

民间大厨 亮绝活

本期大厨: 孙丽

西红柿菌菇汤

主料: 西红柿、虾仁、菌菇、鸡蛋、豆腐。

辅料: 植物油、葱、蒜、盐、胡椒粉、生抽、香油。

做法: 1. 准备好所需要的食材: 西红柿 2 个, 虾仁 200 克, 菌菇适量, 鸡蛋 2 个。西红柿清洗干净, 去皮, 切成小块备用; 菌菇清洗干净, 切段备用; 豆腐清洗干净, 切成小方块备用(图一); 将虾仁处理干净备用, 菌菇和豆腐最好焯一下水。

2. 取 2 个鸡蛋磕入碗中, 热锅凉油, 倒入鸡蛋液炒散(图

二), 盛出备用; 将葱和蒜切成末备用。

3. 另起锅加入植物油, 把蒜末和葱末加入锅中炒香, 然后把西红柿加进去翻炒出汤汁(图三); 再加入适量盐、胡椒粉、生抽调味, 翻炒均匀。

4. 锅中加入开水, 把菌菇、鸡蛋、豆腐、虾仁加进去煮开, 出锅之前加入葱花、香油。营养美味的菌菇豆腐汤就做好了(图四)。冬天, 来一碗热乎鲜美的菌菇汤, 全身都暖暖的。

孙丽/文



图一



图二



图三



图四

饮食科学

炖羊肉 加点酸菜

冬季炖羊肉时加点酸菜, 既鲜香又开胃。羊肉洗净后切成小块, 焯水后, 羊肉和葱段、姜片一起放入压力锅中, 放一小把花椒粒炖熟。适量的羊肉和汤汁放入炒锅中, 煮沸后放入洗净的酸菜丝, 盖上盖子, 保持中火炖 10 分钟。临出锅时, 倒入少许花椒油提鲜, 腌制好的酸菜有些许酸涩味, 花椒油可以很好地去除涩味。

刘露露/文

和听力不佳的老人说话有窍门

老年性渐进性的听力减退, 在老年病中称为老年性耳聋, 多属神经性耳聋, 主要丧失的是对高频声音的听觉。也就是当人大声对耳聋老人说话时, 反而听不清, 小点声说, 用低频的声音, 反而听得清楚。

说话前, 先引起老人的注意。先轻拍一下对方或者比划一下手势, 以引起对方的注意, 这样老人就会知道你要和他讲话, 并且集中注意力去

听。尽量选择无噪音、安静的环境中与老人交流, 让说话的声音更集中。

和老人说话要有耐心, 老人说话容易重复, 但是一定要有足够的耐心等老人把话说完, 谈话开始后不要打断老人说话。

说话时要面向老人, 不要东张西望, 以便相互看到对方的面部表情, 以增强沟通效果, 及时用点头、微笑向老人反馈自己的交流感受。

如果老人听不懂, 请换一个同义词, 切记不要“重复一个句子”, 要把问题说得简单明了。

交谈中, 老人的情绪如果出现波动, 不要在原话题上继续劝说老人。注意动作, 先轻拍对方的肩膀或抓住对方的手, 稳定其情绪, 然后迅速转移话题。避免有心脑血管等疾病的老人因情绪激动而引起疾病复发。

李敏/文

妙招共享

橡胶手套三妙用

人们洗碗、刷水池戴的橡胶手套, 其实在其他地方也有妙用。

1. 清洁地毯灰尘。地毯上的灰尘、头发、食物碎屑等, 往往用吸尘器也难以彻底清理干净。这时, 可以试试戴上橡胶手套, 在地毯表面抚过, 利用橡胶的摩擦力把垃圾攒在一起, 方便打扫。

2. 擦拭角落。一般毛巾、抹布难以清洁的狭窄部位, 如百叶窗等处, 可以用橡胶手套套上一层棉质手套, 打湿后用手指来擦拭, 操作更灵活。

3. 开瓶盖。盖紧的瓶盖打不开了, 可以双手都戴上橡胶手套, 用其摩擦力来开瓶盖, 效果显著。

王青山/文



白糖清洁不干胶

家里的墙壁、家具上有残留的不干胶, 只需要将白糖加白醋的溶液涂抹在不干胶上, 静置 1 分钟左右, 就可以用百洁布很轻松地擦掉了。张敬/文

巧用鸡蛋壳清洗锅底

家里的炒锅用久了之后, 锅底就会变黑、变厚, 炒锅也会变得特别重。锅底部的油污清洗不干净, 会阻挡热量传输, 不仅炒菜的时候浪费时间, 还浪费天然气。现在介绍一个清洗锅底的好方法。

准备两个鸡蛋壳, 捏碎。鸡蛋壳的主要成分是碳酸钙, 里面含有丰富的蛋白质, 有很好的吸附作用; 往碎蛋壳

中倒一点儿白醋, 让它们发生化学反应。白醋具有软化功能, 和蛋壳结合在一起, 能快速地将锅底清洗干净。接着, 用一块干净的抹布来回搓洗, 炒锅底部的油污基本上就下来了。抹布最好要结实一点儿, 否则容易伤到手。

当然, 也可以戴上橡胶手套来回摩擦, 大概需要 5 分钟, 炒锅底部的油污就擦干净了。

王海洋/文

地铁上看手机 毁眼睛

现代人的视力问题越来越多, 近视、干眼症以及其他眼部病变时常困扰着人们。其实, 这一现象的发生与不良生活习惯密切相关, 有些令人不以为然的习惯, 实则伤害我们的双眼。

地铁上看手机。很多人每天有相当长的时间在地铁里度过, 习惯通过阅读和看手机来打发时间。运行的列车会不停地晃动, 车内光线会随着运行地段的不断发生强弱变化, 不管看书还是看电子产品, 都会加剧视疲劳, 让视力下降。

躺着看书。平躺看书需要调节到舒适的姿势, 很难持续在合适的照明环境下, 有的地方暗、有的地方亮, 眼睛为了适应不同的光线来回调节, 且近距离视物也会加剧视疲劳, 长此以往, 会对视力造成很大的伤害。

长时间盯屏幕。正常人平均 5~10 秒眨眼一次, 借此分泌泪液, 保持角膜润泽光滑和透明, 以便看清物体。然

而, 过度使用电子设备, 长时间盯屏幕, 眨眼次数会明显减少, 泪液蒸发而不能及时补充, 角膜失去泪膜的保护会变得粗糙、干涩, 导致视物不清、炎症或干眼症。

习惯性揉眼。揉眼不仅会因为用力不当损伤眼角膜, 也会让手上携带的细菌进入眼内, 引起结膜炎、角膜炎等。如果眼睛不适想要揉, 可尝试通过眨眨眼或眺望远方来缓解, 该方法会迅速滋润眼球, 使不适感消失。

吸烟。吸烟时人体吸入的氧气被消耗, 而视网膜对缺氧格外敏感, 烟草中的烟碱和尼古丁等成分, 会使血管收缩, 引起视网膜中央血管堵塞。此外, 烟里的焦油会导致体内 B 族维生素的含量下降, 而维生素 B12 是维持视神经正常功能所必需的营养物质, 缺乏会引起视神经的冲动传导障碍等病变, 导致视力下降或视野缺损。

祖薇/文

