

全媒体记

宋美慧



## 草菇冷藏渗水还能吃吗

草菇是一种美味的食用菌。不少人会把买回家一时来不及吃的草菇放到冰箱里冷藏，认为这样可以保存较长时间。然而，很多时候，冷藏后的草菇颜色会发黑，而且还会渗出褐色水分。这种情况是怎么回事？渗水的草菇还能吃吗？

科信食品与健康信息交流中心科技传播部主任、副研究员阮光锋在接受《中国消费者报》记者采访时表示，草菇本身是一种高温食用菌，如果把它放到温度较低的冰箱里储存，很容易出现变黑、渗水等冷害现象。这时，如果草菇没有异味的話，一般可以吃，如果已经变味或腐烂就不要再吃了。

阮光锋分析说，新鲜的草菇色泽呈浅褐色到黑褐色，菇体结实有弹性，口感

好，营养丰富。一般食用菌产品在4℃环境下可保存一周左右，而草菇则不行，最好在12-15℃的条件下短期储藏2-3天。温度在15℃以下时，菇体会发生软化，到了4℃左右就会自溶成水且有特殊气味。如果储存温度超过15℃，呼吸作用则逐渐增强，菇体同样会很快发生软化并产生异味。

一般来说，变软的草菇如果没有异味是可以吃的，关键是要煮熟。

怎样才能延长草菇的保存时间？阮光锋建议草菇买回家后可以摊放到干净的草纸上，放到阴凉处晾干，水分少了，微生物自生的可能性就会降低，保存期就可以延长。也可以将新鲜草菇削根洗净后放入热水中煮一下，煮时稍加点食盐，等水沸



腾后即取出降温，冷却后放入冰箱可保存5天左右。

此外，消费者购买草菇时应注意仔细观察草菇的表面，新鲜的草菇结构完整，菌盖没有完全打开，或打开后没有破裂凋谢，闻起来也没有发酸的气味。

(来源：新华网)

如果说有一处能将美食美酒、社会聚餐融为一体的空间，那不想上班 Bxsb 西餐厅一定在张家界市城区里有一席之地，其主打独具匠心的意面烩饭主菜、浪漫微醺的特调饮料，精致漂亮的摆盘设计，是约会的新选择之一。

店里主打简约浪漫风，无论是装修风格的留白设计，长餐围椅的摆放，还是用餐区的投影仪，都让用餐变得休闲放松起来。就像这家店的店名 不想上班 一样，记者来到店里时，店里坐满了年轻人，他们都在结束一天疲惫的工作之后，约上朋友爱侣，走进这家西餐厅，品尝美味的同时还能拍各种美照。

喜欢吃意面的朋友一定要试试这家店的几款招牌意面，比如番茄虾仁意面、奶油培根意面、拿波里肉肠意面、辣白菜五花肉意面、黑椒牛肉意面。区别于纯西式的意面，他们家还融合了中式和韩式菜系的独特风味。

记者点了一盘黑椒牛柳意面，浓郁的牛肉香味让人迫不及待去品尝。传统的意面是将面条煮好后倒入酱汁搅拌，但这样难免有些不够入味，吃起来有些寡淡。这家店采用了爆炒的方式，先将切成长条状的牛肉和洋葱青红椒爆炒，激发出食物本身的香气，再将煮好的面条过冷水捞起，加上调好的独特酱汁一起倒入锅中，开中火反复翻炒约八分钟，最后面条上洒满灵魂佐料黑胡椒，一道更适合湖南人吃的黑椒牛柳意面就好了。用叉子卷起意面和牛肉送入口中，一旦接触味蕾，就像打开味蕾开关，鲜香可口，唇齿留香。牛柳肉质细嫩，意面Q弹劲道，每一根意面都非常入味，黑胡椒味道恰到好处地将二者口味再上一个档次。

除了意面系列，店里还有烩饭、披萨、炸食小吃等等，第一次去的朋友，记者推荐他家的饭面二人套餐，里面除了意面烩饭主食，还有两杯特调饮品和炸猪排、薯条，价格实惠，又不用担心吃不饱。

## 甜蜜整糯

全媒体记者

罗俊杰



有人说，没有一个人能瘦着走出长沙。作为湖南省会，长沙的美食多的数不过来，随便一道都值得单独拎出来说一说。而其中有一道专属湖南口味的甜点，更是成为老长沙热爱生活，懂得享受美食之乐人的心头爱，那就是藏在南门口巷子里的糖油粑粑！

糖油粑粑用料简单，主要原料是糯米粉和糖，都是寻常百姓食材。其制作过程也是简单透明：在铁锅里加入适量的油，再将红糖倒入，待红糖化开，糖油均匀摇于锅壁，将准备好的小糍粑倒入锅中，用小火慢慢煎制，再用锅铲反复翻炒，直到小糍粑的两侧都被糖油包裹，观察小糍粑变松软，体积也大了一圈，就可以出锅了。

刚刚出炉的糖油粑粑，色泽金黄，香气扑鼻。迫不及待夹起一块软糯的粑粑，啊呜一口咬下去，一股浓郁的红糖香味，伴随着糯米的柔软，在口腔中翻滚了几圈，咽下之后，又是一股温润的感觉。虽然糖和油听起来腻腻的，但是糖油粑粑吃起来却一点都不腻，反而越吃越馋，小小的粑粑一口接着一个，吃完一个还想再来一个，简直停不下嘴来。

一个小小的糖油粑粑，虽不能登大雅之堂，更不能与山珍海味、鱼翅熊掌相媲美，但正是因其平价的身份，甜蜜的口感，让它能出入平常百姓家，受到民众的厚爱，成为民间长吃不厌的小吃，长沙的代名词之一。