

做面食 面粉选择有讲究

■ 李云凤

面食是中国人餐桌上不可缺少的主食,现在人们对饮食健康越来越重视,对食材的选择要求也越来越高,都希望吃到最原生态的、无化学添加剂的美食,于是许多人都选择自己在家做面点,可外面的馒头白胖松软,自家的馒头却是硬邦邦、没嚼劲,明明按照步骤来,做出来的结果却是想当然。其实,在做面食这件事上,除了技术,选择什么样的面粉也是有讲究的。下面就给大家说说面粉的那些事儿。

“营养全面”全麦粉

全麦面粉在小麦磨粉时无须除去麸皮,因此含有营养价值极高的纤维素,并且只有全麦粉包含了胚芽,胚芽中包含丰富的油分和各种维生素。

全麦粉不但可以做全麦馒头、全麦面包,还能和绿豆面、红豆面等混合做两合面饼。这种粗粮细吃的面饼,口感多变,而且有助于肠胃吸收,适合糖尿病患者使用。除去口感粗糙、面粉颜色较深之外,营养肯定没得说,平时多吃一些还是非常有好处的。

“通用面粉”富强粉

富强粉一般(尤其北京地区)是指通粉,是小麦种子最核心的部分磨出来的,出粉率在70%-73%,灰分在0.60%左右的通用面粉,是一种比较精细、面筋含量高、杂质少、颜色较白的面粉。这种面粉价格适中,口味也好,但营养价值相对全麦粉低很多,所以市场上出现了强化富强粉,增加了维

生素和矿物质等有益成分。如果想要营养好一些,又接受不了全麦粉的口感,强化富强粉是比较好的选择。

富强粉适合做包子、馅饼、面条之类的面食。在和面的时候放少许食盐,可以使面条爽滑、筋道。

“颜值担当”雪花粉

雪花粉最精细,颜色也最白,用它做出来的面食特别漂亮,可以说是颜值界的扛把子,但由于加工精细,营养也有所损失,可以在做饺子馅时多放点蔬菜,弥补这一不足。

雪花粉适合做馒头、饺子等之类的面食。做馒头时,在发酵粉中添加少量白糖,可以让面团更好地发酵。因为酵母发酵需要糖分提供能量。注意要用温水和水,温度太低会影响发酵,温度太高则会使发酵粉丧失活性。如果在和面时加一些牛奶,会使馒头更暄腾,有一股奶香味,很受小朋友的喜欢。

“十项全能”麦芯粉

麦芯粉又称为麦心粉,是由小麦中心部分的胚乳磨制而成的粉末。加工精度高、筋力强,无化学添加剂,面色自然黄亮,延伸性和操作性良好,粉质细腻,食用品质好,制成品表面光滑透亮,结构细腻,口感润滑,爽口不黏牙。制品晶莹爽滑,口感劲道,麦香浓郁,营养丰富,久煮不烂,不浑汤。可以说是集万千优点于一身,相对来说

价格也比较高。

麦芯粉适合制作各种高档面点,比如蟹黄包、法式面包、比萨、欧式面包、干丝花卷、叉烧包等。

“简单方便”自发粉

自发粉,是以小麦粉为原料,经过添加膨松剂预混而成的面粉,是在面粉中添加一定量的、能够产生气体的食品添加剂制作而成的,人们只需加水或蛋糊等后便可立即用来制作各种膨松食品。这样可避免进行烦琐的称量、配料、混合、发酵、脱碱等工序,并能降低对食品制作技术的要求,能稳定和改进行食品的质量,省时、简单方便,是家庭、食堂、部队和野外作业理想的一种方便食料。

自发粉适合制作馒头、蛋糕和油条。需要注意的是,这种面粉不适合做面条、饺子类食品,因其在制作时已经产气,会造成对面筋的破坏,从而导致饺子破皮,面条断条。

“晶莹剔透”澄粉

澄粉又称澄面、汀粉、小麦淀粉。是一种无筋面粉,成分为小麦,是加工过后的面粉,用水漂洗过后,把面粉里的粉筋与其他物质分离出来,粉筋成面筋,剩下的就是澄面。

澄粉可用来制作各种点心,如虾饺、粉果、肠粉等。它最大的特点就是做出来的面食晶莹剔透,Q弹Q弹的。需要注意的是,在制作虾饺的时候要用热水和面。

科学辟谣

“吊脖子”能治疗颈椎病

■ 罗江

流言:我们可以利用公园的运动器材自行做牵引,对治疗颈椎病有好处。

真相:自行“吊脖子”与去医院做“牵引”不是一回事,风险和危害很大。“吊脖子”是近几年在老年群体中

兴起的另类健身方法,使用者将自制的绑带固定在高处,然后将头伸入绑带挂住,双脚悬空摆动。虽然“吊脖子”借鉴了“牵引”治疗颈椎病的原理,但“牵引”讲究角度、力度和时间,需要

在专业康复医师的指导下进行。自行“吊脖子”很可能会因颈椎牵引不当,加重颈椎病症状,甚至还可能造成寰枢椎关节脱位、脊髓损伤、高位截瘫,甚至猝死。

教你一招

波轮洗衣机和滚筒洗衣机应该怎么选

■ 周翔宇

波轮洗衣机和滚筒洗衣机是市场上常见的洗衣机产品,但很多人在面对这两类产品的时候,不知道选哪一款合适,下面就带大家了解一下吧!

1. 省水省电对比结果

滚筒洗衣机功率一般在200瓦左右,如果水温到了60℃,一般洗一次衣服要100分钟以上,耗电在0.4度左右。

波轮洗衣机功率一般在400瓦左右,洗一次衣服一般需要40分钟,不到0.3度电。但是在用水量上,滚筒洗衣机约为波轮洗衣机的40%-50%。

2. 从衣物的磨损度方面对比

滚筒洗衣机模拟手搓,磨损率低,衣服不易缠绕。相比滚筒洗衣机,波轮洗衣机对衣物的磨损率更高。

3. 从洗净度方面对比

波轮洗衣机的优点是清洗衣服干净,但同时也会对衣服造成损伤。如果衣物比较贵重、质地较软,那么,可以考虑入手滚筒洗衣机。

“玩坏的”的消费点评谁敢信

■ 胡锐 戴威

移动互联网时代,消费时参考平台评分已成为越来越多网友的习惯。大众点评、口碑等主打消费点评的平台,成为不少网友“装机必备”。消费者在点评类平台上“真心实意”地打分评价,形成了互联网自发的监督体系。这样的“线上互助”一度成了很多人的“消费指南”“避坑宝典”。

不知从什么时候开始评分越来越假,很多评论一看就出自专业写手,根本不具备参考价值。尽管不断加强技术防范能力和专项治理力度,在一些平台上,刷分控评乱象仍屡禁不止。

不久前,中央网信办部署在全国范围内开展“清朗·打击流量造假、黑公关、网络水军”专项行动,治理生活服务、书影音评分、短视频等平台刷分控评、刷单炒信等流量造假问题。业内专家建议监管部门、平台、商家、消费者多方携手,共建健康“点评生态”。

不管是商户还是中介机构,刷分都涉嫌违法。《反不正当竞争法》规定,经营者不得对其商品销售状况、用户评价等作虚假或者引人误解的商业宣传,欺骗、误导消费者,不得通过组织虚假交易等方式帮助其他经营者进行

虚假或者引人误解的商业宣传。

对于商家而言,“别人都刷”不应成为自己“刷分”的理由,应坚守法律底线和商业伦理,如发现相关线索可积极向有关部门和平台投诉。广大消费者在提高鉴别能力的同时,也应自觉抵制不良行为,不为“好评返现”“折扣券”等所动。

此外,平台应该负起主要责任,首先应与商户保持合理的距离,商业合作应合法合规;其次应加强日常管理,优化产品与算法,避免“劣币驱逐良币”。