

民间大厨 亮绝活

本期大厨: 孙丽

鸡腿烧白萝卜

主料: 白萝卜、鸡腿、干黄花菜。
菜。

辅料: 葱、姜、蒜、花椒、八角、老抽、蚝油、盐、料酒、香菜。

做法: 1. 先准备好材料: 白萝卜1根, 鸡腿3个, 干黄花菜1把。把鸡腿处理一下, 剁成小块, 清洗干净, 然后鸡腿冷水下锅, 锅中加入葱、姜、料酒焯水2~3分钟(图一), 然后把鸡腿捞出来, 再次清洗干净, 沥干水分后盛入碗中备用; 白萝卜清洗干净, 去皮后切块备用(图二); 干黄花菜清洗干净, 提前浸泡

备用。
2. 热锅凉油, 把葱、姜、蒜、花椒和八角加进去, 翻炒出香味, 再把鸡块加进去翻炒, 然后加入适量老抽、盐、料酒、蚝油翻炒均匀(图三)。

3. 锅中加入没过鸡肉的清水, 大火煮开, 再把白萝卜加进去, 中小火焖10分钟左右, 出锅前5分钟, 加入一把干黄花菜, 出锅前加入香菜就好了(图四)。

超级好吃的一道菜, 营养健康, 尤其是加了一把黄花菜一起炖, 太香了!
孙丽/文



图一



图二



图三



图四

饮食科学

居家备忘

五个藏灰处 你扫过吗

少油炸
让健康更轻松

油炸会使食物所含能量增加, 营养素被破坏, 反复高温会产生有害物质。常吃油炸食物易患肥胖、脂肪肝、冠心病等多种疾病。

控油小窍门: 使用控油壶, 做到心中有数; 少用油炸、煎烹调方式; 在外就餐少点油炸食物; 经常更换烹调油, 食用多种植物油。

青继/文

地毯。地毯是皮屑、鞋底灰尘、食物残渣等脏污的聚集地。虽然地毯很舒服, 但灰尘太多会引发过敏、哮喘等。如果喜欢用地毯, 最好每周将地毯仔细清洗一遍, 晾干后再使用。

电视、电脑等电子屏幕。电视、电脑等电子屏幕工作时会产生静电, 吸附周围的灰尘。每月至少用防静电超细纤维布和屏幕清洗剂清洁一次, 清洁时应拔掉电源。

沙发。外出归家后, 很多

人喜欢瘫坐在沙发上休息, 也喜欢坐在沙发上吃零食, 于是灰尘、食物残渣也易藏在沙发缝隙中, 尤其是布艺沙发。清洗时, 需先吸尘, 再取下沙发罩清洗; 沙发枕也不要忽略,



务必每月清洗一次。

地板缝。碎屑、污垢常积聚在地板或地砖缝中, 尤其是橱柜和餐桌下方。可用小型手持式扫帚或软毛刷清洁缝隙, 再用湿润的碎布擦拭。

暖气片背面。暖气片散热时, 热气会带动周围的空气运动, 增加灰尘的附着, 尤其是背面。但清扫时, 暖气片背面很少被关注到。安装暖气片时, 最好选择易清理的缝隙大小, 不使用时, 最好用防尘罩盖上。

资摘/文

巧辨海鱼是否新鲜

看鱼嘴。新鲜鱼的鱼嘴紧闭, 口内干净没有污物; 新鲜度差的鱼由于黏蛋白分解, 会糊嘴。

看鱼鳃。新鲜鱼的鱼鳃盖紧闭, 呈鲜红色, 干净, 无黏液、无臭味; 新鲜度差的鱼则鳃盖松开, 色泽呈暗灰色。

看鱼眼。新鲜鱼的眼睛微凸, 无白蒙, 眼珠黑白分明; 新鲜度差的鱼则黑眼珠发浑, 眼珠下塌或瞎眼。

看鱼体。新鲜鱼的鱼体表面没有黏液, 肉质发硬、有弹性, 骨肉不分离, 放入水中不沉, 鱼肚充实完整, 鳞片不易脱落; 新鲜度差的鱼则鱼体没有光泽, 黏液多, 有较浓的腥臭味, 肉质松而无弹性。

朱玉慧/文

果蔬清洗剂需兑水

果蔬清洗剂是一种特别配制的、用来洗涤蔬菜水果的专用清洗剂, 具有较高的安全性。

在洗菜池或盆中先将蔬菜、水果表面的泥土洗去, 然后在清水中加入果蔬洗涤剂, 将其配成浓度为0.1%左右的水溶液, 搅拌一下, 把蔬菜、水果放在水溶液中浸泡5分钟左右, 捞出后用自来水漂洗3次, 就能去除表面的农药残留, 即可放心食用。

张新力/文

老人冬季乘公交提示

入冬以来, 老年人乘坐公交车晕倒、跌倒等意外情况增多。公交集团就冬季老年人乘坐公共交通工具出行做几点提示。

老年人乘坐公交车出门, 应尽量避开早晚乘车高峰时段。冬季寒冷, 穿衣比较多且笨重, 老年人行动不便, 要避免追赶车辆, 防止发生跌倒碰伤意外; 上下车时, 一定要扶好扶手, 看好脚下, 避免踩空或摔倒。如遇雨雪恶劣天气, 应尽量避免出行, 如必须出行, 尽量有家人陪同。冬季车厢内开启空调, 内外温差较大, 老年人穿衣较多, 上车后尽量脱去围脖、帽子, 避免发生胸闷、憋气等症状, 有心脑血管疾病的老人, 要自备一些常用药品, 并将亲属的联系方式放置在容易找到的地方。

庄缓/文

防蓝光眼镜 没必要日常戴

近年来, 由于人们对电子产品的过度依赖, 防蓝光眼镜在市场上颇受青睐, 其号称可以“强化视力、保护眼部健康”, 配眼镜时商家也会强烈推荐。但事实真的如此吗?

蓝光是自然可见光中的一部分, 太阳及电子屏幕都会发出蓝光。专用防蓝光眼镜确实能够有效隔离紫外线与辐射, 过滤蓝光。然而, 一般认为440纳米以下波段的蓝光, 在高强度、长时间照射下, 才有可能损伤眼睛, 而大部分照明和电子产品蓝光的峰值光谱集中在450~460纳米, 因此, 日常生活中戴防蓝光眼镜没太大必要。不仅如此, 目前市场上的防蓝光眼镜还存在两个主要问题, 大多数防蓝光眼镜在可造成眼损伤的蓝光波段几乎没有防护作用; 另一个是因错误防护导致人们出现色偏, 加重视觉疲劳。因此, 普通人并不需要特别佩戴防蓝光眼镜, 除非是在光线极强的情况下, 或从事特殊环境工作的人, 比如长期在电子



韩清/文

图说 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

核心价值观

祖国和谐

家家安宁

祥和 蔡小华作

中共邯郸市委 邯郸广播电视台