

■ 饮食科学 ■

# 上汤 熬出的都是精华

俗话说,“唱戏的腔,厨师的汤,糕点师傅的方”,其中的“汤”就是上汤。

书中记载:上汤是用19斤瘦肉、8斤老鸡、去皮生火腿3斤,加42斤清水,用慢火熬成30斤左右的汤。随着时代发展,上汤的材料在不断变化,鸡、鸭、鱼、猪、牛的肉块和骨头;干贝、海米、瑶柱等海味;黄豆芽、竹荪、香菇等蔬菜都可以加到汤里。人们常说的高汤也可归于上汤,只是在水量不变的情况下,把材料加量,提高了浓度而已。

从食材种类看,上汤可分

为荤汤与素汤;从熬制顺序上,可分为头汤、毛汤、清汤。“头汤”顾名思义就是熬制出来的首批汤,其色泽奶白、口感浓稠、鲜香肥美,可直接用于制作炒、烩、烧类菜肴和中档汤菜。“毛汤”又称“二汤”,是部分头汤或部分原料加清水继续熬成的汤,鲜味明显不及“头汤”。“清汤”的制作方法最为讲究,一般是先熬4~5小时,再分次加入鸡肉蓉和猪肉蓉,待成团后捞出杂质,再熬至汤汁澄清。“清汤”口味鲜浓、清而不薄、鲜醇味美,主要用于烹制那些珍贵又平淡无味的原料,如海参、



鱼翅等,还有一些蔬菜,可做成开水白菜、上汤娃娃菜等。

经过长时间熬煮,食材中的游离氨基酸、短肽、脂肪酸、矿物质等营养成分会溶解在汤中,但因为含量较少,用来补充营养的意义并不大。根据食材的不同搭配,上汤的热量在2~21千卡/100克,用于烹制菜

肴,热量是不会超标的。要注意的是,上汤所用的食材要新鲜,熬汤用的骨头或者肉,都需要提前用冷水焯一下,熬煮时最好一次就加够水,除了葱姜蒜,不放其他香料,如果中途加水,切记要用热水。

上汤菜做法简单,味道鲜美,家常吃或宴客都是不错的选择。所以,不妨提前在家准备出一些上汤,等到烹制时,先将蔬菜洗净,葱蒜等配菜切末备用;葱蒜炒香,倒入上汤,水沸后下蔬菜;出锅前加盐、胡椒等调味,再点缀些葱末或香菜即可。  
胡晓岚/文

## 擦眼镜别画圈

眼镜脏了、花了,你是不是先哈一口气,然后用眼镜布或衣角,画着圈将其擦拭干净。这种常规操作,实际上是一种错误做法。

镜片上的灰尘中有很多硬度较高的颗粒,大的肉眼可见,小的不可见,直接用眼镜布干擦,相当于在用颗粒打磨镜片。而大部分眼镜布的布料比较粗糙,材质不够细腻,重复使用后,布上也容易留存灰尘和异物,如反复擦拭,容易划伤镜片的膜层,降低眼镜的使用寿命。值得一提的是,很多人会用画圈的方式擦拭,虽无伤大雅,但几圈下来,镜片没擦干净,油污倒是抹匀了,反而越擦越脏。

擦眼镜最好的办法是用超声波清洗机,或者可先用自来水冲刷镜片表面的污渍,辅以清洁剂(洗洁精),轻轻揉搓以充分冲掉镜片表面的污垢,再用拭镜纸或超细纤维清洁布,沿一个方向轻轻擦干水渍,切忌用力来回反复擦拭。不戴眼镜时,将其放入盒子里,防止灰尘落在镜片上。  
丁雪佳/文



## 买汽车遮阳膜牢记五点

汽车车主们为使汽车内饰和车内人员免受高温和紫外线伤害,往往会选择为爱车贴膜。市场监管局专业人员在此提醒广大消费者,购买汽车遮阳膜时,一定要选择证照齐全商家,主动查看产品标识,如:性能参数、产品名称、型号、生产厂家厂址等是否齐全;主动索要产品合格证、质量保证书、检验报告等产品质量合格证明,并牢记以下几点:

一看外观。膜面应无明显的褶皱、颗粒、气泡、划痕、杂质

污染,且外观颜色均匀。

二看颜色。前后挡风玻璃的贴膜颜色不宜过深,否则会影响驾驶员的视线效果,存在较大的交通安全隐患。

三看清晰度。可以尝试透过膜观察远处的物体,或者放在白纸黑字的背景上观察字迹是否清晰。

四摸质感。用手感受一下贴膜的表面,应为厚实平滑。也可以尝试在膜的边角用指甲刮蹭,如发现颜色脱落或者膜面出现擦痕,谨慎购买。彭济/文

## 每种洗碗布都有最佳用法

时下,市面上的洗碗布多种多样。但是,您知道吗?每一种洗碗布都有其最适用的“工作环境”。

海绵百洁布,针对厚重油污。但是这种洗碗布孔多,残渣容易附着在里面,滋生细菌,需要定期更换。

纳米海绵擦,适合厨房墙面。去污能力较强,本身也容易清洁。但由于材质脆弱,很容易裂开,可切成小块使用。



珊瑚绒洗碗布,擦拭水渍。细腻的绒面用起来手感好、吸水效果佳,但容易挂油,去油污的能力也很弱,一般不用来刷锅洗碗。

竹纤维洗碗手套,深入犄角旮旯。这种洗碗布被做成手套,既能清洁缝隙,又不伤手,但不适合清洁太厚重的油污。建议一般两个月换一次洗碗布。另外,洗碗布一定要“专布专用”。  
董晓秋/文

## 春暖赏花 戴上太阳镜

春暖花开,最适合外出踏春赏花。需要提醒的是,春季空气干燥、风大,是过敏性结膜炎高发的时节,大家出游时应戴太阳镜,平时要注意个人卫生。

经常进行户外活动,有助于降低近视的发生率,比如放风筝、爬山望远等活动,对放松双眼、调整身心有很大帮助。树林、草地的自然绿色能缓解眼部疲劳、舒缓心情。

但是,外出时最好戴上太阳镜。有研究显示,即使戴了宽檐帽子,也只能阻挡50%到达眼部的紫外线,阳光中过多的紫外线可引起白内障等眼部疾病。此外春季风大,眼睛里容易进灰尘,进行户外活动时,戴太阳镜能有效



避免眼部伤害。

春天百花盛开,空气中的花粉增多,过敏性结膜炎患者随之增加。该疾病的主要症状为眼痒、流泪、红肿,严重者伴有烧灼感、奇痒难耐等不适。预防过敏性结膜炎,最有效的方法是远离过敏原,如果一定要外出,对花粉过敏者可戴上太阳镜,减少过敏原进入眼睛的概率。

如果在受凉后出现眼红、眼痛、畏光、流泪、眼部有异物感、视力减弱等症状,可能患了病毒性角膜炎,应及时就医。此外,春季也是红眼病(急性结膜炎)的高发期,应注意个人卫生,保持双手清洁,避免用手揉擦眼睛。  
张乾/文

## ■ 贴心叮嘱 ■ 边吃边喝 容易吃多

很多人习惯一边吃饭,一边喝点水,尤其是当食物比较干涩时,喝点水有利于吞咽。但如果喝水太多,不仅会影响消化,还容易发胖。有研究表明,边吃饭边喝水会让人饱腹感变差,容易吃多。

研究中,44名成年人每周在实验室吃一次午餐,总共持续4周,且每顿都只吃意大利面,分量分为400克、500克、600克以及700克4种,随餐还有700克水。研究人员记录了每人每次的摄入量,并录下参与者的吃饭过程,以计算他们在吃面与喝水间的

切换次数。结果显示,随着分量增加,总摄入量也呈曲线上升。如果不考虑分量因素,参与者喝水次数多,最终的摄入量也会增加。平均来看,每切换一次,食物消耗量就增加5.7克。喝水本身也会产生影响,参与者每多喝1克水,就会多消耗1克食物。

研究人员认为,在食物和水之间频繁切换,会削弱感官特异性饱腹感(当人们吃同一种食物达到一定量后,这种食物带来的满足感就会下降,从而产生饱腹感),导致摄入量增加。  
徐盈/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

母亲哺育我 我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网