

■ 饮食科学 ■

吃不完的花毛如何存放

水煮的“花生、毛豆”如果一时吃不完,能不能放到冰箱里,或者放到太阳下晒干了存放?中国农业大学食品科学与营养工程学院范志红教授说,“花毛”虽然可以隔夜存放,但最好冷冻保存。而晒干存放的方法,虽然看起来没什么异样,但其实十分危险。

范志红教授说,水煮“花毛”,特别是毛豆,如果刚煮好时就分装到袋中或盒中,在冰箱冷藏室里隔夜存放是可以存放到第二天的。如果要保存更

长时间,最好放到冰箱冷冻室里冷冻保存。如果在室温下放几个小时,细菌增殖量较大,再放到冰箱冷藏室中,已经无法减少菌数了。此外,从冰箱中取出来吃的时候,需要再次加热杀菌。

至于说晒干存放的方法很危险,是因为晒干的过程本身就是放在室温下,是一个微生物快速增殖的过程。特别是晾晒开始的那段时间,因为水分十分充足,微生物生长速度非常快。当然,如果干燥的温度足



够高,而且干得足够快,细菌很难增殖,或繁殖速度很慢,是相对安全的。然而,靠自然晒干的速度远达不到快速抑制细菌的效果,所以不推荐采用晒干的方法。

如果确实想让它们干燥之后保存,可以用微波炉、红外烤箱来脱水,或直接用锅来烤干,在微生物不能繁殖的较高温度下,把水分降到较低水平,让微生物无法继续增殖,这样处理的干制毛豆就可以在室温下放几天了,正如干的花生、瓜子可以在室温下存放一样。但即便如此,一旦空气湿度大,回了潮,还是会滋生霉菌,因此不建议长期保存。

李建/文

■ 居家备忘 ■

高温、潮湿、闷热,让人身体难熬,不少家庭购入了除湿机。选购除湿机有哪些注意事项呢?消费者可关注以下几方面。

看类型。目前,市面上的家用除湿机主要有两种:1. 半导体制冷除湿机:通过半导体制冷片将湿润的空气凝结成水珠析出,再通过集水箱收集排出,动力较弱,适合衣柜、鞋柜、卫生间等小空间。2. 压缩机除湿机:通过蒸发器和冷凝器将潮湿的空气冷凝成水,再将其滴入水箱排出,适合日常除湿。

看除湿量。除湿量单位通

常是“升/天”,代表一天能从空气中抽取多少水分。如果预算充足,除湿量当然越大越好;如果预算有限,根据室内面积选择即可。

看水箱大小。水箱大,不用频繁倒水。目前市面上的除湿机水箱基本在2~4升,也有达到8升以上的,如预算够,尽量选择大容量水箱的除湿机。

看其他细节。1. 万向轮是否方便移动。2. 噪声越小越好,最好选择40分贝以下的产品。3. 有些产品有干衣功能,能加快衣服干燥速度。4. 是否可自动检测环境,帮用户选择适宜

除湿机别贴墙放

的湿度标准。

此外,使用除湿机时应注意:1. 不要将其放在角落或紧贴墙放,否则影响使用效果,机器背部和顶部10厘米以内应无遮挡物。同时,要远离热源,以免致机器或零件变形,影响使用寿命。2. 使用时要关窗,避免室外空气进入室内,这样既节能,也能保证良好的除湿效果。3. 不使用时要先拔掉电源线插头,再将储水桶内的水倒掉;使用时将湿度设在55%~60%,这个范围人体感觉最舒适。

很多人觉得家中空调自带

除湿模式,再购买一台除湿机有点多余。但空调位置固定,除湿范围有一定限制,耗电量也比较大,更适合用来应急;如果所在地区湿度较大,建议使用除湿机,效果更好。

谷俊/文



■ 消费指南 ■

选购防晒产品要“三看”

看指数:防晒产品属于特殊用途化妆品,产品标签上必须标明防晒系数SPF值和PA防护等级。一般情况下,SPF值和PA防护等级越高,防晒效果越好,但指数高的防晒产品会加重皮肤负担,容易引起毛孔堵塞。如果夏季长时间在室外,可选SPF30~50、PA+++的防晒产品;如果长期待在室内,可选SPF15~30、PA+的防晒产品。

看类型:防晒产品可分为物理性防晒和化学性防晒两种。物理性防晒产品是通过反射、散射紫外线来保护皮肤,但需要多涂抹才能起到防晒效果,所以一般较为厚重、油腻,且泛白。化学性防晒产品是通过吸收和转化紫外线来实现有效防晒,优点在于轻薄不油腻,透气清爽,但对皮肤具有一定的刺激。消费者可根据个人肤质选择。

看肤质:干性皮肤在使用防晒产品前要先做好基础护肤,可以选择滋润度较高的霜状防晒产品;而油性皮肤可以选择水状质地的防晒产品。一般情况下,乳液状、喷雾型的防晒产品适合各种肤质使用。

李依/文

四招避免油变质

天气炎热,食物储存不当容易腐败变质,其中包括食用油。

没开封的食用油保质期一般在18个月;但是开封了的油就不能按照这个时间来计算了,而是最好在3个月内吃完。

食用油发生酸败反应除了与时间有关,还与存放的温度、湿度、空气、光照等因素有关。为了避免和延缓食用油酸败,可采取以下这些办法。

买小桶油或倒入小油壶 大桶油炒一次菜,开一次盖,反复开启容易氧化,加速油脂酸败。建议买小桶油,或将大桶油倒入家里准备的小油壶里使用,也方便控制使用量。

油壶用完彻底清洗 很多人都会将大桶油倒在小油壶里使用,这样既

方便,也能延缓食用油的酸败速度。可是很多人在往小油壶里倒油前,并不会清理油壶。这样老油、新油混合后,新油也就被污染了。正确的使用方法是,倒入油壶的油最好在一周之内用完,用完就对油壶进行彻底清洗,再倒新油。

油桶或油壶远离灶台 食物在高温、高湿的环境中更容易腐败,因此,油桶或油壶不要放在灶台旁或能照到阳光的窗边。正确的存放位置是在阴凉通风处。

大桶油里加点维生素E 在已开封的油桶里,放1至2粒维生素E,可以延缓油脂酸败。维生素E不仅是食用油中本身含有的营养素,更是一种良好的抗氧化剂。

柳园/文

风扇朝窗外吹凉得快

为解暑纳凉,不少人在室内既开空调又开风扇,但对一些老年人或温度敏感人群来说,这种方式可能会给身体增加负担。其实,“空调+风扇”不是清凉的唯一方案,华中科技大学物理学院团队的专家指出,只要摆对风扇的位置,也能起到很好的降温效果。

有实验发现,将风扇放在距离窗户0.5~2米,并朝窗外吹风,室内通风效果最好。专家表示,这一现象与物理学的伯努利效应有关。根据伯努利效应,风扇对窗外吹风时,风扇周围的空气流速较快,压强较小,而窗外相对静止的空气会因高压强流进室内。随着室外高压空气源源不断补充进来,

内外空气持续循环,整个房间就能迅速凉爽起来,人的体感会更清凉。这一方法的关键在于形成空气对流,也就是说,风扇附近气压小,周围气压大,周围空气就会补充进来。即使不正对着窗也没有关系,只要风扇在窗户附近,室外的凉爽空气就能进来,温度下降更快。

需要提醒的是,这个方法在夏日午后使用时效果不佳,因为此时室外温度大于室内,不利于空气对流,建议在早晚使用,尤其是夜间。此外,将风扇朝窗外吹,可避免风扇对身体某部位吹太久引发的头疼、抽筋等,还可以用于装修后快速去除甲醛。施婕/文

