

熟牛肉出现彩虹色 还能吃吗

■ 李小平

细心观察的人很容易发现,在吃牛肉时经常会看到牛肉上出现五彩斑斓的颜色,不了解的会吓一跳,心想这卖家到底放了什么才把牛肉搞成这样,是不是重金属超标?有毒吗?这还能吃吗?

熟牛肉中出现彩虹色 是什么原因?

一般而言,颜色会反映出肉制品的品质,如果在肉类食物中出现不正常的颜色,消费者会对其安全性产生怀疑,对其销售产生影响。恰好这个牛肉最不听话,总是出现彩虹或玫红或绿色等异样颜色,让人好不省心,看着就觉得有问题。但是,它是正常的现象,让人有时觉得它就是为了欺骗我们,让我们不吃它?

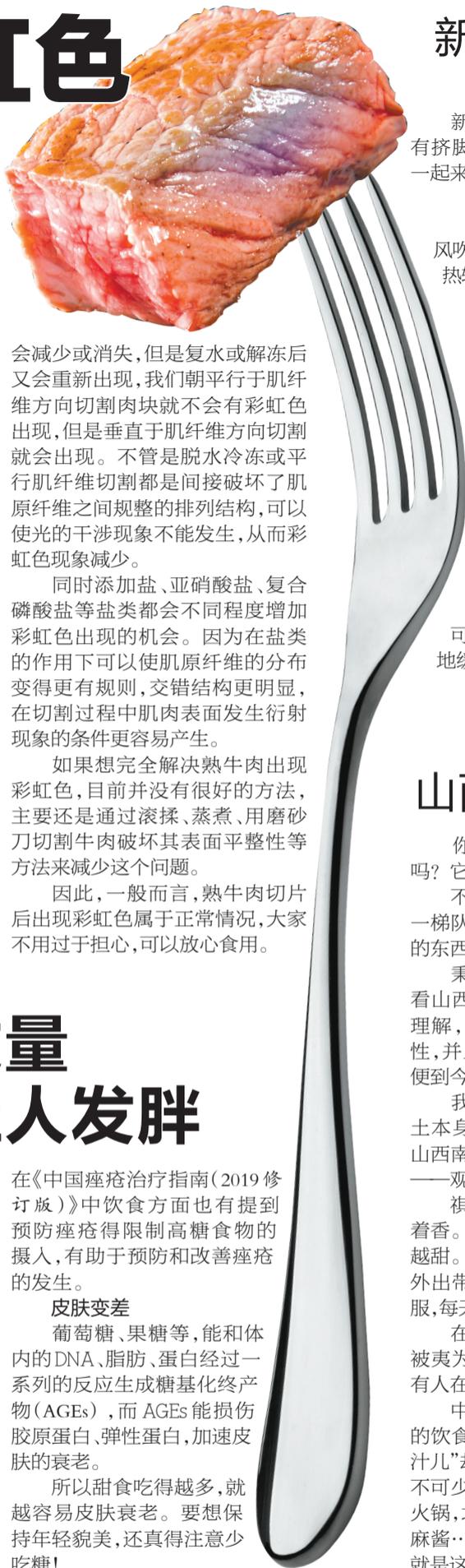
我们要知道,未经切割的完整肉块是不会产生彩虹色的,这种彩虹色主要出现在肌肉块表面,并非只有牛肉会产生这种奇怪的颜色,很多肉都会,只是牛肉产生的概率是最大的,其中咸牛肉和烟熏的牛肉最容易出现,牛

肉的半腱肌(也就是我们常说的牛腱子)中出现的概率高达91%,而且颜色非常清晰。

产生这种现象的一个原因就是光学原因,可能与肌原纤维表面发生了光的干涉有关。首先从经验上解释,牛肉被煮熟后,我们沿着牛肉纤维切是很少产生彩虹色的,但是横向切,也就是将牛肉纤维切断后,产生彩虹色概率大大增加,彩虹色仅局限于肌纤维横向切割的轴面,肉中出现彩虹色和肌纤维关系极大,极有可能是因为肌纤维A带在不同深度下的多层干涉有关,也就是切牛肉时,牛肉切面纤维间的高度其实是不一样的,存在的这极小差异会导致光的干涉现象发生。当然也与牛肌肉的微观结构有很大关系,所以影响牛肌肉结构的工艺或添加物都会对产生彩虹色有影响。

如何减少熟牛肉 彩虹色的出现?

我们可以尝试将出现彩虹色的牛肉脱水或者是冷冻,彩虹色就



会减少或消失,但是复水或解冻后又会重新出现,我们朝平行于肌纤维方向切割肉块就不会有彩虹色出现,但是垂直于肌纤维方向切割就会出现。不管是脱水冷冻或平行肌纤维切割都是间接破坏了肌原纤维之间规整的排列结构,可以使光的干涉现象不能发生,从而彩虹色现象减少。

同时添加盐、亚硝酸盐、复合磷酸盐等盐类都会不同程度增加彩虹色出现的机会。因为在盐类的作用下可以使肌原纤维的分布变得更有规则,交错结构更明显,在切割过程中肌肉表面发生衍射现象的条件更容易产生。

如果想完全解决熟牛肉出现彩虹色,目前并没有很好的方法,主要还是通过滚揉、蒸煮、用磨砂刀切割牛肉破坏其表面平整性等方法来减少这个问题。

因此,一般而言,熟牛肉切片后出现彩虹色属于正常情况,大家不用过于担心,可以放心食用。

新鞋夹脚怎么办

■ 李成治

新鞋夹脚怎么办?刚买的鞋一般会有挤脚的情况,那么有什么方法解决呢,一起来看一下。

方法一:用电吹风吹

将鞋子的鞋头部分喷上水,然后用风吹几下,这样反复吹几次后鞋头就会变热软,对于挤脚的问题会有缓解作用。

方法二:用纸蘸水填满鞋

准备几张报纸或者废纸,在纸上面喷上水,然后揉成团,使劲填充鞋子,放一晚后,鞋子夹脚的情况会有缓解。

方法三:用酒精擦拭

杯子里倒入一定量的水,再以1:1的比例倒入酒精,然后将混合液倒在纸上,在挤脚的地方用力擦拭,这样就可以解决鞋子挤脚的情况。

方法四:贴创可贴

在还没有穿鞋的时候,我们将创可贴贴在挤脚的地方,这样也能有效地缓解鞋子夹脚的情况。

别笑! 山西人还真的吃土

你知道这个世界上有土做的食物吗?它叫作祺炒。

不同于其他地方,作为面食研究的第一梯队,山西人民显然对所有长得像面粉的东西都拥有极致掌控力。

秉持着“世界面食看中国,中国面食看山西”的精神,通过对周边环境的深度理解,山西人开发了土元素的无限延展性,并且以实际行动向世界公开宣布,即便到今天,山西的土也是可以吃的。

我们都知道,山西位于黄土高原,黄土本身就是含钙量特别高的钙质土。而山西南部的太行山,更有着黄土中的极品——观音土(也称白土)。

祺炒有咸有甜,老人爱吃咸的,觉得吃着香。小孩子们自然是喜欢吃甜的,越嚼越甜。祺炒因其耐放易存的特点,最适合外出带着。山西人认为可以治疗水土不服,每天吃一点,就平平安安地换了肚子。

在城市里,能找到观音土的地方不是被夷为平地,就是盖满了高楼大厦,很少有人在做祺炒了。

中国地大物博,每个省都有自己独特的饮食文化和习俗。外地人吃不惯的“豆汁儿”却是北京人的最爱;武汉人“过早”必不可少一碗热干面;四川人最爱重口麻辣火锅,北方人吃火锅却一定少不了一瓶芝麻酱……各地的饮食风俗数不胜数,乡愁就是这一碗一碗家乡味吧! (本报综合)

科学辟谣

甜食摄入过量 危害可不止是让人发胖

流言:吃甜食多吃进去的热量会让人变胖,不过只要从别的地方想办法减掉就可以了。

真相:吃太多甜食的不良后果,可不止是发胖。

奶茶、巧克力、雪糕、马卡龙……甜滋滋的味道,让很多人都无法拒绝。吃着含糖的食物,不仅口感甜蜜,就连心情都会跟着变“甜美”。

但经常吃甜食的人身体可能会面临4个不好的变化。都是哪些变化呢?让我们一起看看吧。

变胖

甜食往往含糖量较高,配料中常包括白砂糖、蔗糖、红糖、冰糖、麦芽糖浆、蜂蜜等添加糖,热量也

比较高。

如果有经常吃甜食的习惯,但没有增加运动量去消耗多余的热量,难免会导致摄入的能量过剩,出现脂肪堆积,最终增大肥胖的风险。

龋齿

大家都知道常吃糖易导致龋齿,这主要是因为甜食中的糖分会给口腔中的细菌提供“舒适”的生长繁殖环境,细菌和糖联手来就会逐渐地把牙齿搞“垮”,最后形成了龋齿。

长痘

有研究表明,高GI(血糖生成指数)的食物可能跟痤疮有关。

在《中国痤疮治疗指南(2019修订版)》中饮食方面也有提到预防痤疮得限制高糖食物的摄入,有助于预防和改善痤疮的发生。

皮肤变差

葡萄糖、果糖等,能和体内的DNA、脂肪、蛋白经过一系列的反应生成糖基化终产物(AGEs),而AGEs能损伤胶原蛋白、弹性蛋白,加速皮肤的衰老。

所以甜食吃得越多,就越容易皮肤衰老。要想保持年轻貌美,还真得注意少吃糖!

欢迎订阅 2022年《重庆科技报》

四开16版 全彩印刷
每周二、四出版

全年198元
半年99元

邮局订阅代号:77-9



《重庆科技报》是全国公开发行的报纸,国内统一连续出版物号:CN50-0033。

办报宗旨:宣传科技创新成就和科技工作典型经验,传播前沿科技资讯,培养创新文化,助推科技发展,提高全民科学素质。

主要栏目:《科技要闻》《科技创新》《科技服务》《科技生活》等。

咨询电话:023-63659853 传真:023-63658857

地址:重庆市渝中区双钢路3号科协大厦11楼