

## ■ 饮食科学 ■

## 白灼不是简单地水煮

在很多人眼中,白灼做起来特别简单,把食材放到水里,煮熟捞出来调味即可。但事实上,白灼可不是简单地水煮。白灼菜肴,尤其需要密切观察食材入锅后分秒之间的变化,常常多一分则老,少一分则生。白灼的食材首选新鲜质嫩的,比如活虾、菜心、生菜等,也可以选新鲜的猪肝、猪腰(颜色紫红、无黄斑硬结),但需要提前进行处理,去除腥臊味才能烹制。

**海鲜。**以基围虾为例为大家详细介绍一下做法。食材:鲜活基围虾500克、鲜柠檬2片、葱白20克、鲜姜20克、料酒10克、盐1克、蒸鱼豉油20克、色拉油10克。葱白外面的白色部分切丝放入小碗中,里面的绿色部分放入汤锅;鲜姜一半切丝放入小碗,一半切片

放入汤锅,汤锅中烧半锅水,放盐、滴2滴色拉油。水烧开后放入鲜虾、柠檬片和料酒,大火再烧开时密切观察虾身的变化,当虾卷曲到头尾之间的夹角小于90°时,就已经达到八九成熟了,准备箬箬马上捞出放入盘中。炒锅放剩下的油,烧热后淋入小碗的葱姜丝上,再放入蒸鱼豉油就可以了。白灼虾不用刀工处理,但鲍鱼、墨鱼就需要用刀切成2~3毫米的薄片,用沸水在更短的时间内快速灼烫,至稍微卷曲时立马捞出沥干,配豉油汁或海鲜酱油蘸食。白灼高蛋白的海鲜时,汤中放入清香的柠檬,可以让海鲜的肉质鲜嫩,爽滑无比,还可以更好地去腥增鲜。

**动物内脏。**为大家介绍一下白灼猪肝的烹调要点。食材:

鲜猪肝250克、葱白20克、鲜姜20克、香菜5克、蒜5克、料酒10克、白胡椒粉0.5克、盐1克、鲜味生抽20克、花生油10克。猪肝去掉筋膜,切成长片;葱白切丝、葱芯拍散,切2片姜加料酒抓匀猪肝片腌制,10分钟后用水冲洗干净,再放淀粉、白胡椒粉上浆。锅中烧沸水,放盐、淋料酒、滴入2滴花生油,放入猪肝片快速灼烫20~30秒钟,至猪肝颜色变浅、无血水马上捞出,用冷水冲凉并沥干水分,放入盘中,淋鲜味生抽,上面撒葱姜丝和蒜蓉,锅中烧热油,冲烫葱姜蒜出香味,最后撒上香菜段即可。白灼猪腰的顺序和猪肝相似,处理时需要将猪腰外层的膜撕掉,用刀把猪腰从中片开,剔除中间白色的腰臊部分,然后从里面打麦穗

花刀,最后切成手指粗细的长条,清洗、腌制后白灼。也可把清洗后的猪肝片成大薄片,直接灼烫后调味、冲油即可。

**蔬菜。**白灼时蔬多以水分含量高、粗纤维含量少、颜色翠绿、质地脆嫩的蔬菜为主,比如油菜心、芥兰、芦笋等。此类蔬菜的胡萝卜素、镁、钾和维生素C含量丰富,短时间快速烹制不仅可以保持翠绿欲滴,还能更好地保留营养。白灼时蔬需要把蔬菜初步用刀处理一下,芥兰和芦笋都需要用削皮刀刮除根部硬皮,清洗干净后即可白灼。如芥兰茎部较粗,用刀在根部划“十字”花刀,以便更快成熟和入味。一般来说,蔬菜变为翠绿色即可捞出,白灼时蔬不能加柠檬,否则绿色会变暗,甚至呈黄绿色。 于仁文/文

## ■ 居家备忘 ■

适当的家务劳动,对老年人有一定的锻炼效果,但错误的做家务姿势也可能损伤筋骨,需要注意使用正确的姿势劳动。

**晾晒衣物谨慎仰头**

老年人常有颈椎相关病症,虽然仰头动作能够使紧张

的颈部得到放松,但还是需要在晾晒衣物等过程中谨慎仰头。

建议调整、下降晾衣架的高度,若无法调节,也可酌情使用其他工具辅助完成,在不必过度仰头的高度范围内晾晒衣物。

## 老人做家务注意姿势

**洗衣拖地减少弯腰**

腰痛也是老年人生活中的常见病症,与直立时相比,弯腰状态下脊柱负荷会明显增多。

在日常洗菜、洗衣服时,同样首选抬高操作平台,如果无法改变客观条件,只能弯腰清洗的时候,可保持腰部直立,两

脚开立微弯膝盖,用“站桩”的姿势降低身高,以减少弯腰。

拖地时可以将腿前后错开,放低身体的重心,达到减少脊柱前倾的效果,及时活动放松腰背部和手部,避免长时间用同一个姿势拖地导致肌肉僵硬。 孙大勇/文

## ■ 贴心叮咛 ■

## 空调车里睡觉 危险

如今,汽车已经不仅仅是人们出行的交通工具,更成为人们生活方式的重要载体,很多时候甚至成为第二个“家”,供人们在相对独立的室内短暂休息。然而,夏季在密闭的空调车里小憩,可能会引发危险。

停车未熄火时,汽车发动机处于怠速工作状态,汽油燃烧不充分,会产生大量的一氧化碳。这时候如果人在车内睡觉,且紧闭着车门车窗,又没打开车辆的外循环系统,一氧化碳流入车内,积累到一定浓度时,极易导致在车内睡觉的人一氧化碳中毒,严重的可危及生命。因此,如果要在开着空调的车里睡觉或短暂休息,要注意以下几点:

**1. 打开外循环。**尽量将汽车开到空旷通风的地方,并开启外循环模式。以防在封闭车库等狭小密闭的环境内,造成一氧化碳的堆积。

**2. 车窗留道缝。**打开车窗两到三根手指的宽度,保持车内一定的空气流通。

**3. 设置闹铃。**可以提醒自己不要休息过长时间。

**4. 检查排气管。**加强车辆维修保养,定期检查汽车排气管。如果排气管出现问题,尾气更容易进入车内。 刘通超/文

## 雷雨天气 如何防雷

夏季雷雨天气较多,应急管理部门提示,遇到雷雨天气时要注意防雷。

遇雷电天气,要关好门窗,关闭家中的电器,并拔掉有线、网络等相关设备的插头,最好不要拨打电话。不要接近室内裸露的金属物,如水管、暖气管、煤气管等。不要靠近潮湿的墙壁,应远离避雷针的引线。在屋顶安装太阳能热水器的,最好不要在雷雨天洗

澡,因为水能导电,存在雷击隐患。

如果身处室外,要远离树木、铁塔、旗杆、金属广告牌等孤立、带有金属的物体。汽车是比较理想的避雷场所,打雷时若正在开车,要注意关紧车窗。尽量找室内、山洞等安全场所躲避,不要在树下避雨。没有合适的避雷场所时,应蹲下身并低头,双脚并拢,双手抱膝,不要用手撑地。 刘波/文

## 乘扶梯时别跟得太近

现在,自动扶梯是城市中商场、写字楼、地铁的标配。然而,在给生活带来诸多便利的同时,扶梯所引发的踩踏、卡顿、挤伤等意外也时有发生。这些事故有的与电梯维护保养有关,更多的还是人们缺乏安全意识所致。

我们经常可以看到自动扶梯上人挨人、人挤人。虽然扶梯具有高负载率的特点,但大家乘坐时还要注意留出安全距离,以便遭遇突发事件时给自己留出有效的反应时间。特别是当前面有老人、儿童或携带行李箱等大件物品的人时,更要保持足够的间隔。此外,乘坐扶梯还要注意以下事项:

**1. 保持良好秩序。**乘坐扶梯时应按顺序依次搭乘,切勿“加塞”推挤;乘坐时要对周边环境保持警觉,不要低头玩手机;不要踩在上下两个梯级的交界处;抓稳扶手,禁止依靠扶梯两边或倚在扶手上;不要在扶梯上跑。

**2. 留意服饰。**留意松散、拖曳的服饰(例如长裙、鞋带等),避免被夹住。

**3. 留意紧急停止按钮位置。**发生紧急情况时,应立即按下红色紧急停止按钮,如果距离太远可呼叫位于出入口处的人员帮忙。

**4. 离开时不要拖延。**离开扶梯时,要顺梯级运动之势抬脚迅速迈出,不要在出口处逗留,以防引发碰撞。

**5. 不要让孩子单独乘坐扶梯。**带孩子搭乘扶梯时,最好让其站在自己前面。 刘超/文

