

民间大厨 亮绝活

本期大厨: 孙丽

榴莲酥

主料:榴莲、蛋挞皮、鸡蛋。
辅料:黑芝麻。

做法:1.准备好需要用到的材料:榴莲肉200克,蛋挞皮12个,鸡蛋1个,黑芝麻适量。先把榴莲肉取出并去掉核,把榴莲肉放入碗中,用勺子捣碎(图一)。然后把蛋挞皮放入烤盘中,取适量捣碎的榴莲肉放入蛋挞皮中(图二)。

2.全部放好后,把蛋挞对折捏合,放入预热好的烤箱,烘烤的时间和温度根据自己的烤箱来调整。在烘烤的时候,把鸡蛋磕入碗中,蛋黄和蛋清分离,只

取蛋黄(图三)。时间到了以后,把蛋挞取出来,去掉外面的锡纸壳,在表面刷上蛋黄液,再撒上些许黑芝麻。

3.把蛋挞重新放入烤箱,根据自己的烤箱设置时间和温度。到时间后,外酥里嫩、香味扑鼻的榴莲酥就做好了(图四)。

小贴士:

1.榴莲要买那种已经熟了的,做出的榴莲酥口感才会更好。

2.用蛋挞皮来做,可以先把外面的锡纸托去掉,也可以先烤一下再去掉。



图一



图二



图三



图四

茶水泡脚可除臭

茶水泡脚。茶叶本身就具有收敛和吸附异味的的作用,除臭效果非常好。可用煮过的茶叶水来泡脚,也可以在茶水里加一点食盐,不仅能除异味,也可以杀菌。

白醋泡脚15分钟。白醋的收敛效果也不错,而且可以杀死细菌。不过,泡脚之前一定要先稀释,一般一盆水中放5~10毫升即可,以脚放进去不感到刺痛为好,但脚上有伤口的人不建议使用。 孙慧/文

拆外卖时当心订书钉

现在的外卖包装袋上,为了防止在配送过程中有食物抛洒出来,商家常常会订个订书钉。很多人在打开外卖时,一不小心就会被细小的订书钉划伤手。如果遇到这样的情况,可以按以下方法处理伤口:

1.止血。一般小的伤口,过会儿就会停止流血,出血较多的,可以用棉签或者干净的纱布轻轻按住伤口,直至不再出血。

2.清洗。建议用生理盐水进行冲洗,没有生理盐水的,可以用干净的纱布或棉棒,蘸着肥皂擦洗伤口周围的皮肤。注意别把肥皂弄到伤口里,否则则会刺痛皮肤。

3.消毒。选择浓度为0.5%的碘伏进行消毒。碘伏已成为家用常备消毒药品的首选,不建议使用刺激性大的双氧水或者酒精消毒,以免影响伤口愈合。

4.适当涂抹药膏。如金霉

素眼膏、百多邦创面消毒喷雾剂等。在伤口处涂抹一层愈创膏,可以起到修复、愈合、保持创面湿润、镇痛、减轻疤痕形成的功效。

5.伤口包扎。用干净的纱布将伤口包扎,每天至少更换一次,如果纱布渗水或是变脏了,应立即更换。

如果伤口比较深,甚至超过5毫米,创伤比较大,建议到医院做处理。

王宏伟/文

减肚子 少吃盐很关键

内脏脂肪是指储存在腹腔内的重要器官如肝脏、肠和胰腺之间的脂肪,内脏脂肪堆积不仅会长出难看的“大肚腩”,更会严重影响身体健康。某健康网站指出,想要减少内脏中的脂肪,只需在饮食和生活方式上做出些改变,并且坚持下去。

1.少吃盐。每天摄入的钠不超过2克,日常生活应饮食清淡,多喝水,不吃腌制食品。

2.勤锻炼。运动可以让身体对胰岛素敏感,可以适当多做间歇式训练和力量训练。

3.睡好觉。睡眠不足会增加饥饿激素,抑制饱腹激素,让你吃得更多。睡眠不足还与皮质醇水平升高有关,这种激素会增加腹部脂肪。

4.放松。减轻压力对身心健康有益,压力大时可以深呼吸,或者选择度假、冥想、瑜伽等方式锻炼。压力大会造成皮质醇飙升,而放松能抑制皮质醇分泌。

5.补充维生素C。研究表明,维生素C有助于减少皮质醇的分泌。可多吃柑橘类水果,或适当服用维生素C补充剂。

6.减少热量摄入。每天摄入热量少于消耗热量,少吃多运动。

周煜/文

居家备忘

脚垫不只放在门口

普通的地板、瓷砖,一旦不小心洒水或脏污就容易打滑。小块的地垫,可以吸尘防滑,使用方便又好打理。不妨在家中的“高危”地点放一块地垫。

大门口。不少人会纠结,门口处的地垫到底是放在门内还是门外,实际上,门口内外都要放地垫。门外摆的地垫,主要是为了防止把尘土带进家里,选择易吸灰尘的、塑料的地垫就可以。门内最好是在玄关处放个地垫,方便落脚,也可以避免脚着地受凉,推荐质地柔软、短毛紧实的地垫。

厨房。经常在家做饭的人知道,厨房里的水、油稍不注意就会洒到地上,尤其是水槽附近。为了防止滑倒,可以在厨房水槽前放一个吸水、吸油性好的棉质地垫。

卫生间淋浴房门口。洗澡后,卫生间的地面总是十分湿滑,可以在门口处放个吸水、防滑的地垫。如果家里的卫生间装修时进行了干湿分离,有专门的淋浴间,就把地垫放在淋浴房的门口,避免洗澡时滑倒。

卧室。卧室床边可以放一块地垫,坐在床边时赤脚下地,不用担心着凉。建议使用棉质或超细纤维类地垫,免除静电困扰。

虽然放置地垫可以防滑,但放置不当,地垫也会和地面打滑,所以,正确稳妥地放置地垫也很重要。可以用剪刀剪下两块保鲜膜铺在地上,再将地垫放上去,保鲜膜的摩擦力和吸力都很强,地垫放上去后会稳固很多。

王秀莉/文

饮食科学

尿酸高宜吃三种食物

不少含有较多嘌呤的食物是优质蛋白质的主要来源。那么,有什么食物既不含或含很少的嘌呤,又富含优质蛋白质呢?

大豆制品 大豆的嘌呤含量较高,但制成豆腐、豆腐干等豆制品,所含嘌呤的大部分已在加工时溶入水中流失。有研究发现,吃豆制品对人的尿酸水平影响不大。同时,豆制品富含优质蛋白质与矿物质钙,所以,高尿酸血症患者可适量吃些豆制品。

牛奶 有研究发现,每天喝两杯以



上(300至400毫升)的鲜牛奶,痛风的发病率可以降低50%。特别是低脂奶,还能降低尿酸水平。牛奶富含优质蛋白质,营养成分很全面,还容易被人体吸收,又兼能补钙。因此,建议痛风患者每天喝300至500毫升低脂奶或脱脂奶,有乳糖不耐症的人可以喝酸奶。

禽蛋 鸡蛋、鸭蛋等禽蛋是营养价值很高的食物,几乎不含嘌呤,建议高尿酸血症与痛风患者每天吃1至2枚。

赵涛/文

