

|| 饮食科学 ||

拌凉菜 调味汁是灵魂

天气越来越热,凉拌菜出现在餐桌上的频率也高了起来。调味汁可谓凉拌菜的灵魂,跟大家分享几款最常用的调味汁。

油醋汁。香油1勺、醋2勺、生抽2勺、蜂蜜1勺、洋葱末2勺、半勺熟的黑芝麻、少许黑胡椒碎,将上述调料拌匀即可。也可以将香油换成橄榄油或亚麻籽油。这是一款万能调味汁,适合所有凉拌菜。

蒜泥汁。大蒜捣成蒜泥后,加一点凉水和盐搅匀即可,拌菜时还可以根据自己的口味加适量油、盐、酱油、醋。凉拌黄瓜、西蓝花、荷兰豆、豇豆时淋上一点,蒜香味立马就出来了。如果蒜泥一次做得多,加点香

油将其淹没,再封上保鲜膜,常温下可以放一周左右。

姜汁。将姜切成末,加入凉水或温水搅匀即得姜汁。拌菜时还可以根据自己的口味加适量油、盐、酱油、醋。做姜汁时不要用热水拌,否则姜的清香味会被破坏,如果不喜欢嚼姜时的口感,可以用纱布过滤得到没有姜末的姜汁。适合拌菠菜、藕片、豇豆、秋葵、西芹等。

花生酱/芝麻酱。搅拌芝麻酱或花生酱时要一点一点地往酱里加凉白开,这样能把酱搅拌得稀稠适度,凉拌时可以根据自己的口味加适量盐、生抽、醋、蒜、香菜。适合拌嫩白菜、凉皮、菠菜、茄子、油麦菜、豆腐皮、杏鲍菇、金针菇、黄瓜等。



糖醋汁。白醋和白糖按1:1混合均匀即可,适合各种可以直接生吃的凉拌菜,酸甜又清脆,比如黄瓜、西红柿、小圣女果、樱桃萝卜、彩椒等。

适合凉拌的食材大致有四类,一是可直接凉拌的蔬菜,常见的有黄瓜、西红柿、小圣女

果、彩椒、生菜、紫甘蓝、洋葱、白菜心等。二是需要沸水焯后再凉拌的蔬菜,比如菠菜、苋菜、木耳菜、芹菜、荷兰豆、秋葵,这些需要焯烫1分钟左右。其中,绿叶菜、荷兰豆和秋葵变成鲜亮的翠绿色即可出锅。豆角、菜花、西蓝花、藕、苦瓜、杏鲍菇等需要焯2~3分钟;四季豆、蚕豆、茭白、春笋、冬笋等需要焯3~5分钟。三是某些豆制品和肉,包括可直接食用的皮蛋、无糖酸奶、天然低脂奶酪,焯水去豆腥味的豆腐、豆腐皮、腐竹,以及煮熟的虾仁、鸡蛋、鹌鹑蛋。四是某些主食,比如焯熟的土豆丝,煮熟的荞麦面、凉粉、白芸豆、紫薯块、南瓜块等。

谷传玲/文

|| 消费指南 ||

谨慎消费 安全使用太阳镜

为切实维护消费者的视力健康和人身安全,市场监督管理局针对太阳镜产品发布消费提示,提醒消费者谨慎消费、安全使用。

选购建议

1.查看外包装,是否有合格证、厂名厂址、联系电话、执行标准等标识。

2.查看分类标识,留意产品外包装上镜片的类别、分类

号及使用限制警示,根据各自的喜好和不同的用途选择太阳镜。

鉴别技巧

1.若非近视,镜片的球镜度及散光度应满足对平光镜片的要求。鉴别方法:将太阳镜置于眼前,透过镜片观察远处的目标,并上下前后移动,目标不应有摆动及波浪形变形。

2.镜片的颜色不应造成观

测周围环境时的颜色失真。鉴别方法:在没有佩戴太阳镜前,先观察红、绿、黄等颜色的物体,然后戴上太阳镜,观察同样的物体,两次观察的颜色不能偏色。

使用常识

1.避免在阴天、黄昏、傍晚和在室内看电影、电视等活动时戴太阳镜,否则会引起眼肌紧张和疲劳,导致视力减退、视

物模糊,严重时会出现头晕等症状。

2.先天性近视、远视、散光等屈光不正以及斜视、弱视、色弱、色盲,患有青光眼的孩子,最好不要佩戴太阳镜。

3.太阳镜镜片不要放置于高温环境,减少与硬物的摩擦,当磨损影响清晰度时应及时更换。

王璐瑶/文

水杯每天都要刷

补充水分对健康至关重要。某生活网站指出,经常清洁杯子是健康饮水的重要一环,可以减少有害细菌入侵的几率,从而降低患病风险。

很多人常常持续用同一个杯子饮水,却很少清洗,这样会发生一些不良后果。比如,连续一周使用同一个玻璃杯,细菌就会开始在玻璃杯表面生长;即使把刚喝完水的杯子立即加满,也不能防止细菌的迅速繁殖。随着时间推移,细菌可以产生一种名为“生物膜”的菌落。只要一天不清洗,细菌就会滞留在薄膜中,不断繁殖,对身体健康造成隐患,甚至感染诸如病毒,导致呕吐、腹泻等。

专家建议:喝水时,两次灌水间最好用水冲一下杯口,每天认真刷一次。此外,如果长期把水杯敞着放,杯子会暴露在灰尘颗粒或其他杂质中,很可能被细菌污染,所以,最好用带盖的水杯喝水。

王玉佩/文



四类物品别放水槽下

厨房里的东西又杂又多,有时收纳空间不够,很多人会把水槽下方当作一个小储物室,把里面塞得满满当当。某生活网站提醒,并非所有东西都可以存储在水槽下面,尤其是以下四类物品。

怕潮的食物。比如大米、面粉、洋葱、土豆等食物,粮食会吸收水分,很容易发霉,蔬菜会发芽,应将它们存放在干燥、通风良好的地方。

易碎的碗碟。水槽下面的水管会经常震动,尤其是老房子的水管,如

把碗碟等易碎物品放在此处,很可能导致它们破碎。

小家电。通常情况下,任何电子设备,包括电池供电的设备,都要远离容易发生漏水或过度潮湿的区域。潮气或水汽会迅速损坏设备的基本组件,影响使用功能。

金属工具。为了防止金属工具生锈或腐蚀,应将它们存放在干燥的地方。即使水槽没有渗漏,其附近的区域也会比较潮湿,久而久之会影响工具的功能和外观。

刘丽丽/文

过度依赖护眼模式不可取

生活中,人们几乎与手机形影不离,眼睛长时间盯着屏幕,很容易导致眼睛疲劳。于是,有些人的手机开启了护眼模式,试图用这种方式来保护眼睛。对此,专家表示,长期过度依赖手机的护眼模式反而容易伤眼睛。

专家称,与手机夜间模式类似,护眼模式是通过降低屏幕亮度,将高色温亮光调低至低色温亮光,以此减少亮光对眼睛的刺激。其中,高色温属于冷色调,偏白蓝;低色温属于暖色调,偏黄红。因此,开启护眼模式后,屏幕就会变成黄屏,同时屏幕发出的光线也会减少一些蓝光。

然而,长时间观看较暗的屏幕,眼睛更容易疲劳。只能说,护眼模式虽然对眼睛有保护作用,但效果比较小。

另外,有些人开启手机护眼模式,大多是为了减少手机的蓝光,以此保护眼睛。实际上,这种方法虽然有一定的防蓝光效果,但专业仪器测量显示,这一习惯的防蓝光效果一般,还伴随较高的绿光失真率。

绿光具有加速眼轴增长的作用,一旦眼轴增长超过正常长度,就会导致对光线聚焦能力过强,形成的物像焦点落在视网膜上,就会导致近视。总而言之,护眼模式不仅不能高效防蓝光,可能还会导致近视。

因此,要想保护眼睛,比起依赖护眼模式,不如养成良好的用眼习惯,不要长时间盯着屏幕,多让眼睛休息才最靠谱。

辛宇/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

母亲哺育我
我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网