

生活中,很多水果名字不同而外表相同,常常令人一头雾水。这些看上去一样的水果,到底是不是同一种呢?还是真的大有差别?

○兰宁

蛇果和苹果、樱桃和车厘子……

## 这些相似水果究竟有没有差别?

### 奇异果&猕猴桃

这两种确实是相同的水果,只不过由于品种的不同,味道和颜色会有所差别。很多人觉得黄心的是奇异果,绿心的是猕猴桃,其实不管黄色、绿色甚至红色,都能被称为猕猴桃或奇异果,只是挑选的时候,挑自己喜欢的口味就好啦。

### 蛇果&苹果

蛇果是苹果,但苹果不一定是蛇果。简单说,蛇果是苹果的一个种类,就像红富士、金帅,都是苹果的一种。苹果种植广泛,品种不同、口味也有所差别,蛇果就是其中口感较软的一种。

### 车厘子&樱桃

车厘子也可以算是樱桃属的一种,属于欧洲甜樱桃,肉厚味甜,是近些年才传入中国的。而我国传统意义上的樱桃则比较小,水较多。

### 香蕉&芭蕉

这两种水果虽然同源,营养也差不多,味道却相差不小,香蕉香甜,而芭蕉略略发酸。所以,当你嫌买到的香蕉还没熟透的时候,其实有可能是芭蕉。从外形上看,香蕉果皮有5到6个棱,而芭蕉只有3个棱。

### 圣女果&西红柿

圣女果其实就是小西红柿,成分没有什么区别,只是吃的时候口感不同而已。平时做饭的时候用西红柿,主要是因为大的做菜比较方便,而小的当水果吃比较顺口。



贴心提示

TIE XIN TI SHI

## 五谷杂粮打粉种类不宜过多

近年来,将五谷杂粮打磨成粉的吃法备受消费者欢迎,那么,五谷杂粮怎么吃才更营养、更健康呢?

搭配种类3-5种为宜。五谷杂粮打粉时,有的人以为种类越多,营养越全面。广东省中医院副院长刘军说,五谷杂粮搭配的种类不宜过多,一般以3-5种为宜,因为同时食用多种谷物易引起消化不良。

不同体质的人应挑选不同食材。五谷杂粮的搭配主要根据个人具体情况来定,建议食用五谷杂粮粉前咨询一下中医科的医生,由医生根据个人的体质特性给出食补原则。比如出现肺热症候时,可选用有润肺、清热作用的大米、绿豆、薏米搭配。脾虚体弱者,可用小米搭配有补益脾胃作用的淮山、玉米、大米等。血虚体质者,可以选用红米、红豆、枸杞、红枣等搭配,有助于补血。

五谷杂粮打成粉食用,对于咀嚼功能差的婴儿,牙口不好、胃肠消化功能减退的老人会有较大的帮助。但从营养角度来说,每种食物都有其最适合的烹调方法,像薏米,其膳食纤维、维生素B等各类营养物质,水解后才更容易被人体吸收,所以煮粥、煲汤吃,吸收最好,而非打成粉。 ○羊婉

## 白酒加水不变浊就是假酒?



科学揭秘

KE XUE JIE MI

### 传言:

日前,一段有关假酒判定方法的小视频在网络上被大量转载。视频显示,一名男子将一瓶白酒与另外两种知名品牌白酒相比较,通过加水后观察浑浊现象,指出浊变的为粮食酒,不浊变的为假酒、化学酒、工业酒、酒精酒,而饮用非粮食酒,会导致头痛等严重不适现象。

### 真相:

关于“白酒加水能辨别真伪”一说,中国食品工业协会白酒专业委员会专门发文进行了澄清。专家表示,白酒酿造过程生成醇、醛、酸、酯等多种物质,而引起浊变的主要是高级脂肪酸酯。有些白酒生产企业为了防止酒体浑浊,在生产过程中会特别采取科学手段降低高级脂肪酸酯含量,因此,有

些优质高档白酒加水也不会出现浊变。另一方面,假如在纯酒精中(或以食用酒精为主体勾兑的白酒中)添加一定量高级脂肪酸酯成分,再加水降度也一样会浑浊。所以在成品酒中加水后酒体浊变与否,与勾调时使用的原酒和生产工艺有关,不是检验酒质好坏的科学方法和判定真假白酒的标准。



实用宝典

SHI YONG BAO DIAN

## 冰箱要省电 冷藏室留出空隙



作为家庭必备品,冰箱几乎24小时不停歇运转,怎样才能省电呢?

首先,食材得放对位置。寒冷的空气比普通空气重,总会流向下方。所以,不要把体积较大的食物、容器放在上部,以免阻挡冷空气向下流动。因上层温度较高,建议把不需要加工的食物往上放;蔬菜、肉类等放在下层。

其次,很多家庭冰箱的冷藏室总是塞满食物,这也会阻挡冷气流动。最好能留出空隙,冰箱内温度会更低,也更加省电。与冷藏室相反,冷冻室最好把食物放得挤一些。因为冷冻室的温度与外界相差较大,如果内部食物太松散,温度容易不稳定。

另外,最好能多放一些干燥食品,这也能帮助控温。 ○严静