

■ 饮食科学 ■

在家怎样吃烤鸭

国庆节将至,在千家万户喜庆佳节之际,很多人都爱吃北京烤鸭,却不了解烤鸭的吃法。专业人士介绍的北京烤鸭在家庭的吃法,能让您在佳节期间尽享美味。

北京烤鸭选用鸭源正宗的北京填鸭,用果木(枣木、苹果木、梨木)烤制而成,具有外焦里嫩、皮酥适口、肥而不腻的风味特点。吃烤鸭必须在合适的

季节,季节不好则影响口味。在冬、春、秋三季吃烤鸭,其味最佳。原因是冬、春季的鸭子,肉质肥嫩;秋天温度和湿度都特别适宜制作烤鸭,此时的鸭子也比较肥壮。

在家吃烤鸭,需注意以下几点:

一、搭配作料和主食。主食多选用荷叶饼。将荷叶饼平铺在盘内,取几片鸭肉,蘸少许面

酱,放在荷叶饼上,然后再放葱丝,把荷叶饼左右向里包好,即可食用。

二、用微波炉或铁锅加热。把烤鸭放入盘内,用微波炉加热5分钟后片成片,或者片好后在铁锅里加少许食用油,把鸭肉翻炒加热,即可食用。

三、鸭架的食用方法。1.熬鸭架汤。将鸭架剁成小块,放入热水锅里,熬15分钟后,揭盖

捞出浮油和肉沫,继续熬15分钟,待汤成奶白色即可。喝汤前放少许味精、食盐和香菜调味。2.酱爆鸭架。将鸭架剁成小块,然后把大葱切段,把备好的甜面酱倒入炒锅,待甜面酱爆炒后放入葱段,再放入小块鸭架,翻炒后装入盘内即可。3.椒盐鸭架。将鸭架剁成小块,倒入油锅里炸至金黄色捞出装盘,撒上椒盐即可。 李树林/文

锅底总黑
可能是燃气不足

经常做饭的人会发现,无论哪种锅,使用一段时间后,锅底就会变黑。这到底是怎么回事,能避免吗?这要从锅变黑的原理说起。

锅底变黑主要由于燃料燃烧不完全,产生不可再燃烧的炭黑小颗粒,附着于锅底所致。另外,沾上的油污经火焰燃烧产生的残炭,也是锅底及锅外变黑的原因之一。

虽然避免不了锅底变黑,但可以通过一些方法减轻变黑程度:

- 1.尽量选择高质量的燃气;
- 2.选择有品质保证的燃气灶,保证其设计科学且安全;
- 3.甲烷燃烧应为蓝色火焰,如果火焰颜色偏黄或红,即通气量不足,建议调整进气量,另外,要定期清理火孔;
- 4.虽然锅底变黑不会影响锅的使用,但时间久了,不可避免有油、残渣等附着于锅外表面,不仅难看,还会影响导热。因此,建议每次用完锅后,将里外都清洗干净。

铁锅和不锈钢锅,可以用热醋或小苏打浸泡,软化顽固污渍,用铲子除去大块污渍,剩余的用钢丝球刷掉。不粘锅易磨损,可以用强力清洁剂加百洁布进行清理。 丁雪佳/文

吃苹果要讲究时间

吃苹果要讲究时间,但并不是因为传言的那句“早上金苹果,中午银苹果,晚上毒苹果”。

从营养价值上看,不管是早上吃、中午吃还是晚上吃,苹果的营养价值并没有改变,早中晚吃苹果都是可以的,不必担心晚上吃是“有毒”的。真正需要讲究的,是吃一个完整的苹果所用的总时长。建议吃完一个苹果的时间长度在15至20分钟。这是因为苹果中的有机酸可以在一定程度上抑制口腔细菌,所以,最好争取苹果在口腔里待的时间长一点,使有机酸和口腔有充分的接触时间。此外,吃苹果太快,咀嚼不充分,保护胃肠道的作用就会打折扣。所以,建议吃苹果要慢一些。 重庆/文

■ 消费指南 ■

选帐篷 看六点

天气晴朗的时候,不少人会选择亲近大自然,和家人、朋友到公园野餐,或到野外露营。外出游玩,挑选一款好的帐篷尤为重要,购买时主要看以下6点。

查标识。查看帐篷标签上的相关信息。产品提供的说明书和图解,能让消费者了解如何搭建和维护帐篷。标签上的信息越齐全越好,切勿购买标识不全的产品。

选结构。帐篷结构上分单室式和厅篷式。单室式仅为睡觉而设计,优势是体积小、重量轻;厅篷式是在睡觉的空间外加设了外厅,除了在防风、防雨上更具优势,也为存放装备留出了空间。

挑层数。单层帐篷的优势是轻便、经济,主要适合于较暖的地区或季节;双层帐篷则增加了一层透气性和阻燃性较好的内帐,适合凉爽的季节;三层帐篷是在内帐里加了一层棉帐,进一步增强了保暖性,适用于-10℃的环境,使用后帐内温度可升至0℃左右。

牢固度。一般帐篷由外帐、帐杆、地钉、风绳和地布组成。帐篷是否牢固,在很大程度上取决于外帐、地布等织物的牢固度。

防水性能。主要参考使用时的环境需求。一般而言,仅用作遮阳可选防水级别较低的,需用于雨天的,帐篷的防水级别应该高一些。



防紫外线性能。在阳光强烈的环境下露营,一定要考虑帐篷抵抗紫外线的能力。

最后提醒大家,买了帐篷也要巧保养,需注意以下几点:1.防火。帐篷保养的首要原则,就是要避免篷内炊事,以免发生火灾。2.防磨损。尽量不要穿鞋进帐篷,鞋底的泥巴或小石子会污染、磨损帐篷底布。3.防潮。进入内帐前应脱下雨衣及湿衣物,保持内部干燥。 海消/文