

鸡精是厨房常用调料,光听“鸡精”这名字,就会让人觉得和鸡有很大的渊源。很多人觉得鸡精是“鸡的精华”,天然又健康。实际上,鸡精中只有很少一部分鸡肉或鸡粉,它的主要成分是味精和盐。而味精更是调料界的“窦娥”,身负各种谣言的它,其实是粮食发酵得到的谷氨酸钠。

鸡精里面有鸡吗 有!但不多

长见识



鸡精里面真的有“鸡”吗

虽然老婆饼里没老婆,夫妻肺片里没夫妻,但鸡精里真的有“鸡”!

鸡精执行的标准是商业(行业标准)SB/T 10371,其中对鸡精的定义是:以味精、食用盐、鸡肉/鸡骨的粉末或其浓缩抽提物、呈味核苷酸二钠及其他辅料为原料,添加或不添加香辛料和/或食用香料等增香剂经混合、干燥加工而成,具有鸡的鲜味和香味的复合调味料。

鸡精是“鸡的精华”吗

要回答这个问题,就不得不提到味精了。味精的主要成分是谷氨酸钠,谷氨酸是组成蛋白质的20种氨基酸之一,在很多天然食物中都存在。

其实,鸡精的主要原料之一也是谷氨酸钠,只是味精是单一的谷氨酸钠,而鸡精是一种复合调味料,鸡精中除了味精之外,还有淀粉、增味核苷酸、食盐、白砂糖等。

鸡精对人体有害吗

在现代食品工业中,通常以玉米等粮食为原料,通过发酵或生物工程技术制取,制成谷氨酸钠后,再进行提纯等处理得到味精。这个过程跟酒、醋、酱油的生产是类似的。

使用鸡精时应注意什么

味精和鸡精都含一定量的“钠”,高钠饮食对健康有不利的影

响,所有需要限制钠的人群都应该控制味精或鸡精的摄入量。成年人每天摄入味精不超过2克为宜。另外,鸡精含有核苷酸,它的代谢产物是尿酸,对于痛风患者应控制鸡精的摄入。孕妇、婴幼儿、儿童不宜过多吃味精或鸡精。

味精/鸡精在常温下不易溶解,在70℃-90℃时溶解最好,鲜味最足,对炖、烧、煮、熬、蒸的菜,不宜过早

还有其他增鲜方法吗

干香菇增鲜:风干的香菇中含有大量的谷氨酸和天冬氨酸,这两种氨基酸具有强烈的鲜味。与此同时,干香菇粉还含有其他各种必需氨基酸,营养丰富。

虾皮、紫菜增鲜:干净的紫菜、海肠、干贝等也可以做成粉末当味精用,这样的自制粉末不但能起到增鲜提味的作用,还可以增加营养。

黄豆增鲜:由于黄豆有豆腥味,把黄豆放入锅中翻炒可去除腥味,晾凉后用搅拌机打成粉末,烹饪肉类时可替代味精。

据中国新闻网



也就是说,根据行业标准,鸡精里需要含有一些“鸡”的成分。

此前,天津电视台都市频道《消费者》节目曾对常见的18个鸡精品牌进行过检测,其中17个样品都检测出了鸡源性成分。未检测出鸡源性成分的1个样品名为“鸡味调味料”,所执行的是一个企业标准,并非鸡精的行业标准。

糖等。

与味精相比,鸡精的优势就是鲜味更复杂,口感更丰富,适合炖菜等。而味精的鲜味单一,适合用于烹调鱼类或凉拌菜肴等。

所以,鸡精与味精之间并没有明显差别,鸡精也并非“鸡的精华”,其中的鸡源性成分很少。

美国食品药品监督管理局通过收集文献及实验数据得出了“在现在的使用量、使用方法下,长期食用味精对人体无害”的结论。我国也通过相应毒理学实验得出食用味精是安全的。

放味精,要在将出锅时放入。

在含有碱性的原料中不宜使用味精,味精/鸡精遇碱会化合成谷氨酸二钠,会产生氨水臭味。

初到上海 鲁迅也爱叫“外卖”

文坛巨匠鲁迅在生活中是一个名副其实的美食爱好者,不管是在北京、厦门、广州,还是在上海,他爱下馆子,喜欢寻觅美食,大快朵颐,一饱口福。那鲜美的醉虾、爽滑的干锅焖肉、脂膏嫩玉的螃蟹,都是他的最爱。

鲁迅的日记中记录了许多饭店和美食的名字。寓居北京15年,他频频光顾各大餐馆,日记中所记的饭店竟多达65家。每次去“广和居”,总要点上“三不粘”和“炒腰花”;而在广州的半年间,日记中记载的饭店有25家。尽管鲁迅的牙齿和肠胃都不太好,有时餐后还要服用药丸,但这丝毫不影响他对美食的向往和追求。

鲁迅不仅爱吃,热衷享用美味,而且在作品中妙笔生花,叙写了很多特色佳肴,如《孔乙己》中“香气扑鼻的茴香豆”,《社戏》中“辛辣的水煮虾”,《祝福》中“鲜美的鱼翅”,《风波》中“香味浓郁的乌干菜”,《在酒楼上》中“香脆的油豆腐”,《孤独者》中“闻喜煮饼”……让人读了不禁垂涎欲滴。

1927年10月,鲁迅与许广平从广州迁居上海虹口景云里。初至上海,由于生活起居还没有完全安顿好,为节省时间和精力,鲁迅家中不开伙做饭;加上鲁迅同许广平正处于蜜月期,因疼惜爱侣,鲁迅也舍不得让许广平下厨操劳。

彼时,商业经济繁荣的上海已流行“包饭”——由饭店提供送餐服务,即提前向饭店预订好饭菜,到点时,饭店将做好的饭菜直接送到家中。这种“订餐服务”,与当下的“点外卖”如出一辙,既省事又方便。

上海鲁迅纪念馆有一件特别的藏品——两本《鲁迅家用菜谱》,是许广平在1927年11月至1928年6月间,亲自记录的一份持续半年多时间的“每日菜单”,它详尽地记下了鲁迅一家每天的午餐、晚餐构成。

据“菜单”显示,鲁迅一家每天的菜肴较为丰富,其中不无蒸沙丁鱼、藕煨猪脚、红烧鳊鱼、梅菜蒸肉、椰菜牛肉、雪菜炖鱼、鲑鱼干炖肉、萝卜炒鱼松、黄芽菜炒牛肉片、土豆炒腊肉、排骨、蒸鸡、炒蚬肉、蒸鸡球、油爆虾、炖羊肉、罗汉斋、芥菜鸡杂汤……从菜名上来看,鲁迅的饮食相当精致,各地特色菜肴轮番上桌,而尤以广帮菜、绍帮菜、海派菜为多,而且几乎每餐三菜一汤,荤素搭配,菜品多样,很少重复。其中,各种鱼出现的频率较高,可以看出鲁迅平时喜好吃鱼。

以1928年1月1日为例,午餐为标准的“三菜一汤”:洋薯炖鸡、咸菜煮鱼、炒卷心菜、榨菜肉片汤+粉条;晚餐为:合掌菜炖肉、萝卜牛肉、炒鱿鱼(配木耳、豌豆、芹菜)、卷心菜。据许广平记录,他们每餐的价格在二角五分至四角之间,每个月的饭菜开支约20大洋。当然,其中包括了鲁迅三弟周建人一家及其他一些朋友的搭伙用餐,所以算下来每人每月平均3元,与当时普通中产收入家庭的开销大致相当。

民国时期,虽然物质匮乏,但鲁迅对于饮食比较讲究,也较早就开始享用私人定制的高端外卖,宁可多花点钱也要吃得好点,充分感受“外卖上门”“送餐到家”的便利和美味。可以说,鲁迅算得上富于温情、食人间烟火的“外卖文化”的先行者之一。

据《北京青年报》