

1 什么时候的肉最好吃？

很多人都认为动物刚被宰杀后是肉质最鲜美的时候，这种想法可就真的错了。刚宰杀时，正是肉最不好吃的时候，这个阶段肉的乳酸含量最高，pH值为5.4-6.7，当pH值达到5.4的时候动物肌肉的肌纤维便会硬化，出现僵直。

牛肉大约在屠宰后25小时出现僵直，羊肉、猪肉、鸡肉则是1小时便会僵直。这时候的肉口感不佳，烹煮后也非常硬，肉汤较为浑浊。

等过了僵直阶段，肉便开始了后熟，也叫肉的熟成。后熟阶段的肉才是最适合享用的，这时候肉的pH值进一步下降，肌纤维内消化蛋白质的酶会分解肌肉中的蛋白组织，使肌肉整体结构变弱，肉质也会软化。后熟阶段的肉拥有浓郁的肉味和果仁风味，并且松软多汁，烹调后滋味鲜美。

肉的表面还会形成干膜，阻止微生物的侵入。宰杀后的肉一般在4℃的条件下，经过1天-3天可完成后熟，温度越高后熟得越快，但时间太久也会步入下一个不适合食用的阶段，也就是自溶阶段。

一旦肉类开始自溶也就意味着开始逐渐进入了变质的过程，肌肉的表层和深层会形成暗绿色的硫化血红蛋白并伴有肌肉纤维松弛的现象，降低肉的品质，内脏会变质得更快。

当变质严重的时候便会进入腐败阶段，肉品会发臭、发黏、发绿，也意味着不可食用。

2 如何挑选一块好肉？

如何才能买到质量上乘的猪肉呢？

①看颜色：健康的猪肉肌肉颜色鲜红或深红，并伴有光泽，脂肪呈乳白色或粉白色。而病死猪肉的肌肉呈暗红色甚至发紫，脂肪呈现异常色泽。

②看表皮：健康猪肉表皮颜色一致，没有斑点或淤痕。而病死猪肉经常会有紫色斑点或大片暗红色，甚至有包块或疹块。

③按压：健康猪肉的肉质有弹性，手指按压后凹陷部位可立即恢复。而病死猪肉的肉质没有弹性，按压后不能复原，并且有大量暗红色液体渗出。

④看黏度：健康猪肉的外表微干不沾手，而病死猪肉可能会发黏，切面还可能呈现豆腐状。

⑤闻气味：健康猪肉的气味是正常的鲜肉味，煮沸后肉汤澄清透明，脂肪团聚在液面，具有猪肉香气。而病死猪肉有血腥味、腐臭味以及其他异味，肉汤浑浊。

⑥看淋巴结：健康猪肉的淋巴结大小正常，而病死猪肉淋巴结肿大。

另外，还需要小心“米猪肉”，也叫“痘猪肉”，是指感染了囊虫病的猪肉，有白色、绿豆大小的寄生虫，寄生在肌肉纤维的结缔组织中，也就是肉表面那层厚厚的白膜。

精挑细选

甜玉米 糯玉米 到底谁的热量低

近期，有关甜玉米和糯玉米究竟哪个热量更低、更适合减肥的争议吵上了热搜，让评论区的“吃玉米群众”再次摸不着头脑。专家对此表示，若是减肥期热量之争，甜玉米还是更胜一筹。

餐桌上，随处可见玉米的身影。甜玉米外表金黄，颗粒饱满，皮质柔嫩，具有天然的甜味，适合直接食用或作为沙拉的配料、炖汤等。糯玉米又被称为黏玉米，外观上颗粒较短、较圆，外表晶莹剔透，富有黏性。啃上一口，具有“糯叽叽”的口感。

在减肥控制热量期间，究竟吃哪种玉米更为合适？

相关数据显示，甜玉米的能量约为86千卡/100克，而糯玉米的能量则约为161千卡/100克。但有网友提出，1根糯玉米重量约200克-220克，能量算下来在320千卡-350千卡。而1根甜玉米约350克，能量算下来是300千卡左右。如此对比，似乎吃一整根甜玉米或者是一整根糯玉米，热量悬殊不大。

究竟两种玉米有啥差别，该怎么选？

南京市第一医院副主任营养师戴春表示，在减重期，在同等重量（而不是以“一根”为单位）的情况下，还是建议选择甜玉米。

相关专业食物数据库显示，黄甜玉米中有76%是水分，只有5.7%是淀粉，而6.26%是蔗糖、葡萄糖和果糖共同组成。由于其可溶性糖含量高，甜玉米就像名字那样吃到嘴里就是甜的，不用像淀粉那样要反复咀嚼让它分解成葡萄糖才有甜味。之所以脆嫩则是因为水分含量高，淀粉含量相对低。因此水水嫩嫩的甜玉米尽管“甜”，总碳水含量以及总热量实际上并不算高。

吃起来黏糊糊的糯玉米则不然，在玉米里的糯性基因控制下，直链淀粉的合成被阻止，而支链淀粉的比例几乎占到100%。支链淀粉像树枝一样的结构里包含着大量的葡萄糖分子，而且连接松散，每个葡萄糖分子都能很好地暴露在消化酶的作用下，消化入血很快。从《中国食物营养成分表（第6版）》、中国食品发酵工业研究院测试数据所公布的GI（血糖生成指数）数据也可以看出，同样每100克可食部分中，甜玉米GI值55，而糯玉米GI值106。比较而言，对于需要减肥和需要控制血糖的人群或许选择甜玉米比糯玉米更为合适些，但也不能一次吃太多。

专家提醒，有些减肥人士过度依赖玉米，将其完全作为减脂期主食其实并不可取。玉米相对于精制白面来说虽含有不少膳食纤维、维生素和矿物质，但热量并不低，吃多了一样会胖。光吃玉米的话，还可能造成蛋白质不足的问题，不利减肥也不利健康。

据《扬子晚报》



教你像内行一样买肉

肉是很多人餐桌上不可缺少的美食，但如果挑选不当，或者做不好，往往会又干又硬，口感变差。很多人都认为刚宰杀出来的肉最新鲜，用这样的肉来做菜肯定很美味，事实真的如此吗？如何挑选一块好肉呢？一起了解一下。



3 常见部位的肉适合怎么做？

不同部位的猪肉有着各自最合适的烹调方式，只有采用正确的烹调方式才能更好地品尝到肉的美味。

一般来说，肉品口感是软嫩还是老硬，与动物的年龄、运动情况以及身体部位关系密切。年龄幼小的动物因为运动较少相对来说肌肉并不强壮，肉质便会偏嫩，但呈味物质较少，香味不浓。年长的动物因为在成长过程中，呈味物质积累，肌肉增长，体内胶原蛋白含量又逐渐下降，留下的更多是肌肉组织中交错复杂的蛋白丝，所以味道丰富但口感比较硬。

此外，部位的影响也非常重要：

①里脊肉：里脊肉几乎都是瘦肉，蛋白质含量高达19.6%，脂肪只有7.9%，是猪牛羊身上肉质最嫩的部位，比较适合切片煎、炒、煮。

②梅花肉：主要特点是瘦肉居多，但夹杂着丝丝的脂肪，是猪前肩和前腿之间脖颈部位的肉，相对于里脊肉要稍微老一点。因为带有大理石纹路，比较适合煎制食用。

③五花肉：肥瘦层次分明，是猪腹部的肉，蛋白质含量比里脊肉低，仅为7.7%，脂肪含量却高达35.3%，如果减肥得少吃。

④猪腿肉：相对来说瘦肉较多、肥肉较少。前腿肉肉质较老，肉筋较多，而后腿肉肉筋要比前腿少。二者都比较适合做卤菜或焖肉，前腿也可以用来做肉丸或做馅，后腿可以用来做著名的金华火腿。

4 如何辨别羊肉卷是否掺了鸭肉？

大多数情况下，普通消费者很难用肉眼从颜色、纹理等方面辨别真假，但价格过于便宜的羊肉卷，肯定都是掺假的。同时，以下两点可以作为消费者购买时的参考。

一是看肥瘦分布。羊肉和牛肉区别于其他肉类的最大特点是瘦肉中带着脂肪，分布自然均匀，而掺杂了鸭肉等其他肉类的羊肉卷，解冻后用手轻轻一捏，白色的脂肪和红色的瘦肉很容易分开，白是白，红是红。真羊肉肉质很自然，化冻后即使用手去撕，白肉和红肉也是黏连的。

二是下锅煮。真羊肉卷放到水中稍微一煮，马上就会变成白肉色，肉质也变得更加紧实，吃起来口感柔软鲜嫩，而鸭肉等其他肉与羊肉“混搭”的羊肉卷，下水一煮很容易就散开了。特别是用鸭肉加羊肉或羊油制成的羊肉卷，下锅后还能看到肉表面有很多的小圆孔。

消费者应尽量到大型的超市和品牌店购买羊肉卷，购买预包装的羊肉卷应认真查看配料表上标注的肉类成分。

混合肉卷理论上说对人体并没有伤害，所以目前在我国并没有明令禁止产销，但这并不意味着某些经营者可以肆意挂羊头卖鸭肉。如果销售的是混合肉卷，厂家应依法标注，商家则必须明确告知消费者。

据人民网