

民间大厨 亮绝活

本期大厨: 孙丽

虾仁炒杂蔬

主料:虾仁、豌豆、玉米、胡萝卜。
辅料:油、盐、生抽、胡椒粉、大蒜、淀粉。

做法:1. 准备所需要的食材:虾仁200克,豌豆200克,玉米半根,胡萝卜半根。
2. 胡萝卜清洗干净后去皮切成小丁,大蒜去皮切片备用(图一);先把玉米粒放在开水里焯水5分钟左右,再把胡萝卜丁和豌豆放进去焯水3分钟左右,最后把虾仁放进去煮至卷起来,捞出来放在凉水里浸泡(图二)。
3. 锅中倒入食用油,油热后把蒜片放进去翻炒出香味,再把豌豆、胡萝卜丁、玉米粒、虾仁放进去翻炒均匀(图三),放入生抽、盐、胡椒粉调味。
4. 出锅之前加入水淀粉勾芡,翻炒均匀就可以出锅了。虾仁晶莹剔透,略带暗红的美感,搭配玉米粒、豌豆粒和胡萝卜丁,显得色彩更加缤纷,做成菜品好看又好吃。

孙丽/文



图一



图二



图三



图四

韭菜的选购技巧

韭菜含有挥发性精油及硫化物等特殊成分,散发出一种独特的辛香气味,能增进食欲,促进消化功能。如何能挑选到好吃的新鲜韭菜呢?

看外表:新鲜的韭菜,叶肉肥厚,叶片挺直,叶色鲜嫩,翠绿有光泽。叶子发黄、干枯、叶子边缘有破损,说明不新鲜。

检查捆扎的松紧度:韭菜通常要经过捆扎才能运输,一般腰部紧的新鲜,松的不新鲜。可以用手抓住韭菜根部,叶子能够直立的新鲜,如果叶子松垮下垂,说明不新鲜了。

看割口:查看一下韭菜根部的割口是否整齐,如果整齐则是新鲜的韭菜,如果中间长出芯来,则不新鲜。

来不及吃的韭菜要注意保存,可用细绳将新鲜整齐的韭菜捆好,根部朝下放在清水盆中;也可将韭菜整理好后捆一下,再用大白菜叶包裹,放在阴凉处;还可用塑料袋包好放在冰箱中冷藏。但随着保存时间的延长,韭菜的营养和口味都会下降,因此,还是尽量吃新鲜的为好。

范志红/文



红薯干有白霜是正常的

红薯干是红薯经过洗净、煮熟、去皮、切片、晒干、复蒸、复晒等工艺制成的,在这个过程中,红薯内部的水分混着糖渗到外边,水分蒸发后糖结晶累积到表面便形成白霜。因红薯品种、制作工艺等不同,并不是所有红薯干都有白霜。一般来说,白霜是红薯干优质的标志。

为了让红薯干的卖相更好,有些商贩会在其表面撒面粉甚至滑石粉,用来冒充白霜,大家挑选时要特别注意。一是看,通常经过人工“撒粉”的红薯干,白粉分布得较多、较均匀,自然上霜的红薯结霜层分布不均匀。二是抖,人工“撒粉”的红薯干,白粉层比较松散,轻轻一抖容易脱落,拿在手上容易掉粉,自然上霜的红薯干结霜层不易脱落。三是尝,自然上霜的红薯干,白霜入口即化,有微微的甜味,而人工撒的滑石粉或面粉则没有。最后需要提醒的是,如果发现红薯干出现白色、黑色或者是绿色的斑点,意味着已经发霉变质,就不能吃了,否则会影响身体健康。买回家的红薯干要密封后放在通风、干燥、避光的地方,以免发霉变质。

邵剑/文

两类 APP 最好别装

新手机到手后,除了原厂系统自带的APP之外,很多人会下载安装一些其他APP,以满足日常使用需求。但是,以下两类软件,建议大家不要下载安装。

手机管家类。不少人习惯下载一些“手机清理”类的APP,但这类APP不只是“清理”那么简单。这类APP在运行时,常弹出广告,广告播放完才开始清理,清理完毕再弹出一个广告。不仅如此,这类广告还容易误触,一不留神碰到了,就跳转到一个新页面。垃圾文件没清理多少,反而下载了不少广告APP。

手机清理类。很多第三方手机管家软件,广告满天飞,频频诱导用户下载,不少老年人容易上套。如果要清理垃圾文件,只需打开手机系统自带的“手机管家”就可以了,不要轻易相信和下载非官方APP。

刘丽/文



遇到列车门“夹人”怎样处置

轨道交通运营方提示,紧急解锁装置又称列车紧急拉手,是在遇到突发事件时用于人为迫停列车、开启车门的装置,通常设于列车车门内侧或车门上方。遇到以下三类情况时,可拉动紧急拉手自救或救人:

列车在站台上准备启动但尚未驶离站台范围,此时若有乘客被夹在列车车门与屏蔽门之间,或乘客踏空脚被

卡在站台与列车缝隙之间动弹不得时。列车即将进站或驶离站台时,有乘客进入或跌落隧道区间,站台上的乘客可按下站台紧急停车按钮。

列车上下客完成后即将启动尚未驶离站台范围,此时车厢内发生乘客晕倒、严重的肢体冲突以及类似火灾、爆炸等威胁乘客生命安全的事件时。

新民/文

居家备忘 新买的铁锅如何开锅

铁锅因使用寿命长、耐高温、导热快又均匀等优点,长久以来是不少家庭的首选厨具。但是,新买回来的铁锅不能立刻使用,一方面因为锅的表面会有一些防锈涂层,另一方面,新锅用起来又粘又涩,所以,一般都会先开锅再使用。新锅开锅的过程分四步:

第一步,洗锅。先用洗洁精把新锅里外都清洗干净,或者加入食醋刷洗,然后把里外面都擦干。这样做是为了把新铁锅表层的油脂涂层和灰尘杂质去掉,清洗时也可放入红薯片,先在锅内煮一下,可去除新锅的铁味。

第二步,烤锅。烤锅是指用中小火慢慢烤,要注意烤得均匀,不要把锅烤坏,滚透之后会变成蓝色,一个地方烤透之后,再换到另外一个地方烤,整个锅都变成灰蓝色,就烤好了。烤透的锅不易沾锅,炒菜更滑溜。

第三步,吸油。烤锅后自然冷却5分钟,开小火把白色猪板油放进锅里,用夹子夹住,在锅内壁不停地擦拭,使溢出的油脂均匀地布满整个锅面。随着不停地擦拭,锅内会溢出越来越多黑色的融化猪油,猪板油也会变黑变小。倒去黑猪油,热水洗净之后用厨房用纸擦干,锅面便显得较之前更干净了。如此反复操作3次左右,直至猪板油不再变黑即可。

第四步,浸锅。把猪油倒出来,锅壁上的油不用擦掉,让锅持续吃油。第二天用热水刷锅,再小火烘干即可。

平时对锅的保养也很重要,用完锅以后,可小火烘干,涂一层油作为保护层。铁锅炒菜使用久了,积聚烧焦的油垢,用碱或清洁剂也难洗干净,可用新鲜的梨皮放在锅内加水煮一下,锅垢便能很容易脱落了。

董晓秋/文



图说 价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

母亲哺育我 我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网