

现代快报邀请专家教大家挑选优质蔬菜和肉类

# 好肉干煸不出水 买蔬菜要“应季”

## 辨别注水肉 一看、二摸、三烹制

前天上午9点,江苏省农科院蔬菜所副研究员徐锦华、助理研究员高兵,南京鸿俐清真牛羊肉加工有限公司总经理余苏俊,以及天湾农民创业园负责人李义贵准时来到了现场。

“买来的生牛肉,塑料袋里总有水,这样的牛肉是不是注水牛肉?”锁金二村的杨奶奶负责全家人的伙食,她有很多疑问想弄清楚。

有二十多年牛肉经销经验的余苏俊显然有备而来,他提前准备了一块新鲜的牛肉,一边演示一边给大家讲解。

余苏俊介绍,“大家看,这块牛肉在塑料袋里装了三四个小时了,袋子里没有一滴水。因为在屠宰过程中,

操作人员把牛血全部放干净了。”

此外,肉质表面泛着微微的油光,呈深红色,这些都是好牛肉的特征。

注水牛肉也很容易识别。余苏俊给大家介绍了一个小秘诀——一看、二摸、三烹制。

他说,注水牛肉的颜色看上去是鲜红的,用手摸起来滑滑的,在烹饪干煸的过程中,水会越烧越多,而没有注水的牛肉是不可能干煸出一滴水的。

余苏俊介绍,目前,南京市场上的牛肉主要分为两种,水牛肉和黄牛肉。

总体来说,水牛肉颜色较深,口



教你辨别注水肉

味较香;而黄牛肉质纹路细,口感较嫩。

余苏俊提醒市民,此前有商贩用鸭肉配上调味料冒充牛肉,大家购买牛肉应该到正规的经销商处。

活动花絮

## 阳台上种菜 好看又好吃

活动当天,江苏省农科院蔬菜所两位专家还带来了几款南瓜种子,免费发放给居民,让居民们体验自己在阳台上种菜的乐趣。

“其实,不仅是南瓜,茄子、青椒等,只要给它们合适的生长环境,它们在阳台上都能够开花结果。”高兵以茄子为例介绍说,“给它搭个架子,它可以长得像一棵小树,再稍稍‘点拨’一下,就能让它想在哪里结果,就在哪里结果。”

“不过,阳台种菜也有一些注意事项。”高兵提醒大家,最好选择在南面的阳台种植,光照比较充足。浇灌阳台蔬菜的水也有讲究,可以用雨水、自来水、淘米水、洗菜水等,但不能用家庭洗刷的污水,因为这些水含有各种污染物或油脂、盐分等,对植物生长不利。

“阳台种菜不仅能装点环境,还能吃,很有趣。”石女士听到这些讲解,拿出随身的纸笔一一记录下来。“阳台种菜还可以为孩子提供熟悉植物生长的机会,应该试一试。”



教你阳台上种菜

## 识别催肥肉 看有无检疫合格证明

注水肉影响口感,了解猪有没有吃含激素饲料很重要

天湾农民创业园负责人李义贵也把园区生产的猪肉带到了现场。前腿肉、后腿肉、大排、小排……李义贵介绍,识别注水猪肉的方法也是一看、二摸、三烹制。

“注水肉,一般都是在加入淀粉,注射到猪肉里面。”李义贵说,

注水肉危害不大,就是黑心商贩玩“短斤少两”的把戏。

此外,这种肉吃起来会比较老,影响口感。

他认为,真正对人体有害的是一些用带有激素的饲料喂养的猪。正常的情况下,一头猪从小崽子长成大体猪,至少要8个月以上的时间。

而吃了带有激素的饲料的猪,往

往只需要四五个月的时间就会被催肥。

“除了相关职能部门抽检,我们怎么才能识别一头猪有没有被催肥呢?”现场,不少市民表示疑惑。

李义贵介绍,肉类销售前都必须经过检验,购买猪肉时,可以留心卖家有无检疫合格证明。另外,要到有信誉的商家去买。

## 挑选蔬菜 尽量选当季的

“像这种反季节性的蔬菜能不能吃?”刚从菜场买菜回来的余先生,提着一捆豆角问专家。

“有些蔬菜还是吃季节性的好。”江苏省农科院蔬菜所的徐锦华介绍,3月份最佳季节性蔬菜就是菜薹。因为这时候气温还相对较低,小虫子还

没出来,无需打农药,可以放心吃。

相反,这个季节就不太适合吃豆角。徐锦华说,初春种植豆角,一般都会打农药,“如要食用应该先用水浸泡半小时以上。”

他还提醒大家,到5月份就不要再吃小青菜和菜薹了。因为小青菜在

生长过程中,极易招虫,农户会撒农药。那个时候,大家应该改吃生菜和菠菜。

徐锦华也表示,随着生产方式的变化,很多蔬菜可以通过搭建大棚种植出来,所谓季节性蔬菜,界限已经越来越模糊了。

快报·欢乐社区行

食品安全,不仅需要职能部门加强监管,自己也要“长一双慧眼”。前天,现代快报欢乐社区行,邀请了4位专家走进玄武区锁金二村社区,就如何选购优质的蔬菜和肉类给大家支招。

为了给活动增色,锁金二村社区民乐团、歌舞团都来捧场,表演了十几个拿手节目。

江苏省民政康复医院的专家,还现场为居民测量血压,接受健康咨询。

现代快报记者 孙羽霖 仲茜 钟晓敏/文 施向辉/摄



扫描二维码,关注食品安全

现代快报记者 丁奕 拍摄/制作

# 终于招到教文学影视赏析的志愿者了



兴趣广泛的吴洪斌 本人供图

吴洪斌是个兴趣爱好广泛的人。小时候,他就喜爱音乐。“我在江宁土桥周郎村上的小学,当时学校没有音乐课,更没有音乐老师。”只是父母买了一台收音机,经常会放歌,他觉得好听,就跟收音机学。从小音色比较亮的他,学唱《牡丹之歌》、《在那桃花盛开的地方》、《再见吧妈妈》、《战士的第二故乡》等。因为这一技之长,他成了学校演出的主角。

中学时代,他的成绩在班上名列前茅,老师非常希望他报考当时的江宁县中(现在叫江宁高级中学),将来能上大学。不过,他却执意报考南京晓庄师范的音乐班。

当时,晓庄师范有个改革。第一年,大家都上普师,第二年才真正分班。为了顺利分入音乐班,他第一年在学校基本就是练唱歌。周末住校就躺在床上一首接一首地唱,整个楼道

都能听到。考试时,老师伴奏,他唱了一首《长江之歌》,顺利被录取。

“那时,我依然没有乐理知识,也不会乐器。”吴洪斌,这些并不重要。事实上,当时老师只看学生基本的乐感和手型条件。真正上了音乐班,他才开始系统地学声乐,后来又学了梦寐以求的钢琴、手风琴、二胡等乐器。毕业后,他做了一名音乐教师。

工作期间,吴洪斌又参加自学考试,大专时学的是音乐教育,本科阶段学的是影视艺术。“这对丰富自己的艺术视野、修养,从更多的方面认识世界很有帮助。”

此外,吴洪斌还很喜欢写诗、写散文、写歌、作曲。每天过得非常充实的他,依然愿意挤出时间来做志愿者。他说,这一方面可以展示所学,奉献社会,另一方面他也可以借机会向社会学习。

## 征集启事

南京市文明办、南京市文联、南京市志愿者协会,联合现代快报招募“南京社区艺术教师志愿者”,如果您在音乐、舞蹈、绘画、书法、曲艺、朗诵、摄影、民间艺术、文学影视赏析、数码艺术制作等方面有一定艺术修养、理论基础和语言表达能力,年龄在18~70岁,欢迎加入我们。

有意者请登录“南京文明网”(http://www.wmjj.gov.cn),下载“南京社区艺术教师志愿者报名表”,填写相关信息后,发送至njsqysjs@163.com。

截止日期:3月20日。报名结束,主办方将选出首批20名志愿者。咨询电话:83638157

# 喊春

前天,江宁乡村休闲旅游季开始。

第一站,是在“石塘人家”举行“喊春”活动。喊春、鞭春、挖野菜、竹林探幽、荠菜花煮鸡蛋、耕牛春耕等一些列趣味活动,让市民在享受春光的同时,享受亲情、感受生活之美。

图为数十名小朋友正聚在一起大声喊着“春天来了”,比试着到底谁的嗓门更大。

现代快报记者 顾炜 文/摄

