



如何挑选优质燕窝

■ 孙金峡

人们对燕窝的需求一直以来都存在,但是很多人却不知道如何挑选、辨别优质燕窝。那么接下来,我们就从7个方面来说说如何挑选优质燕窝吧。

称重量

毛燕(燕窝原型)的重量一般在7-10克,在挑毛、去底、修角后重量会减少20%-30%,一般重量在5-8克。高于8克的燕窝比较少,通常为纯天然燕窝,它的盏形越厚大、完整就越好,是属于天然燕窝中的顶级燕窝。

看外观

优质燕窝呈丝状结构,分层排列,纹理走向清晰,挑毛风干定型后会产生少量天然裂缝。如果购买燕窝时,发现其纹理走向很不清晰,且没有缝隙,从背面看起来很光亮,则不要购买。

看颜色

优质燕窝无论在浸透后还是在灯光下都是半透明状,颜色受气候和多重因素影响,多为米白、黄白或灰白,整体颜色不会完全一致。雨季的燕窝颜色洁白,色差较小,旱季燕窝颜色偏黄或灰;新燕窝和老燕窝颜色有差别,老燕窝颜色会更深一些;森林燕窝比海岛燕窝颜色相对偏白;燕屋内部环境不同,颜色也不尽相同;燕角颜色通常比盏身偏深;含水量高的燕窝颜色比相对足干的燕窝白。如果燕窝雪白且颜色均匀,并且不论放多久都呈现又白又亮的状态,则不要购买。

水浸泡

优质燕窝吸水性好,泡开时间短,一般泡发2小时就可以自然发开,燕角部分韧度高,最多4-6小时也可完全泡

发,泡发后丝丝分明、晶莹剔透,用手轻轻拉扯,具有弹性。劣质燕窝泡发速度较慢,不容易发开,并且浸泡后会变混浊,用手轻轻一拉就会断裂,甚至会在水中逐渐溶化,用手揉搓会成糊状。

摸手感

优质燕窝摸起来干燥,且没有粘连感,反之摸起来潮湿,有粘连感。但这里还需要注意一点是,燕窝的吸水性很好,所以没有绝对足干的燕窝,只有相对足干。

闻气味

优质燕窝自身带有一股鸡蛋腥味或轻微的发霉味,但气味会相对淡,劣质燕窝的气味闻起来会很浓烈,甚至会闻出有化学药水味、胶味、鱼腥味或油腻味。充分浸泡后炖好的燕窝会散发蛋白的香味。但需要注意的是,炖好后的燕窝只可能出现蛋白香味,并不会掺杂其他味道。

点燃

用火点燃干燕窝片,优质燕窝遇火会产生轻微的爆裂,溶化后有气泡,无烟无臭,灰呈白色。如果点燃的干燕窝片产生噼啪作响的火花则不要购买。

燕窝是怎么形成的

燕窝是指雨燕目雨燕科的部分雨燕和金丝燕属的几种金丝燕分泌出来的唾液,再混合其他物质所筑成的巢穴。其含有丰富的糖类、有机酸、游离氨基酸以及特征物质——唾液酸,人们把这种燕窝取下来,经过提炼、选拣就成了燕窝。又称燕菜、燕根、燕蔬菜,燕窝按筑巢的地方可分为“屋燕”及“洞燕”两种,洞燕因其受矿物质影响导致颜色不同,有白燕、黄燕、红燕之分,而屋燕只有象牙白一种颜色。

洞燕是采摘于野外山洞、沿海峭壁的燕窝,这是最原始燕窝的存在形态。洞燕颜色为灰色或黄色,羽毛及杂质较多,口感较为爽实。因早期的滥采,金丝燕生存环境遭到破坏,洞燕的产量逐年下降,出产量很低。屋燕则是将采摘的环境由山洞、峭壁变成了人工搭建、适合金丝燕筑巢的人工屋,并没有改变金丝燕原本的生活习性。屋燕颜色较白,质松,毛少,口感较滑软。如果燕子屋的卫生条件控制得好,屋燕窝会相对干净,色泽也较理想,而洞燕窝则可能会有较多的沙粒、泥土及其他物质。

相关链接

为什么大多数口罩都是蓝色的

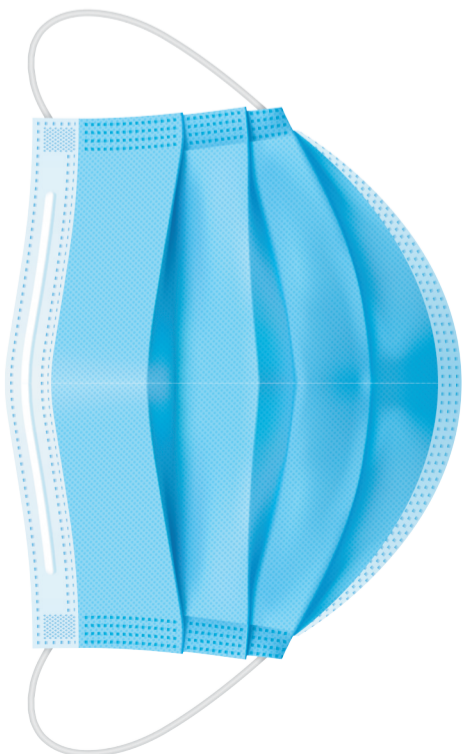
戴了一年多的口罩,想必大家都发现了一个问题:虽然目前市面上的口罩各有颜色,但最多的还是蓝色,并且,医护人员基本清一色都戴蓝色口罩。你是否有疑问,为什么大多数口罩都是蓝色的?

其实,早些年医用口罩还是白色的,但后来大家慢慢发现,医护人员的白大褂与白色口罩的搭配,会在灯光下产生反光,导致医护人员以及患者的视觉疲劳。将口罩改成更加冷色调的蓝色,既能减少反光,又能让色彩不再单调,不容易让人感到浮躁,还能有助于帮助患者缓解心情。并且,医护人员会面对各种患者,可能会接触到很多血液和分泌物,而蓝色口罩不会像白色口罩那样在沾染血液和分泌物后显得格外醒目,能有效减缓医疗中的紧张气氛。再加上大家都知道医用外科口罩是分层的,最外层是防水层,有一定的抗菌功能,中层是过滤层,最内层则直接贴近口鼻。于是,外层的蓝色也能让大家即刻分清正反,不容易戴反。

也许有人又会问:那为什么手术服也是蓝色或绿色的呢?虽然大部分人可能没见过、做过手术,但看电视剧就会知道,医护人员的手术服是蓝色或绿色的,和他们平时穿的白大褂并不一样。

这是因为白色十分容易被弄脏,于是医护人员要经常对白大褂进行清洗、消毒,才能看起来干净整洁。但对于做手术的外科医护人员来说,他们经常要处理红色刺眼的血污,当这些溅到白大褂上时,会瞬间形成强

烈的视觉刺激,增加心理紧张。并且,如果长时间看一种颜色,人就会出现“补色残像”,即医护人员长时间看红色后,当他们转移视线时,就会看到红色的互补色,看别的地方就会看到绿色。所以,医护人员们就将手术服换成了蓝色或绿色,这样可以缓解视觉困扰,减轻眼睛对红色的疲劳感,有助于保持大脑对红色的敏锐性。(本报综合)



科学辟谣 自来水中的氯不会致癌

■ 陈宁真

谣言:蒸煮食物时,自来水中的氯经过加热会包裹在食物上,食用会致癌,因此要打开锅盖把水烧开后再蒸煮食物。

真相:自来水中的氯不会致癌。

加氯是目前最常用的,且安全性很高的自来水灭菌手段。通常,把氯气或者二氧化氯通入水中,形成次氯酸和次氯酸根,它们具有超强的氧化能力,能够杀灭多种细菌。尽管水处理之后肯定会有余氯残留,但对氯含量国家有严格的标准,比如每升中游离氯是4毫克,总氯3毫克,臭氧0.3毫克,二氧化氯0.8毫克。若达到了国家标准GB5749-2006标准要求,自来水就

是没问题的。

隶属于世界卫生组织的国际癌症研究中心在“致癌分类”中,把氯分为“第三类”,跟咖啡因同级,也就是说“目前尚无足够资料确定该物质是否为人类致癌物”。

生活中,如果吞下少量含氯漂白剂,会刺激食管、口腔、喉咙,导致呕吐,但自来水中的余氯远远达不到那个剂量,况且就算是自来水中有一点余氯,在蒸煮东西时,也会分解成氯离子、氯酸根和氧气等。前两者不会蒸发,后者不会影响健康,担心有氯“包裹在食物上”从而对人有害,是没有必要的。



生活厨房

鲜虾蒸蛋

■ 向新

材料:鸡蛋3个、鲜虾9只、葱花2g、盐3g、白胡椒粉1g、生抽2mL、料酒1mL、香油2mL。

做法:

- 1.鲜虾去头去壳剔除虾线,放入料酒、白胡椒粉、盐2g,拌匀腌制5分钟。
- 2.鸡蛋敲入碗中,加入1.2倍清水、盐1g,充分搅拌均匀。
- 3.将虾仁摆放到浅盘底部,再将蛋液过滤到盘中,放入蒸箱蒸15分钟。
- 4.蒸好后撒上葱花,淋上生抽和香油即可。

