

■ 饮食科学 ■

如何自制卤蛋

时下,鸡蛋价格高得有些离谱,如何尽可能地挖掘它的潜在价值,使其性价比达到极致,且色香味臻于巅峰,需要仔细地斟酌和考量。我制作美食,喜欢亲力亲为。如何能达成上述目标,我首选制作卤鸡蛋。

首先是煮鸡蛋。将鸡蛋清洗

干净,凉水下锅,水要没过所有鸡蛋,大火将水烧开,水开后转小火,约10分钟后关火,然后用笊篱将鸡蛋取出,迅速放入凉水中,此举可使蛋壳与蛋清快速分离。然后,轻敲蛋壳使之破碎,剥离出蛋体,用刀在蛋清上竖着轻划几刀,以利于卤制过程中入味。

接下来是制作卤汁。另起

一干净的小锅,放入料包、老抽、生抽、冰糖、食用盐、胡椒粉、香叶、干辣椒等,再放入葱姜。切记,葱姜要斜着切片,使切面最大化,以利于入味。

然后,将小锅置于灶上,大火烧开,再转为小火慢煮。此时,各种调料相互融合,充分散发其本色滋味,最终释放出丰

沛而浓郁的美味。

最后,将鸡蛋放入卤汁中,小火炖煮12分钟。其间,需将鸡蛋轻轻翻动,使其充分吸收美味的卤汁。

关火后不要急着取出卤蛋,正确的做法是盖上锅盖,静置一夜。鸡蛋在卤汁里浸泡一下,味道会更好。 高越/文

供暖将至 如何准备

距离今冬供热开始的时间越来越近了,很多小区将进行打压试水。

专业人士提醒,供热开始前,市民需关注打压试水这一环节。看到通知后,市民在打压试水当天最好家中留人,如果无法留人,可将联系人、联系电话告知邻居或供热站。

有两类房屋易出现暖气跑冒滴漏的情况,一是老旧房屋,室内暖气设施使用已超过十年的。二是刚刚对房屋进行了装修,特别是改动过暖气设施的。

万一家中出现跑冒滴漏,住户不要随意拧动暖气片上的阀门,可以先用毛巾捂住漏点,或用水桶、水盆等容器接住跑漏出来的水,然后马上报修。打压试水期间,报修最快捷有效的途径就是直接联系属地供热单位。 胡智伟/文

■ 妙招共享 ■

吃水果的时候,别急着把果皮丢掉。这些看似无用的“垃圾”,其实具有意想不到的用处。

1. 柚子皮——天然消毒剂

把柚子皮内部的白色纤维晒干后,放入透气的袋子里,再放入米桶,有驱虫的效用。把柚子皮放入干净的玻璃罐内,加入酒精,浸泡3至5天后,就是天然柚子味的消毒



剂。放在瓶子里,向空气喷洒能达到消灭空气病毒、细菌的功效,还能去除空气中的异味。也可用于冰箱、车子、衣橱、鞋橱等容易产生异味的空间。

2. 香蕉皮——恢复光泽

以香蕉皮的内侧擦拭皮具如沙发、皮鞋的皮面,能消除污垢,延长其使用寿命。使用香蕉皮擦拭氧化了的银器,可恢复银器光泽。

3. 柠檬皮——消除异味

把水倒入锅内,煮沸后加入几个柠檬皮,继续煮沸5至10分钟,可帮助消除异味。除此之外,这种方法还能帮助去除锅里的黑垢。茶具里的茶垢、电壶内的水迹也能通过这个方法去除。

将切碎了的柠檬皮用纱

果皮也是生活好物



布包好,放在冰箱里,能让冰箱保持清香的味道。当然,要记得经常更换。

4. 橘子皮——擦拭污迹

把橘子皮放在蟑螂常出没的地方,可达到驱赶蟑螂的作用。

用橘子皮蘸点盐,可将陶瓷、搪瓷、铝铁类饮具上的污迹擦净。洗锅、碗碟之前,用橘子皮擦拭可帮助去油脂。

陶诗秀/文

老人房间照明有讲究

光源别复杂 对于老人来说,光源一定不能太复杂,不要装彩灯,明暗对比强烈或颜色过于明艳的灯也不适合老人。

亮度柔和可调适 随着年龄的增长,中老年人瞳孔反应逐渐衰退,适宜选择黄偏白的光线,切忌采用偏蓝光,预防眼睛的黄斑病变。另外,从事不同的活动对照明的要求也是不同的,可以选择能调节明暗或角度的灯具,随时调亮、调暗。

局部光源多 随着年龄的增长,人体的眼角膜、晶状体、玻璃体等屈光间质透明性下降,瞳孔缩小,使进入眼内的光线减少,因此就需要多光源来提高室内的照明度数,只是这些光源的色彩要单一。需要设置局部光源的位置有走廊、楼梯、床头等处;同时,室内墙转弯、高差变化、易于滑倒等处应保证一定的光照。

开关易操作 对老人而言,在房间进门处和床头要有灯源开关;卫生间的照明开关最好安装在门外,方便使用。

夜灯不刺激 老人半夜起来上卫生间,夜灯就派上了用场。

阅读灯角度要找准 有些老人有睡前看书的习惯。建议老人阅读灯最好选用色温高的阅读灯具。最好的安装角度是保证老人躺在枕头上看不到灯头。 岳金凤/文