

民间大厨 亮绝活

本期大厨: 孙丽

居家备忘

酸辣汤

主料:内酯豆腐、西红柿、鸡蛋、金针菇。

辅料:料酒、盐、紫菜、陈醋、胡椒粉、油、葱、姜、蒜、淀粉。

做法:1.准备好材料:内酯豆腐1盒,西红柿1个,鸡蛋1个,金针菇1把,也可以把金针菇换成香菇或其他菌类。

2.先把食材处理好,西红柿清洗干净后去皮切成小块,鸡蛋打入碗中加点料酒打散,豆腐冲洗干净后切成小块放入盘中,金针菇去掉根部,清洗干净后从中间切段(图一)。

3.锅中倒入适量油,放入葱、姜、蒜末,煸炒出香味后把西红柿放入锅中(图二)。把西红柿煸炒至浓稠,加入适量水煮开。把豆腐和金针菇一起放入锅中,大火煮开后加适量盐调味,然后淋入鸡蛋液,再加入适量紫菜(图三)。

4.煮开后加入适量陈醋和胡椒粉,出锅前加入适量水淀粉勾芡,再撒入香葱即可熄火。酸辣开胃、鲜香味美的酸辣汤(图四),一定会让全家人点赞。

孙丽/文



图一



图二



图三



图四

锅盖外面也要洗干净

日常清理厨房时,锅盖常常被忽视,尤其是锅盖外侧。时间长了会发现顽固的污渍,摸上去黏黏的,难以清除。很多人不以为然,认为锅盖外侧不会接触食物。可实际上,这里的油污也存在健康隐患。

锅盖上有个出气孔,加热烹制食物时,锅盖外侧的污垢软化,就会随着蒸汽混入冷凝水里,然后从小孔流进锅内,进而污染锅内的食物。此外,做饭时保持手卫生十分重要,如果拿锅盖时不慎触摸到黏黏的污垢,再用手切菜或烹饪食物,同样存在卫生隐患。然而,想要清除锅盖上的积垢并不容易,可以试试以下方法。

先在锅盖上涂洗洁精,然后向锅里加入清水,把锅盖倒扣在锅上,之后开火,“蒸”5~10分钟后,用柔软的抹布擦拭,再用水冲洗干净即可。此外,炒菜时不用的胡萝卜头也是去油污神器。只要将胡萝卜头沿着锅盖边缘擦一圈,再用水冲洗就干净了。也可以把面粉洒在油腻的锅盖上,再搓成碎屑,用流动的水冲洗掉,就可以去除污渍。

董晓秋/文

沙发漆皮掉了怎样修复

沙发是家中常用的家具,用得多了,掉皮也会随之而来。那么,沙发漆皮掉了应该怎样修复呢?

先检查一下沙发漆皮掉的情况,然后根据实际情况选择修复方法,如果漆皮掉的比较少,可以选一只与沙发漆皮颜色相似的蜡笔,用其涂抹沙发掉漆的地方,然后再轻轻擦拭一下,让蜡笔的颜色渗入皮质中。如果沙发漆皮掉得比较严重,建议更换新的沙发。

林悠/文

贴心叮嘱

喝酒伤身,但生活中有时候避免不了应酬,如果前一晚喝了太多的酒,不仅会对身体造成伤害,还会头痛欲裂,经受宿醉的折磨。如果你偶尔有这样的困扰,某网站介绍了7个方法帮你缓解。

好好睡一觉。大多数人醉酒后没能获得充足的睡眠,而休息是减轻宿醉的最好方法之一。专家认为,睡眠可以帮助宿醉者的身体得以休息和恢复。

多喝水。饮酒会造成体内

的含水量下降。因此,大量饮水能弥补酒精造成的脱水。此外,多喝水能促进酒精排出体外。

服用维生素C。维生素C能让醉酒的大脑清醒些。有研究表明,在开始饮酒之前,吃一些含维生素C的食物能减轻醉酒的不适。

吃些碳水化合物。喝酒会降低血糖水平。饮酒后的疲劳和头痛,部分程度上是由于葡萄糖水平下降造成的。吃几片面包有助于血糖恢复平衡。

宿醉后泡杯生姜水

食用芦笋。芦笋含有矿物质和氨基酸,能帮助身体修复醉酒状态,还能降低血液中酒精的毒性。它还具有利尿作用,可以帮助你快些排出酒精。

泡杯生姜水。如果宿醉时胃部感觉不适,可以给自己泡杯生姜水喝。生姜能有效缓解化疗和妊娠引起的呕吐,同样也适用于酒后胃部不适。

喝点果汁。喝果汁可以帮助身体补充电解质和矿物质,让宿醉者感觉好受些。

蔡利超/文

别让充电宝变“炸弹”

如今,充电宝已成为不少人的必备用品。天津市应急管理局提示,选择和使用充电宝要提高警惕,谨防意外发生。

使用充电宝时,要注意避免重压和强烈震动,以免出现短路、导致烧毁引爆。不使用时应放在通风处,不要在暴晒或潮湿的环境中使用和存放,更不要接触火光。不要长时间给充电宝充电,充好后要拔掉插头,以降低爆炸概率,延长使用寿命。给充电宝充电的插头要尽量使用原装的,或购买和充电宝参数一致的充电插头。

此外,一定要购买正规厂家生产的充电宝。

王宇/文

路跑比机跑对膝盖更友好

跑步是一种很好的健身和锻炼方式。有的人喜欢路跑,有的人喜欢在跑步机上锻炼。到底路跑和机跑哪个好呢?

先从运动方式的角度,讲讲这两种锻炼形式的区别。路跑是一种主动的运动方式,即自己设定了速度,为了达到这个速度,你要奋力向前。而用跑步机是一种由跑带动身体进行的被动运动,即自己设定了速度,然后跑步机带着这个速度让你跑,有时可能无法很好地把握运动节奏。因此,从运动方式来看,路跑在这一点更胜一筹。

哪种跑步方式对关节影响最小?如果跑者使用的是比较专业的跑步机,它的跑步带和跑台底部有缓冲减震装置,对关节的保护还是比较到位的。但就像刚才提到的,在跑步机上机跑是一种被动运动,当跑者长时间锻炼,肌肉出现疲劳后,机跑对关节的磨损比较大。这是因为跑步机运动的动作重复率较高,关节或韧带更易受伤。

而路跑时,由于路面不是一成不变的,跑步过程中的每一步也是不一样的,这种变化不仅能增加韧带力量,还能激活更多的肌肉群,增强平衡感。因此,相对来说,路跑时,肌肉、韧带、关节的受压情况更均衡,不会造成某个部位过度使用而损伤。

如果想要让跑步对关节影响小,最重要的是选择一条合适的跑道。推荐到城市公园里设置塑胶跑道的路面跑,其减震效果比跑步机更好,更有利于保护膝关节。如果您附近没有这种塑胶跑道,也可选择在柏油路面上路跑,但尽量不要选择水泥路面上路跑,这种路面提供的缓冲效果较差。此外,还有一些跑者喜欢在草地上跑步锻炼,可能会遇到路面坑洼、不平整等情况,会对膝关节、踝关节造成较大损伤。

总体来说,从路面对关节的缓冲性或对关节磨损的角度来看,更推荐在专业的塑胶跑道上跑步锻炼。

王成/文

