

饮食科学

不同食材冷焯热烫讲究多

很多食材需要提前焯水,以去除其中的有害物质,提升口感,但不同食材适合的焯水温度并不相同,有些适合沸水下锅,快速焯烫;有些适合冷水下锅,水开捞出。

叶菜沸水下锅。菠菜、苋菜等叶菜草酸含量较高,草酸摄入过多会影响人体对钙、锌等矿物质的吸收,增加结石风险。叶菜草酸含量过高也会影响口感,吃起来发涩。焯水可去除部分草酸,国内外研究发现,经过焯烫处理后,草酸含量可降低30%~87%。焯水时,最好沸水下

锅,焯5~10秒即可。时间太长了会增加B族维生素和维生素C的流失,还容易导致叶绿素受损,使叶菜颜色变暗。需要注意的是,焯烫时一次加入的菜要适量,如果要焯的菜很多,建议分几次进行,以免菜量太大降低水温。同时,尽量保证菜的形状完整,避免营养物质过量流失。

海鲜沸水下锅。海鲜焯水的主要目的是去除腥味,贝壳类焯水可以更好地去除泥沙。此外,海鲜先用沸水焯过后再烹调,可以减少嘌呤含量,痛风



患者也可以吃。海鲜肉嫩,煮久了容易老,用沸水焯1~2分钟即可捞出。

豆腐冷水下锅。焯水不仅可以去除豆腥味,也能让豆腐更加紧致,再次烹煮不易碎。豆腐焯水的时候建议冷水下锅,先在锅里放点盐,待水开后

捞起即可。如果一顿吃不完,可以把焯过水的豆腐过凉沥干后,放入冰箱冷冻室,比直接冻鲜豆腐效果更好。

肉类冷水下锅。大部分畜肉以及动物内脏血水多、腥味大,如果用沸水焯,会使食材表面的蛋白质变性凝固,将血水封在食材中,影响味道和口感,后续加工也不易入味。建议冷水下锅,大火烧至水开后再捞出,大概需要10~15分钟。焯水时,注意水要淹没食材,过程中要不断搅动,使受热更加均匀。
唐墨莲/文

蘑菇 按照种类吃

蘑菇有干的、有湿的,而且种类很多,每种蘑菇的吃法不同。熘或者烩的菜里用到的鲜蘑菇,可以提前焯烫;清炒或用蒜蓉爆炒的菜,通常先把蘑菇焯炒出香味,再放其他食材一起炒;干蘑菇用水泡发后,一般都是需要焯烫的,或者在制作炖煮菜的时候多炖煮一会儿。

于仁文/文



旅行拍照 穿什么颜色上镜

冠军:白色 白色,是永远不会出错的颜色,也是最具高级感的色彩。在复杂的环境里,白色以最简单的色彩取胜,让人脱颖而出。拍夜景时,穿白色衣服就是自带反光板,能提亮肤色,衬托气质,突出人物。适合任何人、任何风景、任何时间,无论你去哪儿,穿白色衣服都是最好的选择。

亚军:红色 红色衣服,是旅行必备色彩,包括枣红、酒红等各种红色的服装。无论是雪景还是草原、沙滩,在广阔天地的大场景里,红色是最醒

目的色彩。
季军:黄、蓝、黑等纯色服装 季军为什么是纯色服装?因为摄影是减法,服装穿着必须记住一个原则:不要锦上添花,颜色越少越出片。越是环境花,服装的颜色就越要简单,才能更加突出人物,使整体画面色彩简洁大气。

黄色,在森林和大海边拍摄,明媚动人,推荐大家尝试。蓝色的清新脱俗、轻盈明媚也能适应各种场景。黑色,有着无可替代的魅力,但对拍摄技术、模特妆容和环境比较挑

剔。背景明亮时效果显著,比如在金黄色的胡杨林中,黑色就非常迷人。

提名奖:粉红色、粉蓝色、淡紫色等浅色纯色系服装 花香型色彩,比如粉红色、粉蓝、淡紫,都是上镜且浪漫的色彩。
人民/文



收藏夏衣先分类

夏令服装,质地轻薄,如果收藏得法,便会延长服装的使用寿命。

棉织品类 该类衣服容易受潮和霉变,怕酸不怕碱,收藏前必须洗净晾干,并在箱、柜内放一些樟脑丸,以防霉变和虫蛀。

化纤衣物类 洗后要熨烫、叠好、平放,不宜长期吊挂在衣柜里,以免衣物悬垂伸长。收藏化纤与天然纤维混纺的衣物或人造纤维衣物,可将少量樟脑丸用干净的纸包好后放置柜内,不要直接与衣物接触,这些有机化合物易使化纤类衣物老化而粉碎破损。

毛织品类 此类衣物抵抗霉变能力较强,但易虫蛀。收藏前,要将服装上的灰尘掸掉,再把服装洗净晾干后,用罩布遮盖起来,并在箱柜内放上少许樟脑丸。

丝绸品类 此类衣物不能和樟脑丸放在一起。如果白色衣服和它放在一起,就容易沾染黄色。另外,柞丝绸衣服不可和真丝衣服存放在一起,因为柞丝绸用硫磺蒸过,如放在一起会使真丝绸变色。

粘胶品类 粘胶织品的吸水性较其它织品强,所以,对粘胶品类颜色深浅有异的服装,存放时必须用白纸隔开,以免浅色衣服被染色。
泽川/文

妙招共享

辣得手疼用醋洗

喜欢吃辣又经常烹饪的人,一定有这样的体验,切完辣椒后,手会火辣辣的疼,这实际上是辣椒中的辣椒素在作祟。

辣椒素是一种生物碱,被人的皮肤吸收后,会直接刺激感觉神经,产生火辣辣的烧灼感;还会使血管扩张,引起局部充血,导致皮肤出现发红、发热现象。辣椒里的辣椒素主要集中在中间的白色纤维上,辣椒籽都没它辣。所以,扛不住辣味的人,可以在处理辣椒时将中间的白色纤维剔除。手被辣到后,即使不做任何处理,灼烧的感觉也会在几个小时后慢慢消失。如果实在疼痛难忍,可以尝试以下方法来缓解:

1.用醋或肥皂。手上弄上辣椒,用食醋搓洗,可以缓解症状。因为食醋是酸性的,可以中和辣椒素,有助于缓解症状。也可以双手打上肥皂用力搓洗5分钟,因为辣椒素容易附着在毛孔

周围,而且能溶于碱性溶液,所以肥皂液有一定的效果。

2.用水冲洗或用冰敷。用大量清水冲洗或者冰敷患处,可以起到降温、缓解疼痛的作用。不过,只能在冲水或冰敷的当时缓解,并不能缩短疼痛时间,一旦停下来疼痛感就会重现。

3.酒精擦洗。医用酒精可以作为缓解火辣感的应急之策。辣椒素不溶于水,但可溶于乙醇。酒精具有很强的挥发性,涂抹于皮肤表面会很快挥发并带走热量,让人感觉皮肤凉凉的,降低因辣椒素引起的烧灼感。

有些人在手上沾到辣椒后会选择涂牙膏,实际上牙膏并没有那么神奇,只有清洁的作用而已。直接将牙膏涂抹于“辣伤”处,不但没有效果,还可能加剧疼痛。平时做饭时应防患于未然,在切辣椒时戴上手套,这样就不用担心被辣到手了。
杨希川/文

煮海鲜小技巧

煮蛤蜊 煮蛤蜊时加入少许米粒,吃时就容易把贝柱部分取出。

煮虾、蟹 吃白灼虾或清蒸蟹时需在水滚之后再煮。同时,为了保持白灼虾的鲜味,不妨在水中加少许盐。

煮鱼 煮鱼时将竹叶铺在锅底,鱼皮就不会粘住锅底,还能使整条鱼保持完整。煮鱼时,将柠檬皮放进锅内



加水煮几分钟,即可消除锅内的腥味。

煮墨鱼、章鱼 墨鱼(乌贼)或章鱼煮的时间过久会使其肉质坚硬,不太好吃,但煮的时间不够就不能入味。所以,最好将煮汁加入鱼汤调味,并分成两半,将其中的一半煮熟,加入墨鱼或章鱼一同煮,待柔软后再加入另一半煮汁即可。

杨吉生/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

核心价值观

祖国和谐

家家安宁

杨希川 绘

中国网络电视台