

## ■ 饮食科学 ■

## 一片荷叶烹出多种美味

荷叶是睡莲科植物莲的叶子。它风姿清雅,常入诗入画,同时也是一种味道清新的食材。尤其是在夏季,饮食中加入一些荷叶,美味又健康。荷叶入菜历史悠久,做法也日益多样。

**蒸饭。**将蒸好的米与香菇丁、虾仁丁、猪肉丁等一起翻炒,再用荷叶包好放入蒸锅,大火蒸20分钟左右即可。碧绿的荷叶包裹着软润爽鲜的饭团,荷叶的香气浸透其中,令人食欲大增。

## 食物抽真空后需冷藏

不少人觉得“真空包装”就保障安全了,事实上,如果真空包装后不冷藏或冷冻,比不抽真空更危险。

专业人士介绍,真空包装主要是消除食物中的氧气。但是,自然界中充满了各种细菌,有空气时,好氧菌能够蓬勃生长,厌氧菌被抑制了;抽真空后,好氧菌被抑制了,厌氧菌则如鱼得水。厌氧菌的生长并不会让食物变酸、变臭、变黏,但却能产生肉毒梭状芽孢杆菌等毒素。

因此,尽管真空包装可以更好地保持食物的风味和口感,但食物抽真空后更需要冷藏。  
李岳/文

**熬粥。**在锅中加入适量的米和水,将荷叶盖于米上,烧沸后改用文火熬1小时,喝之前可以加些糖或蜂蜜。

**泡茶。**选择比较嫩的荷叶,洗净后切块晾干,喝的时候用沸水冲泡5~6分钟,可根据个人口味加入红枣、枸杞等。常用荷叶泡茶能够清新口气,让人满口含香,还能降脂除湿。

**蒸肉。**在碗底铺上一张鲜荷叶,放上肉,然后再盖一张荷叶,上笼用旺火蒸2小时。这种



做法能让肉质酥烂,增味解腻。

平时购买的荷叶一般分鲜、干两种。鲜荷叶需要装入密封袋中冷藏起来,以防霉变,可

以保存半个月左右。干荷叶买回来要先在通风好的地方晾晒一下,然后冷冻保存。

给大家推荐一道适合夏季吃的美食——荷叶莲子粥。

**食材:**荷叶1片、莲子20克、糯米100克。**做法:**莲子放入清水中浸泡;糯米淘洗干净,放入水中浸泡;荷叶洗净;锅中倒入适量水,放入荷叶,用文火熬10分钟,捞出荷叶,放入糯米、莲子,煮沸后转小火继续熬煮30分钟即可。  
金晖/文

## ■ 居家备忘 ■

## 电蚊拍刚关时别碰

入夏以来,蚊子增多,其嗡嗡声不仅影响睡眠,被叮咬后还会引发瘙痒红肿,这让电蚊拍在网上卖得火热起来。因此,电器的安全性和灭蚊效果,是消费者十分关心的问题。

**安全测试:**电蚊拍的工作原理为高压电击蚊虫,电压越高,对蚊虫的杀伤力越大。电蚊拍的网面工作电压在2430V~2980V内。如此高的网面工作电压在切断电源后,能迅速降至人体安全电压36V以下吗?结果表明,在切断电源5秒时均能降至安全电压范围。但不同电蚊拍在1秒时

的余电消除能力有差异:多数能在1秒内降至安全电压范围,少数电蚊拍在关闭后的1秒余电仍超过36V。可见,在放电未完全时,电蚊拍仍带有一定的高压,刚关闭电源的短时间内,应避免触碰网面。

**消费体验:**1.伸缩、旋转设计可提高灭蚊效果。可旋转式的电蚊拍,拍面与接触面几乎无缝贴合,更能满足各种拍蚊需求,让静止在墙面或地面的蚊虫无处可逃。2.紫光诱蚊受关注。很多消费者关注电蚊拍的诱蚊效果,期望蚊虫能“自己飞过来”。调查发现,现在市售的很多电蚊拍都有诱蚊模

式。消费者可在睡前开启紫光诱蚊模式,同时关闭室内其他光源,确保诱蚊效果的发挥。

**消费提示:**1.选择材料优质、加工精细的电蚊拍,避免被毛刺锐边刮伤。2.挑选具备双重开关设计的电蚊拍,有效防止误触。3.及时充电,确保电蚊拍的灭蚊效果。4.提前仔细阅读说明书中的安全提示,如电蚊拍工作时请勿触碰网面,关闭电源后需等待足够时间,待余电消除完毕后方可触碰;闲置时切断电源,并确保电击开关处于关闭状态;仅适用于室内灭蚊;避开儿童存放或使用。  
消保/文

## 夏季如何保存茶叶

尽管天气炎热,仍有不少人喜欢喝上一杯热茶。专业人士提示,夏季高温高湿,茶叶保存需要多注意,以免影响茶叶的质量和口感。

茶叶在炒制过程中会蒸发掉大量水分,所以,成品茶叶具有很强的吸湿还潮性。存放茶叶时,相对湿度在60%较为适宜,湿度超过70%,就会因吸潮而发生变质。

茶叶最佳保存温度为0℃至5℃。当环境温度过高时,茶叶中的氨基酸、糖类、维生素和芳香性物质就会分解,使茶叶的质量、香气、滋味都有所降低。如果茶叶长时间暴露在空气中,很多物质易与空气中的氧结合,其营养价值会大大降低。

此外,绿茶中含有高分子棕榈酶和萜稀类化合物。这类物质生性活泼,极不稳定,能够广吸异味。因此,此类茶叶与有异味的物品混放贮存时,会吸收异味而且无法祛除。

李岩/文

