

■ 饮食科学 ■

煲汤 小火慢炖的利与弊

一锅热腾腾的汤,既能愉悦味蕾,又能驱散寒意。然而,食品科学领域的专家提醒,煲汤,如果“功夫”不到,就有可能“喝”下健康与安全隐忧。

一般来说,肉类慢炖后更好消化。高温炖制的肉蛋白质会过度聚集,而65℃下低温慢炖8小时的肉在蛋白酶作用下更容易分解,消化率最高。

专家解释,用慢炖锅煲汤或用其他锅小火慢炖,缓慢升温的过程给肉类内部的各种酶类留下了充分的活动时间,而酶会把肌肉纤维的蛋白质轻微

水解。也就是说,这种情况下肉类的质地会因此变得更软烂、更好嚼、更易消化。

肉类慢炖,还有助于氨基酸的溶出。肉里原本就有少量可以溶出来的游离氨基酸、肽和可溶性蛋白质,只需一两个小时炖煮就能溶出来。如果缓慢加热升温,肉组织中的蛋白酶工作时间足够长,就能释放出更多水溶性的氨基酸和小肽,这也是某些慢炖锅“炖出氨基酸”说法的来源。

不过,鱼类、肉类、禽类、菌类,虽然都可以加水慢炖,但每



一种食材的最佳慢炖时间不同。一般来说,菌类和鱼类比肉类炖煮的时间短。但即便是肉类,过长时间加热,升温太慢,软化太久,氨基酸等鲜味物质和明胶等都溶出到汤汁里,肉就成了没味道的渣子。特别是

沸腾时间过长,食材的香气会散失,风味变差,而且随着脂肪氧化反应的增加,还会生成气味不佳的氧化产物。所以,汤并不是炖得时间越长越好。

有些人担心:长时间炖肉,营养素会不会受热损失?专家分析说,除了叶酸和维生素B1(长时间炖制有较大损失),很多维生素如烟酸、维生素B2和生物素等都较稳定,而且水溶性的维生素也都会溶解到汤里,即便有部分维生素损失,蛋白质、不怕热的维生素和多种矿物质还在。 范志红/文

冬装巧清洗

呢料衣服。有污物的地方用布蘸点洗衣液擦洗,然后把它平铺在桌面上,盖一条热水浸后拧干的毛巾,再用电熨斗把衣服熨烫一遍,挂在阴凉处晾干,就可以挂在衣橱中。

毛衣。将毛衣放入有洗衣液的水中浸泡,再用手轻揉,水温以40℃为宜。洗净后再用温水浸泡一遍,挤去水分。另倒入冷水兑少量食用白醋清洗,使之与洗衣液残液的碱性中和,最后用清水涮洗干净。

羽绒服。可将衣服平放在

桌子上,用刷子蘸取专用洗涤液,轻轻揉搓,水温以30℃为宜。洗后用清水冲刷,直至洗涤液去尽为止,再用干毛巾压出水分,放在阳光下晒干或挂在通风处晾干即可。

羊毛衫。在脸盆里放入洗涤剂和水,将羊毛衫放进去浸泡30分钟,然后用手反复揉搓3~5分钟即可漂洗。如用洗衣机洗应调至弱洗档位,并用纱布包好甩干。洗涤剂选用中性,最好是羊绒专用洗涤剂。

方文杰/文

这些调味料要放进冰箱

调味品打开后,要合理保存。下面这些调味品要放进冰箱冷藏保存,否则会变质。

发酵类调味品

腐乳、豆豉、黄豆酱、虾酱等调味品靠微生物发酵制成,开封后如果存放温度较高,其中的微生物会快速繁殖,外来的微生物也可能入侵,引发变质。

蛋白质丰富的调味品。蚝油、沙拉酱、肉酱等富含蛋白



质,开封后如果不能及时放入冰箱,很容易长毛发霉。

高脂肪的调味品。芝麻酱、花生酱等富含脂肪的调料

暴露在空气中,易发生脂肪氧化反应,甚至产生哈喇味。

半黏稠的调味品。辣椒酱、番茄酱等介于液体和固体之间,水分含量在60%左右,一些耐高渗透压的微生物也可生长,开封后要冷藏,以免变质。 赵磊/文

鞭炮笋不是笋

近日,很多火锅、麻辣烫餐厅的菜单上都多出一位新成员——鞭炮笋。虽然名字里带“笋”,但它并非“幼年”竹子,而是一种海中蔬菜。

鞭炮笋的叶子为绿色,呈窄条形,提起来像是一串鞭炮,再加上口感脆嫩多汁,咀嚼时会发出很大的响声,故而得名鞭炮笋。

鞭炮笋热量低(11千卡/100克)、膳食纤维含量高(6.6克/100克),还富含钾(389毫克/100克)、磷(64毫克/100克)、钙(9毫克/100克)等微量元素以及胡萝卜素、维生素B2等,适合糖尿病患者及减重人群食用。

市面上的鞭炮笋多为盐渍产品,吃之前需要浸泡5~6小时,把上面的盐分冲掉。鞭炮笋吃法很多,除了煮汤、涮火锅等,还可凉拌。将其泡好洗净后煮熟,捞出切段,加入生抽、香醋、花椒油等拌匀即可,简单又美味。

胡晓岚/文



节前扫房子 这些死角别忽视

临近春节,很多家庭忙着扫房子。疾控中心人员提示,做家庭卫生大扫除时,不要忽视一些卫生死角。

家庭中有很多卫生死角是平时难以触及的,包括沙发、柜子、床等家具下面,吊柜、吊灯、空调上沿等区域,还有油烟机、洗衣机、空调的内部,窗槽缝隙,各类水槽和下水管,布艺沙发和地毯等区域。此外,家里潮湿的区域容易成为霉菌的滋生地,包括马桶周边、卫生间的瓷砖、墙缝、墙角、洗手盆、洗菜盆、淋浴间、洗衣机的下水口、冰箱

门和冷藏室等区域。部分盆栽植物和宠物的家庭中,花盆及土壤、宠物窝等区域是霉菌容易滋生的地方,这些区域也是卫生大扫除的重点部位。

扫房子时,家具下面的空间,电器内部、出水口、墙角、花盆和宠物窝都要进行清洁消毒。潮湿的地方要彻底清除霉斑,用刮刀或刷子,将有霉斑的地方仔细铲除,随后用消毒剂溶液喷洒两遍,等待30分钟后用清水清洗或擦拭。应注意不要在易腐蚀、易褪色的区域使用消毒剂。 刘波/文

拖鞋发黑怎么刷

拖鞋穿久了会变得黑黑的。想要解决这个问题,先要知道拖鞋发黑的原因。

1.长期穿着,脚上和地面的灰尘、污垢不断积累。2.脚掌会分泌油脂和汗液,这些体会吸附更多的灰尘和污垢。3.洗澡穿着时的湿润环境,促使细菌和真菌生长,微生物的代谢产物会导致拖鞋发黑。4.长期使用和外界环境影响下,材料逐渐老化。

针对上述原因,可选以下清洁方法去除污渍,延长拖鞋的使用寿命。

方法一:将拖鞋放入盆中浸湿,加入适量洗衣粉和少量风油精,用温水泡10~15分钟。取出拖鞋,涂上适量牙



膏,用旧牙刷对发黑处轻轻刷洗,最后用清水冲洗干净,放在通风的地方晾干。

方法二:在小碗中,将白醋和小苏打按1:2的比例混合,搅拌均匀成糊状。将混合物均匀地涂抹在拖鞋的发黑部位,并停留5~10分钟。然后

用旧牙刷刷洗拖鞋,最后用清水冲洗干净,放在通风处晾干。

此外,为避免拖鞋发黑、发臭,选购时应注意:1.选透气性好的材料,如麻质,可减少汗液积聚,避免细菌滋生。2.选柔软的塑料或橡胶材质,易清洗,不易吸附污渍。3.选防滑且耐磨的材质,可减少因摩擦导致材料磨损和变色。 常磊/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

图说 核心价值观

我友善 以福人福

人福我福

爱心

新华社画报社供稿

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台