



编者按

为了有滋有味过春节，眼下不少人都已着手购置年货、探亲访友、制订外出游玩计划，忙得不亦乐乎。出门远行，要注意哪些事项？春节期间，市里、县里有哪些好看的文化活动？到超市、商场购物，哪儿能买到物美价廉的物品？

……
别急，本报今明两日特推出《春节服务手册》，希望这道精心烹制的春节服务大餐能助您欢欢喜喜过大年！

年货篇之肉类

挑选肉类有诀窍 眼观鼻闻再手按



核心提示

□记者 马文双 实习生 赵艺蒲 陈美兆 文/图

不少市民准备年夜饭时，总少不了用各种肉类菜肴来压轴。吃肉，吃的就是鲜、香，不过，这除了要精心烹饪外，您还得在选购上下点功夫。

如何才能挑到放心肉？记者请来了巧主妇李女士、洛阳餐饮集团全聚德大酒店的大厨张师傅和对肉类较有研究的市民赵先生、马先生、黄女士及肉店老板等人来教您如何挑选上乘肉。



购置年货，肉类不可少

牛肉羊肉

如何鉴别注水肉？

看颜色 未注过水的牛羊肉颜色为深红色，而注水肉颜色相对要浅，甚至有些泛白，肉质疏松。

看脂肪 未注水的牛羊肉脂肪偏黄、干且酥，一捏就碎。注水肉脂肪偏软，很湿润。

闻一闻 新鲜牛肉有淡淡的肉腥味，羊肉有些许的羊膻味，但无异味。

按一按 未注水的肉一按就能感觉到弹性，不会出水，注水肉则相反。

摸一摸 未注水的肉表面偏黏，切肉时会有些粘刀。注水肉表面湿润，不黏。

纸巾拭 将纸巾放在肉上，若上面只有少量血丝，一般为好肉。若血水很多，就可能是注水肉。此外，如果商贩用的是木案板，上面很湿或者旁边放有抹布，商贩一直擦拭，也可能是注水肉。

看价格 目前市场上，未注水牛羊肉价格一般每公斤60元以上，若遇到较便宜的就需

当心了。

温馨提醒：不少解冻肉的内质并不差，价格相对便宜，选购方法可参照新鲜肉。

哪种做法好吃？

牛羊肉怎么做才好吃？不妨听听巧主妇李女士和市民赵先生的建议。

牛肉腌完再蒸，口感软而香。具体操作方法为：将牛肉切块但不洗，把盐、胡椒粉揉拌于肉中，然后放入干净无水的盆里，盖好。食用时，将肉取出，洗干净，再放入蒸锅中蒸一个小时。这样做出来的肉鲜嫩、口感好、易嚼。

牛腱有筋，用来凉拌最好，有嚼头。牛腩肉质松软，可以做丸子或炖萝卜，炸出来的丸子酥脆鲜香。牛腿肉做连汤肉片，滑嫩爽口。羊肉串一般选用肋条肉，肥瘦相间；羊腿肉则适合涮羊肉或爆炒。

鸡肉猪肉

如何挑选鸡肉？

市民李女士、肉店老板林先生建议：首先要买活鸡，冷冻

鸡不太好鉴别，选购时要注意选择鸡冠高、腿细、重量别太轻（4斤以上较好）的，这样的鸡肉口感较好。

如何鉴别猪肉优劣？

看颜色 好猪肉颜色红且有光泽。林老板开肉店三十年来了，他说，一般生长期较长的猪肉吃起来更香。颜色红的猪肉，一般生长期较长，浅一些的相对较短，但正常猪肉后腿肉颜色略浅些。

看膘厚 一般来说膘厚的肉生长期偏长，口感偏好。

看弹性 用手摸一摸，若弹性好，一般肉质较好。

温馨提醒：一些老年人喜欢吃笨猪肉，李女士说，笨猪肉的特点一般为膘厚、瘦肉较少，层次感没有品种猪强，易熟，前腿肉偏嫩。

哪种做法好吃？

制作饺子馅时，不妨尝试一下猪肉、羊肉和韭黄混搭，凉性、热性食物相结合，同时又有蔬菜的鲜味，鲜香不腻。

温馨提醒：如果您觉红烧肉较腻，但又需要一道压轴菜，可以试试小酥肉。

年货篇之甜品



超市内，五颜六色的糖果很抢眼

糖果糕点巧选购 甜甜蜜蜜过新年

□记者 范瑞 文/图

“小孩小孩你别馋，过完小年就买糖”……要过年了，糖果、糕点、保健品等都成了热销产品。

如何淘到便宜、实惠、合适的年货？记者走访多家超市，为您打探。

糖果：网购价格更划算

在丹尼斯、大张、家乐福、王府井、华润万家等市内多家超市，糖果专柜大都布置在超市入口最显眼的位置，家乐福超市更是布置了糖果“一条街”，糖果品牌有几十种。

“上周开始，不少市民就前来采购新年糖果了，每个家庭一般采购100元至200元不等。”家乐福超市糖果专柜销售员小王说，买散装糖会比成包的更划算，选择同一品牌的糖果也较实惠，如购买50元以上的徐福记巧克力可以获赠一个果盘。

与实体店相比，在网上淘糖果的人也不少。网购达人小刘说，她连续两年都是在网上买的糖果，价格比实体店便宜不少。

以徐福记奇欧比巧克力为例，在王府井超市该品牌巧克力每斤33.9元，而淘宝网每斤27元，运费8元，如果在网上买3斤该品牌巧克力，能比实体店省12元左右。

小刘说，网购糖果时要选择信誉较好的商家，看清糖果的生产日期和保质期，确定网购后要及时下手，以免延误收货时间。

糕点：记得留心保质期

在超市的糕点区，美味

的糕点颇受老人和孩子喜爱。

“老人选购鸡蛋糕、桃酥之类的比较多，而孩子们则喜欢饼干、泡芙之类的糕点。”家乐福超市的糕点销售员称，糕点买回家后一定要将口封好，避免受潮。

在散装糕点区，记者发现散装点心的种类不同，保质期差别也较大，消费者购买时需留心。如饼干的保质期相对较长，一般为8至10个月，而桃酥类的糕点保质期较短，一般只有1个月左右。

保健品：买时认准“蓝帽子”

记者在保健品货架上看到，燕窝、西洋参、蛋白粉、维生素片等都纷纷在搞降价促销活动。为吸引顾客购买，部分品牌的西洋参含片还打出买一送一的优惠活动。

对于如何挑选保健品，市营养师协会专家委员会主任袁国亮表示，蛋白粉、螺旋藻适合大众人群使用；维生素片类的保健品则需根据个人的身体状况来选择，不能随意使用；燕窝并没有太大的营养价值。

工商部门工作人员表示，很多貌似保健食品的产品与正规的保健食品同柜同架混放销售，很容易误导消费者。市民选购保健食品时，一定要看清产品上是否标有保健食品标志“蓝帽子”。

相关链接

蓝帽产品是由国家食品药品监督管理局批准的保健食品标志。我国保健食品专用标志为天蓝色，呈帽形，业界俗称“蓝帽子”，也叫“小蓝帽”。