

不泡盐水,吃菠萝也可不“扎嘴”

菠萝吃起来香甜可口,很多人都觉得菠萝这种“果实”不错。但其实菠萝不是一个果实,而是由很多无籽小果螺旋排列而成,每个菠萝有100~200个小果,直接与中央核相连聚集,最后才形成我们看到的大菠萝。

在水果中,菠萝的香甜味相当俘获人心,不仅菠萝肉能吃,就连菠萝皮也不浪费,用来做盛装饭菜的容器,别有一番风味!

菠萝和凤梨啥关系?

关于菠萝和凤梨到底是不是一种水果的问题,一直争论不休,从未停止。

实际上,菠萝和凤梨就是一种水果。菠萝是凤梨科的植物,也叫凤梨,就像土豆和马铃薯、西红柿和番茄、秋葵和羊角豆、芭乐和番石榴。

可能很多人会说:“市面上的菠萝和凤梨就是不一样呀,菠萝有刺,扎手,还得用盐水泡;凤梨没有刺、皮薄、不用挖眼,不用盐水泡就能吃。”

之所以会出现这样的差异,与菠萝的品种直接相关。菠萝的栽培品种约有70个,根据其形态、叶刺和果实特性分为卡因、皇后、西班牙和杂交种4类。

可以这样理解:菠萝就是凤梨,凤梨就是菠萝。只不过人们口中的“凤梨”,是菠萝家族中的不同成员而已,口感更好一些。

吃菠萝为什么“扎嘴”?

菠萝虽然香甜好吃,但少吃还行,多吃几口就会明显感觉到“扎嘴”“倒牙”,有点蜇得慌。这是为啥呢?

1、草酸钙针晶

图片来源/千库网

菠萝的果肉中含有草酸钙针晶,晶体呈两端尖锐的针状或长纺锤状。所以我们吃菠萝的时候常会感到有点“扎”。

2、菠萝蛋白酶

菠萝蛋白酶是存在于菠萝植株中的一种蛋白质水解酶,这种蛋白酶不是单一的成分,而是由多种不同分子量和分子结构的酶组成的多种酶,属于巯基蛋白酶类。这种蛋白酶会破坏牙龈、口腔黏膜等结构,让我们产生不适感。

也就是说你在吃菠萝的同时,菠萝也在“吃”你。正是因为菠萝含有菠萝蛋白酶,所以常被当做“天然嫩肉粉”。

菠萝蛋白酶也会导致一部分人对菠萝过敏,出现腹泻、呕吐、全身发痒、四肢及口舌发麻等症状,甚至还可能出现呼吸困难、休克等反应。

为什么有的菠萝不“扎嘴”?

经常听人说:“菠萝扎嘴,凤梨不扎嘴。”其实,菠萝扎嘴或不扎嘴,这与不同品种菠萝果肉中菠萝蛋白酶活力有关。

有研究人员对比了巴厘、卡因、金钻



菠萝、台农16号、粤脆、香水这6个品种菠萝,在相同生长期内菠萝蛋白酶活力的差异。结果发现:巴厘菠萝的酶活力最低,相应口感最好,不必用盐水浸泡即可食用;卡因菠萝酶活力最高,不做处理几乎不能食用,所以一般加工成罐头再吃。

菠萝“扎嘴”怎么办?

想要解决菠萝扎嘴的问题,方法还真不少。

1、烹调处理

可以做烤菠萝或菠萝炒饭、菠萝咕咾肉,因为菠萝蛋白酶遇热会失活,它的最适温度为40℃左右,温度过高或过低都会影响菠萝蛋白酶的活性。不用太担心营养损失,毕竟菠萝中怕热的维生素C、B族维生素含量并不高,完全可以靠吃其他食物来补充。

2、热水浸泡

菠萝切成块,直接用开水泡几分钟,因为热水可以把菠萝蛋白酶灭活,也可以溶解草酸钙结晶。

3、盐水浸泡(有点用,但不是很推

荐)

用盐水浸泡菠萝,能在一定程度上减轻菠萝扎嘴的情况,但其实撒盐少作用不大。盐的咸味可以减轻苦味,增强甜味,能在一定程度上缓解吃菠萝的不适感。

但有研究认为,菠萝的最佳浸泡方式是氯化钠溶液浓度为7%,浸泡时间10分钟。7%的氯化钠溶液的制备,需要向500mL水中加入35~40g食盐。这盐含量可不低,用它来浸泡菠萝吃,不仅口感偏咸,对血压也可能不太友好。

菠萝要买熟透的

买菠萝一定要买新鲜且相对熟透一些的,这是因为菠萝属于非呼吸跃变型水果,如果买的菠萝没熟透,到家之后它也不能再自己催熟自己了。即便是和已经熟透的苹果、香蕉放在一起也不会进一步成熟,不过质地还是会变软的。糖类、风味物质含量都不会继续增加,味道也不好吃。

其实,我们吃到的菠萝都不是最甜的,可能只有菠萝原本一半的甜度而已。因为菠萝运输路途遥远,一般都会提早采收,所以糖分较少,甜度并非最佳。

挑选菠萝的时候,就选叶子茂盛、叶片挺立、果实新鲜,手感沉的菠萝;同时也要用手指稍微按压一下,选略微发软、有弹性的,这样的菠萝成熟度大多较好。

菠萝香气独特,味道甜美。如果担心吃菠萝扎嘴,可以烤菠萝,或者选择巴厘菠萝。喜欢种点花草草的朋友,菠萝的尾巴别扔,找个容器放点水,种起来还挺好看的,就是有点扎人。

(科普中国)

冰箱贴正在给冰箱带来隐形伤害

很多人可能没意识到,牢牢粘在冰箱门上的小物件,若长期固定在同一位置,会悄悄给冰箱带来隐形伤害。

软磁材料温和,但“久贴成患”

市面上99%的冰箱贴都离不开“软磁材料”这一核心原料。软磁材料是一类在弱磁场下就能被磁化,去掉磁场后磁性又能快速消失的材料。它的最大优势是磁性温和且可塑性强,能轻松吸附在冰箱门的金属表面,还能根据需求制成各种形状、厚度,这也是冰箱贴能牢牢固定又不易损伤表面的关键。

但软磁材料有个容易被忽略的特性:磁性稳定性会受环境影响。冰箱门在日常使用中,会反复经历“开门散热-关门制冷”的冷热循环,环境温度也会随厨房油烟、水汽变化而波动。在这种动态环境下,软磁材料的磁性分布会发生细微改变,若长期固定在同一位置,局部区域的磁性会逐渐集中增强,导致冰箱贴粘得越来越紧。这种磁性累积不仅会让后续取下变得困难,还可能在金属表面留下磁性印痕,难以恢复。

冰箱门最怕局部压力

冰箱门远没有我们想象中坚固耐用。冰箱门属于多层复合结构,从外到内依次是:外层金属面板、中间的发泡保温层、内层的绝热内胆。这种结构的核心优势是轻量化和保温性。但短板也很明显:整体刚性依赖各层材料的协同作用,局部抗压能力比较弱。



图片来源/千库网

如果是大面积整块磁贴、金属材质或立体装饰款,长期集中贴在某一区域,就会形成持续的局部压力。外层金属面板在长期施压下,可能出现细微的形变;中间的发泡层虽有一定弹性,但长期受力会逐渐失去回弹能力,进而影响门体的平整度。而门体不平整又会直接破坏密封胶条的密封效果,导致冷气外泄,增加冰箱能耗,甚至缩短压缩机的使用寿命。

看不见的“藏污基地”

同时,冰箱贴与冰箱门之间的微小缝隙,堪称污染物的温床。软磁材料本身具有一定的吸附性,除了吸附金属表面,还会吸附空气中的细小灰尘、油烟颗粒和水汽。这些杂质会随着时间累积,在冰箱贴与门板的接触面形成一层污垢。同时,冰箱门的金属面板与软磁材料的接触面并非完全平整,微观上存在无数细小空隙,这些空隙会成为细菌、霉菌滋生的“庇护所”。

更关键的是,长期不挪动冰箱贴,这些缝隙会处于封闭状态,缺乏空气流通,湿度和温度条件都有利于微生物繁殖。当污垢和细菌积累到一定程度,不

仅会产生异味,还可能污染冰箱门的缝隙,进一步渗透到冰箱内部,影响食材卫生——这也是材料特性与使用习惯共同导致的隐形隐患。

懂点材料学,冰箱更长寿

了解了材料层面的隐患,就能针对性地规避问题,既不放弃冰箱贴的实用性,又能保护冰箱:

1、定期挪动冰箱贴的位置。每1-2个月将冰箱贴换一次位置,分散磁性压力,避免局部磁性累积和门体长期受力,同时也能及时清理缝隙污垢。

2、控制冰箱贴的数量。避免在冰箱门同一区域集中粘贴多个重物或大面积冰箱贴,尤其是门边缘等结构薄弱部位,减少局部施压。

3、选择合适材质的冰箱贴。优先选择轻巧、小面积的软磁冰箱贴,避免使用金属材质或过重的立体款式,降低对门体的压力。

4、定期清洁缝隙。挪动冰箱贴时,用湿布擦拭接触面,清除灰尘、油烟和水汽,破坏细菌滋生的环境,保持接触面干燥清洁。

其实,冰箱贴的隐患并非来自材料本身,而是材料特性与使用习惯的不当匹配。从材料学角度来看,只要掌握“分散压力、定期清洁、避免长期固定”的核心原则,就能让冰箱贴继续发挥装饰和实用价值,同时延长冰箱的使用寿命。下次清理厨房时,顺手挪一挪冰箱贴,就是用科学知识守护家电和家人健康。

(新华社)

荠菜烩三鲜

食材:

新鲜荠菜1小把、山药1段、草菇8-10朵、食盐、味精、水淀粉、香油、食用油

制作步骤:

1、山药去皮切成薄片;草菇洗净切半,焯水后捞出备用;荠菜洗净,沸水焯水10秒后捞出过凉,挤干水分,切成细碎末备用。

2、锅中少油,油热后放入草菇、山药翻炒片刻,加适量清水或高汤,大火煮开转小火煮3-4分钟至山药软糯。(喜欢吃脆山药的可缩短时间哦)

3、加食盐、少许味精调味,淋入水淀粉勾薄芡至汤汁微稠。

4、放入荠菜碎拌匀,关火滴几滴香油即可出锅。

注意:

1、荠菜焯水时间别太长,否则失去清香、口感发烂

2、勾薄芡即可,汤汁浓稠不糊嘴,鲜味更足

3、荠菜最后放,颜色更绿、香气更足

(上海发布)

美味食谱



图片来源/千库网