

年货攻略： 如何挑选餐桌主流——生鲜肉

■ 窦攀

灌香肠、制腊排、风干牛肉……年关将至，很多家庭开始筹备年货，猪牛羊肉成了家家户户餐桌上必不可少的“主角”。

但是有些网友反映，刚刚屠宰完的牛羊肉居然还会跳动，于是有点担心了，这是怎么回事，难道肉里有寄生虫吗？我们又应该如何挑选集美貌与口感于一体的“小鲜肉”呢？

刚买的肉会跳动到底咋回事？

刚宰杀不久、非常新鲜的动物的中枢神经已经死亡，但是在肌肉周边的神经末梢还没有完全死亡，肌肉里的能量物质三磷酸腺苷(ATP)还没有耗尽。因此，在外界轻微刺激下，肌肉还可以产生跳动，这叫作“超生反应”。等肌肉中的ATP耗尽，肌肉纤维被锁死，也就不会跳动了。

所以，刚刚屠宰完的肉在跳动，其实并不是有寄生虫，这正说明肉很新鲜、屠宰的时间很短。

买肉，越新鲜口感越好？

有些人喜欢吃现宰杀的猪牛羊肉，最好是当天凌晨宰杀，中午或者晚上烹饪的。其实这样吃肉的做法并不科学。

现杀的猪牛羊肉虽然很新鲜，但如果宰杀后没有立刻下锅，而是在室温下放置数小时以上，往往会

逐渐变得又柴又难吃。其实，所有畜禽动物在被屠宰后的数小时之后都会发生这样的变化。

刚刚被宰杀的肉叫作“热鲜肉”，肉质柔软，但是如果立即下锅，也没有经过任何降温处理，那么随后的数小时到数日，这些肉就进入“僵直期”，肌肉强烈收缩，所以肉质僵硬。

尽管我们以为肉很新鲜，但其实这时的肉口感差、质地硬、味道也并不鲜美。

有人又会问了：如果把刚刚屠宰的“热鲜肉”赶紧冷冻起来，会不会阻挡肉质变硬呢？

答案让人很遗憾，“热鲜肉”短时间冷冻后叫作“冷冻肉”，会发生更强烈的肌肉收缩，口感会更加僵硬。

那么有什么办法能让新鲜的肉重新变得细腻柔软呢？

一个好方法就是把屠宰后的鲜肉迅速放在0-4℃低温中储存1-2日，肉就会慢慢恢复柔软，并在后续加工、流通和销售过程中始终保持在0-4℃的环境中，这就是我们通常所说的“排酸肉”或者“冷鲜肉”。

新鲜的肉经过放置会发生哪些变化？

在新鲜肉变成“排酸冷鲜肉”的过程中，肉会发生哪些变化呢？

首先，肉里天然存在的蛋白酶会适度分解蛋白质，产生肽和氨基酸，从而使肌肉变得更加柔

软、易于切割，切面有特殊的芳香气味，烹饪起来好熟易烂，口感细腻多汁；

其次，肌细胞无氧呼吸，使得肉中储存的糖原也会被分解为乳酸，而乳酸进一步分解为二氧化碳、水、酒精，然后挥发掉，因此叫做“排酸肉”，使得肉质变得鲜美；

最后，肉中的ATP被分解产生磷酸和次黄嘌呤，产生使肉质更有香味的物质。

所以，并不是所有新鲜的肉口感都好！

新鲜屠宰的肉如果没有立即下锅，最好经过数日的低温冷链处理，不仅肉质会变得细腻、柔软、鲜美、多汁，而且会抑制微生物生长，防止肉质腐败，大大提高了肉的品质和安全。

如何挑选生鲜肉？

面对市场上琳琅满目的肉类，我们应该怎么挑选优质的排酸生鲜肉呢？

我们根据肉的颜色、外观、气味等可以判断出肉的质量。

看一看：“排酸肉”为淡淡的鲜红色、表面有光泽；“非排酸肉”为血红色、表面缺少光泽、颜色发暗。

闻一闻：“排酸肉”没有特别强的腥味，而且带有香味。

压一压：“排酸肉”按压后有弹性、按压后可以及时复原；而“非排酸肉”弹性差，按压后不能及时复原。

儿童为什么喜欢彩色

■ 林一

对着瓶瓶罐罐画素描，很多儿童会感觉枯燥，但是用彩笔涂颜色，几乎没有儿童不喜欢。为什么彩色这么让人喜欢呢？

其实在刚出生的小宝宝眼里，世界都是黑白灰的，一直到四个月左右才开始有看见彩色的能力。

颜色影响情绪，并且对儿童的发育有着重要的影响。像橙色和黄色这样的暖色能带来快乐和舒适。红色可以提高心率，从而提高警觉性和食欲，而像蓝色和绿色这

样较冷的颜色往往有镇静作用。

大约到18个月时，儿童开始学会区分不同的颜色。在大约三到四岁的时候，儿童就会开始识别和命名基本颜色。学会识别颜色，就可以用颜色作为一种视觉线索来辨别危险。

在大约5岁以后，儿童学会用纹理或线条来描述事物，所以颜色是他们描述事物的重要语言工具。视觉刺激丰富的环境，可以提高儿童注意力的持续时间和好

奇心，同时改善记忆力和神经系统发育。

对于幼儿园和小学低年级阶段的儿童，“最喜欢的颜色”似乎是儿童社交中的一个特别重要的话题。儿童通过选择一种或者几种“最喜欢的颜色”来表达“自我”、融入群体。一个儿童的自我意识越安全，他就越有可能在一段时间内坚持一种最喜欢的颜色。相比成年人，“喜欢的颜色”对儿童来说太重要了。

葱香焗鲈鱼

■ 李静怡

鲈鱼1条、盐1小勺、小葱2根、小米辣4个、红葱头5个、蒜5瓣、姜2片、蚝油2勺、芝麻油2勺、黑胡椒适量、生抽2勺、淀粉1勺、花椒10粒、花生油2勺。

1.准备配料，红葱头改刀，如果没有红葱头可以用洋葱。姜、蒜、辣椒切碎。

2.鲈鱼用刀剖成两半，鱼肉切等距离长段。

3.将1勺盐、2勺生抽、2勺蚝油、2勺花生油、2勺芝麻油、适量黑胡椒碎放入碗中搅拌均匀淋在

鱼段上。

4.用1勺淀粉抓匀鱼段腌渍20分钟。

5.砂锅倒入油烧热后依次放入花椒、姜、蒜、辣椒爆香，再放入红葱头爆炒出香味。

6.将腌渍好的鲈鱼均匀码好平铺在砂锅中，中小火焗10-15分钟，焗的过程中可以沿着锅边浇一点米酒，没有米酒可以用料酒。

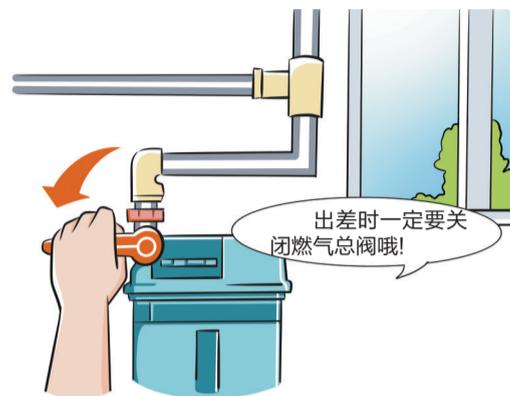
7.最后将葱段、辣椒、蒜末铺在鲈鱼上，浇一勺热油即可出锅享用！

生活厨房

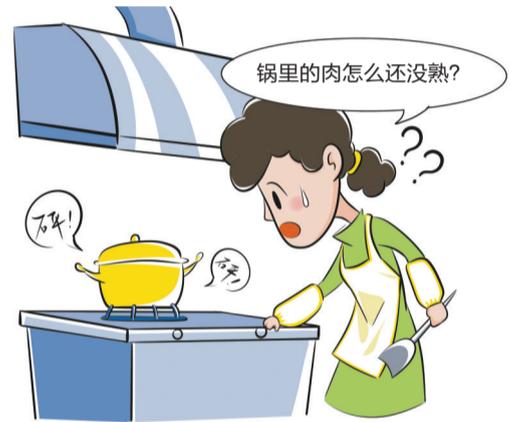


燃气灶使用注意事项

文/本报记者 魏星 图/通讯员 李婉臻



当我们出差、长时间不使用燃气灶的时候，应当关闭燃气总阀，这样可以避免出现意外情况造成燃气泄漏。



一些人在使用燃气灶打火的时候没有观察是否打着火，一旦火焰打着又没被发现，就会造成燃气大量泄漏。所以，打火时一定要观察火焰是否点燃。



燃气灶在使用一段时间后，电池量会不足，这时候打火很难打着，一旦电池量被消耗完，又没有及时查看火焰，燃气便会泄漏！因此，定期更换电池可不是小事！



定期检查燃气管路，观察是否有被损坏或者泄漏的地方，一旦发现泄漏或者闻到有燃气味道，一定要立即关闭总阀，及时打电话给燃气公司处理。