

■ 饮食科学 ■

烩菜有很多营养优势

烩菜是把很多食材放在一起炖煮而成,烹调起来方便快捷,省时省力。从营养的角度来看,其有以下几大优势。

一是有助于食物多样化。烩菜可选的食材非常多,比如土豆、茄子、豆角、白菜、胡萝卜、青椒、黄豆芽、豆腐、腐竹、豆腐皮、猪肉、木耳、海带、粉条等,如果再加一些油炸食材,味道更醇厚,比如炸丸子、炸土豆块、炸豆腐等,但这些油炸食材最好不要经常吃,以免带来发胖风险。如果搭配合理,一道烩菜就可以满足一餐除主食外的其他需求:蔬菜多、有肉和豆制品。

品,在此基础上再准备一份杂粮米饭,就是完美的一餐。

二是清淡美味,少油少盐。烩一大锅菜,用一份油就把本应做两三道菜品的食材全“解决”了。而且,各种食材的鲜味融合在一起,不用放太多盐就很美味。

三是低温烹调,保留营养。烩的本质是炖煮,温度不超过100℃,可最大限度地保留各种营养素,且不会因为加热过度而产生有害物质。炖煮时盖好锅盖,与氧气相对隔绝,抗氧化物质也得以保留。

四是容易消化,保护肠胃。



经过炖煮,食材变得非常软烂,易咀嚼、好消化,适合老人、孩子和胃肠功能相对较弱的人群。烩菜凉后再加热或者将烩菜一直保持温热,口感变化不大,不像有些菜品的口感会明显下降。

制作烩菜只需三步:

第一步,把所有食材洗净后切成大块(能掰的尽量掰,更入味),葱姜蒜切成末,根据自己的口味准备些干辣椒:第二步,油热后放葱姜蒜以及干辣椒炒出香味,将不太容易熟的食材先翻炒一下,然后放容易熟的食材;再放盐、生抽、老抽等,翻炒几分钟就可以加水了,加水量要淹没锅中的食材,之后盖上锅盖中火炖,15分钟左右就可以出锅了;第三步,出锅后根据自己的口味撒上香菜、香葱,一道汤厚汁醇、食材软滑、味道鲜美的烩菜就制作完成了。

刘芳/文

调肉馅 打水很关键



无论是做丸子、肉饼,还是包饺子、包子,调好肉馅是享受美味的前提。

汁水对于肉来说至关重要,尤其是在肉馅状态下。做熟后咬一口,能流出肉的鲜香汁水,而不是干干的,就成功了80%。调馅料有一个关键步骤——打水。肉馅剁好后,应先少量多次加水,朝一个方向搅拌均匀,肌肉细胞中的“肌球蛋白”遇到盐之后,就会从细胞中跑出来,变得很有吸水性,能让肉馅变黏。肉馅吸足了水分,口感会变得更加鲜嫩多汁。加水量一般为肉馅的20%~30%,最好用冰水,有助于降低温度,使肉馅口感更鲜嫩。此外,还可以用排骨汤、鸡汤等代替水,调出的肉馅味道会更鲜美。

需要提醒的是,肉馅材料应选择三分肥七分瘦或二分肥八分瘦的猪肉,最理想的是瘦肉中带一点白色脂肪纹路,肉质嫩,没有筋,比较多汁。太瘦的肉通常脂肪含量低,口感柴,韧性较强,做出的肉馅口感没那么好。

王慧宇/文

■ 妙招共享 ■

巧除衣上火锅味

每次吃完火锅,衣服上总会留下一股明显的味道,而且很难散掉,这究竟是因为什么呢?

有人说,火锅味浓是因为添加剂多,事实上这种说法毫无根据。香味扑鼻的火锅底料,香气大致来自三个方面:油脂、辣椒、其他香辛料。这其中的挥发性风味物质,如含量较高的醇类化合物、醛类化合物和脂类化合物是火锅香味的关键。由于火锅含有大量动物油脂,它们牢牢锁住了底料里的脂溶性、挥发性的风味成分,即使火

锅被煮得缩水,也丝毫不会影响其继续散发浓烈的香气。涮火锅时的水蒸气会携带着风味物质,在食客周围不断增香。人们穿着的衣物和头发的表面具有一定的粗糙度和多孔性,能有效地吸附这些香气分子。另外,火锅中的油脂在高温下会产生油烟,其中的微小油脂颗粒也会附着在衣物和头发上。

实验发现,在同一火锅底料作用下,棉质衣服散味会相对慢些。这是因为棉质衣服空隙较多,吸附力较强。另外,气

体扩散能力较差的布料也容易让气味残留其中,例如羊毛、羊绒等面料。聚酯纤维,也就是“涤纶”,因为具有亲油性,会吸收气味中的脂性化合物,散味也比较慢。

将衣服晾在通风处散味,是比较简单的方法。吃完火锅后,将粘有火锅味儿的衣物用晾衣架撑起,挂在阳台的通风处。过一个晚上,第二天味道基本上会淡化。另外,可将衣服挂在浴室内,洗完热水澡,浴室内会残留许多水汽,把有味儿的



外套挂在里面,将门关好,利用混着沐浴液清香的水汽,可将衣服上的火锅味散掉。最后,还可以用吹风机。连续吹大约15分钟,衣服上的火锅味儿也会散去不少。

杨陇峰/文

茶叶美容小妙招

茶汤洗脸。晚上洗脸后,泡一杯茶,把茶汤涂到脸上,轻轻拍脸,或者将蘸了茶汤的棉布附在脸上,再用清水洗。脸上的茶色经过一夜能够自然消除,能够去除色斑,美白皮肤。

茶叶面膜。把1匙面粉和1个蛋黄拌匀后,加绿茶粉1匙。把它均匀地抹在洗净的脸上,20分钟后洗脸。还可以把1匙糖茶汤和1匙面粉调匀,做成面膜使用,15~20分钟后洗

脸。能够消除粉刺,去除油脂。

茶叶去黑眼圈。把一小杯茶放入冰箱中冷冻约15分钟,然后用一小块化妆棉浸在茶中,再把它敷在眼皮上,可减轻黑眼圈。

茶叶除皱美容。把茶叶冲泡后挤干,放到纱布袋里。闭上眼睛,把茶袋放到眼睛上,放10~15分钟。能够缓解眼睛疲劳,淡化皱纹,治疗眼部炎症。

王修增/文

网购黄金 学会辨别

网购黄金成潮流,学会辨别很重要。在网购黄金时,需要注意选择正规平台,确保产品的真实性和质量,以免造成不必要的损失。同时,收到黄金后,可以学会这几个小窍门,以防买到假货。

看标识:寻找纯度标记,黄金饰品的表面通常都会刻有纯度标记,以此来表示黄金的种类。不过,当发现刻有GF等字样时就要注意啦,这类饰品不是纯金制作的,而是镀金的。

听声音:真金抛在地板上会发出“噗嗒”之声,假的或是掺杂其他金属的则相反,抛在地板上,声音清脆,而且要比真金弹得高。真金一般比较沉,掉在地上没太多的弹力。

酸测试:一般金属遇到酸性物品都会起化学变化,唯有真金不起化学变化。可以试着在金饰品表面滴一滴醋,静置15分钟,如果不变色就是纯

金了。

边缘是否有褪色的迹象:用明亮的台灯或手电筒,拿起首饰凑近灯光。转动手中的首饰,以便看清每一处细节,尤其是边缘位置。一旦发现边缘有些褪色或者磨损,可能是首饰表面的一层镀金被磨掉了,那这件首饰就不是纯金的。

粉底液测试:在手上抹一层薄薄的粉底液,等粉底液变干后,将金饰摁在手上来回摩擦。纯金饰品会在抹过粉底液的皮肤上留下一条线。如果没有,这件首饰可能就是镀金或者其他金属材质的。

磁铁测试:把磁铁放低,低到几乎就要和首饰相接处。如果感觉到磁铁被一股力量往下拉,说明这件首饰不是纯金的。因为纯金属属于有色金属,绝对不会被磁铁吸引。

崔一博/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