

冷冻食品味道不差 关键在于解冻和烹调

随着食品工业的发展,人民生活水平的提高,冷冻食品正愈来愈受到人们的重视。冻鱼、冻肉、冻鸡、冰蛋等已很普遍。冷冻蔬菜、冷冻鱼片、冷冻肉片等也会相继上市。这类食品已经过一番加工,稍加处理即可食用。但是,有人总以为,冷冻食品肯定比新鲜食品的味道差,营养少,其实未必。只要掌握好合理解冻和烹调方法,冷冻食品仍可以保持原来的色、香、味、形,营养素也不会损失。

冷冻食品的合理解冻是保证质量的重要环节。食品解冻时,当温度上升到一定范围(气温由0℃上升到6℃、相对湿度70—90%),应尽可能使融化的冰水回吸收到肌肉细胞中去。一般来说,解冻时间越短越好,滴水越少越好,色泽越接近原色越好。食品解冻,既可在15℃左右的自

然空气中解冻,又可在15度左右的自来水喷淋解冻,也可放在10℃左右的流动水中解冻。不得已可在室温下解冻。但不应放在静水中浸泡,切忌把食品放入热水中解冻。如把冻肉放进35—40℃水中5小时后,肉的外表温度已达25℃,而中心部位的温度还只有-2—-1℃,这样就会引起肉汁大量流失和细菌迅速繁殖,营养素将遭受较大损失。

冷冻食品一经解冻,应立即进行烹饪加工。烹调的温度、时间要根据食品的种类、老嫩度、分量等情况来掌握。一般主张,烹调开始时用大火,烧至沸滚后即改文火。烹调时的用水宜少,不宜多。烹调时用水愈多,则水溶性维生素溶解愈多。大多数食品的营养素会溶于水。如无机盐类有10—25%,各种维生素有15—25%会溶于水。为了减少食品中营养素的损失,可根据需要,在某些食品上加少许湿淀粉(即勾芡),使汤汁包裹在食品上,

减少食品中营养等损失。冷冻食品的汤汁中有许多营养素,多余的汤汁要充分利用,如烧菜时用来作汤。(李钰)

自制苹果酱

用料:国光苹果5公斤、砂糖4公斤、水3.5公斤、红色色素少许。

制作:1、苹果切四角块,去皮去籽,用开水煮熟后,连水一起用粗筛过滤(最好用铜丝筛,铁丝筛容易使苹果酱变成灰色),即成苹果泥子。

2、苹果泥子上火,开锅后加砂糖,再开锅后即用微火煮2—3小时,同时,将红色色素用少许水化开调匀加入,试一浓度,如稀米粥一般正好,撤火即成苹果酱。

在做苹果酱的同时洗好几个瓶子,均用开水杀菌消毒后,把刚撤火的苹果酱装入,再煮一下,开锅后10分钟,马上盖好,用胶布密封,自然冷却就行了。(程幸)



刊头设计

常君选

本版责任编辑

周夫

警惕胃溃疡恶变

一、疼痛性质的改变:溃疡病的特点是规律性的疼痛,多在饭后半小时至两小时出现,至下一次进餐前已消失。十二指肠溃疡是饥饿痛,多在饭后三至四小时出现,持续至下次进餐,进食后可减轻或完全消失,或有夜间痛。如果溃疡发生在与十二指肠相近的胃幽门部,疼痛节律性则与十二指肠溃疡相同。一旦胃溃疡疼痛性质发生改变,成为持续性疼痛或有所减轻,可能是恶变,应及时去医院检查。

二、逐渐进行性消瘦:年龄在四十五岁以上的病人,短期内食欲减退,厌肉食,恶心呕吐加重,吐隔宿食或暗红色食物,营养状态不佳,明显消瘦,疲倦无

力,药物治疗效果变差,这是恶变的信号。

三、比较固定的包块:一部分病人,在心窝部可摸到包块,质硬,表面不光滑,迅速增大,按压疼痛。随包块变大,呕吐加重,十有八九是恶变。

四、无法解释的黑便:黑便见于进食大量猪、鸡、羊等动物血等情况,也见于服某种药物之后,胃溃疡病人出现无法解释的黑便或大便化验持续有血,要特别注意。

(张雅珍)

方便面不宜久存

方便面,又称快餐面,是一种营养丰富、食用方便、美味可口的大众性快餐食品,但

不宜久存,应随买随吃,因为方便面在生产过程一般都通过油炸工序,成品外层用塑料薄膜包装,实际上在这些塑料包装袋上仍存在着许许多多肉眼看不到的微孔,外界的空气、潮气和微生物仍能进入袋内和方便面含的油脂发生化学变化,分解出游离脂肪酸,不仅会使方便面产生哈喇味,而且还会破坏营养成分,降低维生素含量,甚至产生毒性和致癌物质。所以,除经营单位应作到勤进、少进,存放在低温、干燥、通风、洁净的地方外,消费者应随买随吃,不要久存,对包装简易或已破损的方便面,应尽快食用。(梁美华)

活鲫鱼汤

配料:活鲫鱼一斤(以每条1—2两为佳),去鳞、剖肚、洗净备用;小葱数支,洗净盘结塞鱼腹中。

制作:植物油两余,倾铁锅内,大火

烧开,改文火煎鱼至皮黄或皮脱落,即倒入清水五斤,盖锅用大火烧开,再改用文火煎汤十五—二十分钟。

起锅:封火,盛出熟鱼,置于备好的酱油、醋、生姜米(即鲜姜剁碎若米粒大小)碟子内,备食用。在汤内撒少许盐,以略有咸味即可。盛汤于大碗内。

食用:鱼汤呈奶油白色,鲜美无比。鱼蘸调料吃,肉细而嫩。喝汤时取汤匙舀少许调料(即备好的酱油、香醋、生姜米)和鱼汤一起饮用。

注意:一、不可先放盐。

二、文火炖汤时不可揭锅盖。

三、一定要活鱼,不可用死鱼。

四、鱼需现杀现煎,不可搁置。

五、千万不要忘了用姜。

六、千万不要放味精。

此汤营养丰富,产妇若无奶水,亦可用作催奶,一次即可催得奶下。(吉三)



八小时之外

李德义摄

她说:那好,只要学院向我保证毕业后把余崇礼分配到外地去,我就撤诉,那怕分到新疆我也跟他去。学院领导连夜商量,决定同意他的要求,指派党委办公室两位主任第二天就找杨秀兰正式宣布这个决定。可是第二天她没来。据说她第二天的确去撤诉来了,但回来却说“有人支持我,我干吗要撤诉?我反正什么也得不到,干脆做一做受害妇女的典型!”

沉思录(二)

同归于尽的毁灭

余崇礼被拘捕的前两天,参加了转博士生的外语过关考试。谁也没想到,这个焦头烂额的倒霉男人竟然考了第一名。

这是一个书呆子型的青年。家里几辈子都是工人,就熬出他这么一个“金榜题名”的“秀才”。也许就因为这,他把学业看得比什么都重。可就在他不顾一切攀登那个“宝塔尖”时,后院失火了。余崇礼大概永远无法理解,他的出息和成才无形之中打破了他同妻子之间的旧式平衡,给对方带来一种莫名的威胁。今天的中国,新的格局到处都在取代旧的格局,强者到处都在淘汰弱者,平衡的打破到处都在裂变出悲剧。我们的理论可以承认乃至高唱经济的竞争之歌,却不大愿意承认人与人之间,特别是被血脉温情笼罩的家庭细胞里发生的这



阴阳大裂变

——关于现代婚姻的痛苦思考

·苏晓康·

种无形的竞争。余崇礼的悲剧则在于他压根儿还没想要离婚,甚至没敢要求对方来适应他之前,对方已经主动发起进攻要迫使他就范了。而他的迂腐和固执又使他根本无法妥善变通地处理这种复杂矛盾,一上来就授人以柄,一败涂地,就象时下许多改革家一搞改革就被别人革得头破血流一样。不是吗?他在被杨秀兰送进监狱之前,已经失去了读博士的机会,不是因为学习成绩不好,而是因为家庭关系处理不好。他在成为囚徒之前,作为人才已经被耽误了。

余崇礼读硕士生时,曾经参与研制一种特殊用途的稀土弹簧钢而获北京市科技发明奖。被捕前,他正跟随柯教授从事另一个尖端项目——自然铜再结晶理论的研究。他被抓走后,他留在家中的书籍和一些有关科研的重要资料下落不明,人们在陪着杨秀兰大淌秦香莲之泪时,是绝不肯同时为这样的损失叹息一声的。在处理婚姻纠纷时,道德和法律似乎总是以牺牲高层次的一方、保护低层次的一方来显示自己的公正合理,而绝不管这种牺牲

和保护会让社会前进付出多大代价的。

北京钢铁学院在法庭击下惩处余崇礼的定音后才真正开始保护他。从余家发生纠纷的一开始,他们就尽力给余崇礼施加压力,希望以余的忍让来平息矛盾,换取他继续攻读的机会。这种立场和作法

应当说是相当明智的,然而却没能成功。钢院试图委婉地保护一个人才的种种努力同一个女人想毁掉她丈夫的那种力量相比,是那般的软弱无力。息事宁人的善意往往斗不过破斧沉舟的恶意。但在余崇礼真正失去自由之后,钢院和他的老师们却以异乎寻常的韧性来保护他、营救他了。从他一关进拘留所,韩汝玢和冶金史研究室的同事们就给他送去大量书籍和食品,嘱咐他既不要搞坏身体,也不能荒废学业。判决下来投入劳改后,起初呆在京郊某地,大伙儿定期派代表去探望一次;后来又转到外地,路程太远了,就改为一个月去探望一次,每次仍然要带去大伙凑起来的一包营养品和无数鼓励安慰的话。老师们还通过种种关系说服劳改部门发挥余崇礼的一技之长,让他在里面给犯人教英语。余崇礼是很倒霉的,因为他娶了那么一种女人做老婆;余崇礼又是很幸运的,因为他考入了钢院这种认识他价值的学校,拜了韩汝玢等这样一些不肯毁弃他的老师。杨秀兰曾扬言要把他从研究生变成“三等公民”,将来只能“卖大碗茶”,可他偏偏没被彻底毁掉。生活有时就是这样不肯让愚昧得逞。(二十一)

DFJ-500型多功能家用编织机

最佳家用编织机

本机适用于各种粗细毛线、腈纶纱、晴纶线、克司米等均可编织。广泛使用于工矿企业、单位、个体编织专业户、编织加工厂、价格合理、欢迎来电、来函订购、现货供应、款到即发、质量三包。

·本机可为待业青年排忧解难。

·当月即可收回投资。

浙江省永嘉县1583信箱线电机械厂

厂址:温州江北龙桥码头 电话:0415
开户:罗浮营业所 帐号:00604539