

■ 饮食科学 ■

有些食物冻前先做熟

当冰箱冷藏区放不下时,很多人会将暂时不吃的食物直接塞到冷冻区,觉得这样可以储存很久。其实,不是所有食材都适合直接冻,以下几类需要先做熟。

高脂鱼。带鱼、三文鱼等脂肪含量高的鱼类,如果生着放入冷冻区,容易导致鱼肉脂肪氧化、变色,产生哈喇味。如果做熟后冷冻,微生物在低温环境下生长速度减缓,食物保质期得以延长;冷冻还可以降低酶的活性和氧化作用,进而保留鱼肉的营养和口感。具体方法是将鱼清洗干净,切成适于食用的大小烹调熟,完全冷却后放入密封容器内,存入冷冻

区。虽然这样保存时间更久,但最好别超过3个月,否则营养、口感会打折扣。吃之前先将鱼肉化冻,然后再简单加热调味即可。

肉汤。肉汤大多是用猪、鸡、鸭的肉或骨熬出来的,脂肪和蛋白质含量高,是细菌最喜欢的“富营养环境”。储存剩余的肉汤时,应先将杂质过滤干净,然后上锅重新烧开,冷却至室温再冷冻。这样,汤里的微生物就被消灭了,但建议7天内食用完,最晚不超过1个月。食用时煮沸即可,也可以将其作为原汤,添加新鲜食材继续熬煮,做成新的汤品。

蔬菜。蔬菜中的酶会让其



过熟甚至腐败,冷冻只能降低酶的活性,并且无法杀死大部分微生物,解冻后温度升高,微生物容易大量繁殖,因此,冷冻蔬菜前最好用沸水焯烫,灭酶的同时杀死大部分微生物。西兰花、胡萝卜、豌豆等水分含量较低且口感较硬的蔬菜更适合冷冻。如果想冷冻油菜、茼蒿等水分含量高且口感较软的叶

菜类食材,建议焯水时间短一点,30秒左右即可,以防解冻后口感差。在存储时间上,前者可保存半年,后者尽量1周内吃完。

全谷物。全谷物营养丰富,但因为没经过精细加工,更容易氧化甚至生虫。冰箱内部湿度大,容易导致谷类食物受潮氧化,不利于保存。建议将全谷物直接做熟,分装到密封盒内冷冻保存,最好一个月内吃完,以保证口感和营养。全谷物烹调方法很多,可做成杂粮饭、杂粮馒头等。需注意,杂粮饭冷冻时间最好不要超过2周,食用前放入微波炉,高温加热即可。

王兆宇/文

上年纪后多穿“女神色”

颜色在穿搭中的重要性,不亚于服装款式、风格,直接决定着整体造型穿搭的时尚度。尤其是对于上了年纪的女性来说,选对服装颜色尤为重要,穿错了显老土气,穿对了才优雅洋气。

蓝色系:衬肤提气色

女性上了年纪后,身体的新陈代谢速度变慢,面部胶原蛋白逐渐流失,肤色容易变得

暗沉、没气色,因此,应该选择一些衬肤色的衣服来修饰。蓝色系的衬肤效果很强,清新自然的颜色,无论是雾霾蓝、深蓝色还是牛仔蓝,都能起到提亮气色、降低视觉年龄的效果。

奶油色:柔和且高雅

不同于普通的白色,奶油色夹杂着一些米色的柔和,会让整体看起来更加温柔有质感。奶油色的服装款式都比较

基础,通过强调面料质感来提升穿着档次,与中老年女性沉稳优雅的气质不谋而合,衬肤显白,看起来也更显年轻。

浅卡其:温暖显高级

浅卡其属于大地色的一种,色彩饱和度较高,给人一种温暖的感觉,适合春、秋两季穿着。一般喜欢采用浅卡其色的服装设计都很经典,如西装、大衣、风衣、阔腿裤等,在设计上

不会破坏颜色的简约质感,凸显出一种自然舒适的高级感。

薄荷绿:清新又减龄

薄荷绿是一种饱和度低、配色清新自然的色调,对于肤色的修饰作用非常出色,显白、减龄又洋气。在搭配上既能与白色组合,也能配上黑色,能很好地提高造型的时尚感,让人仿佛置身在春日的大自然里,舒适惬意。

人民/文

手机拍花试试低角度

怎样才能用手机拍出在微信朋友圈里“惊艳众人”的花卉照片呢?

首先,要避免在强光下拍摄。正午阳光的光线很强,不适宜表现出花朵的浓郁色彩。建议选择光线柔和的时段拍摄,最好是日出后或日落前,采取顺光或侧光拍摄。即使想呈现花瓣的半透明效果而采取逆光拍摄,也要避开正午的强光。

其次,构图要主体突出,避免背景杂乱。在取景构图时,要注意避开杂乱的背景,干净、简洁的画面才能让花卉照片更有意境。

此外,要尝试不同的拍摄角度。很多情况下,对于枝头盛开的花朵,用手机仰拍时,常会发现背景太乱,此时可以将手机镜头向上移,选择一两枝花,以天空为背景仰拍,一张画面简洁的花卉照片就有了。如果拍摄场景的杂物较多,还可以尝试低角度拍摄,以获得一些颇具视觉冲击力的画面。

王阳/文



怎样保养老花镜

老花镜和所有眼镜一样,要注重保养,注意清洁、保存和正确摘戴,这样才能使眼镜的寿命延长。

如何清洁老花镜?

1.清洁双手,在两个镜片上各滴一滴洗洁精或洗手液,或者专用清洁剂。

2.用大拇指从镜片中心往外画圆圈抹匀,覆盖镜片的正反两面,同时大拇指轻揉镜片。

3.将镜框和鼻翼的小支架也涂上洗洁精揉搓。

4.打开水龙头,把眼镜的各个角落都冲一遍,洗洁精或洗手液基本没

有了时,再开大水龙头冲至干净为止。自然晾干或者用眼镜布沿着一个方向把镜片上的水吸干净。

5.如镜片的污垢难以去除,建议去专业眼镜店进行清洁保养。

如何保存老花镜?

1.不戴眼镜时,用眼镜布裹上眼镜片正反面,减少和盒子的摩擦(眼镜布应保持清洁),镜片凸面向外,放入眼镜盒,妥善保管。

2.眼镜不宜长时间放置在高温下,即60℃以上的温度。

3.日常佩戴时,要用双手摘戴眼镜,避免眼镜架变形。

文雯/文

新买的车要改善车内空气

1.撕掉塑料包装。在购买新车后,一定要及时撕掉车上的各种塑料包装,以免汽车内饰释放的有毒气体无法挥发掉,同时,还可以避免这些塑料包装在暴晒后产生异味。

2.购买正规内饰产品。不要图便宜购买小厂家生产的“三无”产品,这类物品往往容易甲醛含量超标。汽车地胶是装饰中的主要污染源之一,在选择地胶时应当优先考虑4S店提供的原厂地胶。

3.尽量别用汽车香水。最好别用香水,如果一定要用,应选择中性或味道较淡的,不要用酸性香水,以免香水挥发出来的酸性物质聚集在空调蒸发器上,导致发霉变质并产生异味。

4.多通风。去除车内异味,最有效的方法就是多开窗通风,让车内的空气与外界的空气进行对流,最大限度地散发车内难闻的气味。开车前最好先打开车门、车窗,放出车内被污染的空气后再进入,尤其是在太阳下暴晒后,车内污染加重,应当适当延长通风时间。若天气好的时候在高速公路上行驶,可打开外循环和天窗。停车或驻车后,车窗或天窗可以留个缝,保持车内空气循环对流。

5.利用水果除异味。可以利用天然水果去除异味,如切开的菠萝、剥下来的柚子皮、喝后的茶叶等,放在车上能吸附车内异味。也可以通过车载空气净化器、放置活性炭、竹炭等吸附车内的异味。

范立/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