

奶油大不同,你选对了吗?

■ 高 可

奶油是鲜牛奶或羊奶经过离心分离出来的产品,以乳脂肪为主要成分,营养丰富,可直接食用或作为其他食品如冰激凌等的原料。但在挑选时,市面上的“淡奶油”“稀奶油”“动物奶油”“植物奶油”……总让人眼花缭乱。那么,接下来就一起看看如何区分这些奶油吧!

淡奶油和稀奶油的区别

淡奶油与稀奶油的区别根据地区或理解的不同,说法各有出入。

有说淡奶油是无糖的原味奶油,呈液体状,需要加10%以上的糖打发成呈固体的装饰奶油,或是做甜点时直接加液态的奶油增加奶香和稠度,一般指动物性奶油;而稀奶油则是含糖的,呈固体状,一般指植物性奶油。

也有说脂肪含量在10%-80%的乳制品都可以算作稀奶油,其中含有一些脂溶性维生素例如维生素A、D等,因含水量较大,故比较“稀”,而淡奶油又叫轻奶油,是稀奶油中脂肪含量低于36%的部分。

天然奶油和人造奶油的区别

天然奶油又称“动物奶油”,是从新鲜牛奶或羊奶中提炼出来的油脂,平均10公斤牛奶或羊奶才能提取1公斤奶油,一般脂肪含量在35%-45%之间。动物奶油不好打发、不好起酥、保质期不长,以及裱花时容易软塌不好成型。

人造奶油又称“植物奶油”“氢化油”“植脂末”等,是将植物油氢化后,加入人工香料、防腐剂、色素及其他添加剂等模仿黄油的味道制成的。植物

奶油的脂肪含量在15%-35%之间,可塑性强,其优点为成本低(不足动物奶油的一半)、保质期长、口感好。但缺点为会产生反式脂肪酸。美国目前已经禁止在食品中添加植物奶油。

奶油如何挑选

看:天然奶油呈淡黄色,拆开包装后没有油脂外溢,且表面光滑,但由于其不易造型的特点,从外观上看更加普通,甚至软塌;人造奶油发白,拆开包装后有油脂外溢,做出的蛋糕形状多样,能驾驭各种高难度造型。

闻:天然奶油是牛奶或羊奶的提取物,闻起来会有一股天然的奶香味,如果是鼻子灵敏的人甚至能闻到一股奶膻味;人造奶油本身不是奶制品,所以闻起来没有什么味道,或者是一股香精味。

尝:天然奶油奶味醇厚,口味更加清爽,且入口即化,多吃不会产生腻感;人造奶油入口香甜,口感丰富,但吃几口就会产生腻感,由于植物奶油的熔点略超过人体本身的温度,所以会产生一种“糊口”的感觉,仿佛口中有一层油脂。

摸:取少量奶油放在皮肤上涂抹揉搓,天然奶油会很快消失;人造奶油很久之后仍无法被吸收,并且随着揉搓的时间加长,甚至会在皮肤上成形。

溶性:将少量奶油放入冷水中,天然奶油会被溶解,人造奶油不会溶解。

相关链接

淡奶油如何打发

- 1.将淡奶油冷藏至少12小时。
- 2.在淡奶油中加入细砂糖/糖粉(或不加),用电动打蛋器低速缓慢画圈打发。在天气炎热时,还需要准备一盆冷水,垫在盛着淡奶油的打蛋盆下方。
- 3.1~2分钟后,淡奶油泡沫变细,状态突然浓稠,打蛋头经过时会有明显纹路,此时立刻停下,关掉打蛋器,拿起打蛋头,变稠淡奶油滴落但马上消失,提起一边打蛋盆还能看到奶油在流动。这个状态就是6分打发状态,可以拿来做慕斯。
- 4.继续低速打发淡奶油,10秒左右就能看到打蛋头经过的位置纹路不再消失,提起一边打蛋盆也不会流动,明显能看出淡奶油已经被打发成固体,但状态还是比较软,用刮刀铲起时感觉奶油非常顺滑。这个状态适合用来做奶油抹面、夹馅等。
- 5.再继续打发几秒钟,奶油的状态就会逐渐变得比较硬,此时停下打蛋器,用刮刀铲起时感觉奶油很挺,刮开的位置不会变形。这个状态适合用来裱花。

淡奶油拆封后如何保存

- 1.使用时应尽量将开口剪小一些,否则后续不好密封。
- 2.存放时,用手指不断挤压盒子,将里面的空气排空,用酒精擦一下开口处。
- 3.取锡纸,将开口整体包裹住后,再将开口向下折叠两次用夹子夹紧,然后用保鲜膜缠绕整盒奶油,放入2~8摄氏度冰箱冷藏保存。注意不要贴着冰箱内壁放置,可能会把淡奶油冻伤,更不能冷冻。
- 4.奶油在不使用时应避免剧烈摇晃,否则会使奶油变质。



如何让宝宝喜欢喝水

■ 宏 弘

水是万物之源,让孩子养成爱喝水的好习惯是非常重要的。但大多数的孩子都不爱喝白开水,反而更愿意喝那些包装精美的饮料,家长们很是苦恼却又不知如何应对。那么如何让宝宝喜欢喝水呢?

孩子不爱喝水的原因

1.从小没有养成喝水的习惯。

大部分孩子一出生都是母乳喂养,从而导致他们不喜欢喝水。一方面是抗拒奶瓶和勺子,二是由于母乳中含有非常多的水分,孩子在喝了母乳以后不会觉得口渴。水跟母乳比起来也没有什么味道,所以孩子就会养成不喝水的习惯。

2.孩子不喜欢水的味道。

大家可能会注意到,孩子并非完全不喜欢喝水。主要是看喝什么水,如果给他饮料、果汁、甜品等,孩子就会很主动去喝,如果给孩子喝开水这种清淡无味的水,孩子就会抗拒。

3.孩子不感觉口渴。

孩子不爱喝水,可能是孩子没有口渴的感觉。有的孩子平时很少做运动,也不出汗,身体内的水分很充足所

以就不想喝水。

4.孩子害怕尿多。

孩子不爱喝水,可能是潜意识里担心喝太多水会尿裤子、尿床而被家长责备。一些爸爸妈妈每次看到孩子尿裤子就会非常严厉地打骂,所以孩子心里感到害怕,因此就会少喝水。

怎么让孩子爱上喝水

1.和孩子玩喝水的比赛。

想让孩子爱上喝水,爸爸妈妈可以通过比赛的方式,给孩子一点鼓励。比方说,如果孩子主动去喝水了,爸爸妈妈就会给孩子一点小奖励。平时在孩子面前也要多喝水,孩子在潜移默化中也会喜欢上喝水。

2.不给孩子乱喝“水”。

想让孩子爱上喝水,平时不要给孩子喝乱七八糟的“水”,包括饮料、冰冻水等,这些水没有什么营养,对孩子的正常发育也不利。

3.给孩子准备一个好看的杯子。

让孩子挑选一个喜欢的杯子,比方说买一个上面印有宝宝喜欢的卡通图案的杯子,或者造型可爱的杯子。

科学辟谣

吃柚子会让肌肉溶解吗?

■ 张 蕴

真相:单纯吃柚子不会让肌肉溶解。

临床上所谓的肌肉溶解,是横纹肌溶解综合征,又被称为肌球蛋白尿症,是一种内科急症。他汀类药物在被小肠吸收时需要特定的代谢酶,而西柚中富含的呋喃香豆素类化合物对该酶会起到抑制作用。当该药物与大量西柚同服时,代谢酶浓度降低,会使血液中他汀类药物的浓度升高。而高浓度的他汀类药物,就是诱发横纹肌溶解综合征的因素之一。

但对没有服用相关药物的健康人群来说,吃柚子是不会导致肌肉溶解的。并且,也不是所有柑橘类水果都会对药物代谢产生严重的影响。常见的蜜柚、红柚等都是西柚的“近亲”,但它们对药物的影响就相对较弱。不过若要保证万无一失,可避免同服。而柠檬、橘子则对药物基本没有影响,可以正常吃。如果无法确定能否同吃,可以看药品说明书,或咨询专业医生。

流言:上个月,一则“男子连吃7天柚子导致肌肉溶解”的消息引发广泛关注,网络中出现了大量有关“吃柚子会让肌肉溶解”的传言。

