

|| 饮食科学 ||

烧烤 换种方式 换个口味

|| 妙招共享 ||

冰箱如何除异味

炭烤。炭烤是以木炭为燃料,用明火炙烤,可以直接把食材放在火上,也可以在中间隔一层锡纸、烤盘、铁网,或者使用炉架、烤坑、烤炉等工具。木炭燃烧时会散发出香味物质,让食物带上特殊的植物香气,再搭配丰富的调味料,令人垂涎。炭烤一般加热时间较长,食物中心温度足够高,让食物呈现诱人的焦棕色泽和浓郁香气。但也正因为长时间加热,且常常直接接触明火,导致食物局部温度过高,油脂等成分加热过度,容易产生苯并芘等致癌物。

电烤。电烤与炭烤的不同

之处在于加热源,前者是以电加热的方式炙烤,更加清洁、环保,缺点是没有明火烧烤带来的熏制香气。因为加热温度可控,受热较为均匀,食物成熟度相同,所以电烤出的食物口感更统一。从食品安全的角度看,电烤有利于控制有害物质的生成量。有研究发现,电烤香肠的多环芳烃含量为24微克/千克,炭烤香肠的含量为51微克/千克,多出近2倍,所以电烤比炭烤更健康。

铁板烧。铁板烧的特点在于食材不需要经过复杂的腌制,只需用热铁板快速制熟,再加入盐、胡椒等简单调味即可。



铁板烧能保留食材的原始风味;从营养的角度看,能最大程度地保证蛋白质、优质脂肪酸不被过度破坏;从食品安全上看,还较好地避免了烧烤过程中致癌物的产生。因此,不接触明火、短时烹饪、调味简单的铁

板烧是相对健康的烧烤选择。烧烤是道富有烟火气的美食,因安全问题让人彻底放弃不现实,但可以做到以下几点,尽量吃得更健康。

1.减少明火。可以选择电烤、铁板烧等方式。

2.预制加热。先将食材用微波炉加热或上锅蒸煮到接近成熟,再进行短时间烧烤,这样既能保留风味,又避免了长时间高温加热,有助于降低产生致癌物的风险。

3.搭配均衡。烧烤多为肉类食材,建议大家多搭配蔬菜,并适当吃些主食。

张海英/文

冰箱是通过低温的环境,降低细菌的活力以延缓食物氧化。因此,冰箱中的食物仍然会发生氧化、变质,甚至腐败,随之,冰箱内部就会产生难闻的气味。而且,当发现有异味时,说明某些食物已经变质,产生了细菌。

专家表示,清除冰箱异味可以从预防和消除两方面下手。首先,冰箱冷冻室要“勤洗澡”。清洗冷冻室时,需要较长时间断电、化冰,不仅要去除冰箱表面的结冰,更重要的是要把冷冻室内壁和抽屉隔板上的积水擦干;其次,冷藏室要实行“分封制”。箱壁和附件要经常擦拭,并保持冷藏室干燥。

如果家里的冰箱已经有异味了,该怎么办?一为“吸”,用活性炭、竹炭、柚子皮、柠檬皮、花茶等都很有效。但要提醒大家,这些吸附物最好放在一个布袋里,且准备好两份,交替使用;二是“盖”,也就是利用黄酒、小苏打、米醋、啤酒等的气味来遮盖异味;第三招就是“擦”,如果冰箱里有鱼腥味,可用浸有食醋、白酒或蘸有专门除臭剂的软布来擦拭,最后用清水洗净。如果冰箱是因为油污才产生异味的,可用中性洗涤剂擦净。

张陵/文

夏日炎炎 这些物品勿放车内

夏日炎炎,在太阳光照射下,车内温度迅速升高,交管部门提醒广大车主,一些平时放在车内不起眼的物品,可能会因高温燃烧或发生爆炸,请勿将这些物品存放车内。

有实验表明,在烈日下,打火机放在车内,12分钟后就会爆炸。普通打火机的主要成分是液态丁烷,易燃易爆。打火机所在的环境温度一旦超过55℃,体积就会膨胀。室外温度在30℃以上,车辆经过暴晒

后,车内温度会高达60℃至70℃,极易引发爆炸。因此,打火机不要放在车内,尤其不要放在太阳光直射的地方。

香水的主要成分是香精、酒精以及水分,酒精含量在40%到80%之间。在车辆空间密闭、空气不流通的情况下,香水在特定环境和条件下可能就是一枚“定时炸弹”。水晶或玻璃材质的香水瓶,在太阳暴晒的情况下,可以形成类似放大镜的聚焦效果,若聚焦在易燃

物品上将非常危险。

老花镜属于凸透镜,容易将光线聚在一起,如果长时间聚焦光线,导致焦点温度过高,可能会烤坏车内的塑料饰板,甚至导致车辆自燃。所以,不要将老花镜放在中控台的置物架上。与老花镜类似,矿泉水看似无害,但在阳光长时间照射的情况下,光线透过矿泉水瓶边缘将光线聚焦后,容易点燃车内的物品。

发胶、剃须泡沫、杀虫剂、

空气清新剂等罐装喷雾剂之所以能将罐内的液体喷出,是因为罐内的压力非常大。同时,罐装喷雾内的物品本身都是易燃品。如果长时间放置在高温的车内,极易发生危险。

碳酸饮料内含有压缩气体,高温下极易膨胀,从而发生爆炸。

充电宝这类物品在说明书上都会标注不能在高温下使用,如果将其放在车内,暴晒之下极易诱发爆燃。

胡智伟/文

老人吃西瓜要适量

西瓜是消暑解渴的佳品。但需要提醒,老人体质一般较弱,不能像年轻人那样多吃。

西瓜性属寒凉,而大多数老人脾胃虚、功能相对较差,如吃西瓜太多,脾胃受寒凉刺激,功能会进一步下降,

可出现腹泻、消化不良、腹痛等症状。

一般来说,年过六旬的老人一天吃西瓜的量以不超过200克为宜,且一次不应多吃。最好将瓜切成小块,慢慢嚼食。如果老人处在大病之后的恢复期,最好不要吃。

蒋英/文

老房装修 安全方便并重

住久了的老房子多多少少都会出现问题,比如墙皮脱落、排水不畅、门窗老化等,即便不影响居住,看起来也会让人心生不悦。所以近些年,老房改造装修成为不少人的选择。但由于一些房龄较老且有些人装修后需尽快居住,所以二次装修应注意一些问题。

1.墙体改造要慎重。房屋结构和墙体改造是二次装修中的大工程,但一定要注意,不能拆掉承重墙,也不能随意在承重墙上打洞或开门,否则会埋下墙体坍塌的安全隐患。

2.水路改造要可靠。二次装修需将水路管线全部更换成绿色环保无污染的铜管、铝塑复合管或者PP-R管(三型聚丙烯管)。

3.电路改造要安全。大部分原有线路材料和插座数量都不能满足现代家庭的用电需求。以前的铝线最好换成满足大容量电器的铜线,并且用PVC绝缘护线管。热水器和空调这样的大功率电器需要单独走线,特别是厨房、卫生间需要多加插座、插孔,合理规划位置。

4.防水工程要求高。二次装修厨

房和卫生间,很容易破坏原有的防水工程。所以,施工时一定要重新做防水,防水材料要安全环保,卫生间墙面防水尽量高一些,地面防水需要做24小时闭水试验。

5.门窗改造通风好。几乎所有二次装修都少不了更换门窗。为了保证房屋的通风效果,尽量选择断桥铝的平开窗,且选择上旋和下旋通风设计,保证室内的通风效果。

6.装修材料必达标。很多二次装修的房子需要尽快入住,所以更要注意绿色环保。一方面尽量选择无污染的新型材料和装修工艺,另一方面需要保证材料达到国家标准。尽量选择具有抗菌抑菌功能的装饰装修材料。

7.适老改造很有必要。很多大龄的房子都是老年人居住,所以适老改造很有必要。老年人防跌倒是健康安全设计的主要环节,所以室内地板应保持平整,灯光光亮充足,卫生间地面选择防滑材料,卫生间做到干湿分离,室内尽量不要设置门槛,在需要的位置安装扶手杆。家具的摆放位置要合适,不能有碍室内活动。

宋广生/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