

■ 饮食科学 ■

放调料也要讲“火候”

要想做出美味的菜肴,调料必不可少,除了选对种类,用对时机也很关键。

锅热时放酱油增香。烹调时加入适量酱油不但能增加香味,还能使菜肴色泽更诱人。做红烧或焖炖类菜肴时,可在锅热时放入酱油,有助于增加酱香味。如果出锅前放,菜肴会留有“生”酱油的味道,没有香味。

高温时放料酒去腥。爆炒、炖煮肉类时,可以在锅内温度升高后“烹”料酒,高温的环境可以让料酒更好地挥发,从而达到去除腥膻味、增加香味的目的。

先烹醋增香,后烹醋提鲜。

炒菜加醋的火候不同,产生的作用也不一样:趁着锅热先烹入少量醋,能给菜肴带来浓郁的醋香味,如醋烹豆芽;菜肴出锅前加醋,有助于去腥提鲜,比如做红烧鱼、回锅肉、溜肝尖时,出锅前沿着锅边烹入少量米醋即可。

出锅前放盐口感好。菜肴要达到同样的咸味,晚放盐比早放盐用的量要少。做炖煮类菜肴时,过早放盐会使肉类质地变硬,一般出锅前5分钟左右放盐调味最好;炒蔬菜时,过早放盐会使蔬菜的细胞液渗出过多,导致其中的B族维生素、维生素C等营养素损失增



多。爆炒类菜肴的原料大多比较鲜嫩,炒之前要提前兑好碗汁,也就是在一个小碗中放入料酒、胡椒粉、鸡粉、盐等调料和少量水淀粉调匀,菜肴下锅后趁着锅热迅速烹入碗汁,再利用大火加热,快速翻炒均匀

即可出锅。

鸡精最后放提鲜。鸡精、鸡粉、味精主要用于提鲜,一般在快出锅时放入,利用余温将其融化,有助于增加菜肴的鲜味。需要提醒的是,甜味或酸味的菜肴不适合放鲜味调料,否则不仅鲜味不明显,甚至还会有淡淡的涩味。

香菜、胡椒粉放在汤盆底部。做醋椒鱼、酸辣汤、排骨汤、羊肉汤时,胡椒粉和香菜放太早会让香气变淡,可以把它们放在汤盆底部,然后把做好的热汤冲淋而下,利用汤的热气快速“激活”香菜、胡椒粉的香气。

于仁文/文

■ 消费指南 ■

买手机重点考虑几方面

性能。手机性能是选择手机时最重要的因素之一,主要关注处理器的型号、运行内存的大小以及存储空间是否充足。这些因素将直接影响手机的运行速度和存储能力。

屏幕。屏幕是手机最重要的输出设备之一,需要关注屏幕的分辨率、尺寸、色彩表现以及是否支持高刷新率等。这些因素将直接影响手机的显示效果和用户体验。

摄像头。摄像头是手机最重要的输入设备之一,摄像头的像素、光学性能、软件算法以及拍照模式等,也是我们需要关注的。这些因素将直接影响手机的拍照效果和用户体验。

电池。电池是手机最重要的能源设备之一,电池的容量、充电速度、续航时间以及充电方式等,也需要重点关注。

系统和应用。系统和应用是影响手机使用体验的重要因

素,不同的系统和应用程序具有不同的特点和功能,因此,在选购手机时,需要考虑自己的使用需求和个人偏好,选择适合自己的系统和应用程序。

价格。价格是选购手机时不可忽视的重要因素之一。价格越高,通常意味着手机配备的硬件和软件功能越强大和高级。但是,也要根据自己的实际需求,选择适合自己的。

品牌和信誉度。品牌和信



誉度是选购手机时需要考虑的因素之一。选择大品牌可以保证质量和更好的售后服务,但也要根据自己的实际需求和经济实力,选择适合自己的品牌和型号。

倪亚/文

户外露营
当心潜在危险

专业人士提醒,户外露营要注意安全隐患。

固定好地钉。搭帐篷用的风绳要选颜色深的,建议选夜光或反光风绳,夜间多一份安全保障。地钉一般有15厘米长,一定要钉深钉牢。搭天幕时,可把两三根风绳固定到一根地钉上,再对地钉进行加固,有时甚至不用地钉,把风绳固定在树干上。

留意地形和天气。在户外露营,应避开下雨、刮风、雷电天气,小溪边、河段的下游等易滑坡的地形不适合搭帐篷。万一在山里碰到雷雨天气,要躲到矮点的树下。

注意灶具燃料。户外做饭,要防止遗留火种、明火,以免引起火灾。做饭用的卡式炉和气罐,使用前要看说明书,远离热源,不靠近易燃物。用卡式炉的时候,不能用过大的烤盘,以免发生爆炸。户外烧烤最好戴个防火手套,还可以多带个隔热垫。

都市/文



让食物在冰箱里“各归其位”

冰箱不光有为不同食物设计的放置区域,更有不同的温度区。只有放对了位置,才能真正发挥作用,省电、舒心。

保鲜室。需要保鲜的食物可以放在这里,比如蔬菜、水果等;蔬菜和水果要和其他食物分开储存。热带水果如香蕉、芒果、木瓜、荔枝等都不适合放在冰箱中储存,这样不仅起不到延长保质期的作用,还容易长黑点、腐烂。蔬菜中土豆、洋葱、西红柿也不适合放入冰箱。

置物架。置物架上层温度比下层高,靠门的温度比后壁高,若是直接吃的食物可以放在上层,需要低温保存的可以放在下层,不怕冻坏的可以

接近后壁。上层可以放置剩饭剩菜(须密封好)、饮料等;鸡蛋、乳制品和当天要吃的生肉则应该放在下层。

冷冻室。因为温度较低,可以放需要长期保存而不容易坏的食物。上层适合放经常食用的,比如冰激凌、糕点等甜食;中层适合存放包子、水饺、汤圆等加工品;底层则适合存放肉类、海鲜类等生鲜食品。

另外,很多人习惯把中药、燕窝、保健品等放在冰箱储存,以为能起到保鲜防虫的作用。事实上,药材储存有讲究,放在冰箱里,不但会受潮、影响药效,可能还会被冰箱里的细菌污染,得不偿失。

金陵/文

枸杞泡水 您喝对了吗

枸杞既可以泡水喝,又可以用来入菜,那么,是不是可以直接用开水冲泡枸杞呢?其实,这种做法是不正确的。正确的方法是先把枸杞洗干净,因为枸杞在晾晒过程中可能会沾染到一些杂质。

还要注意枸杞的数量,一般400~500毫升的水杯,一次放10~15颗枸杞。冲泡时注意不要用开水。泡枸杞要讲究水温,开水会直接破坏枸杞中的营养成分、活性物质等,因为枸杞中的很多物质不耐热。

正确的做法是,先用60℃左右的热热水浸泡,间隔一两分钟之后,把水倒掉,然后再倒入60℃左右的水冲

泡,等水温凉了就可以饮用了。因为这个温度的热水可以很好地保存枸杞的营养成分,这样泡更利于吸收。

泡水后的枸杞不要扔掉。其实,枸杞在泡水之后,里面仍然有许多营养物质,它们是不易溶于水的。建议在泡完之后将枸杞吃掉。这样能充分吸收其中的营养物质。

枸杞虽有很多好处,但毕竟是滋补品,如果食用过量,可能容易引发上火。体内有湿热及痰湿中阻的人,表现为高血压、性情急躁、爱发脾气,平日大量吃肉而满面红光以及感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人尽量别吃。

文艳/文