

民间大厨 亮绝活

本期大厨: 李树林

炸香椿鸡蛋面鱼

主料:香椿 500 克。
辅料:鸡蛋 1 个,面粉 500 克。
调料:食用油 500 克,盐、白糖适量。

做法:1.首先,要对香椿进行精挑细选,掐下香椿芽备用,可稍微保留一段香椿的嫩枝,然后用清水冲洗香椿芽、叶上的尘土,洗净控水,备用(图一)。
2.把面粉倒入盆内,鸡蛋打碎倒进面盆,加盐、白糖、水,搅拌均匀。用筷子夹住洗好的嫩香椿,放进面糊内翻滚一下,以提起筷子能挂上面糊为宜(图二)。



买肉脯蜜饯要小心 14 批次食品不合格

市场监管总局近期抽检发现,包括猪肉脯、老婆梅、花生酥糖等在内的 14 批次食品不合格。

其中,淘宝小鲜铺子在淘宝网(网站)销售的标称上海喜莱缘食品有限公司生产的花生酥糖(熟粉类冷加工),大肠菌群不符合食品安全国家标准规定;京东梅品味官方旗舰店在京东商城(网站)销售的标称大连耐展商贸有限公司委托广西齐发果园食品有限公司生产的老婆梅,二氧化硫残留量不符合食品安全国家标准规定;淘宝网风马牛企业店铺在淘宝网(网站)销售的标称上海风马牛网络科技有限公司委托江苏省泰兴市郁香食品有限公司生产的猪肉脯(原味)、猪肉脯(蜜汁味)和猪肉脯(香辣味),胭脂红不符合食品安全国家标准规定。

端玉/文

果蔬存储的七个妙招

买回家的果蔬短时间吃不完,应该怎么保存呢?近日,美国《读者文摘》杂志刊文总结“果蔬存储小妙招”,可供大家参考。

香蕉挂着存。让香蕉等水果成熟的是一种叫乙烯的气体,它是导致香蕉表皮变黑的“罪魁祸首”。随着香蕉成熟,释放的乙烯越来越多。所以,控制香蕉周围的乙烯,就可以掌控它的成熟速度。采摘时越成熟、保存温度越高,乙烯产生得越快。所以,把香蕉挂起来,保持通风良好,可以让产生的乙烯随风飘散,从而延缓香蕉的衰老。

黄瓜单独存放。很多果蔬,比如香蕉、甜瓜和西红柿等,会释放乙烯气体。黄瓜对乙烯气体超级敏感,因此需

要单独储存,否则容易加快变质。

根菜要放保鲜袋。胡萝卜、白萝卜、莲藕、土豆、红薯和山药等根类蔬菜,应该装进保鲜袋,放在阴凉的地方或者冰箱冷藏室保存,否则会很快变软变坏。

浆果存前先用醋水“浸泡”。蓝莓、草莓等浆果容易迅速软化和发霉变质。为了延长浆果保鲜时间,不妨在冷藏前用 1:3 的醋水浸泡片刻,然后捞出来冲洗干净,沥干水后放入冰箱保存。醋可杀死浆果上的细菌,有助于防止霉菌生长,延长保质期。

芹菜包层铝箔纸。芹菜在冰箱中存放久了,会因为失去水分而变软。将芹菜分开,清洗好,待根茎控干水后,用铝

箔纸包裹紧,再放入冰箱,保鲜期可长达几周。如果用塑料袋包裹芹菜,会使乙烯无法排出,从而加速其老化。

西红柿常温放。研究发现,低温下,西红柿中与产生芳香物质有关的基因就像被“冻僵”了,使芳香物质的产出大大减少,导致其风味大打折扣。西红柿放在常温下储存即可。

蘑菇用纸袋装。蘑菇最怕受潮,放在冰箱里容易变得黏糊糊的。如果用塑料袋装蘑菇,容易导致水分无法散发,进而加速霉变。将蘑菇保存在硬纸袋中,可以很好地解决蘑菇变质问题。

陈欣/文

妙招共享

家用血压计 别选水银的

水银柱血压计虽然是经典的器具,但不推荐在家庭测血压时使用,原因如下:1.水银柱血压计用的是水银,使用中如操作不当,导致水银泄露,汞既会对环境产生污染,也会对人体造成危害,即使在各级医院中也将逐渐停用;2.使用水银柱血压计,需要由经过专业培训的人员来测量听音(即柯氏听音法),但是自己不能给自己测量血压,诸多因素都会对血压测量结果产生误差。

为此,电子血压计逐渐替代了水银柱血压计,作为主要的血压测量工具。家庭自测血压时,推荐使用上臂式电子血压计,测量的血压值比腕式和指套式血压计更准确、更稳定。

腕式电子血压计携带方便,尤其对肥胖者来说,测量血压时不会遇到因手臂太粗无法使用袖带的尴尬情况。指套式电子血压计虽然使用方便,但其测量的相关部位不同于肱动脉,且受到温差的变化和肢体位置等因素影响血压的测量结果,也不推荐在家庭自测血压中使用。

钱岳晟/文



失眠 多梦 睡眠浅

一天一粒原装进口乡梦片

温馨提示:来电即送价值 98 元的失眠贴一盒,仅限前 300 名



美国原装进口,收到货物同时,您可亲眼看到进口报关单和海关检疫证书!

美国原装进口乡梦片是一款专门针对睡眠不

好而研发的产品!配方独特,科学萃取,超浓缩提炼而成,特有的小分子结构,易被人体所吸收,无依赖性、疗程短。通过对人体的清通调固,从而使患者减少用药,恢复自身的调控能力,改善失眠困扰,提高睡眠质量,让我们一觉睡到大天亮,神清气爽,精力好。

失眠的您:

进口乡梦片帮您远离这几大睡眠问题

白天头昏脑涨,夜晚难以入眠;数完星星数绵羊;辗转反侧不见周公郎;恨不得拿头去撞墙。

★告别入睡难,轻轻松松入梦乡
★让您拥有长时间深度睡眠(5-8 小时处于深度睡眠状态)。告别睡眠浅,多梦易惊醒,醒来难再眠。
★提高睡眠质量,告别醒来疲倦乏力,反应迟钝,记忆力下降,满脸皱纹,眼圈发黑,整体状态不好。

申领热线: 400-7087-186

晨起如何正确喝水

空腹喝水才有效 进食早餐之前喝水,才能有效促进血液循环,清理肠胃,餐后饮水则会影响食物消化和吸收。同时,晨起喝水最好小口小口慢饮。

淡盐水不是人人适合 如果水里适量添加食盐,搅拌均匀喝下,能够刺激肠道蠕动。不过,高血压患者或者有高血压风险的人最好不要尝试,因为人体在刚起床后的时间,是血压升高的一个高峰期,盐分的摄入会使血压升高。

切忌空腹牛奶“穿肠过” 有人喜欢起床后喝一杯牛奶,其实这样做是

不太合适的。早晨起床后,肠胃尚未苏醒,牛奶进入胃肠后,存留时间较短,营养成分往往还来不及被吸收就进入大肠,排出体外。喝牛奶的正确方式是,先吃点米面等淀粉含量高的食物,然后再喝牛奶。

蜂蜜水饮用需谨慎 蜂蜜水中含有糖分,在进入人体后要经过多重代谢和转化,成为葡萄糖后才能最终被人体吸收利用。这样一来,蜂蜜水作为晨起的第一杯水,就不能充分发挥补水、利肠道等清扫身体内脏环境的作用。因此,晨起第一杯水最好不要选择蜂蜜水。

宋娇/文

三大饮食问题 你沾上了吗

最近,英国权威医学杂志《柳叶刀》发布了全球饮食领域的首个大规模重磅研究——195 个国家和地区饮食结构造成的死亡率和疾病负担分析。结果显示,全球近 20% 的死亡案例是因为吃的食物不健康导致的。从分析来看,中国人的饮食结构主要有三大问题:盐吃得太多,杂粮和水果吃得太少。15 大风险因素中,高钠饮食、水果和全谷物太少是最高的三种。

营养专家建议,平时在安排自己和家人的饮食时,要注意以下三个方面:

1.控盐限盐,减少钠的摄入。有意识地避开过咸的食物,比如腌菜、火腿肠。做饭做菜少放盐,能大大降低钠盐摄入。同时,养成量化的习惯,以计量的方式(比如用定量盐勺)减少食盐的用量;多用醋、香料、柠檬汁等调味,代

替一部分盐;多采用蒸、煮等烹调方式,少用爆炒、椒盐等方式做食物。

2.多吃全谷物,用杂粮杂豆替代精米白面。我国膳食指南建议成年人每天摄入谷薯类食物 250~400 克,其中全谷物和杂豆类(红豆、绿豆、芸豆等)50~150 克,相当于一天谷物的 1/4~1/3。这些食物可以加到三餐中,比如早餐时喝碗小米粥、燕麦粥;午餐、晚餐时,可在白米中放一把糙米、燕麦等来煮饭;另外,杂豆也可以作为一部分主食。

3.每天吃半斤水果。根据我国膳食指南,建议每天应吃水果 200~350 克左右,也就是说每天要吃 250 克。餐前吃水果,利于控制进餐总量;两餐之间吃水果,既能补充水分,又能获取丰富的营养。

阮光峰/文