

## ■ 饮食科学 ■

酸菜是将一种或多种食材,通过夹、塞、涂、包等方式放入另一种食材中,通过煎、蒸、烧、炸、余等方式制成的菜肴。酸菜最初起源于客家地区,其创作灵感来源于饺子。

“酿”是一种烹饪手法,要遵循一定的烹饪原则。首先,“酿皮”一般选用具有一定形态和体积的食物,比如,容易做出空腔的蔬菜(苦瓜、南瓜、藕等),可挖中空的水果(橙子、梨、菠萝等),可包裹的食材(腐竹皮、白菜等),还有用鱼



肚、猪肚、蟹盖等作为容器的荤酿。除了肉馅,“酿心”还可搭配一些小块食物,比如玉米粒、香菇丁或糯米等,不仅丰富口感、增加营养,还可增加馅和皮的黏度,让酿皮看起来饱满又美味。其次,馅料需要遵循与主料同味的原则,比如甜味馅料搭配甜味主料,咸味馅料搭配咸味主料,甜咸不混合;最后,烹调时保持酿菜的外形完整,烹饪过程中不要随意翻动,防止变形。

酿菜有很多优点:第一,多数酿菜不需要高温烹调,常采用蒸、煮、炖等低温少油的方法,既能减少脂肪摄入,又能保留更多的营养,特别是水溶性维生素C、B族维生素等。但有些酿菜为了固型,采用了煎

炸等手法,比如炸茄盒等,应尽量少吃。第二,一道酿菜富含多种食材,彼此之间能营养互补。比如豆腐中蛋氨酸含量较低,瘦肉富含这种氨基酸,用这两种食材制作的酿豆腐实现了氨基酸互补,蛋白质利用率大大提高。第三,丰富的食材使酿菜的口感更有层次,有酥脆也有软糯,有甜香也有辛辣……“酿皮”吸收了“酿心”的味道,相得益彰,让人更有食欲。

马跃青/文

## 一道酿菜 多样营养

## ■ 消费指南 ■

炎炎夏日,外出拥有一把好的遮阳伞,能让你实现夏季出门自由。不过,在选购遮阳伞时要注意以下几点:

**看面料。**根据伞面的织物性质,可初步判断防紫外线性能。一般来说,棉、丝、尼龙、粘胶等面料,防紫外线的性能较差;涤纶较好(如色丁布、麦克布等);缎纹织物最好,且以斜纹、平纹为佳。

**看伞面。**伞面织物密度越高,光线的穿透率越低,如果发现面料纺织明显稀疏,表明其抗紫外线的性能较差,消费者要慎重购买。

此外,“大伞底下好乘凉”,大伞能遮住更多的皮肤,再加上织物具有缩水特性,购买遮阳伞时,伞面宜大不宜小。

**看颜色。**织物的颜色与紫外线防护性能有关。在同等条件下,颜色越深的织物抗紫外线性能越好,因此,黑色、藏青色、深绿色比浅蓝色、浅粉色、浅黄色等抗紫外线性能好。

**看防护等级标志。**国家质检总局颁布的《纺织品防紫外线性能的评定》规定,只有UPF(紫外线防护系数)大于30,并且UVA(长波紫外线)透过率小于5%时,才能称为防紫

外线产品,防护等级标准为UPF30+;当防护等级标识为UPF50+,表明产品紫外线防护性能极佳。消费者在选购时,应仔细查看防护等级标识,再根据当地的日晒情况,选购防晒指数合适的伞。

**看技术处理。**防晒伞能不能防紫外线,布料质地并不是最重要的,还要看厂家对布料做了怎样的技术处理。市场上销售的防晒伞多在伞面上涂了一层银胶,这样可以反射和阻挡一些紫外线的直射。但银胶质量有好有坏,技术条件好的厂家,生产的防晒伞银胶不容



易脱落,但一些廉价防晒伞滥竽充数,只给伞面涂上一层银色,经过几次阳光照射就掉色了。因此,要尽量选择口碑好的产品,提防劣质伞假冒防紫外线伞。

消保/文

## “五看”选对遮阳伞

## 夏日警惕这些“泳池病”

酷暑难耐,很多人都喜欢去游泳馆游泳消暑。但如果泳池消毒不合格,就会导致感染,患上一系列相关疾病,俗称“泳池病”。

**小心外耳道炎及中耳炎。**有些人在耳朵进水后,习惯用手指或棉签掏挖,易造成外耳道皮肤损伤,细菌入侵,局部肿胀疼痛。

**防治秘籍:**如果耳朵进水,应及时进行干燥处理;若仍有部分残留,可将棉签前方棉絮揉搓成细丝状,沿外耳道口伸入,将其吸出。

**病原体污染,可能导致结膜炎。**当眼结膜接触到含氯漂白粉导致的偏碱性泳池水后,眼结膜会有酸涩感,易感染眼部疾病,引发急性结膜炎。

**防治秘籍:**平时佩戴隐形眼镜的人游泳前需要摘掉隐形眼镜。游泳后,可以点左氧氟沙星等抗生素眼药水预防感染。

**小心皮肤疾病。**患有传染性皮肤病的人一旦下到泳池,感染部位的致病菌等会进入池水,如果消毒不佳,健康的人群接触到池水,被传染皮肤疾病的概率将大大提高。

**防治秘籍:**选择正规的、水质达标的游泳馆,观察水质清澈再入水。最好能自己携带专用泳衣、浴巾等。

南京/文