

菜板种类多 消毒有窍门



菜板是厨房用具中绝对不能少的一种，而菜板的种类有很多，分别都有哪些不同之处的呢？在这里，要提醒大家的是清洗菜板是件很重要的事情，如果清洗的不够干净就会直接影响到我们的饮食卫生。

菜板的4个种类

木质菜板。木质菜板包括柳木板、松木板、榆木板等，其材质较厚，韧度强，适合剁肉或切割坚硬的食物。但木质菜板一般质量较重，不易清洗，且吸水性强，不宜风干，在潮湿环境中易发霉，滋生细菌。

竹制菜板。竹制菜板轻便小巧，但由于厚度不够，多由拼接而成，不可避免会有胶的黏合部分，有些不合格的胶质可能释放甲醛，且竹制菜板使用时往往不能承受重击。如果购买，尽量选用正规品牌，环保信誉好的产品。

塑料菜板。塑料菜板质地轻，易携带，但多以聚丙烯、聚乙烯等材质制成，高温下易散发塑料气味，不合格的塑料菜板还会有化学物析出，因此一般只适用于切新鲜蔬菜和水果。如果你用这种菜板来做其他的事情，那么，其所能达到的效果可能就不会让你特别满意。

树脂菜板。树脂菜板硬度高，表层耐磨性强，较少出现划痕，容易清洗。比较适合加工肉等熟食产品或果蔬等。

菜板的使用技巧

生熟分开。由于生菜上有较多的细菌和寄生虫卵，因此，菜板不可避免地要受到污染，如果再用这样的菜板切熟食，就会使熟食污染。最好备两块菜板。稻壳本身具有较强的抑菌和杀菌功能，在制作过程中还添加了微量超强杀菌功能的纳米银单质很好地预防了细菌残留，加上硬度高易清洗，保证了在切换食物时，不会有污垢残留在砧板上。

保持清洁。传统菜板用过，用硬板刷和清水刷洗，将污物连同木屑一起洗掉。如果留有鱼、肉等腥味，可用溶有食盐的洗米水或洗涤剂洗擦，然后再用

温水洗净。不要用开水烫，因为肉里的蛋白质残留在菜板上，遇热就凝固起来，不易洗净。洗过后竖起晾干。

接下来，为大家介绍一下菜板的清洗方法。

菜板的6种消毒方法

紫外线消毒。把菜板放在阳光下暴晒30分钟以上，这样不仅可以杀死细菌，而且可使菜板干燥，减少病菌繁殖。

洗烫消毒：先用硬刷和清水将菜板表面和缝隙洗刷干净，再用100摄氏度的开水冲洗一遍。

撒盐消毒。每次使用菜板后，都要用刀将板面的残渣刮净，每隔6~7天在板面上撒一层盐，这样既可杀菌，又可防止菜板干裂。

葱姜消毒。菜板用久了，会产生怪味。用生葱或生姜将案板擦遍，然后一边用热水冲，一边用刷子刷洗，怪味就会消失了。

醋消毒。切过鱼、肉的菜板，只要洒上点醋，放在阳光下晒干，然后用清水冲刷，就不会有腥味。

化学消毒。一公斤水加入新洁尔灭50毫升浸泡菜板15分钟左右，然后用清水冲洗干净。

以上几种菜板清洗的方法，选择你喜欢的试试看吧。

据美食网



味道记忆

菜煎饼 浓浓家乡味

□本报记者 张晨阳

采访人：韩女士，财务工作者

春节是一个团圆的节日，在外的人们也会回到家里与亲人团聚。记者昨天采访了在我市工作的山东姑娘韩女士，她告诉记者每当想家的时候，都会给自己做一个菜煎饼。“即使身在异乡，我还是会常常怀念儿时的一道美食——菜煎饼。”上周末，30岁的韩女士向笔者讲述了她记忆中的美味情缘。

在韩女士的老家山东，煎饼是一道家常面点，“我清晰地记得做菜煎饼的原料一般有3种：一是萝卜丁，二是韭菜，三是豆腐。前两种原料取自我家门口的菜园子，也是我们最喜爱的，味道很地道。”韩女士说，母亲烙煎饼时，顾不上准备做菜煎饼的原料，就让她去准备。深秋的萝卜正当时，一铲子下去，大萝卜便破土而出，摘除叶子和根须，用清水洗干净后，放在案板上，先把萝卜切成两半，再切成块，直至切成萝卜丁。韭菜馅准备起来稍微麻烦一点儿。用镰刀割一把带着露珠的韭菜，需要一根根去除韭菜根茎的细皮和叶尖泛黄的部分。这可以锻炼一个人的耐性。“小时候没有耐性，总是坐不住。长大后有了耐心，这样的机会却屈指可数了。”韩女士感慨地说。

“我的家乡有吃辣的习惯，除了准备主菜之外，必不可少的就是辣椒。母亲会让我把辣椒切碎，放在主菜的旁边，等她把最后一张煎饼烙完，就可以做菜煎饼了。”韩女士说，那时她仿佛与美食心有灵犀，每当母亲把最后一张煎饼烙完时，她就会准时出现在厨房，看着母亲做菜煎饼。最后一张菜煎饼做完后，母亲会在平底锅上放一些大豆油，然后把准备好的菜放在上面轻炒，再放入辣椒和一些佐料。待把菜炒到一定火候，放入碟子里，然后把煎饼放在平锅里，把炒好的菜放在上面，把煎饼四下对折，再在周边放少许大豆油，待两面金黄时，便可以出锅了。

浓浓的菜香、油香、麦香混在一起，总会激起韩女士的食欲。每次母亲做的菜煎饼都会让她回味无穷。如今只有过年时，韩女士回到老家才能吃到母亲做的菜煎饼。“马上就能回家了，很想念母亲做的菜煎饼。”韩女士说。

在中国人的饮食文化中，食物和感情密不可分，即便是粗茶淡饭，很多时候，也唤起对一些事的记忆，对一些人的想念与回忆。你的乡愁，可能是由某种食物唤醒；你的思念，可能由一道菜想起；你的回忆，可能由一种味道勾起……

“80后”怀念小时候吃过的粘牙糖、酸梅粉、方便面，这里面或许有着儿时童真与欢乐；你感怀初恋，记得一起做过的饭，一起吃过的路边摊，这里面或许有着一起度过的美好青春时光；想念亲人，也许一道菜能让你回忆起，大家在一起时的温暖与快乐……

本报推出了“记忆中的味道”系列报道，欢迎大家将您“记忆中的味道”与我们分享，也将您的故事讲给大家听。

聆听热线：15803955599

橄榄油与其他食用油的区别

春节将至，您还在为送父母、送朋友节日礼品烦恼吗？橄榄油作为高端的健康食用油，送出的是健康。

橄榄油之所以健康，除了因为其富含的蛋白质，维他命，矿物质之外，还因为其中包含的单元不饱和脂肪酸和多元不饱和脂肪是结构最接近鱼油的容易被身体吸收利用的一种脂肪酸。而这些不饱和脂肪酸和维他命起到了消炎，抗老化和促进新陈代谢的作用。

植物油虽然也有单元不饱和脂肪跟多元不饱和脂肪，但是其比例结构相对于橄榄油来说，在人体的吸收利用这方面还是不能够被完全吸收利用的。植物油中最接近橄榄油性质的就属菜花籽油。而虽然也是植物油，可是椰子油却是其中最不健康的一种，因为它的特性几乎等同于动物油，那么动物油的特性是什么呢？

动物油（不包括鱼油）是由多种维他命，蛋白质跟饱和脂肪酸组成的。饱和脂肪，顾名思义，就是指在身体中不容易被消化酶化学分解的脂肪酸，也就是说会容易在体内囤积的一种脂肪。过多食用动物油容易形成血脂过高、冠心病等症

状。

特级初榨橄榄油与其他油种的营养成分比较：

1.多酚类化合物，又称黄酮类，由40多种化学成分组成，具有抗氧化、强化血管壁、促进肠胃消化、降低血脂肪、与增加身体抵抗力，并防止动脉硬化、血栓形成的作用；还能利尿、降血压、抑制细菌与癌细胞生长，及帮助消化。多酚类是指一组植物中化学物质的统称。

2.角鲨烯是一种脂质不皂化物，最初是从鲨鱼的肝油中发现的，又称鱼肝油萜，具有提高体内超氧化物歧化酶(SOD)活性、增强机体免疫能力、改善

性功能、抗衰老、抗疲劳、抗肿瘤等多种生理功能，是一种无毒性的具有防病治病作用的海洋生物活性物质。

3.ω-6与ω-3都是多不饱和脂肪酸，其中ω-6脂肪酸主要为亚油酸，ω-3脂肪酸主要为亚麻酸，这些都是人体所必需的且人体又不能自身合成的脂肪酸，所以也叫必需脂肪酸。据世界医学界数十年对人体的必需脂肪酸的研究证明：当人体的必需脂肪酸含量ω-3脂肪酸与ω-6脂肪酸的比率为1：4时，各种疾病很难入侵人体。而橄榄油中的ω-3脂肪酸与ω-6脂肪酸的比率刚好为1：4，与人乳相似。

禹艳涛

橄榄天下

特级初榨橄榄油——原装原瓶进口



漯河办事处现诚招各区域经销商
咨询电话：0395-3386888 3139577