



果品、菜品篇

春节扫货前 先看看这些

□记者 付璇 实习生 胡潇文

选购大枣，不同品种有不同的挑选方法；挑选柚子时，若“以貌取柚”您就错过了……正在各大市场穿梭扫货的您知道这些吗？近日，记者到市水果蔬菜农贸批发市场、医院等多处打探，为您打造出果品、菜品的“扫货宝典”，助你拥有“火眼金睛”，吃出健康。

干果

●挑选

大枣：对灵宝大枣，应选购又软又干的。手抓一把大枣晃动，能听到枣核碰撞声音的灵宝大枣口感好、耐放。对新疆大枣，应挑又硬又干的。

核桃：一般核桃出仁率在80%左右；新疆纸皮核桃、山西太古纸皮核桃等出仁率可达到90%以上，但价格较高。

●贮存

在16℃左右的干燥处存放，品质好的干果可存放4至5个月。

●食用

洛阳市中心医院营养科主任王朝霞表示，适当食用核桃等坚果有很好的健脑作用，但其热量和脂肪含量高，肝功能较差的人不宜食用。河南科技大学第一附属医院新区医院消化内科副主任张英剑提醒，食用坚果类食物后，可适当减少下一餐食量，并加强运动，促进消化。

干菜

●挑选

银耳：优质的银耳色泽洁白，肉厚，花朵完整，有圆形伞盖，没有蒂头，不含杂质。如果银耳黄白两色异常分明，且有刺激性气味，很有可能是使用二氧化硫熏制的。

香菇：普通香菇外表比较光滑，颜色偏黄褐色；优质冬菇颜色较深，多为黑色，表面褶皱较多。

●贮存

将干菜买回家后，最好先晒28小时，也可放入微波炉内加热，待其温热时取出，冷却后再封存。封存时最好放入密封的储藏器皿中，存放在温度较低处。

●食用

王朝霞提醒，香菇等菌类食物含丰富的植物化学物质，有降压功效，建议泡之前先清洗，泡过后不要再使劲儿挤压，防止其营养流失。张英剑表示，银耳搭配大枣熬稀粥，少放糖，不仅营养价值高，还可刺激肠道蠕动。香菇等菌类最好和鸡肉搭配。

水果

●挑选

柚子：同等大小，偏重的较好。葫芦形的柚子皮薄肉多，手感较硬的肉质较厚，水分也较大。

冰糖橙：手感较软的皮薄

肉多，表皮坑洼不平的口感甜。

●贮存

贮存温度5℃~15℃，在避光、干燥、阴凉通风处存放。苹果、梨、香蕉、桃子等一些易腐烂的水果，由于其易产生乙烯，最好不要同其它水果放在一起。

●食用

少吃多餐，即每次少吃一些但可多次食用。王朝霞建议餐前吃水果，这样不仅利于人体对水果中水溶性维生素的吸收，还可占据胃容量，帮您减少每餐摄入量，抑制“节后肥胖症”的出现。

蔬菜

●挑选

芹菜：叶色发深的粗纤维多，口感不好；外观平直的较新鲜。如果叶子尖端翘起、发软、发黄，则表示已存放较长时间。

白萝卜：皮光的往往肉细，尽量挑分量重的，中型偏小的白萝卜肉质较为紧密。

●贮存

萝卜、莲藕等适合放在阴凉处保存，放进冰箱内易坏或发芽。土豆、洋葱等可直接放进有气孔的袋子中放置阴暗处保存。

●食用

张英剑提醒，易腹泻的人应少食韭菜、芹菜、菠菜类粗纤维食物，一般人群多食此类蔬菜可有助于肠道蠕动。王朝霞说生菜、白菜等应简单烹调，避免炖、炒时间过长导致维生素流失。

水产篇

买点水产 给年夜饭加分



市民在选购水产

核心提示

□记者 宋扬 实习生 邓兆辉 通讯员 许可 丁卫欣 文/图

除夕晚上，上两道海鲜、河鲜菜肴，既别有风味，又显得新颖、高档。记者近日专程来到七一南路海鲜市场，探访年货行情。

虾类：带冰重量影响价格

价格：近期海鲜市场里，比较难觅鲜活活节虾的踪影。“运输成本高，进的货就少了。”李三海鲜店老板李先生说，如今大多市民选择冻虾，因其价格较便宜，每斤10.5元、14元、16元三种；深海带鱼165元一箱（20斤）。

挑选：光达水产商行老板姬先生告诉记者，活虾鲜活，大小较均匀，很好挑选。挑选冻虾，应选择色泽鲜亮，并且带虾须和小腿的，相对新鲜。买冻虾要注意分辨冻虾个头大小和带冰多少，这决定着价格高低。

市场所售还有冷冻虾仁。主要分干冰和冰块包装两种，同时又分青色冻虾仁和红色冻虾仁两种。祖生海鲜商行老板赵先生说，青色的虾仁是将鲜虾直接去壳冷冻起来的，而红色虾仁是将鲜虾烫煮过后冷冻起来，因此前者鲜活率显然比后者高。

鱼类：挑身材匀称的

价格：活鱼中，鲤鱼、鲈

鱼、草鱼、黑鱼都是百姓喜爱的品种。记者采访当天，鲤鱼5元一斤，黑鱼分7.5元一斤和13元一斤两种，鲈鱼12元一斤，草鱼6元一斤。春节期间活鱼价格上涨不大，每斤最多涨一至两元。同时，浙江带鱼按大小分每斤10.5元、14元、16元三种；深海带鱼165元一箱（20斤）。

挑选：水产商户李先生说，买鱼时，应选择身材匀称、肚子不太大的，如果看到鱼尾鱼肚发红、鱼眼昏暗或掉鳞严重的鱼，则说明其生命力弱。同时说，挑选带鱼应选择身材均匀、色泽发白的带鱼，不要选发黄、掉鳞的带鱼。

贝类：反应快的生命力强

价格：山水海鲜商行老板介绍，目前生蚝5.5元一斤，蛏(chēng)子15元一斤，春节期间价格涨幅不大。

挑选：正在挑蛏子的王先生说，选贝类一般选择闭口紧实、个头均匀的，如果贝肉外露，可以轻轻触摸，如果其反应灵敏，说明生命力较强。清洗贝类时，将其泡在盐水中，泥会吐得更干净。

（因春节期间价格变动较大，记者探访价格仅供参考。）

春节近 年味浓

昨日，一名小朋友在关林市场帮妈妈选“福”字。春节临近，我市各大商场、市场装扮一新，洋溢着浓浓的节日气氛；市民忙着选购红灯笼、春联、彩灯等传统年货，迎接农历蛇年的到来。

记者 张晓理 通讯员 杜培兵 摄

