

■ 饮食科学 ■

醋不仅可以解腻、增味,还能保护营养。正因为如此,很多食物和醋是绝配。

土豆、山药、莲藕等富含淀粉的菜。在烹饪一些高淀粉菜肴时,适当加点醋,能获得爽脆的口感。专家介绍,土豆中的淀粉受热后会发生糊化,变成易被人体吸收的小分子糖,而加醋可以减慢糊化过程,从而延缓血糖上升。另外,加醋会促进淀粉老化(淀粉糊化的逆过程),从而使土豆丝保持爽脆。加白醋炒出的土豆丝清爽素淡,加陈醋炒出的土豆丝味道和颜色都会更厚重些。炒莲藕、山药时加醋也会起到同样的效果,注意少放油、不加糖,避免摄入过多能量。

辣椒、大白菜、菜花等富含维生素 C 的菜。维生素 C 在酸性环境下更稳定,在烹饪富含

维生素 C 的蔬菜时加些醋,可有效减少这种营养素的流失。拿辣椒来说,醋不仅能保护辣椒中丰富的维生素 C,其含有的醋酸还可以与辣椒中的辣椒素结合,形成一种特殊的香味,让人食欲大增。醋的种类可根据个人口味而定,醋炒辣椒建议使用陈醋,醋熘白菜可以用陈醋或米醋。需要提醒的是,小油菜、菠菜等绿叶菜虽然也富含维生素 C,但烹炒时最好不要加醋。因为绿叶菜中有大量叶绿素和镁,它们是结合在一起的,加醋会造成绿叶菜脱镁,使其发黄发蔫,影响食欲。

紫甘蓝、茄子、心里美萝卜等富含花青素的菜。花青素具有很强的抗氧化能力,花青素在酸性条件下呈现漂亮的紫红色,若是条件偏碱性就会发蓝发黑。北方的水一般呈弱碱性,



富含花青素的蔬菜焯水后会变蓝,让人没啥食欲。因此,在炒紫甘蓝、茄子或者凉拌心里美萝卜等紫红色蔬菜时,放点醋能使菜肴的颜色更加鲜艳。

某些肉类、海带等不易煮烂的菜。烹饪不易煮烂的肉类,尤其是牛羊肉时,加一点白醋(不宜过多,否则肉会变酸),不仅能软化肉质、缩短烹调时间,还能让肉的口感和香味大大提升。炖海带时加醋,可以破坏其

中阻挡水分进入的褐藻胶等胶质,加速海带煮熟煮烂。

酸辣凉皮、蒜泥茄子等凉拌菜。拌凉菜用的调味汁,如酸辣汁、蒜泥汁、麻酱汁等都离不开醋。凉拌汁中加醋不仅可以增加香味,还可以增进食欲,促进唾液和胃液的分泌,帮助消化吸收。此外,醋的酸味能够提高味蕾对咸味的敏感性,从而减少盐的用量。

此外,醋和饺子也是绝配,不同饺子适合的醋也不一样。黄瓜木耳鸡蛋馅、茴香鸡蛋馅等清香型的饺子,适合搭配清爽的米醋,再加一点柠檬汁,清香感更强;羊肉胡萝卜馅、牛肉萝卜馅等肉馅饺子,适合用陈醋解腻;鱼肉饺子、海鲜饺子略有腥味,在香醋蘸料里加一点料酒和胡椒粉,味道更鲜美。

张艳红/文

■ 居家备忘 ■

很多喜欢穿白衣服的人,都面临一个常见困扰——白衣服穿一段时间后容易发黄,有时还会伴随异味,不仅影响美观,还影响穿衣的心情。那么,白衣服为何穿着穿着就发黄了?如何让发黄的衣服洁白如新呢?

正确的洗涤方法
在清洗白衣服时,应选择温和的洗涤剂,注意不要加太多,并彻底漂洗干净,避免洗涤剂残留。
同时,尽量避免使用含有漂白剂的洗涤剂,以减少发生光化学反应。

正确的储存方法
洗涤白衣服后,应选择干燥、阴凉、通风的地方晾干,避免阳光直射。另外,要定期检查衣物的情况,及时清理衣物的污垢和污渍。
衣服发黄后怎么清洁
发现白色衣物发黄后,可

用小苏打与清水按照 1:4 的比例兑混合溶液,将衣物浸泡 30 分钟后正常洗涤,可洗去发黄的物质。还可使用少量高锰酸钾溶液浸泡衣物,随后用维生素 C 溶液再次浸泡,对衣物颜色进行还原。

辰光/文

吃香椿正当时
怎么吃有讲究

香椿作为春季的应季野菜,受到很多人的青睐。但也有不少人认为香椿含有亚硝酸盐,因此敬而远之。公共营养师提示,香椿营养丰富,虽然含有亚硝酸盐,但只要食用方法科学,中毒的可能性很小。

香椿叶中含有丰富的膳食纤维、类胡萝卜素、维生素 C 及钙、铁、锌等矿物质。香椿的蛋白质含量在蔬菜中最高,维生素 C 的含量也很高,能够达到解除燥热、收敛止血和止泻的效果。如果有腹泻的情况,适当吃香椿可以缓解,如果出现了肝火旺盛的情况,也可以适当吃一点香椿。香椿还含有大量谷氨酸,是一种天然增鲜剂。

香椿确实含有硝酸盐和亚硝酸盐,含量也高于一般的新鲜蔬菜。购买香椿,首选嫩芽,嫩芽通常为紫红色。随着香椿芽不断长大,硝酸盐的含量也会上升。另外,食用香椿前,先将香椿用热水焯一下,可以去除大部分的硝酸盐。

采回家或买回家的香椿,趁新鲜尽快食用。存放时,最好冷藏,在 2~3 天内吃完。如果想长时间存放,可焯烫后放进密封袋内,然后放入冰箱冷冻,能储存一个月以上。

刘波/文

■ 消费指南 ■ 食品塑料袋选声音脆的

常见的两种塑料袋材质,分别是 PVC(聚氯乙烯)和 PE(低密度聚乙烯)材质。PVC 材质的塑料袋摸起来发黏发涩,用手抖动时声音小而闷,此类塑料袋尽量不要与食品直接接触。PE 材质的塑料袋摸起来较为光滑、富有韧性,用手抖动时声音较大而脆,此类塑料袋的安全性较高,可以直接接

触食品,但尽量不要高温加热。另外,选无异味、无黑点的,不选颜色鲜艳以及“白到发光”的塑料制品接触食品。

用于打包的餐盒主要材质有两大类:发泡聚苯乙烯的餐盒耐热性差,不能加热;聚丙烯的餐盒薄而透明,可用于微波加热。

汪君/文

“五一”外出旅游 做到“五个注意”

“五一”假期即将到来,相关部门发布消费提示,提醒消费者节日外出旅游做到“五个注意”。

跟团旅游要注意签订合同。消费者通过旅行社报团参加旅游,一定要选择资质齐全、信誉较高、口碑较好的旅行社,要与旅行社签订合同,并仔细阅读合同内容,对景点安排、行程路线、食宿标准、交通工具、自费项目、纠纷解决等内容详细了解。如果到外地参加“一日游”,也要注意选择正规旅行社,签订合同,警惕“低价游”“零团购”等旅游产品,避免误入消费陷阱。

旅游购物要注意科学理性。消费者旅游购物时要保持理性,对琳琅满目的土特产要根据实际需要,合理购买,不要被商家的口头宣传、低价促销等诱惑,要选择正规的场所购物,仔细查看商品的厂名厂址、生产日期、合格证等相关信息;如果购买珠宝、玉器等贵重商品,一定要到资质齐全的正规场所,索要鉴定证书、购物凭证等。

在外就餐要注意厉行节约。消费

者旅游就餐时,尽量选择证照齐全、环境整洁、食品安全管理较规范的餐饮单位,要根据就餐人数、实际需要合理点餐,弘扬珍惜粮食、勤俭节约的传统美德,践行“光盘行动”“剩余打包”,避免浪费,自觉践行厉行节约、绿色低碳的生活方式。

要注意自觉抵制过度包装商品。消费者要自觉抵制使用贵金属、红木等贵重材料包装的商品礼盒,减少包装材料的过度使用;选择旅游商品要选择包装简约适度,以实用为原则,拒绝为过度包装买单,用实际行动践行低碳、绿色、环保、简约的理念。

要注意依法维护自身权益。消费者在旅游过程中发生消费纠纷,要避免冲动,依法理性维权。注意收集和留存相关购物证据,如:发票、收据、支付记录等消费凭证,还要留存相关录音录像等资料,要及时向组团社反映,也可拨打当地 12345 或 12315 电话进行投诉,依法维护自身的合法权益。

支艳蓉/文