

饮食科学

蒸食物 上锅时间有门道

蒸食这种烹调方法,营养成分保留较多,也不会产生有害物质,食物熟得快,味道相对清淡,益处多多。不同食物,冷水还是沸水上屉有讲究。

蒸鱼蒸肉。蒸鱼蒸肉应该等水开了再上屉,火要旺,水要沸,汽要足,外层的肉质遇到高温蒸汽收缩,表层蛋白质迅速凝固,能把内部的鲜汁锁在里面,蒸熟后味道鲜美、弹性好,看起来有光泽。特别是蒸鱼,如果用凉水或温水蒸,会影响其新鲜度,蒸出来口感偏老,比如一斤左右的鲈鱼、桂鱼,可蒸8~10分钟;生蚝、扇贝等海鲜,一定要大火足汽上锅;螃蟹要

腹部朝上蒸,这样肉质鲜嫩,汁水不易流失;体积大些的肘子、鸡等,旺火足汽上屉后,用中火慢慢蒸,有些肉菜甚至要蒸1个小时以上,比如粉蒸排骨、梅菜扣肉、狮子头等。

蒸鸡蛋羹。做鸡蛋羹需用30℃多点的温水搅拌蛋液,也可以加些常温的豆浆或牛奶,凉水或热水上屉都可以,一般鸡蛋和水的比例是1:1或1:1.5,如果用炖盅蒸,中小火10~15分钟为宜,如果用深盘蒸,8~10分钟即可。蒸好的蛋羹颜色淡黄有光泽,滑嫩有弹性。如果蒸出的蛋羹口感不好,可能是因为火太猛,或蒸的时间过

长,导致蛋羹很快凝固脱水,里面出现小气孔,从而影响口感。

蒸饭。米淘洗干净,先用凉水水泡一下,然后沸水上屉蒸,旺火汽足,可以让米表层的淀粉迅速固化,蒸出来的米粒更完整,也能减少营养物质特别是B族维生素的流失。

蒸面食。如果用酵母发面,揉好后需醒发一段时间,然后在锅内倒入温水,将面点上屉,先盖上锅盖,让它有二次醒发的过程,再开火蒸熟。如果用老面发面,如果面团发酵充分,可沸水上屉,直接旺火足汽蒸。如果是馒头,或者面团较大、层数较多,比如馒头、花卷、发糕等,

蒸的时间要长一些。

蒸菜。大多数蒸菜需要沸水上锅,以保持食物原料的新鲜度,煮过或焯过的食材,如茄子、娃娃菜、干笋等,已经是八成熟,用中火或大火蒸透即可。如果用冷水蒸,加热速度比较缓慢,影响菜品的口感和色泽。

总体而言,蒸制食物多是沸水上锅,水要开,汽要足,味道才鲜美。需要注意的是,为了确保里外成熟度基本一致,食材不宜太厚,尤其是蒸肉蒸鱼,可以从中间划几刀,可以加快烹制速度,保持形状完整美观。
于仁文/文

消费指南

冬季囤菜不要贪多

每逢冬季,大家多会储存一些蔬菜。冬季囤菜如何选择蔬菜品种?又该如何保存呢?

白菜不需要严苛的储存环境,整齐地码放在没有暖气、较阴凉的环境即可。洋葱、土豆、南瓜、萝卜等,也是家庭囤菜的“主力军”,耐储存性较强,放在阴凉通风的环境保存即可。而油菜、香菜、菠菜、油麦菜等绿叶菜,往往在三四天内就能明显看到叶子发黄变黄,出现品质下降的迹象。此类蔬菜最好买回家后及时食用,不适合作为冬储蔬菜。

根据《中国居民膳食指南》的要求,食物摄入要多样化。冬季囤菜除了储存一些新鲜蔬菜外,也可以在家中备些存放时间较长的干制蔬菜,比如可水发的木耳、香菇、笋干等,提前用水泡一下,即可烹饪。

冬季囤菜以满足家庭日常需求为宜,不要贪多。还要注意在确保食品安全的情况下食用,遇到蔬菜腐烂、变质、长芽等现象,就不要再食用了,以免食物中毒。比如发芽的土豆、长芽的花生都不能食用。花生储存时间太长,有哈喇味或发苦也不要再食用。

刘祥/文

雾霾天开远光灯 危险

很多司机在雾霾天行车时,喜欢打开双闪替代雾灯,觉得这样更醒目。事实上,双闪穿透力差,在雾霾天里光亮极弱,容易造成交通事故。

雾灯在雾中的穿透力,其他灯是不能比拟的。在雾霾天和低能见度条件下行车,前雾灯的主要作用是照明,后雾灯的作用是提示后车注意。汽车前雾灯一般安装在保险杠的下方,左右各一个对称安装,位置贴近地面,灯光为黄色。黄色光线的穿射力强,能穿透大雾,且光线分散、距离短,可帮助驾驶员在雾霾天看清路面和近处的交通情况。汽车后雾灯一般安装在车尾较低的

位置,数量为一个或两个,设置一个的在左侧居多,灯光为红色。红光穿透力也很强,打开后雾灯,可以让后车看到前车,特别是在能见度不到100米时,后车能更好地判断与前车的距离,避免追尾。具体来说,雾霾天能见度小于200米,开启前雾灯、示廓灯和前后位置灯;能见度小于100米,需同时开启前后雾灯、示廓灯、前后位置灯。

需要提醒的是,雾霾天千万不要开远光灯,其强光照在雾中会引起折射,导致视线缩短,甚至眼前白茫茫一片,驾驶员根本无法看清路面上的情况,极易发生交通事故。
范立/文

四步煎出完整带鱼

时下正是吃带鱼的好时候,其最受欢迎的吃法莫过于煎。然而,带鱼非常容易破皮,不成型,还爱粘锅,要是没掌握好技巧,煎时很可能碎成一锅。除了使用不粘锅或厚底锅,做到以下四步有助于煎出完整的带鱼。

第一步,去除内脏。将带鱼的头部剪掉,去除鱼腹中的脏器和黑膜(鱼腥味的来源),清洗干净后切段备用。第二步,腌制入味。将带鱼与葱葱段、姜片一起放入容器中,加入适量盐、料酒腌制20~30分钟,不仅有助于去腥、提前入味,还能使带鱼的肉质更紧致。第三步,吸

干水分。将腌好的带鱼放在厨房纸巾上吸干水分,再在表面薄薄裹上一层干淀粉,以免入锅后油飞溅,这也是带鱼不破皮、不碎、不粘锅的重要保证。第四步,中小火煎。锅中加入油,以铺满整个锅底为宜。开中火,油热后(刚泛起青烟时),用筷子将带鱼段夹入锅中,待单面煎至微微焦黄后,再翻至另一面煎,最后两面煎至金黄后即可出锅。特别要注意,刚开始煎单面时,一定不要急于翻动,以免破皮、破碎。整个煎制过程中用中小火,切忌用大火,否则带鱼不但容易碎,还可能出现外熟里生的情况。
赵波/文

一周关一次 手机更流畅

手机长时间不关机不会缩短使用寿命?需不需要每天关机一次?手机专业维修师张文提醒,手机一周关一次比较合理。

有人觉得每天都要关机,这样可以手机休息,从而延长使用寿命。有些人又觉得现在大多是智能手机,不需要每天都关。正常来看,手机一周关一次比较合理。

经常开关机,对手机损耗略大,每次关机再开机时,手机都要重新载入读取数据,这会对手机里面的存储器产生一些损耗,也会增加耗电量。关机后,手机高速运行,耗电量至少消耗

5%,有的还会高达10%,不过这也因手机而异,如果只是待机,手机会自动调节功率和优化运行后台,以达到省电的目的,这就是待机时电量不会减少的原因。

手机越用越卡,这是因为在使用手机的过程中系统会产生垃圾文件,加上后台程序在运行,时间一久垃圾未得到及时清理,用起来就会有些卡。建议手机最好一周重启一次,在重启过程中,手机会自动清理系统垃圾,顺便关闭软件后台程序,完成自我修复,变得相对流畅。

李惠萍/文

液态奶种类多 如何科学选购

“喝牛奶补钙”是很多人的共识,但市面上液态奶种类繁多,大家该如何选购呢?营养专家给出了具体分析,大家可以根据实际需求进行选择。

巴氏杀菌奶是将牛乳经过低温杀菌制成的牛奶,只杀死微生物的营养体,保留益生菌,充分保持了牛奶的营养和鲜度,但是保存期限短,且需要2℃至6℃冷藏存储,最好现喝现买。

最常见的超高温灭菌奶,是在135℃到150℃的温度下进行了4秒至15秒的瞬间灭菌处理,完全破坏了其中可以生长的微生物和芽孢。其优点是可以在常温下保存几个月,缺点是高温破坏了很多营养物质。

复原乳指的是把牛乳浓缩、干燥成为浓缩乳或乳粉,再添加适量的水,制成与原乳中水、固体物比例相当的

乳液,有些酸奶就是以复原乳为原料制作而成的。

酸奶是以生牛乳或乳粉为原料的一种奶制品,其中风味发酵乳中牛乳或乳粉成分需≥80%,蛋白质含量≥2.3%,可添加营养强化剂等。

含乳饮料并不是真正的牛奶,而是一种添加了乳制品的饮料制品,不能当成纯牛奶饮用。

刘波/文



图说 核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

祖国是我家 我是祖国的宝贝 我爱我的家园

刘阳 任明作

中国网络电视台 人民网