

主妇们要改掉的坏习惯

□ 金焱

常吃加工肉制品或罐头

加工肉制品或罐头中含有太多的盐和油,有的罐头里还含有过量的防腐剂。盐和防腐剂积少成多会对健康产生很大危害,所以应该尽量少吃加工肉制品。

剩菜兑成汤

有些人为了“不浪费食物”,将剩菜兑点水煮成一锅汤。殊不知剩菜里的油,会让汤的脂肪含量和热量过高。这也可以解释,为什么有些怕浪费食物而吃掉剩饭剩菜的主妇都比较胖。

作为家庭主妇,往往会在生活中形成一些固有的观念或习惯,但这些习惯可能是错误的。我们来对照一下,看看您有没有以下这些问题。

用水果的水洗菜

有些主妇怕浪费水,用水果的水洗蔬菜,其实这样做会增加果蔬交叉污染的危险。你如果想节省,可以在洗菜池旁放个水桶,用来盛洗水果、洗菜的水,然后用其浇花。

把食物贮存在透明容器中

美国的食品科学家建议,尽量避免将牛奶或谷物放在透明容器

里,否则营养容易流失。

果蔬多剥几层皮

发表在美国《营养研究杂志》上的研究表明,多数水果表皮中进行的抗氧化活动比水果果肉中进行的要高出 2~27 倍。

营养学家建议,土豆和胡萝卜的皮只要轻轻刮掉一层就够了。如果有些果蔬必须剥皮才能入口,去

掉尽可能薄的一层皮就行。

有些食物该洗不洗

很少有人清洗需剥皮食用的食物,比如香蕉、橘子、西瓜或芒果。其实不洗的话,食物表面的有害细菌就会沾染到手上,切开水果时容易进入水果内部。所以吃水果前还是先洗一洗吧。

宁多做半锅不少做一碗

很多家庭主妇在做饭时总是担心饭不够吃,因此有“宁多做半锅,不少做一碗”的想法。饭做得多了,家人往往吃得也多,若是午餐多吃点还可以,但是晚餐吃得太过就容易诱发一些疾病。

厨·房·小·窍·门

正确泡发干货 留住鲜美和营养

平时我们常会购买一些干货,比如干香菇、干木耳、干鱿鱼。如何泡发才能最大限度地保存它们的美味和营养,有很大的学问。

干香菇

香菇的特别味道来自于其中所含有的蘑菇香精和鸟苷酸两种成分。尤其是鸟苷酸,它的鲜味强度是普通味精的几十倍。

泡干香菇的时候,最好用 20℃~35℃左右的温水,这样既能使香菇更容易吸水变软泡胀,又能使鸟苷酸充分分解,散发出鲜味来。另外,浸泡的时间也别太长,等菇盖全部软化,就要立即捞起滤干。

另外,在泡的时候在水中加一点白糖,可以减少蘑菇香精和鸟苷酸在换水过程中的流失,让烹调出

来的香菇味道更好。

干木耳

干木耳和香菇不同,要用冷水泡发。热水泡后不仅不易充分发开,口感还会绵软发黏,其中不少营养成分都会被溶解而损失掉。用冷水发制木耳虽然需要的时间长些,但吃起来鲜嫩脆爽。

如果泡发的干木耳一次吃不

完,只要每天用冷水淘洗一遍,放上 3~5 天都不会变质。

干鱿鱼

干鱿鱼必须用碱水泡发,因为碱能够使鱿鱼恢复到原有的鲜嫩、松软状态。泡的时候要注意,冬季用温水,夏季用冷水,泡完后再放到清水中浸泡、漂洗,去掉鱿鱼上的碱液。

严颜

生活之友

责任编辑:颜静燕
微博:
<http://t.xinmin.cn/yanyanangela>
邮箱:
yanyanangela@sina.com
热线电话:62791234-267



生·活·小·贴·士

这样洗澡皮肤不干燥

别全身用沐浴液

洗澡时,颈部、腋下及阴部等重点部位,可以适量用沐浴液清洗一下,身上其他部位用温水冲冲即可。

选对沐浴液

干燥季节,要选油脂类润肤乳液成分的沐浴露,不要用碱性太强的肥皂、香皂等。

水温别太烫

水温大约控制在 35 至 40 摄氏度。一般每周洗 1 到 2 次。

擦洗别太用力

尤其喜欢搓澡的人请注意:这样更会破坏皮肤保护膜,招致细菌侵入体内。

浴后要护肤

浴后 5 分钟内,要在全身适量地涂抹水性的含油多的润肤品防止皮肤干燥起屑。陈妍

教·你·一·招

买热水器主要看内胆

热镀锌板内胆 保温层较厚,保温效果好,但它表面是树脂,时间长了易老化,寿命较短。

不锈钢内胆 耐腐蚀、不易生锈,对热胀冷缩反应不敏感,使用寿命较长,但经过多次热胀冷缩后,不锈钢中的铬会被自来水中的氯离子腐蚀,用久了可能会在焊接处漏水。

搪瓷内胆 耐腐蚀性较强,不易生锈,且有较强的耐压能力,保温效果也不错,可就是在搬运的时候得小心点,如果磕着碰着,就比较容易掉瓷。 萧炎

近日,美通社报道了海尔为美国消费者提供多种夏季必备产品的消息。



举办夏日清凉派对 美媒推荐海尔炫酷组合

海尔集团美国高级副总裁 Rian Cain 说“海尔是家电行业独一无二的品牌,我们拥有各种夏日派对清凉解决方案,总有一款适合您。”

夏季,美国多地区遭遇高温天气。与朋友一起畅饮着冰爽的饮食、啤酒或者品尝着葡萄酒,同时观看喜爱的电视节目——在盛夏中举办一场凉爽的派对是最好不过的消暑方式。

据美通社报道,海尔根据市场情况向消费者提供了一份夏日清凉“炫酷组合”——海尔冰吧、啤酒机、酒柜还有高清电视,帮助消费者打造一场清凉、优质的夏日派对。

在派对上,冰爽的饮食喝啤酒必不可少。针对这一需求,海尔推出

了为用户带来冰爽享受的冰吧和啤酒机。据报道,海尔冰吧外观漂亮且具实用性,内部采用不锈钢框架,还有白色的 LED 灯光更容易找到饮料。啤酒机配有一个分配桶,并有方便移动的轮脚,其可调式温控器能使客人们享受到冰镇啤酒的鲜味。

葡萄酒也是美国人最喜欢的饮料之一,夏季喝上口感纯正的葡萄酒可不容易,因为葡萄酒对存储温度、湿度等方面都有特殊要求。对此,海尔推出了设计时尚的、可存储 40 瓶酒的酒柜。这种酒柜具有两个独立的储物箱可自动控温,可以完全满足葡萄酒所需的 6~18℃最佳储存温度。

作为体育强国,大多数消费者是通过电视收看体育节目,世界杯

期间,一边畅饮着冰爽的啤酒,一边观看激烈的足球比赛,这是大部分美国人的消夏生活写照。海尔为此推出的高清电视采用侧光式 LED 背光源,增强了画面色彩和对比度,让画面更完美清晰。

“想要真正享受宴会的客人们必须了解凉爽比放松本身更重要。” Rian Cain 表示,“海尔品牌产品强调消费者的使用感受,我们一直致力于打造能让消费者满意的高质量产品。”

美通社 (www.prnewswire.com) 创立于 1954 年,是有 60 多年历史的美国企业新闻通讯公司。美通社在全球 11 个国家设有办事机构,以 40 种语言将新闻信息发送到 135 个国家和地区。

“爱在身边”央广视讯圆梦系列公益计划启动

近日,“爱在身边”央广视讯圆梦系列公益计划启动仪式正式开始,位于长风生态商务区的成龙电影艺术馆星光闪烁。来自各方面的志愿者 150 多人汇聚一堂,为一群特殊孩子点亮梦想。

活动主办方之一——央广视讯作为目前颇具市场影响的手机视频公司,为了给有特殊才能的孤障孩子圆梦,也为了给更多的特殊孩子和他们的家庭送去希望,最近专门开设了公益频道,首次亮相就锁定孤障儿童梦想,为他们实现梦想、融入社会搭建平台。

家轿唱响“中国好声音” 绅宝 D50 当选实力派学员

第三季《中国好声音》一开播就升至收视冠军,导师们的学员争夺战也是一波接一波,天津萌妹子张碧泉更是引得四位导师“血肉相搏”。在 10 万元家轿市场,这样的“好学员”也不在少数。绅宝 D50 是北京汽车首款紧凑型家轿,在设计理念、技术平台、品质管理等方面深得 SAAB 的真传,“唱功”可谓非常扎实,是当前市场绝对的实力派学员。

外观上来看,绅宝 D50 的车身线条非常简洁,“长车头”设计不仅很有轿跑风格,而且加长的缓冲空间有利提升碰撞安全;前起翼子板,后接尾灯的双腰线设计使侧面车身浑然一体,有几分奔驰 E 级的影子。内饰方面,绅宝 D50 上深下浅的配色以及点缀的镀铬装饰条和中控、门板等位置大量搪塑软性材料的使用,提升了整车的档次感。

出自 SAAB 9-3 平台的绅宝

D50 在底盘方面拥有不俗表现,搭载了前麦弗逊+后多连杆悬架,并具备 SAAB 独有的后轮随动转向技术,在过滤路面振动、优化纵向及侧向支撑力、提升整车操控及舒适性方面表现更加出色。前后独立悬架在同级别甚至更高级别合资车中都不常见,堪称绅宝 D50 一大亮点。

配置方面,绅宝 D50 显示了“实力派学员”应有的水平。后排出

风口、音量随速调节、大灯延迟关闭系统、ABS+EBD+EBA+CBC 都成为全系标配,真皮座椅、前置雷达、空调过滤系统、一键启动、定速巡航等配置在主销车型上也都会见到。值得一提的是绅宝 D50 在安全方面的周到,ESC 车身稳定系统,18L 大容量安全气囊、疲劳驾驶提醒、前后泊车雷达、胎压监测,进一步提升了整车安全性,性价比非常高,是绝对的实力派。