

## ■ 饮食科学 ■

## 鱼要小火慢炖才鲜嫩

常吃鱼能给我们带来多种健康好处,比如,有助于预防心脑血管疾病、促进骨骼健康、降低超重和肥胖的风险等。要想获得这些好处,烹调方法至关重要。

建议大家选择蒸、煮、焖、炖、汆等方式,烹调温度相对较低、营养损失少。相对于炒鱼丝、溜鱼片、滑鱼球等“功夫菜”,炖鱼更好操作,还可以根据自己的喜好加入其他食材,比如豆腐、冬笋等。

炖鱼之前需要做到“三去”,去鳞、去鳃、去内脏。带鱼、鲮鱼、鲢鱼等无鳞鱼比较省事,只需要剪掉尖锐的背鳍或胸

鳍,然后去鳃、去内脏即可。处理宽厚的大黄花鱼、鳊鱼、鲈鱼时,剔除鱼鳞后不要划开鱼肚子,而是用刀在腹部泄殖腔前面1厘米处往背鳍方向划开1~2厘米。用两根筷子从鱼嘴里插入,压住一侧鱼鳃直到插进鱼肚子底部,再把筷子呈“X”型交叉顺向扭动三四圈,往外一拖就能把所有内脏连同鱼鳃扯出来,冲洗干净就可以炖了。肉比较厚的鱼可以剁成3厘米宽的鱼块,如果想整条鱼炖,可以在鱼身上打花刀,以便入味和更好地成熟。如果是淡水鱼,需要抽掉侧线,这样炖出来的鱼腥味更小。

家庭炖鱼的烹制特点是“多量水、小着火、慢慢入味”,水位线与鱼同高就行,大火烧开后撇去浮沫再调成小火慢炖。如果用大火炖煮,很容易导致鱼肉中宝贵的脂肪溶出,不仅鱼肉口感变差,还会造成鱼身破碎不成型。鱼类的蛋白质含量极为丰富,肌肉纤维组织比较软细,受热后收缩,不容易入味,用小火慢炖的方式能增加鱼肉的鲜美滋味。鱼类经过小火加热后,蛋白质不会收缩得很严重,鱼肉中的脂肪也不会太多地溢出,可以保持肉质鲜嫩。炖煮时间一般控制在10~30分钟,具体跟鱼的品种、大

小有关,比如海鱼中的鲅鱼、鲳鱼、大黄花鱼等剁成大块炖20~30分钟才好。

需要提醒的是,腥味大的鱼,烹制时需要稍微多放些葱姜蒜,尤其是姜和蒜不能少,还可以放1个八角、少许辣椒。如果用生抽、老抽、蚝油等咸鲜味调料调味,则不用再放盐和鸡精。如果不是特别腥的鱼,一般不用放糖,否则咸味显不出来就需要加盐,最终导致钠摄入量过多。炖好的鱼在出锅前撒点葱蒜末或香菜段,可以去腥、增香、提味,看起来也更漂亮。

于仁文/文

## 新瓷碗用醋泡一下



瓷质餐具危害健康的罪魁祸首是重金属,在制作工艺中,瓷质餐具分为釉上彩、釉中彩、釉下彩。釉上彩是在烧好的白瓷表面贴花纸后烤制而成;釉下彩是釉下施彩,花色被釉层覆盖;釉中彩是色彩夹杂其中。由于彩釉颜料含有铅、镉等有害金属,因此,相比来看,釉上彩制作成本较低,釉下彩更安全一些。

长期使用釉上彩工艺制作的餐具盛放醋、蔬菜等有机酸含量高的食物,重金属会随之一起进入人体,久而久之会引发慢性重金属中毒、免疫力下降及血液系统疾病等。

专家提醒,买回瓷质餐具后,建议先用沸水把餐具煮5分钟,开水可以起到杀菌作用,然后再放到常温的食醋里浸泡1~2小时,因为陶瓷在遇到酸性物质时,会析出一些有毒物质。对不放心的餐具,可用食醋浸泡几小时,若发现颜色变化明显,应弃之不用。王蓉蓉/文

## 三类衣服不宜放卫生球

卫生球并不适合放在所有的衣服上,有三类衣服是不宜放卫生球的。

**1. 合成纤维衣服不宜放卫生球。**卫生球接触合成纤维衣服,会造成油污痕迹或染上棕黄色斑痕,不容易洗掉。如果和棉、毛等衣物放在一起时,可以选用合成樟脑精或天然樟脑丸等防虫剂,这样就不会影响合成纤维的强力和拉力。

**2. 浅色的丝绸服装及绣有“金”“银”线图案的衣服不宜放**

**卫生球。**因为它们与卫生球的挥发气体接触后,容易使织物泛黄,“金”“银”丝折断。

**3. 用塑料袋装的衣服不宜放卫生球。**因为卫生球中萘的耐热性很低,常温下,它的分子不断地运动而分离,由白色晶体状变为气态,散发出辛辣味。如果把它与装有衣服的塑料袋放在一起,就会起化学反应,使塑料制品膨胀变形或粘连,损伤衣服。

辛静/文

## 油壶巧清洗 用三种方法

油壶是必备的厨房用品,很多家庭都会把大桶的食用油分装到小油壶里,这样使用起来方便又卫生。那么,小油壶该怎么清洗呢?

**大米+洗涤剂。**往空的油壶中倒入大米,再滴少许洗涤剂,之后倒入三分之一的冷水;接着盖上油壶盖,使劲摇晃半分钟左右;最后,倒掉再清洗干净即可。



**小苏打+水。**将小苏打和水按照一定的比例混合在一起,搅拌均匀之后倒入油壶中,快速上下摇晃1分钟左右。小苏打水可以起到有效的清洁效果。

**淘米水+鸡蛋壳+醋。**将淘米水倒入油壶中,使劲摇晃后倒掉,冲洗一遍;再将鸡蛋壳和醋倒入油壶中摇晃,之后清洗干净即可。谢文远/文

## 杨梅正当时 清洗有妙招

现在,是杨梅大量上市的季节。杨梅好吃,但不好清洗。到底应该怎样做,才能放心地吃杨梅呢?

购买时,选择果肉硬实饱满、颜色深红、味道清香、无外伤的杨梅。杨梅中常见的小白虫为果蝇幼虫,是水果中常见的寄生虫,对人体无害,食用前可用盐水或小苏打水浸泡5~10分钟,再用清水冲洗两遍。杨梅磕碰后易变质,放置冰箱最多冷藏2~3天。

吃不完的杨梅,可以用来制作成杨梅酒。将洗净的杨梅沥去水分,和高



度白酒、冰糖或白糖混合泡制在干净的玻璃瓶内,盖上盖子密封,在干燥阴凉处存放一个月即可。

庄媛/文

## 手机充完电记得拔掉充电器

生活中,很多人都没有给手机充完电拔掉充电器的习惯,觉得这样是多此一举,认为充电器根本没有连接手机,不拔掉也不会耗电,事实果真如此吗?

事实上,这种做法是错误的。因为无论充电器有没有连接到手机,只要是插在插排上,它就会持续工作,依然会消耗电量。所以,在给手机充完电之后,尽量把充电器从插排上拔掉。如果长期不将插排上的充电器拔掉,除了费电,往往还会出现下列情况。

手机充电器长期插在插排上面,会缩短充电器的使用寿命。因为充电器在通电的情况下,内部配件还是有



电流经过的,也是在工作,从而加快配件损耗。时间一久,手机充满电量的时间就会成倍增加,这种现象说明充电器已经老化了。

另外,插排上的充电器长期不拔,容易导致发生自燃或爆炸。特别是一些劣质充电器里的配件多数是低质、不达标的,如果一直将充电器插在插排上,其内部一直有电流通过,就会导致里面的配件发热发烫,特别是在高温或者空气流通不畅的环境中,这一现象会更明显,容易导致自燃或爆炸,很不安全。因此,为了安全起见,充完电之后,一定要把插排上的充电器拔掉。

崔鹏/文