食材搭配藏门道　素汤鲜美有秘诀

这些蔬菜堪称“天然味精”

一锅食材多样、鲜美清爽的好汤，单独喝暖胃营养，搭配其他菜肴和主食也相得益彰。不过，不少传统汤品都是用肉类为底料，对于很多人来说，未免显得有点油腻厚重。但其实用一些素菜也能做出不输鸡汤、排骨汤的美味汤品。

高汤的“鲜味”秘诀

要想做出一锅鲜美素汤，先要了解到底哪些因素决定了汤的美味。虽然食材、火候和炊具在不同环节都发挥着作用，但食材的作用是决定性的。食材中各种成分不仅让汤更鲜美，还能改善汤的口感、气味和视觉状态，达到色香味俱全的效果。

呈鲜味氨基酸给汤带来鲜味　常见的呈鲜味氨基酸有谷氨酸（和盐结合就是谷氨酸钠，味精的主要成分）、天冬氨酸（味精的另一成分）等，这些成分广泛存在于多种食物。水产品中含有丰富的呈鲜味氨基酸，这正是鱼、虾、贝类做汤很鲜美的原因。

脂肪提供香味、口感和色泽　脂肪在加热过程中会释放出醛、酮、酯类挥发性香味物质，让汤具有迷人的香气——炖肉汤时一开锅那扑鼻的香气就来自脂肪。脂肪在高温作用下溶解于水中、逐渐乳化，能让汤呈现出一种顺滑、醇厚的口感，大量脂肪乳化后不仅看不到漂浮的“油花”，还能让汤色奶白。

盐既能增味，又能改善汤的状态　如前所述，盐和呈鲜味氨基酸结合后大大增加了汤的鲜味，同时，适量盐的存在还会促进汤中蛋白质溶解，让汤显得更浓郁。另外，当汤中脂肪较多时，盐能帮助稳定脂肪乳化体系，提升汤的色泽和状态。

糖，汤品提鲜小秘诀　“加少许糖”是不少大厨煲汤时提鲜增味的小秘诀。少许糖的加入并不会使汤变甜，但却能平衡和改善口感。糖不仅能在一定程度上调和食材本身的酸涩，同时还能促进氨基酸等鲜味物质的释放，让鲜甜更上层楼。另外，糖和盐的相互作用能适度“削弱”咸味，让味道更柔和、更有层次。

蔬菜煮出“素高汤”

知道了汤的“鲜味”来源，下面就来盘点一下那些能煮出“素高汤”的蔬菜，其实很简单——只要它们富含呈鲜味氨基酸。

“天然味精”类　大家有没有发现，只要加了香菇、平菇、杏鲍菇、口蘑、金针菇、蟹味菇之类的常见菌菇，或者海带、紫菜等藻类的素汤都特别鲜美？这是因为菌菇类、菌藻类都富含谷氨酸、天冬氨酸、甘氨酸、丙氨酸等各种呈鲜味氨基酸和核苷酸，而且菌菇中还含有一定量的可溶性糖，只需加少许盐就能获得十分清甜鲜美的口感。

酸甜可口辅助类　番茄、娃娃菜、南瓜、玉米等蔬菜自带酸甜，用来煲汤能让汤的味道更加鲜美、滋润。尤其是番茄，富含有机酸、糖分、番茄红素，不仅能赋予汤多层次的口味和漂亮的颜色，番茄中谷氨酸含量也不低，能让鲜味更浓。这也是为什么番茄无论搭配肉类（如番茄牛腩）还是素菜（如番茄豆腐汤）都很美味的秘密。

营养升级豆制品类　相比其他素菜，豆腐、豆干、豆皮等豆制品具有高蛋白、高钙的营养优势。再加上炖煮过程中豆类蛋白质会释放谷氨酸、天冬氨酸等鲜味物质，如果和菌菇等组合，可以大大提升汤的鲜味。

增香调味点睛类　有人喜欢煮汤时加点香菜、薄荷等含有大量醇类、醛类、萜类挥发性香味物质的调味菜品，这的确能让素汤清新怡人。也有人喜欢加入洋葱和大蒜来让汤尝起来更浓郁。虽然在调味菜的选择上见仁见智，但这些菜品都富含多酚类、黄酮类、有机硫化物等抗氧化物质，对健康大有裨益。

以上这些素菜煲汤不仅味道好，相比肉汤还有个显著优势：低脂肪、低嘌呤。只要避免在做汤前用重油炒菜，这些素汤中的脂肪含量会相当低。至于嘌呤，除了菌菇类、豆芽嘌呤含量相对偏高，其他几类大多属于低嘌呤食物，可以放心食用。

（据光明日报微信公众号）

■ **口蘑鲜蔬汤**

食材：口蘑100克、小青菜100克、盐、胡椒粉、油适量、葱花、香菜

做法：口蘑洗净，青菜洗净切段；锅中加入少量油，伞盖朝下放入口蘑，煎至变软用铲子切小块；倒入适量清水，大火烧开后转小火煮6—8分钟；加入青菜，煮3—5分钟；调入盐和胡椒粉，出锅前撒上葱花、香菜。

■ **番茄玉米汤**

食材：番茄2个、白玉菇100克、玉米粒100克（新鲜或冷冻）、盐、胡椒粉、油适量、蒜末、葱花、香菜

做法：番茄洗净切块、白玉菇洗净摘开、玉米粒备用；锅中加少量油，放入蒜末炒香，白玉菇翻炒至出水；加入番茄块，炒至软烂，倒入适量清水；水开后加入玉米粒，煮3—5分钟；调入盐和胡椒粉，搅拌均匀，出锅前撒上葱花、香菜。

■ **娃娃菜豆腐汤**

食材：娃娃菜1棵、玉米粒60克（新鲜或冷冻）、豆腐1块、盐、胡椒粉、油适量、蒜末、葱花少许

做法：娃娃菜洗净摘片，豆腐切块，玉米粒备用；锅中加少量油，放蒜末炒香；倒入适量清水，加入娃娃菜，煮5分钟；加入豆腐、玉米粒，继续煮3—5分钟；调入盐和胡椒粉，搅拌均匀，出锅前撒上葱花。

养生食谱

葱爆羊肉

冬季寒冷，大葱温热能发汗，抵御严寒、增强免疫力，特别是中老年人要多吃。大葱搭配羊肉，吃完全身暖和，寒气一扫而尽，不仅味道鲜美，而且有很好的温补效果。

食材：羊肉、大葱、大蒜、生姜

做法：

1. 选择稍微带点油的羊肉，去除多余筋膜，切成均匀的薄片；大葱切成均匀的滚刀块；大蒜拍扁后切成蒜末；生姜切成姜末。

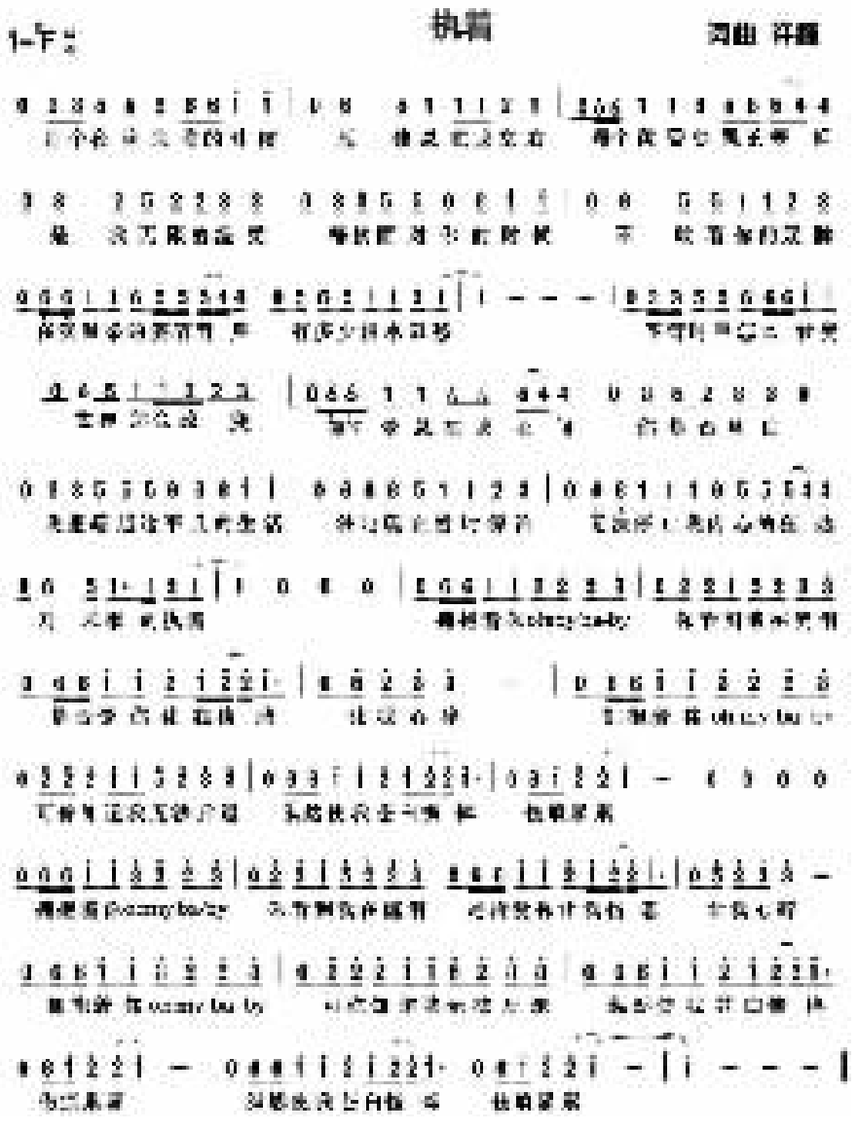
2. 将蒜末、姜末和羊肉放在一起，加入食盐、胡椒粉、生抽、料酒、芝麻香油，顺着一个方向快速搅拌2分钟，给肉片上劲，然后放在一边腌制10分钟。

3. 热锅凉油，把羊肉倒入锅中，开中火煸炒至肉片断生、肉片发白且散发出肉香后，将羊肉盛出备用。

4. 锅内再次烧油，油温至五成热时，放入葱段翻炒至散发出葱香，然后将炒好的羊肉倒回锅中，快速翻炒均匀。最后，淋入少量老抽调整菜肴颜色，炒至羊肉上色均匀后即可出锅装盘。

政　利

读者点歌



读者　152****5838　点歌　　点歌热线：23603111

第三代社保卡隐藏功能多

可当普通银行卡使用　支持各类缴费和待遇领取

很多人手里的社保卡已经升级到第三代了。与过去相比，社保卡增加了许多隐藏功能，这些功能该如何激活？

社保卡有哪些隐藏功能？　它可以当做一张普通的银行卡来使用，存取现金、转账、消费、理财、线上支付都没问题。比如，绑定了微信、支付宝，就能买菜购物。

此外，社保卡还支持各类缴费和待遇领取。其中包括社保缴费、人事人才考试缴费、代扣医院挂号费等，还能领取养老金、失业金、工伤津贴等社会保险定期待遇，以及领取就业补贴资金、重点行业（企业）农民工工资、惠民惠农财政补贴资金。在不少城市用社保卡还能乘公交、进公园、借图书。

金融功能怎么激活？　想要使用社保卡的金融功能，需要本人持有效身份证件和社保卡，前往卡面所标明的社保卡服务银行的柜台激活金融功能。

如今，全国大部分地区已实现在社保卡服务银行窗口同时完成社保功能启用和金融功能激活，部分地区还将服务银行窗口延伸至人社经办大厅。如果是高龄、重病、伤残等行动不便的城乡居民，还可以按相关程序向社保卡服务银行申请提供上门服务，或者代理办理服务。

金融功能显示过期了，怎么办？　金融功能过期，不影响社会保障功能的使用；实体社保卡过期，不影响电子社保卡使用。

社保卡有效期满时，持卡人可在社保卡有效期满前60日，前往社保卡服务银行网点或线上服务渠道申请换领。

目前各地已经普遍实现了“立等可取”的换卡服务，具体换卡渠道、服务方式等可咨询发卡地12333服务热线。

（据经济日报微信公众号）

生活百事通

不保温不等于没用　可当“杂粮罐”“小花瓶”“调料瓶”

旧保温杯变身“多功能收纳神器”

旧保温杯别再当废品卖掉了，“不保温”不等于“没用”，留在家中，它是隐藏的“多功能收纳神器”。看看下面这些巧思妙用，每一招实用到超乎想象。

杂粮罐

杂粮、干货最怕受潮生虫。旧保温杯自带强大密封性，拧紧盖子就是天然防潮箱。贴上标签后透明可视、取用方便，比塑料袋实用得多。

茶叶保鲜罐

再好的茶叶，一旦受潮就走味。旧保温杯内壁光滑、密封严实，能持久隔绝空气和水汽，锁住茶香，比普通茶叶罐更好用。

隐蔽“小金库”

不起眼的旧保温杯，是家庭藏物好地方。用来存放备用现金、重要小物件，安全又隐蔽。

工具收纳筒

螺丝、钉子、小工具散落难找还易误伤，旧保温杯深度足够、盖子紧密，集中收纳既整齐，还能防止儿童误触，一举解决安全与收纳问题。

笔筒

书桌笔具乱跑？旧保温杯往桌上一立，各种笔、文具随手插入，桌面瞬间清爽，还能根据家居风格搭配不同颜色的杯子，颜值与实用兼具。

旅行洗漱分装杯

出门旅行用旧保温杯分装洗发水、沐浴露，不怕挤压泄漏，还能区分家人用品，轻巧卫生，出行更省心。

随手即用小花瓶

旧保温杯简约的圆柱造型，天生就是耐看的花瓶。随手插一枝花、几支绿植，摆放在书桌、窗台，清新雅致，零成本就能点缀居家环境。

创意调料瓶

用旧保温杯分装八角、桂皮等常用香料，密封防潮不返潮，取用过程不洒漏，比塑料袋更专业，比玻璃罐更轻便，下厨更顺手。

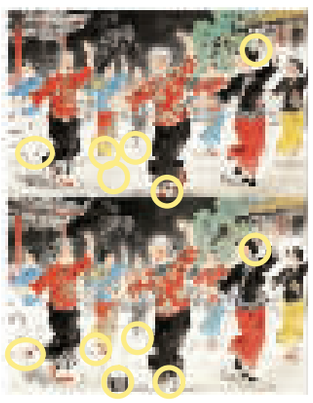
旧保温杯真正的价值，从“失去保温功能”那一刻才刚刚开始——它正以另一种形态，继续融入你的生活。

别再嫌弃它“没用”，简单改造，在细节里感受生活的巧思与乐趣。

（据网络综合整理）

休闲版IQ乐园答案

找不同

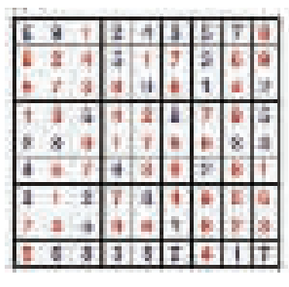


诗词填空

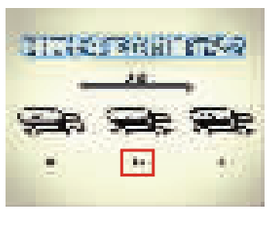
欲把西湖比西子，淡妆浓抹总相宜。（苏轼《饮湖上初晴后雨》）

洛阳亲友如相问，一片冰心在玉壶。（王昌龄《芙蓉楼送辛渐》）

数独



想一想



（休闲版IQ乐园题目见昨日8版）

算一算

1×(1+2)
1 + 2 = 3
2×(2+3)
2 + 3 = 10
3×(3+4)
3 + 4 = 21
4×(4+5)
4 + 5 = 36
7×(7+8)
7 + 8 = 105

猜迷语

1答案：橘子。2答案：枣。

歇后语填空

猪八戒照镜子——里外不是人
八十岁比高低——老当益壮
麻雀下鹅蛋——真能吹

迷宫