

## ■ 饮食科学 ■

## 怎样炒猪肉口感嫩

明明是新鲜的猪肉，炒出来却又老又柴，原因可能在于烹饪方式不对。做到以下几点，炒出的猪肉口感嫩。

**选好部位。**除了注意新鲜度，挑选猪肉时还要选择肉质比较细嫩的里脊肉、后臀肉、前腿肉等。这些部位瘦肉含量高，适合切丁、切片或切丝。

**注意切法。**关于如何切肉，民间有“横切牛羊竖切猪”的说法，意思是，牛羊肉要逆着纹理切，猪肉要顺着纹理切。这是因为，牛羊肉有很多顺着肌纤维

生长的筋腱，如果顺着切，筋腱整条留在肉里，非常难嚼。猪肉筋腱少，顺着切有助于保留肌肉的纤维，如果逆着切，筋腱和结缔组织会被切断，炒出来的肉容易散碎。切猪肉的具体做法为，刀和肉的纹理呈水平线，切出来的肉片纹路呈“川”字状。需要提醒的是，如果是冷冻肉，别等到完全融化了再切，肉解冻至还有些硬度的时候最好切。

**提前腌制。**切好的猪肉先加入少许盐、料酒，再放入蛋



清，最后放入淀粉抓匀。用这些调料“养一养”，炒出来的猪肉口感会更好。因为蛋清是有黏性的，加上淀粉，可以防止肉中的水分及营养流失，料酒既能

帮助补充一点水分，还可以增香。腌制好的肉，最好放冰箱冷藏静置30分钟，这样炒完更嫩滑、入味。

**注意火候。**油温过热容易导致肉失水紧缩，口感变老。因此，猪肉下锅前，最好把油温控制在60℃~70℃。这时油的表面出现明显变化，将筷子置于油中，能看到有微小的气泡浮起。下锅后大火快炒，在肉还没有完全丧失水分之前起锅，这样的肉咬下去都是鲜嫩的肉汁，十分可口。 胡德明/文

## ■ 居家备忘 ■

## 路由器多久关闭一次



在这个网络时代，路由器已经成为生活中不可或缺的一部分。那么，路由器多久关闭一次才最好呢？

研究表明，长时间运行的路由器可能会出现网络卡顿、信号不稳定等问题。这是因为路由器在不断处理数据的过程中，会产生大量的缓存文件和热量，如果不及清理和散热，就会影响其性能。

是不是每天都要关闭路由器呢？其实也未必。如果家中的网络使用频率不高，比如只是晚上回家才用，那么，一周关闭一次路由器，让它清理缓存就足够了。但如果用户是网络重度使用者，家中各种设备频繁连接，最好每隔两三天关闭一次路由器。

每次关闭多长时间合适呢？一般来说，关闭5~10分钟，就可以让路由器完成自我清理。 敦子/文

## ■ 妙招共享 ■

日常生活中，衣物粘毛是一个常见而又恼人的问题。如果不小心的将纸巾或含有毛絮的物品放到洗衣机里与衣物一起清洗，就会导致衣服表面附着大量纸屑或粘毛，难以彻底清理干净。到了冬季，这个问题更为突出。厚重的衣物如毛呢大衣、羊毛大衣、毛衣等，在穿着过程中很容易起静电、起球、粘毛。而且，深色衣料一旦粘上毛后不但格外显眼，还更难清洁。那么，该如何有效地解决这个问题呢？

**利用橡胶手套。**戴上橡胶

手套后，用手心有颗粒的一面在粘毛的地方轻轻往一个方向擦拭，能轻松带走粘毛，效果比除毛滚筒要好。这是因为橡胶手套的材质摩擦力度大，手心部分比较粗糙甚至有颗粒，通过摩擦能将粘毛擦出来。

**使用湿润毛巾。**衣服容易粘毛和灰尘，多是因静电吸附引起，这时用湿毛巾（以手拧不出水为宜，太湿反而会让灰尘渗入衣料中）轻轻擦拭，深色衣料上的粘毛和灰尘就会被尽数吸附到毛巾上。擦完后若衣服较湿润，需将其凉挂一段时间。

## 衣服上的毛如何去除

**百洁布法。**将新的或干燥的百洁布粘上一点水，用粗糙的一面刷洗衣服上粘毛的地方，多刷几次可清理出粘毛，且可循环利用。

**搓澡巾法。**用搓澡巾朝着同一方向擦拭，可去除衣服上的粘毛，搓澡巾表面坑坑洼洼，摩擦力大，很适合清理粘毛。

冬季的厚衣物多由羊毛等纤维组成，在穿着过程中，由于摩擦等因素，会使纤维的端头松动、翘起，相互缠绕纠结，再加上静电的作用，形成毛球。日常穿着和护理中，可采取一些

措施来预防毛球的产生。如减少衣物与粗糙表面的摩擦；在洗涤时，选择轻柔的洗涤模式，使用专业清洗剂，避免过度揉搓。另外，衣物晾干后，可以用衣架轻轻拍打，使纤维恢复蓬松顺滑。 郭娜/文



## 年底大扫除 要干净更要安全

临近春节，各家各户陆续开始进行年终大扫除。家政行业专业人士提示，大扫除时尤其要注意安全，以免发生意外伤害。

擦窗户的时候要小心，应先做好安全防护措施，再进行擦洗。擦洗窗外侧时，不要爬到窗外或者站在防盗网上擦洗。

擦拭电器时，要注意先切断电源再进行擦拭，擦洗之后也要及时擦干，谨防触电危险。

收拾出来的废旧物品，如旧书、旧玩具、废纸盒等，应及时处理。不要堆

放在阳台、楼道等地方。

清洁消毒时，要注意不要自配消毒剂，尤其是洁厕灵和84消毒液一定不要一起使用。两者混合会产生氯气。氯气是一种有毒气体，有强烈的刺激性气味，通过呼吸道侵入人体，会使人恶心、呕吐、胸口疼痛和腹泻。清洁后如再用84消毒液消毒，一定要间隔半小时以上。84消毒液也不要和洗衣液混用，否则会产生中和反应，既破坏了84消毒液的消毒效果，又导致洗衣液中的有效成分降低。

刘波/文

## 紫薯煮熟为啥会变蓝

紫薯是餐桌上备受欢迎的粗粮，有消费者发现，有时候紫薯煮熟会变成蓝薯，甚至用紫薯煮出来的粥也是蓝色的。这是因为紫薯变质了，还是紫薯被不安全的化学成分污染了？这样的紫薯粥还能喝吗？

专家表示，紫薯煮熟会变蓝是紫薯中含有的一种植物化合物——花青素在起作用，这是一种正常现象，无论是变蓝的紫薯还是紫薯粥，都可以放心食用。

专家解释说，花青素是一种黄酮类物质，作为水溶性色素广泛存在于植物中，水果、蔬菜、花卉的五颜六色大部分与这类色素有关。此外，一些植物体内还含有无色的原花青素，又称前花青素。它是一种多聚体，也是花青素的前体，在酸性条件下加热会生成

花青素。山药、藕、芋头等部分白色食物煮熟后会出现变成粉色的情况，也是因为产生了有色花青素。

随着周围环境酸碱度的变化，花青素会呈现出不同的颜色。当处于酸性环境(pH<7)时，花青素会呈现红色；当处于碱性环境(pH>7)时，花青素会呈现蓝色；当环境是中性(pH=7)时，花青素会呈现紫色。有些地区的自来水中含有的钙镁离子会使水呈弱碱性，所以，紫薯煮熟会变蓝。另外，不少人煮粥时喜欢放点纯碱，花青素遇碱就会变蓝甚至有些发绿，这样的紫薯粥是可以放心食用的。

如果觉得蓝色的食物影响食欲，可以在煮粥时加点柠檬汁或白醋进行中和，或者直接用纯净水煮粥，这样煮出来的粥会是正常颜色。 李建/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

核心价值观

友善以福  
人福我福

爱心

格赫吉通社供稿

中宣部宣教局 人民网 中国网络电视台