



## 淮安天气

(中国气象昨日发布)

7月12日  
(星期四)

27℃-34℃

天气:多云  
风向:东南风4-5级7月13日  
(星期五)

26℃-35℃

天气:晴  
风向:东南风3-5级7月14日  
(星期六)

27℃-35℃

天气:多云转晴  
风向:东南风3-5级

## 生活指数

感冒  
少发穿衣  
炎热运动  
较适宜

## 城市表情



“玛莉亚”吹来蓝天 干石泉 摄于南北地理分界线标志园

# “懒人食物”紫菜 提神醒脑驱夏困

紫菜是我们日常生活中的常见食材,它简单易做,营养丰富,被称为理想的“懒人食物”,夏天适当吃紫菜还有提神醒脑驱赶夏困的功效。不过由于淮安本地并不产紫菜,很多人对这种食材并不了解。市民刘女士日前咨询记者,称超市里的紫菜价格千差万别,不知该如何挑选。她还担心买来的紫菜难以嚼烂,怀疑是在朋友圈看到的“塑料紫菜”。为此,记者采访了相关专家。 ■淮海晚报记者 傅停停



超市里琳琅满目的紫菜

**问:一克紫菜,有的不足0.1元,有的要卖0.8元  
价格千差万别,有啥区别?**

**答:价格高低与产地、等级有关,头水紫菜最贵**

买紫菜当然要去菜市场或超市。记者首先来到淮海路农贸市场,转了一圈并未发现专门从事紫菜销售的店面。在一些卖调味品的干货店里,记者发现了为数不多的干紫菜。一家干货店的老板告诉记者,淮安喜欢吃紫菜的人似乎不多,平时主要是一些饭店来集中采购,偶尔也会有顾客买调味品时捎上一两包,但总体来说,紫菜的销量并不突出,因此库存不是很多。

记者又走访了几家农贸市场,发现菜市场里的紫菜大多是论小包卖,每包30克或40克,价格从三四元到五六元不等。

记者随后走访了市区几家大型超

市,发现超市里的紫菜,无论是品种或数量都远比菜市场里丰富。根据包装规格和品牌的不同,其价格五花八门,有500克卖118元的,有150克卖37.90元的,有20克卖11.90元……看得人眼花缭乱。

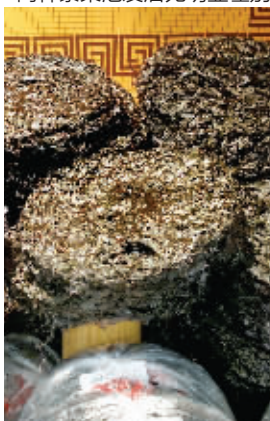
记者算了一笔账,发现不同品牌和包装的紫菜价格差异很大,最便宜的每克不足0.1元,最贵的每克约0.8元,其中以价格在每克0.2元左右的最为常见。超市销售人员介绍说,紫菜价格根据产地不同、产品等级不同而有所不同。在养殖上,有所谓头水紫菜、二水紫菜、三水紫菜等说法,其中头水紫菜最为鲜嫩,产量却低,相当于茶叶中的“明前茶”,价格自然高些。



外观有点像塑料



两种紫菜泡发后无明显差别



散装紫菜

**问:如何挑选紫菜?**

**答:观色泽、看形状、尝味道可辨明好坏**

挑选紫菜时怎样辨别好坏?市农委渔业处负责人张天虎介绍,市面上的紫菜大多是干货,一般在11月份到来年5月份采收。紫菜的采收和韭菜一样,割了一茬还有一茬。第一次采收的叫头水紫菜,以后的分别叫二水紫菜、三水紫菜……依次类推,整个养殖期大约可采收12次左右,“头水紫菜口感细嫩爽滑,向来被奉为上品。不过由于产量低,很多渔民采集后会留给自家吃,流入市场的较少”。

“一般来说,头水紫菜口感好、气味香,叶子的宽度比较细,有经验的人可以从这几方面来辨别。”张天虎表示,市民想辨别紫菜品质好坏,可从以下几点入手:表面黑紫发亮有光泽,片薄,入口味鲜不咸、无杂质者为上品;表面颜色暗淡无光,发红、发紫或发绿,片厚,入口有海水腥味,有杂物者为下品。张天虎同时提醒市民,遇到过于油亮的紫菜要注意,可用纸巾涂抹一下,看是否有油渍,防止不良商贩以次充好。

**问:颜色发黑嚼不烂,是塑料做的吗?**

**答:去年就辟谣过的假新闻,泡水便知真伪**

日前,市民刘女士向记者反映,她买来的紫菜韧性十足,颜色发黑,吃的时候发现口感不好,难以嚼烂,怀疑是在朋友圈里看到过的“塑料紫菜”。然而记者通过网络搜索发现,“塑料紫菜”是一则去年就被辟谣过的假新闻,根本不存在这样的东西。记者做了个简单的小实验。

记者从菜场和超市买来30克3元、40克5元和40克13.44元三种紫菜,发现这三种紫菜的颜色略有差异。其中最贵的颜色纯黑,撕扯时韧性十足,外观上确实和制成塑料袋的黑色塑料薄膜有几分相似。而价格居中的紫菜颜色黑中

发绿,价格最便宜的黑中带紫。

记者将这三种紫菜投入凉水中,发现最贵的黑色紫菜立刻变软了,而塑料是不会有这样的特性的。另外两种紫菜也很快变软,稍微一撕就断开了。

记者又用打火机点燃状如塑料的紫菜,闻到一股类似烧焦头发的味道,混合着咸咸的海腥味,和塑料燃烧的味道截然不同。而原先是黑色的紫菜,经过火烤后变成了绿色。仔细观察这三种紫菜泡发后水的颜色,记者发现差别不大。于是得出结论:辨别是紫菜还是塑料很容易,泡水便可。

**问:紫菜美食有哪些?**

**答:烧汤做饼,凉拌热炒均可**

“紫菜在厨艺上的应用很广,最常见的就是做紫菜蛋汤,但除此之外,还能用来做紫菜丸子、紫菜饼、紫菜羹、凉拌紫菜、寿司等等,也可以用于热炒。”淮安神旺大酒店代理行政总厨张玉龙提醒说,由于紫菜属于海味品,容易返潮变质,储存时,最好装在密封干燥的黑色塑料袋中,放置在清洁、阴凉、避光处或冰箱内,否则色素会减退,营养成分会受到破坏。

张玉龙特别指出,泡紫

菜的水温很有讲究,要用50℃至70℃左右的温水来泡,“冷水泡出来的紫菜不容易嚼烂”。

市营养学会副秘书长谢亮提醒,紫菜营养丰富,含碘量高,还含有丰富的钙、铁等元素,是辅助治疗贫血的理想食物。常吃紫菜可促进儿童骨骼、牙齿的生长。但紫菜性寒,每次不能食用太多,脾胃虚寒者可能会引起腹胀、腹痛等。