

又小又贵的菌菇,是野生的吗?
怎么识别漂白过的蘑菇?

吃了这么多年菌菇, 这些知识, 你知道吗



又到了一年菌菇最鲜美的季节,去大小菜市场逛一圈,总少不了这一朵朵可爱的“小雨伞”。

菌菇怎么挑、怎么吃?下面食用菌专家,以及国家食用菌产业技术人员教你几招。

晒干的香菇不如烘制的香菇香

有人说,去丽水旅游吃到的香菇为什么比较鲜美?因为那里是食用菌产区,8—9斤的菜菇只能晒1斤干香菇,4—5斤花菇和厚菇就能晒1斤干香菇,了解真相的当地人都是挑花菇厚菇来吃的。

香菇的香味和鲜味,究竟是从哪里来的?

专家表示:食用菌含有鲜味活性物质鸟苷酸,在烹

任的时候,只要少许盐就能形成L-谷氨酸钠,这是味精的主要成分,鲜味的来源。食用菌还富含挥发性芳香物质,八碳化合物具有浓烈的蘑菇风味,含硫化物是最重要的香味来源,其它的醛、酮、酯类挥发成分也有增加风味的的作用。

“有人以为,香菇吃不完,太阳晒干就能当干

货吃了。这样做,会让香菇的游离物质挥发,晒干的香菇也没有烘烤的香菇香味浓郁,营养价值也可能大打折扣。”专家说,“干香菇只能烘焙制作,火烤的香菇会更香。吃干香菇,要先用水冲一冲,再用温水泡发,香菇浸出液里富含鸟苷酸,是好东西,烧菜时千万别倒掉,可以倒进锅里一起烧。”

菌菇营养价值跟个头大小无关

有时,我们去土特产展销会时,有些摊位上有个头很小的香菇、黑木耳卖,但价格比大个头的贵不少,卖家会说这些是野生菌菇,数量少,营养价格高,所以比较贵。

其实,市场上的香菇、黑木耳、金针菇和蘑菇全部是人工种植的,野生菌菇虽然也有,但仅限于牛肝菌、松茸、红菇等几个品种。

专家表示:菌菇的营养价值和个头大小没有关系,也就是说,不论大小,菌菇的营养价格都一样。之所以小的卖得贵,只是采收的人工成本比较高而已。

“如果有人跟你说,我这鲜香菇是野生的,那肯定是骗你的。因为野生香菇非常稀有,而且样貌极其丑陋,晒干了还不一定有人愿意买,就更不可能新鲜出

售,可以说,野生香菇现在几乎是吃不到的。”

专家说:“和野生香菇类似的还有椴木香菇,它们都是长在木头上的,菌菇根部有明显的木质化现象。市场上椴木香菇只有干货卖,新鲜的卖相极差,菇衣也不会拿出来卖。因为椴木香菇成本高、价格贵,制成干香菇后出售的价格,比菌棒干香菇要贵好几倍。”

香菇含硫磺和甲醛是误解

网上也有一些关于菌菇的流言,比如香菇用农药多,而且含硫、含甲醛,根本不是什么健康食品等等。

为了给香菇正名,我们先从种菌菇的菌棒说起。

“种菌菇用的菌棒主要原料是农家的杂木屑和麸皮,而且香菇很少有病

虫害,称得上是一种绿色食品。”专家说,“因为菌菇本身含硫化物和醛类物质,有人就误以为香菇里有硫磺和甲醛,其实,这根本就是对于菌菇的误解。”

“菌菇是蔬菜中蛋白质含量最高的,它富含氨基酸、维生素和膳食纤维,在所有食物的膳食纤维排名

中,食用菌中竹荪排第三,香菇排19位,蘑菇排31位。不过,香菇嘌呤高,不适合痛风的人吃。”专家说。

另外,现在的杏鲍菇,确实存在生长过度的问题,建议买杏鲍菇还是挑小点。鸡腿菇是用种过其它品种菌菇的菌棒种的,个人感觉口感不好。”

担心蘑菇漂白 验钞笔来照照

和躺着中枪的香菇比起来,关于漂白的蘑菇的传闻,的确要好好说说。

“蘑菇保鲜是个世界性难题,生长在蘑菇棚里的蘑菇本色是洁白的,但蘑菇含水量高达90%,且表面无保护,常温下采摘2—3天就会失水泛黄变褐色,如果不小心中碰伤了蘑菇表皮,几个小时表皮就会变褐色。”专家说,“蘑菇表皮变色是正常生理反应,不是腐败变质,不会影响蘑菇营养和口感。”

但是,为了让蘑菇卖相好点,个别不法商贩就会给蘑菇漂白,漂白效果比较好的就是荧光剂。

荧光剂是不允许在食品中添加的,想鉴别蘑菇是否被荧光剂漂白,方法比较简单,只要准备一支验钞笔,在避光环境中紫外线光照一照,如果蘑菇表面有可见蓝紫色荧光,这样的蘑菇不要买。

三招挑选食用菌鲜品

专家传授,食用菌鲜品选购时,要一看、二摸、三闻。

首先,要看菌菇是否鲜嫩,比如香菇、蘑菇的子实体(菇盖)没有开伞,伞盖下面的菌膜最好没有破裂,菇盖表面要有清晰的鳞片,这样的菌菇是比较鲜嫩的。然后,要摸一摸菌菇的子实体表面是否干爽,表面湿漉漉的说明含水量过高。因为菌菇运输过程中,水分流失后会变轻,精明的商贩都会喷点水。最后,别忘了闻一闻,香味越浓郁愈好,有异味的最好不要买。

大开眼界

狗狗穿婚纱礼服

随着情人节的临近,一股为爱狗狗举办婚礼的热潮开始流行起来。在美国,很多人愿意花钱为狗狗们穿上“婚纱礼服”,举办一场“奢华”的婚礼。

有的爱狗人士说,为狗狗们举办婚礼能让它们更加感受到对方的存在和爱意。而专家们却不能肯定这样做的效果。不过大多数人承认,这样做仅仅是为了“好玩”。专家表示,为狗举办婚礼是出于主人的意愿,人类终究无法理解爱犬的想法。

举办一场普通的狗狗婚礼差不多要花费300美元,但如果狗主人需要豪华点的话,价格自然水涨船高,有的“狗婚纱”能达到6000美元。而据吉尼斯世界纪录显示,最贵的一场狗婚礼达到15.8万美元。



战斗机引擎组装“跑车”

据报道,地面上行驶的汽车很难追上飞机,但美国密苏里州斯普林菲尔德退休商人尼尔·达内尔使用1.2万马力战斗机引擎改造的雪弗兰汽车,最高时速却可达到600公里,超过很多飞机时速。

这辆汽车名为“闪火雪弗兰”,是65岁的达内尔与儿子克里斯一起建造的。两人从美国海军名为T-2 Buckeye的训练战斗机上得到两台引擎,并用它们改造雪弗兰S-10汽车。增加动力火箭后,“闪火雪弗兰”可在1.5秒内达到100公里时速,但司机需要承受6倍重力。

“闪火雪弗兰”很容易达到560公里时速,最高可达到600公里。达内尔在美国一个航空展上展示自己的汽车时,驾驶其赶超飞在空中的飞机,给人们留下深刻印象。达内尔说:“我们在雪弗兰上建立起铝合金钢框架,将引擎固定在其身上。改造用了我们2年时间,并花了很多钱。”



(本报综合)

“儿童专用”食品多为忽悠

专家,在很大程度上只是市场营销噱头

为吸引孩子“增甜”

国家二级公共营养师臧全宜介绍,首先需要明确的是,我国目前还没有出台针对3岁以上儿童食品的相关标准,0到3岁关于婴幼儿奶粉和辅食的相关食品标准是有明确文件和依据的,而3岁以上的食品生产和包装标签标准是以成人食品相关标准为依据的,并没有细分到各年龄段。所以商家生产的“儿童食品”是按照营销需要自行在标准范围内进行的调整和宣传。

食品工程博士云无心介绍,对于任何食品,风味口感都至关重要。儿童食品所谓功效,是用来吸引父母的。绝大多数的小孩子,不会因为“吃了营养好”而去喜欢不好

吃的食品。儿童食品要能卖出去,在外观、风味、口感上吸引小孩子,才是成功的关键。很多情况下,风味口感的提高,都要以增加“不健康”的成分为代价。比如说,“增加甜味”是吸引孩子最简单、也最有效的手段;“酥脆”是孩子们更喜欢的口感。二者的获得,基本上是以增加糖和脂肪来实现。

云无心认为,大多数的“儿童食品”都是营销噱头,除了让家长们通过多花钱而获得“关爱孩子”的心理感觉,在营养上的价值微乎其微。甚至为了获得吸引孩子们的口味口感,营养组成方面可能还不如普通食品。对于家长们来说,不要被眼花缭乱的“功效”迷了眼,认真地看看营养成分表和成分表,了解一下它的不同之处,并不难判断出它们卖高价的原因是否名副其实。

辨识营养标签成分表

臧全宜表示,不排除有些

儿童食品是商家用心按照儿童身体成长需要设计生产,但按我国居民膳食指南中特殊人群除3岁以下婴幼儿,还有学龄前儿童和青少年等年龄段的划分,不同阶段身体生长发育和营养所需并不相同,所以家长在选购时不容易辨别是否适合自己的孩子。希望相关部门尽快出台针对不同年龄儿童的食品标准,以指导商家和消费者。

国家食药总局保健食品审评专家李可基认为,食品中的添加成分,有的是强化营养,有的是改善性能,有的是提高风味口感。每一种成分的使用都有国家标准的规范——所谓标准,就是按照它的方式来使用,会获得特定的功能,但是不会带来健康风险。在标准的制定中,已经考虑了儿童、老人、孕产妇等特定人群。如果没有特别说明,就意味着按照该标准使用,对这些人群也不会产生健康风险。



儿童调味品、儿童面条、儿童饼干……随着市场的细化和多元化,所谓儿童专用食品为家长们提供了更多的选择,但实际上,花费在“儿童专用”上的费用远远高于普通成人食品。表面看来,“安心”和“营养”似乎是最大的卖点,但是,为了这些卖点商家花费了很多心思?