

“舌尖上的醋” 讲究还真不少

■ 范志红

“柴、米、油、盐、酱、醋、茶”百姓开门七件事,作为日常烹饪所必需的调味品,醋承载着人们市井烟火中的万般滋味。追溯其酿造历史,已有三千多年。随着经年累月酿造工艺的演变,酿造原料也逐渐丰富多彩。

醋的制作成分

制醋的原料因地域盛产作物的不同而各异。北方地域盛产各种杂粮,如高粱、小米、荞麦、大麦等,这些都可以作为制醋的主要原料,醇厚浓郁的陈醋就是杂粮醋的典范。

而中原一带盛产麦子,于是小麦就成为制醋的主要原料;江南盛产水稻,主要用糯米和大米来制醋,绵柔香甜的糯米香醋就属于这一类。此外,土豆、甘薯、玉米等含淀粉的原料也都可以用来制醋。

不同醋的种类之间,无法直接比较品质。但从营养价值来说,老陈醋的钙、铁等矿物质、B族维生素和抗氧化成分都是一流的,这是因为它浓缩了杂粮当中的微量营养成分。那些味道偏于清淡的醋,营养成分的含量通常会低一些。不过,毕竟醋的用量有限,提供营养成分并不是它的第一功能。

除了以上提到的制醋原料之外,醋里还常常加入一些非必需的成分,那么这些添加成分有什么作用呢?

1. 糖:中和酸味,增加柔和度

为了让酸味不那么刺口,酿醋过程中往往会加入少量糖、糖浆或甜味

剂,让口味更为柔和丰富。特别是南方人爱吃的香醋,其中的甜味是比较浓的,就是因为添加了不少白糖。当然,醋不是大杯喝的饮品,即便加点糖,也无需担心因此而摄入大量糖分。

2. 盐:调控微生物发酵

酿造醋的过程中也需要添加盐,除了调味之外,还有调控微生物发酵的作用。但是相比于酱油,醋里的盐就少多了,所以也无需担心因为放两勺醋而造成钠摄入过量。相反,加醋能使少盐的菜肴味道更生动,能帮助人们愉快地减盐。

3. 谷氨酸钠(味精):增鲜提味

为了使醋更鲜美,一些醋产品还会加入谷氨酸钠(味精)等增鲜剂。当醋做成调味汁,醋酸被稀释之后,谷氨酸钠可以充分发挥鲜味。

4. 山梨酸钾、苯甲酸钠、脱氢醋酸钠:防腐

一些醋酸浓度不能达到室温下充分抑菌的产品,需要少量添加我国许可使用的防腐剂,如山梨酸钾、苯甲酸钠、脱氢醋酸钠等。当醋酸浓度达到6%,或添加了大量盐时,就不需要再加防腐剂了。

还有一些醋会加入其他风味配料,制成加蒜的饺子醋、加姜的姜汁醋、加海鲜调料的海鲜醋等。

购买时要看准这些指标

1. 总酸度

醋之所以酸,是因为其中含有醋



酸,以及少量其他的有机酸。这些酸能解离出氢离子,使人的舌头感受到酸味。根据我国相关法规,醋类产品的总酸度要达到3.50%以上,才能作为合格的醋出售。

一般来说,除了白醋之外,在同类产品中酸度越高的醋,品质会越好,因为这意味着产品的呈味成分浓度高,或经过了陈酿。

醋虽然不像酱油那么咸,含盐量和日常的重口菜肴差不多,但它也有抑制微生物繁殖的“天然抑菌成分”,就是醋酸等有机酸。所以,总酸度越高,抑菌能力越强。

2. 陈酿时间

陈酿的年头越长,其中的鲜味物

质和甜味物质就越浓缩,刺鼻的醋酸味道就越少,有机酸的组成就越丰富。

所以,对同一种类、同一品牌的醋来说,陈酿时间越长,醋的价格越高。

一般来说,陈酿3-6年的醋已经能够达到很好的食用品质了,十几年到几十年的陈酿醋,价格就相当高了。

3. 认证标志

购买醋产品时,要了解其是否达到有机食品、绿色食品的生产规范要求,并通过相关认证。有这些认证的产品,在农药残留和有毒元素污染物的方面更有保证。

至于是否“零添加”“无蔗糖”“无麸质”之类,可不必太在意。这些并不意味着醋产品会更加优质、更加美味。



冬装为何贵 这些材质你能分清吗

说起冬天的头等大事,那必然是购买冬装。相比于夏装的随意,冬装尤其要慎重,毕竟,穿在身上,腓纶和羊绒的区别,也只有自己知道,况且一件优质的冬装也许能穿好几年,只不过价格也不菲。

接下来,我们就来了解一下这3种上好的“毛”究竟有何不同。

马海毛

马海毛,指安哥拉山羊身上的被毛,又称安哥拉山羊毛。得名于土耳

其语,意为“最好的毛”。弹性好,耐压,有特殊光泽,是制造长毛绒织物的优良原料,也是世界市场上高级的动物纺织纤维原料之一。

如今,市场上供应的马海毛品种繁多,有闪光马海毛、金银丝马海毛、长绒马海毛等。

浣熊绒

浣熊绒是高纬度地区的动物纤维,选用浣熊内层的绒毛,厚实、毛长、密,耐水洗,不易变形。浣熊绒成衣可以贴身单穿,轻盈无下坠感,对人体肌肤比较友好。

浣熊绒通常呈现灰色,也有部分为棕色和黑色、淡黄色,及罕见的白化种。从色彩上看,浣熊绒的原色就没有那么丰富了。

另外,由于浣熊绒毛产量相对较少,所以价格略高一些。

小山羊绒

小山羊绒,是指山羊未周岁时梳下的细绒,仅采自蒙古山区(主要是阿拉善地区)和中国北部不满一岁的小山羊,非常稀有。每只小山羊只能生产不超过80克的内层绒毛,去除比较粗糙的外层纤维之后,仅剩30至40克可用纤维,因而产量低,非常的稀缺珍贵,属于国内外的顶级羊绒纱线品类。

小山羊绒更细、更柔、更亲肤、更轻薄,织出来的衣服手感和体感都达到了顶级,一度认为是羊绒的新领域,建立了一个新的品质标准。

(来源:科普中国)

选购取暖设备 认准3C标志

■ 徐名扬

随着气温持续走低,取暖设备的购置也逐渐增多。取暖设备的安全性能至关重要,我们选购取暖设备时,应认准3C标志。

3C认证即CCC,全称为China Compulsory Certification(中国强制性产品认证)。是2001年我国政府为兑现加入世界贸易组织的承诺而发布的强制性产品认证制度。

我国第一批强制性认证产品目录中有包括医疗器械产品、家用和类似用途设备、音视频设备类(不包括广播级音响设备和汽车音响设备)、电路开关及保护或连接用电器装置、机动车辆及安全附件等在内的十九品类,超百种产品。之后,又在此基础上进行了几次更新。

需要注意的是,3C标志是一种最基础的安全认证,它并不是质量标志。我们平时购买产品时,不要选购无经营资质的产品和“三无”产品,应该去正规超市或大型商场去购买,认真查看3C标志及生产厂名称、厂址、商标、安全警示语、维护保养方法、执行标准号、产品合格证等内容。

除了要注意3C标志,冬季取暖产品如电暖器、小太阳等,在使用时还应注意将其远离可燃物;不要在上面覆盖东西;不长时间使用、人走断电。

科学辟谣

冬天气温低,穿得越少越容易变胖?

■ 冯晓红

流言:低温会让脂肪代谢变慢,进而使脂肪囤积,穿得越少越容易变胖。而且脂肪很“机智”,哪儿冷就会去哪儿,所以露出的地方更容易长肉。

真相:低温环境下脂肪的代谢未

必会变慢,反而可能加快。寒冷状态下,为了维持皮肤温度,身体会加快新陈代谢,以保证能量供应。人体内供给能量最多的是糖,而当糖分解供能无法满足需求时,脂肪就会参与进

来。人在20-30℃的环境中能量代谢最为稳定,当环境温度低于20℃时,代谢率即开始增加,在降至10℃以下时,代谢率便显著增加,脂肪代谢也相应加快。