

■ 饮食科学 ■

鲅鱼和鲈鱼别挑错

“春天到,鲅鱼跳。”谷雨前后,是鲅鱼最肥嫩美味的时节。但鲅鱼很容易跟鲈鱼搞混,它们在外形和颜色上很像,挑选时要注意。

鲅鱼和鲈鱼都是海水鱼,都属于硬骨鱼纲鲈形目,但鲅鱼属于鲅科马鲛鱼属,也叫燕鲅、蓝点马鲛;鲈鱼是鲈科鲈属,也叫青花鱼、青占鱼、鲈鱼、鲈鲈。从外形看,鲅鱼和鲈鱼都是青黑色脊背,鱼头呈明显的锐角,鱼嘴角度朝上,鱼眼较大。它们的不同表现在以下几个方面:第一,身形不同。鲅鱼身形相对修长,尾柄相对鲈鱼稍粗长,鱼尾呈大“Y”形,尾

稍较钝。鲈鱼身体是粗圆的纺锤形,尾柄短而细,鱼尾呈小“Y”形,尾稍较尖。第二,鱼腹颜色不同。鲅鱼身上有明显的蓝黑色斑点,鱼腹部是银白色。鲈鱼鱼身上半部呈蓝黑色,其中有弯曲的花纹,鱼腹部银白,透着隐隐的象牙黄色。第三,长度不同。市场上的鲅鱼长度多为30~50厘米,少数能达到1米多。鲈鱼身长明显较短,一般为20~30厘米。从口感上来说,鲅鱼更鲜美,价格也贵一些。

无论哪种鱼,挑选时都要注意以下几点:鱼身完整,腹银白、背青黑,特别新鲜的鱼泛有



彩虹光,尤以鲅鱼最明显,鱼腹发黄说明不新鲜;鱼眼圆润有光泽,不塌陷,无血丝;鱼鳃紫红清洁,紫黑色污浊的鱼鳃不可选;鱼身完整,花纹清晰,鱼肉有弹性;可以有淡淡的腥味,但不能有腥臭味。此外,挑选鲈鱼时还要注意,鱼背花纹大、线条粗且明显的,烹制后更鲜美,

鱼背花纹线条细碎的,烹制后有点淡淡的酸味。

鲈鱼和鲅鱼最常见的吃法是焖烧、清炖,可以不用油炸,直接稍煎一下就加酱油、葱、姜、蒜和花椒、八角,加水大火烧开,之后小火慢炖,最后调味收汁。另外,新鲜鲈鱼和鲅鱼都适合熬汤,把鱼肉剁块稍微煎一下,放姜片、加热水熬煮,撇浮沫后放盐调味,炖煮5~10分钟后放胡椒粉和香菜。新鲜鲅鱼最独特的做法是,剔下净鱼肉打成泥,放蛋清、姜汁、韭菜、盐、胡椒粉调味,包鲅鱼饺子或韭菜鲅鱼丸子,味道无比鲜美。

于仁文/文

■ 居家备忘 ■

衣服卷着放不皱巴

衣服从衣柜里拿出来时,总是皱巴巴的,熨烫太麻烦,直接穿出去又影响形象。近日,某生活网站上分享了防皱收纳小妙招。

把衣服卷起来。对于裤子、T恤、衬衫和连衣裙等衣物,先将它们平铺在一个平坦的表面,然后把四个边儿往中间折一下。折叠好后捏住衣服底端的两角,从下往上卷,一直卷到领口为止。

批量折叠。如果不喜欢卷

衣服,可以把多件衣服叠在一起,这样可以减少褶皱。比如多条裤子,可以左右对折,然后再上下对折就可以了。如果是T恤、衬衫,可以多件放在一起再折叠,就能减少褶皱。

铺层薄纸。摩擦是导致褶皱的主要原因,在衣服之间放置光滑的薄纸,可以防止它们互相粘在一起,减少褶皱的产生。把纸巾放在长袖衬衫的袖子里,折叠前,再在衬衫上部和中间铺上一些松散的纸巾。为

了更好地防皱,还可以在衣柜边缘铺上薄纸。

使用干洗袋或包装盒。塑料干洗袋的防皱效果非常好,它用的是一种透气塑料材料,有助于保持衣服干燥,储存热量,并保持其在存储时不变形,尤其适用于丝绸和亚麻等精致织物。

一瓶除皱喷雾。来不及熨烫,或没有熨斗帮忙的时候,使用除皱喷雾是一种快速、简单的除皱方法。把衣服平铺,喷雾



瓶拿在离布料20厘米左右的地方,均匀喷洒,注意不要浸透衣服。在较厚或易起皱的织物上可以多喷一点,然后轻轻一拉,抚平褶皱,把衣服挂起来晾干即可。

刘丽丽/文

垂钓做好三件小事

垂钓是一项有益于身心健康的活动,被越来越多的人所喜爱。在垂钓活动中,要注重自我保健,以下3个方面尤其要加以注意:

1. 别长时间注视水面

水面像镜子一样会反射太阳光,当垂钓者长时间注视水面时,阳光中的紫外线和红外线会直接反射至眼内,视网膜细胞吸收红外线并在视网膜聚集时,会使视网膜温度迅速上升,导致视网膜损伤,表现为视物模糊、视力下降、视网膜水肿或出血。所以,晴天垂钓时最好戴上太阳镜。

2. 劳逸结合效率更高

垂钓是一项耗时长、需要耐心的活动,垂钓时注意视力调节,隔段时间就向绿荫处眺望或闭目休息片刻。

3. 接触蚯蚓后应仔细洗手

垂钓时还应注意卫生,不要在被污染或有血吸虫的水域钓鱼,接触蚯蚓后应仔细洗手。如果手被鱼钩划伤,应及时清洗消毒,并包扎好,以防各种病菌感染。

旭锐/文



套餐餐具 用开水涮烫不能消毒

撕膜,用开水逐一涮一下碗筷……这不只是一个简单的习惯,其实是消费者对套餐消毒餐具卫生的担忧。那么,常用的“涮烫”方式有用吗?

一些病菌如沙门氏菌和诺如病毒在100℃的条件下都会死亡,但有一些细菌在100℃也可能存活。消费者用来涮洗套餐餐具的水很难保持在100℃,且加热时长不够,不能达到彻底杀菌的效果。有些病毒甚至需要120℃以上的高温才能杀灭。使用前用茶水涮烫一下餐具,可在一定程度上去除洗涤剂残留物和灰尘等,但更多的只是心理安慰,由于温度和时间都不够,消杀病毒的效果几乎为零。

如果对餐馆里使用的套餐餐具卫生安全不放心,以下建议供大家采纳:

1. 尽量选择大型正规的餐饮店。

大型的餐饮店通常会设有大型的洗碗消毒一体机,使用餐具更放心。

2. 如果到普通的餐饮店,可以在使用前询问商家有没有消毒柜,自己再次对餐具进行二次消毒。

李令飞/文



拉二胡 肢体动作勿过分呆板夸张

拉二胡时不要有肢体动作?答案是,需要。但是,这种肢体动作要把握好度,过分了,显得张狂;不足,则显得僵硬呆板。

二胡演奏是一种表演艺术,如果演奏者在舞台上正襟危坐,身躯挺直,没有表情变化,这样的表演即使曲子再好听,恐怕大家也会难以接受。相反,拉二胡时的肢体动作,不是主观上的故意,而是情绪流露的一种自然的外在表现形式,是一种不自主行为。当然,想要把握好肢体语言的分寸,演奏者只有在持续的实践中才能体会到。

专业老师建议,这些肢体动作要练好:上身体现在上身的左右晃动和前后俯仰方面。

头部 表现在头部的左右转动及上下点动上,它的含意是表达对乐曲及自己演奏技能的肯定。

面部 闭眼,表示自己已陶醉在乐曲的意境之中。微笑,则是对自己演奏技艺满意度的判定,也是乐曲情绪表达上的需要。眉头紧锁,是一种忧愁情绪的表达。表情自然,则是一种恬淡心情的展示。

胡可/文

因说
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

母亲哺育我
我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网