

# 市面上的各种姜你真的会区分吗

■ 成 澄

姜是我们厨房中的“常客”，也是药食两用的中药材，在日常生活中有广泛的用途，几乎每个人都吃过姜或者姜制品。但市面上常见的仔姜、新姜、老姜，你都清楚知道它们的区别吗？

## 仔姜

仔姜又名嫩姜、紫姜，古人称之为“蔬中拂土”。由于仔姜附有嫩芽，所以其柔嫩、含水量多、纤维少，颜色偏白、表皮光滑，相较于其他种类的姜，仔姜的辛辣味更加淡薄，可以作菜肴的配菜或用盐腌制腌姜。

### 挑选方法：

**看嫩芽。**在挑选仔姜时，可以仔细观察一下仔姜的嫩芽，如果嫩芽较长且颜色鲜红，一般来说，这样的仔姜就会比较嫩。

**看粗细。**在挑选仔姜时，如果仔姜长且细，就表示该仔姜比较嫩，如果仔姜大且肥，这样的仔姜很有可能内部有筋，会比较老。

**看硬度。**在挑选仔姜时，可以轻

捏一下仔姜，如果感觉到仔姜比较硬，不软，这样的仔姜一般情况下质量都会相对较好；如果感觉到仔姜比较软，则是劣质的仔姜；如果仔姜摸起来很滑且不平整，这时就需要注意，因为这样的仔姜很可能泡过药水，要谨慎挑选。

**闻气味。**在挑选仔姜时，如果闻到不属于仔姜的天然辛辣味，而是一股酸酸的气味，就尽量不要购买。

## 新姜

新姜又名生姜、鲜姜、黄姜，和仔姜相比没有嫩芽，表皮光滑，肉质比较软，纤维不多，气味比仔姜更浓郁，辛辣味也更甚。新姜最常见的用途就是作为我们日常的调味品，可以去腥提鲜。

### 挑选方法：

**看表面。**在挑选新姜时，可以观察一下新姜的表面，如果表皮粗糙、纹理清晰，且整体颜色呈现淡黄色，那么就是优质新姜。

**看是否发芽。**在挑选新姜时，相

信很多人都会经常看见发芽的新姜，这样的新姜虽然不会类似发芽的土豆那样不利于食用，反而能证明该新姜比较新鲜。但发芽的新姜会消耗新姜本身的营养物质，时间长了就会导致新姜干瘪，所以最好还是不要挑选发芽的新姜。

**闻气味。**在挑选新姜时，可以闻一闻新姜的气味。又好又新鲜的新姜，闻起来会有很强的辛辣味，如果闻起来有异味，则不要挑选。

## 老姜

老姜又名姜种、姜母，是立秋之后收获的姜，外皮粗糙，比较厚，肉质坚硬，纤维比较多，在口感上最为辛辣，味道极其浓郁，但香气不如新姜。老姜热性足，可药食两用，常见的姜汤、红糖姜茶等都是用老姜制成的。

### 挑选方法：

正常的老姜表面呈土黄色，摸上去较粗糙，干燥，水分较少，如果在挑选时发现颜色浅、表皮颜色亮丽、易脱皮的，则不要购买。

## 新姜储存方法

**食盐法：**新姜买回来后，可以准备一个小容器，在里面放适量清水和食盐，再将新姜放进盐水中浸泡一段时间，擦干水分保存。这样，新姜的表面就会裹上一层食盐，能至少保存2个月。

**烘干法：**将买回来的新姜用吹风机把新姜皮吹干，能至少存放一周。

**保鲜法：**将买回来的新姜清洗干净后等它自然风干，然后包在保鲜膜中，放入冰箱的保鲜层，可以至少存放半年。

**种植法：**只要把新姜埋在家中盆栽的泥土里，吃的时候再挖出来，就可以随时吃到鲜嫩的新姜。这个方法虽然用得较少，但是能最大限度保留新姜的水分和辛辣味。

相关链接



## 科学辟谣

# 2021年酒驾有新规？



**流言：**近来，一则“2021酒驾有新规”的文章在网络上广为流传。内容指出：酒后在小区停车挪车，只需备个案就可以不算酒驾。很多车主信以为真，纷纷转发。

**真相：**实际上，2021年并没有酒驾新规出台。

网传内容中提到的酒后在小区停车挪车只需备个案就可以不算酒驾的消息为流言。饮酒后如果仅在车内休息是不算酒驾的，但如果存在驾驶行为造成车辆移动，如打火、放手刹等，一样会被追究责任。（本报综合）

# 玉米发红能不能吃

■ 岳赴光

不知道大家在生活中有没有遇到过这样的事情：好好的玉米在锅中煮着煮着就变成了红色。那么，这样的玉米能吃吗？为什么玉米会变成红色？

其实，玉米煮后变红，多数情况是因为玉米在高温水煮的过程中，玉米颗粒水分流失，其中的淀粉物质发生了性状的变化，再加上糖分在水煮的高温作用下，也发生了颜色的变化，最终导致煮出来的玉米变成了红色。

还有的玉米在水煮前就已经发生了变红的迹象，这多数是因为玉米

放置的时间较长，其中的淀粉被充分氧化而产生了化学反应，才变成了红色。这样的玉米代表着已经不太新鲜，但并不影响食用。

一般来说，玉米发红是正常现象，不必过于担心。但如果玉米在发红的同时还伴随着异常的气味，或形状发生改变，则表示已经变质，不可再食用。

在煮玉米时，无论是新鲜的玉米，还是冷冻保存后的玉米，都不要剥去所有的玉米皮，留几层内皮和玉米须，冷水下锅，再放一点点盐，煮出来的味道会更加香甜。

## 生活厨房

# 奶油小餐包

■ 郭 河

**材料：**高筋面粉 500g、白糖 35g、快速酵母粉 6g、无盐奶油 35g、牛奶 300mL、鸡蛋 1 个。

### 做法：

1. 将无盐奶油从冰箱取出，放置在室温下软化。

2. 将高筋面粉、白糖、酵母粉倒入容器，加入蛋液、牛奶，搅拌均匀后上手揉搓成面团。

3. 将面团倒在案板上，由外向内反覆搓揉，直到面团出现黏性，再加入软化后的无盐奶油，继续搓揉至面团柔软有弹性，且可延伸到出现微薄膜状时，将面团收圆。

4. 将收圆的面团放入干净容器中，盖上湿布，放入烤箱发酵一小时（此时烤箱不插电，在烤箱内放一杯温水即可）。

5. 取出后检查发酵程度，手指沾取面粉，再用手戳面团，面团没有回缩则表示发酵完成。

6. 手掌握拳敲打面团，排出面团内的空气，再将其平均分割成大小相同的小面团。

7. 将小面团拍扁，用虎口来回在桌面上滚圆后放入烤盘，再放入烤箱发酵40分钟。

8. 发酵完成后，烤箱预热，180℃烤16分钟即可。

