

关于鸭血 你知道多少

■ 奕 攀



鸭血是非常美味的烹饪食材,我国很多地方都有食用鸭血的习惯,其中最著名莫过于南京鸭血粉丝汤,汤浓味美,油而不腻,爽口宜人,是男女老少皆喜欢的一种小吃。那么,鸭血到底有什么营养价值?盒装鸭血和生鸭血有什么区别?关于鸭血,你又知道多少?

鸭血有什么营养价值

总体来说,鸭血高蛋白、低嘌呤、低热量、低脂肪,富含铁、锌、钾等矿物质和多种维生素。

鸭血中除水分外,含量最高的是蛋白质(主要是血红蛋白),其含量足以和肉类媲美,每100g中就含13-14g蛋白质,而鸭肉的蛋白质为15g/100g,因此,鸭血也被称为“液体肉”。平常适当食用鸭血,可补充大量的氨基酸,促进自身蛋白质的合成,增强自身免疫力。

此外,鸭血铁含量高,鸭血的铁含量在30mg/100g以上,甚至比猪肝都高,属于高铁食物。鸭

血中的铁主要是血红素铁,人体对其吸收率非常高,每次只需约1两的鸭血,就能补够一天所需的铁含量。

更重要的是,鸭血的热量、脂肪都不高,属于低脂高蛋白食物,无论是健身党还是火锅党都可以放心食用。

盒装鸭血比生鸭血更好?

盒装鸭血,是一种熟鸭血。它是新鲜鸭血为原料,经过凝血、蒸煮、灭菌、添加食用胶后形成的暗红色豆腐样块状食品。

由于盒装鸭血经过杀菌工艺,有害微生物被灭活,可以在2-5℃存储条件下保存90天,不仅保质期更长,也更安全卫生。

那么,市面上会有假鸭血吗?事实上,个别不法商家会在鸭血中掺入猪血、牛血等制作“鸭血”,为什么会有这种现象呢?这是由于鸭子的血液量不如牛血、猪血多,

导致鸭血的价格相对较高,而牛和猪的个头大、血量多,制作血制品的成本自然就低了。

如何挑到真鸭血做成的血制品

看标签、看成分

选择正规生产商的产品,购买时一定要看标签配料表中是否只有鸭血,而没有添加牛血、猪血、鸡血。

看外观、察色泽

真鸭血表面没有气孔,切面有大小不一的气孔,颜色暗红,筷子一夹就碎;而假鸭血会表现出明显的韧性,筷子不容易夹碎,切面气孔大小均匀。

当然,也有些盒装鸭血会添加瓜尔豆胶、阿拉伯胶等可食用的胶类物质改善鸭血韧性,这样制作的鸭血也不容易被筷子夹断,但这并不代表是假鸭血。

闻气味、尝口感

真鸭血口感细嫩爽滑,有血腥味但没有其他异味。假鸭血,吃着会缺乏弹性,像吃胶状物,没有嫩嫩的感觉。

选择正规渠道购买

很多人误以为农贸市场刚刚屠宰的鲜鸭血更新鲜美味,但实际上,如果屠宰、加工过程不规范,生鸭血容易受到沙门氏菌污染,食用后可能会引起发热、腹痛、腹泻、恶心、呕吐,儿童、老人和免疫力低下者会出现更加严重的病情。

所以,购买鲜鸭血时,一定要选择卫生较好的正规店铺。实在不放心的话,建议购买正规品牌的盒装鸭血。



燃气灶火焰的“秘密”

文/本报记者 魏星 图/通讯员 李宛臻



一般来说,常见的燃气灶火焰颜色有红色、黄色、绿色、蓝色。看似五彩斑斓的变化应该被赋予美丽,可真正隐含在其中的安全性应该值得我们每一个人注意!



天然气的主要成分有一氧化碳、甲烷和氢等,一氧化碳在充分燃烧的过程中会生成二氧化碳,此时火焰表现出的颜色是淡蓝色。燃气的充分燃烧不仅能使烹饪达到最好效果,所产生的有害成分也是最少的。



燃气灶火焰出现红、黄色的同时并伴随着黑烟浮升,这是因为燃气没有得到充分燃烧导致的。锅底变成焦黑的现象,也有可能是红、黄色火焰所导致的。燃气无法得到充分燃烧,不仅会浪费燃气,还会产生大量的一氧化碳,引发煤气中毒事故。因此,出现红、黄火焰时,应立即检查燃气灶并排除故障。



当燃气火焰呈现绿色时,有可能是炉盘下方出现堵塞;如果燃烧过程伴随异味,则表示燃烧不充分,需要调节风门,加大进氧量。此时,我们应该及时清理灶具。

饮酒超量 或致脑容量产生变化

大家都知道过度饮酒会损害大脑,但少喝几口可以吗?根据英国《自然·通讯》上的一项新研究文章,即使每周只喝几杯葡萄酒或几杯啤酒,也是有害的。

为了解饮酒在多大程度上有害,由美国宾夕法尼亚大学领导的一个国际团队分析了超过36万名成年人的数据,发现少量和适度饮酒都会导致总脑容量减少。

研究人员证明,饮酒越多,这种关系就越强。例如,在50岁人群中,随着个人平均饮酒量从每天1单位酒精(约240毫升啤酒)增加到2单位,脑容量发生的变化相

当于衰老两年。50岁人群的饮酒量从2单位增加到3单位,造成的后果相当于衰老了3年半。

该研究主要作者、宾夕法尼亚大学沃顿商学院教员吉迪恩·内夫说:“我们拥有非常庞大的样本,因此能够找到微妙的模式,并发现每天半杯啤酒和1杯啤酒之间的差别。”

迄今,有很多研究分析饮酒与大脑健康之间的关系,但结果模棱两可,缺乏大量数据的证明。而这项研究基于英国生物银行(一个包含50万40岁至69岁人群基因数据的巨大数据库,被用于自由获取科

学研究的资源)中逾36万名成年人的脑部磁共振扫描图像。

生物银行的志愿参与者回答了有关自己饮酒量的调查问题,饮酒量从滴酒不沾到平均每天4个或更多单位的酒精。

当按照平均饮酒量对参与者进行分组时,研究人员发现了一个很小但很明显的模式——个人的脑灰质和脑白质数量的减少。每天的饮酒量从零到1单位对脑容量没有太大影响,但从1单位增加到2单位,或者从2单位增加到3单位,都会导致脑灰质和脑白质减少。(来源:新华社)

科学辟谣

空气炸锅做菜不健康,还有致癌风险?

■ 李 强

流言:空气炸锅也是炸,而且会产生丙烯酰胺,可能致癌。

真相:使用空气炸锅烤制脂肪含量高的食物时,能直接利用食物中的油脂,达到无须放油就获得良

好口感的效果。而且相较于传统油炸方式,空气炸锅的烹调方式可以保留更多的维生素B。必须注意的是,空气炸锅烹调富含碳水化合物的食物时,可能会产生丙烯酰

胺。但不管以什么方式加工,只要温度超过120℃都会产生丙烯酰胺,并不仅限于空气炸锅。如果有此顾虑,尽量减少使用空气炸锅烹调薯片、薯条等食物。