊肉汤

一、原料:

当归30克、生姜30克、羊肉500克。

二、做法:

1. 羊肉去骨,剔去筋膜,入沸水锅内焯去血水,捞出晾凉,切成5cm长、2cm宽、1cm厚条状;
2. 砂锅内放清水,下入羊肉,放当归、生姜,武火烧沸,去浮沫,文火炖1.5小时至羊肉熟烂;
3. 食肉饮汤,一日2次-3次。

(据《大河报》)