

土豆做主粮 怎么吃法是个坎



热议

昨天本报热点新闻版刊登《从今天以后,别再拿土豆不当干粮》一稿后,引发读者热切关注。记者随机采访了一些市民和网友,听听他们对土豆当主粮怎么说。

曾在英国留学的万华说,在英国的超市里,蔬菜少且种类单一,所有绿色蔬菜加起来也只占几个货架,但土豆的数量多,而且品种至少十多个,“英国人对土豆简直就是真爱啊!”在荷兰生活过的IT人士张晓楠说,荷兰人一天三餐,早中餐是冷餐,主粮是面包;晚餐是热餐,主粮是土豆+肉+蔬菜。土豆成为主粮早已在荷兰实现。

网友“华亭一梦”对土豆做主粮很欢迎,她说,吃土豆不必担心脂肪

过剩,因为它只含0.1%的脂肪,是所有充饥食物中脂肪含量最低的。土豆对人体有奇妙的作用,瘦人吃能变胖,胖人吃能变瘦。

不过有网友担心的土豆长芽的问题,网友“aktiv”说,马铃薯存放一段时间就会长芽,如何保存可能是以后要研究的问题。他引用网络知识说,马铃薯含有毒性成分——龙葵素,可引起溶血,并对运动中枢及呼吸中枢有麻痹作用。未成熟或发芽的马铃薯龙葵素含量可达到有害程度。

当然有很多被采访的市民和网友特别提到,不要种植转基因土豆,如果批准种植生产的话,应该让消费者知道,有疑虑的可以选择不吃。

网友“雨鞋”对土豆做主粮有自己的思考,他说,农田越来越少,种地的人也越来越少了,只能用有限的资源来种植高产的土豆来代替其

他主食,这也是国家现实的问题。

营养师董璠注意到,前一阵有新闻说北京两百多家超市出现土豆馒头,难道粮食不够吃?不过马铃薯产量高,营养丰富,从营养角度来看,符合以薯类部分代替主食尤其精白米面的饮食推荐。不过,马铃薯主粮化还需要克服较多困难。汽车工程师王晴说,虽然三大主粮有玉米,但是我们还是主要以大米、小麦面为主,玉米引进中国有悠久历史,但还没完全进到主食行列,曾经是菜的土豆还要很久吧,这事不能急,种多了消化不了了,农民们怎么办。

老家在山西的大学生刘逸轩说,很多人根本不知道土豆的好。在我们山西吕梁岚县,土豆一直是做主食的。我们的土豆不光能炒菜,还可以当饺子皮来包饺子吃,可以轧面条,做面包,摊饼子,每年土豆花开的时候所有人都聚在一起,吃土

豆宴。

不过网友“青云直上”有不同意见,他说,你要先给我们学校食堂说,变着花样吃土豆谁不爱吃,但是我们食堂只有土豆丝、土豆片、土豆坨!

家庭主妇刘女士担心的是,土豆要做主粮,但土豆没有面筋质怎么办?做蛋糕的低筋粉怎么也有些面筋质,土豆基本没有面筋质,蒸不成馒头,也做不成面包,似乎还是做蔬菜是主流。

营养师苏雪琴的建议是,土豆最佳吃法应为蒸土豆,对营养素的影响很小,还能保留天然清香。研究显示,土豆在煮熟后维生素C损失极少,保留率在80%以上,而碳水化合物、矿物质、膳食纤维,也没什么损失,其中的淀粉颗粒充分糊化,使它在体内更容易被消化分解,不会给肠胃带来负担。

本报记者 程绩 高歌



读者见解

不能一味地看轻了国货

在读2月17日晚报A16版所刊《质优价廉日用消费品成“尖货”》一文时,发现其中刊了一位资深驴友这样一段话:“15年前亲戚从日本带回一个指甲刀,至今仍然是家里最好用的一把。同样的产品,日本的保守估计能创造20年的使用价值,国产的不到二年就成了待回收的废品。”对此,我实在不敢苟同。因为,目前在我手上仍在正常使用的一把国产指甲刀是1964年购买的,可以说属于“古董”级别。五十多年来,它伴着我从学校走向广阔天地,后又随着知青回城风回到了上海。虽说其面上的装饰件已脱落多年,但其身板依然硬朗,刀口仍还锋利,在我的日常生活用品中堪称一宝。

当下,关键的是我们要昂起头,挺起胸,努力地去传承老工业的那套质量管理体系和用户至上的服务理念,让老字号的工业产品重振雄风,让国货在世界面前秀出它的风采。

——读者 周钰栋

“洪升”应当写作“洪昇”

2月20日晚报A4《不是曹雪芹?》一文写道:“这回不是洪升,也不是李渔,更不是袁枚,而是大名鼎鼎的明代四公子之一的冒才子了。”其中“洪升”应当写作“洪昇”。

需要说明的是“昇”用于“向上或向高处移动(跟‘降’相对)”“(级别)提高”义时,“昇”是“升”的异体字。在这种情况下,“昇”与其他异体字一样,全国出版的报纸、杂志、图书都得停止使用。如“太阳升起来了”“他已经晋升为部长”中的“升”均不得写成“昇”。

——读者 董金明

本报记者 陆常青 整理
感谢读者给晚报提供真知灼见和独到见解。您可以拨打本报读者热线:962555 或投稿邮箱:lucq@xmwb.com.cn

全民阅读

沪上每百户家庭平均拥有多少辆车

周末到了,快来参加猴年“全民阅读”赚奖品吧。这次我们为您准备了轻松易做的题目和极具收藏价值的奖品。只要下载新民晚报APP(下载二维码见后),点击APP首页右上角的用户中心,进入页面后点击右侧的“全民阅读新闻大挑战”就可以参与了,回答正确7个问题,根据提示提交个人信息即可参与抽奖。没有回答正确的网友也不要泄气,每个问题下方还有与之相关的新闻链接,只要您点击链接阅读全文就可以轻易找到答案了。

本次活动奖品是由均瑶集团旗下品牌“奇梦星城”提供的迪士

尼限量版信封一套(含五个限量版信封加两张迪士尼邮票),有钱也不一定收得到哦,一共抽取10名幸运读者,获奖名单将于下周二公布,您还犹豫什么,赶紧来参与吧!

本周题目如下:

1. 上海各家银行首套房贷优惠力度加大,最低几折?

A. 9折 B. 8折
C. 7折 D. 对折

2. 沪引入新型平板吊车整治违停,记者目击该车多长时间能将违章车拖走?

A. 1分钟 B. 2分钟
C. 3分钟 D. 4分钟

3. 2016胡润富豪榜上,谁是华人首富?

A. 王健林
B. 马云
C. 李嘉诚
D. 扎克伯格的女儿

4. 全球生活质量最高城市哪座城市排名第一?

A. 伦敦 B. 纽约
C. 维也纳 D. 北京

5. 谁将“占领”白宫低薪岗位?

A. 华人 B. 黑人
C. 机器人 D. 希拉里

6. 2015年上海每百户家庭平均拥有多少辆车?

A. 2辆 B. 20辆
C. 52辆 D. 120辆

7. 多省计生新政出台,产假最长多少天?

A. 100天
B. 150天
C. 180天
D. 365天

新民网 沈小栋



扫一扫
下载新民晚报APP

猴年首堂“新媒体小灶”昨开讲

本报讯 “新媒体小灶”猴年新春后的第一堂课开讲啦!昨天,“小灶”来到幸福9号位于虹口区水电路上的门店,为50多名中老年朋友们带来了新鲜及时的新媒体课堂。

昨天上午,室外春意盎然,室内气氛活跃。在水电路上的幸福9号总部店,除了常去幸福9号的附近居民,还有许多新老朋友、铁杆粉丝

们从全市不同区县赶来,就为听一堂实实在在的新媒体小课。

昨天上午的“小灶”继续为大家细致梳理了微信的各项实用功能,除此之外,新年当然要有新气象!我们的编辑记者特别为大家精心制作了“打车软件使用教程视频”,手把手地教中老年朋友们学习打车的整个过程。与此同时,红包怎么抢、怎么

发?微信使用中如何防范诈骗、控制资金风险?这些都是小灶课堂讲解的重点。

“新媒体小灶”是新民晚报推出的一个公益课堂,旨在教会喜欢新事物的老年人如何使用智能手机,在微信、APP等新媒体平台上进行社交、阅读、网购等方法。2016年起,新民晚报“新媒体小灶”还将与

幸福9号合作,在其门店开设固定的授课点。新的一年,“小灶”的授课内容将逐步充实升级,我们衷心希望能为更多的新老朋友服务!如果你所在社区的中老年朋友对新媒体小灶有需求,可在工作日拨打15000000252约课。

(何迪 蔡黄浩)



今日天气
2月27日 周六
上海

7~18°C
晴,南风<3级
昨天温度实况
5.6~15.8°C

空气质量指数
AQI 97/良
PM2.5 72.3 微克/立方米
(上海环境热线截至上午10时)

日照指数
3级/强
(加强防护)

感冒指数
3级
(容易感冒)

洗晒指数
上午1级(非常适宜)
下午1级(非常适宜)

空气湿度
今夜85%
明日45%

2月28日周日
多云转阴有短时
阵雨,有轻微霾
9-19°C

2月29日周一
多云
5-10°C

3月1日周二
晴到多云
3-11°C

3月2日周三
晴到多云
5-16°C

3月3日周四
多云
8-18°C

3月4日周五
多云转阴
10-18°C

上海明日部分区县温度预报

徐汇区 8~21°C	奉贤区 5~20°C
闵行区 5~20°C	松江区 5~21°C
嘉定区 6~21°C	金山区 9~19°C
宝山区 7~21°C	青浦区 4~21°C
浦东新区 5~21°C	崇明县 6~20°C

(本栏气象信息由上海中心气象台今日上午8:00提供)

长三角城市

南京 多云转阴	6/19°C
扬州 多云转阴	6/18°C
泰州 多云转阴	5/18°C
镇江 多云转阴	6/19°C
南通 多云转小雨	5/18°C
常州 多云转阴	6/19°C
无锡 多云	6/18°C
苏州 晴转小雨	7/19°C
湖州 多云转小雨	6/19°C
嘉兴 多云	6/19°C
绍兴 多云	8/20°C
杭州 晴	6/20°C
舟山 多云	6/16°C
宁波 晴	6/20°C
台州 多云	8/16°C
温州 多云	8/18°C

世界部分城市

伦敦 多云	2/ 6°C
巴黎 晴	0/ 6°C
法兰克福 多云	-3/ 6°C
罗马 雷阵雨	9/ 15°C
雅典 多云	10/ 18°C
莫斯科 小雪	-1/ 1°C
卡拉奇 多云	20/ 35°C
东京 晴	2/ 11°C
曼谷 小雨	23/ 32°C
新加坡 雷阵雨	25/ 33°C
河内 多云	13/ 21°C
开罗 晴	15/ 24°C
旧金山 晴	12/ 19°C
纽约 晴	-6/ 4°C
悉尼 小雨	22/ 24°C
首尔 多云	-2/ 5°C