



生活提醒

做饭时 燃气灶开关如何调小火力?

大多数开关应逆时针旋转

不知道大家在使用燃气灶做饭时有没有过这样的疑问:既然无论是顺时针还是逆时针拧,都能把火力调小,那么在实际使用燃气灶时,有没有明确的规定必须采用某种特定的旋转方向来调节火力?还是说这两种方式可以自由选择?



答案是:大多数燃气灶的开关应该逆时针旋转来调小火力。燃气灶顺时针或逆时针调小火的区别是:顺时针,内外圈火焰会同时减小。逆时针,外圈火焰先变小,等外圈火焰完全熄灭后,内圈火焰才慢慢开始变小。如果通过顺时针回拧调小火,其实并没有真正调节到外圈锁止的位置上,让燃气灶处于一种“半开不开”的状态,有可能因为拧的力度不对,导致燃气灶意外熄火并漏气。

(据央视财经微信公众号)

有人说是脏东西 也有人表示是汤里的“精华”
炖肉时出现浮沫 该不该撇去?

吃出健康



不知道大家注意过没有,炖肉的时候,锅里总会漂着一层浮沫,有时是褐色棉絮状的浮沫,有时又是白色绵密的浮沫。

有人说这是脏东西,不撇不行;也有人表示这些浮沫正是汤里的“精华”,是慢慢煮出来的高营养蛋白质,应该保留。那么,这层看起来不起眼的浮沫到底是什么?该不该撇去?会不会影响健康?今天就一次把它讲清楚。

先说结论:炖肉时出现的浮沫并不是什么“营养精华”,也不需要特意保留。它本质上是肉类在加热过程中,血水、蛋白质、脂肪等成分受热变化后形成的混合物。

下面就具体来看看为什么会有的浮沫,以及该如何处理。

第一阶段:红褐色浮沫
煮肉,特别是煮红肉时,需要冷水下肉。等到水开后,汤的表面会逐渐浮起一层红褐色、棕色的泡沫和絮状物,看起来脏兮兮的。这种浮沫也被称为血沫,主要成分

是血红蛋白、肌红蛋白,因为它主要是由红肉渗出的血水、少量脂肪和一些杂质裹在一起形成的。那么肉为什么煮着煮着就会产生浮沫?因为肉中的蛋白质溶解在热水中,会降低液体表面张力,使其无法形成一个平整的表面,从而产生浮沫。随着不断炖煮、溶解,浮沫会越来越多。

大家可别看到“蛋白”就觉得很有营养。一方面,这种浮沫中所

含蛋白质的量非常少,绝大多数蛋白质仍在肉里。另一方面,由于浮沫中含有血水,往往带有明显的腥膻味,漂在汤上不仅影响观感,更影响口感。因此建议撇去——没必要为了留住这一点蛋白质,牺牲肉汤的品质。

即便是只保留肉不要肉汤的做法(比如卤肉),很多厨师也会先焯水,煮出并撇去血沫后,再用清水反复冲洗,就是为了确保去掉血水和杂质,得到一块没有异味、干净

的肉,方便后续操作。处理红褐色浮沫的方法:
1. 提前3—4小时用冷水浸泡肉(含血液丰富的红肉,尤其要重视浸泡),每1小时换一次水,尽量将血水充分泡出。

2. 冷水下肉,避免表面蛋白质在高温下瞬间凝固,确保后续能煮出肉内部的血沫。
3. 反复、及时撇去出现的红褐色血沫,直至这种浮沫变得很少。

第二阶段:白色浮沫
等到红褐色、脏脏的浮沫撇

得差不多时,继续煮下去,汤里又会出现一些更细小、绵密的白色浮沫。

这种浮沫比起前一种,几乎没有腥膻味,看起来比较干净。这是因为白色浮沫的主要成分是蛋白质,以及少量脂肪。蛋白质在高温下会发生变性,析出并凝结成白色的絮状浮沫。这和我们煮蛋花汤时,鸡蛋蛋白质凝结成蛋花的过程类似,只不过量更少。

既然是蛋白质,且没有腥膻味,不会影响汤的口味,那么就可以保留。但如果你追求煮出清澈、透亮的高汤,也可以将这些白色浮沫及时去除。毕竟,此时溶出的蛋白质量依然很少,撇去也没多大损失。

有时我们会发现,随着煮的时间变长,这种浮沫又会渐渐消失。原因在于蛋白质在持续高温加热下,会发生进一步水解,变成多肽和氨基酸,完全溶解在汤中,变成鲜味的来源。此时,浮沫也会因为蛋白质的水解而破裂,恢复到原本的液体表面张力,看起来就像浮沫

消失了。

处理白色浮沫有两种方法:
1. 保持小火煮汤,并及时撇去白色浮沫。
2. 转大火煮汤,此时汤会迅速沸腾翻滚,析出的蛋白质也会被煮到完全溶解消失。

需要注意的是,大火煮汤也容易导致汤里的脂肪快速乳化,变成微小的油滴均匀分散在汤里。在光线的折射下,这些油滴会使汤显得“奶白”。如果想要清汤而非白汤,那就不要采取后一种方法。

第三阶段:黄白色浮沫
如果你将第二阶段的白色浮沫也慢慢撇干净了,接下来会发现,汤中漂浮的仅剩黄白色浮沫。

严格来说这些算不上浮沫,因为它们看起来均匀透亮,并不影响汤的观感,还散发着具有吸引力的香气,和前两个阶段的浮沫完全不同。这其实就是肉中溶出的脂肪油滴。

既然是脂肪,那么就可以不去掉。毕竟,脂肪担负着给肉汤增加香气和油润风味的重任。如果全都撇去,可能会影响汤的口感。但如果你正在减脂,或者有控制血脂的需求,那还是建议适当撇去一部分,减少脂肪摄入。

处理黄白色浮沫的方法:
1. 选择鱼虾水产、瘦猪肉、牛腱等脂肪含量低的肉类。
2. 去掉含脂肪较高的部位,如鸡皮、鸭皮等。
3. 煮好的肉汤先放冰箱冷藏,等表面漂浮的脂肪凝固后可以轻松去掉。

(据人民日报微信公众号)

读者点歌

我的根在草原

Sheet music for the song 'My Roots are on the Grassland' (我的根在草原). It includes a title, tempo marking (♩ = 70), and musical notation with lyrics in Chinese.

热心读者 点歌 点歌热线: 23603111

休闲版IQ乐园答案

Answers for the 'IQ Paradise' section, including solutions for 'Diagonal Numbers' (对角线数独), 'Find Watermelon' (找西瓜), and 'Sudoku' (数独).

歇后语填空
拉大旗做虎皮——装面子
一根肠子通到底——直性子
王母娘娘伸手——要风得风,要雨得雨

想一想

答案:先带羊过河,空手返回;再带狼过河,把羊带回;然后带菜过河,空手返回;最后再把羊带过河。

诗词填空

问渠那得清如许? 为有源头活水来。(朱熹《观书有感》)

我寄愁心与明月, 随风直到夜郎西。(李白《闻王昌龄左迁龙标遥有此寄》)

无丝竹之乱耳, 无案牍之劳形。(刘禹锡《陋室铭》)

夕阳西下, 断肠人在天涯。(马致远《天净沙·秋思》)

(休闲版IQ乐园题目见昨日8版)

总洗会缩水变小? 洗后硬邦邦、领口松垮?

三个窍门 羊毛衫洗后柔软又耐穿

碱性洗涤剂会破坏纤维结构,改用冷水搭配中性洗涤剂后,衣物可保持原有尺寸,手感柔软、蓬松。

平铺晾干 切勿悬挂避免拉长

洗好的羊毛衫用毛巾包裹,轻轻按压吸除多余水分(切勿拧绞),随后平铺在晾衣架上,拉展领口、袖口和下摆。

避免悬挂晾干,重力会导致羊毛衫越挂越长、领口变形。正确晾

晒是羊毛衫不变形的关键,可使衣物保持长期挺括。

有毛球别硬揪 用“粘毛器+剪刀”处理

羊毛衫起球后,切勿用手硬揪(会扯断纤维),应先用粘毛器粘除表面浮毛,再用剪刀轻轻剪掉毛球,剪完后捋顺衣物即可恢复整洁。

此外,局部污渍可用湿毛巾蘸洗涤剂擦拭,晾干后不影响整体版型;长期不穿的羊毛衫需叠好放入



密封袋,还可放置1颗樟脑丸防虫、防霉。

(据网络综合整理)

一日一餐不科学 易损伤宠物身体

遵循宠物生理规律 按时足量饲喂

长期空腹并非抗饿 肠胃默默承受损伤

狗狗肠胃结构特殊,胃排空速度快,消化周期短。幼犬每日需饲喂3—4餐,成年犬每日2餐,才符合其生理规律。

一日一餐会让狗狗空腹时长超过18—20小时,胃酸持续分泌却无法中和,直接腐蚀胃黏膜。狗狗安静等待是饥饿后的隐忍,快速进食是饿到极致的本能反应,呕吐黄水、泡沫则是空腹引发胃炎、胃酸反流的表现。

狗狗无法用语言表达不适,只能默默忍受。不规律的饲喂方式,给其肠胃带来持续煎熬。

长期一日一餐 四大健康危害不容忽视

依靠传统经验的喂养方式并不科学。长期一日一餐,会给狗狗带来多重不可逆的伤害。

1. 伤肠胃,诱发胃病。长期空

腹促使胃酸分泌过量,易引发胃炎、胃溃疡,轻则呕吐软便,重则影响营养吸收,引发持续性肠胃疼痛。

2. 低血糖,危及生命。小型犬、幼犬、老年犬风险尤为突出。长时间不进食,会导致狗狗血糖急剧下降,出现身体发抖、四肢无力、晕厥等症状,严重时可引发休克。

3. 暴饮暴食,损伤身体。过度饥饿会让狗狗进食时狼吞虎咽,易发生呛咳、胃扭转等急症,致死率极高;单次过量进食还会造成热量堆积,诱发肥胖、胰腺炎,加重关节负担。

4. 性格焦虑,行为异常。持续饥饿会导致狗狗情绪极度焦虑,出现拆家、啃咬、护食、过度舔毛等行为。这并非狗狗不听话,而是饥饿导致的应激反应。

简化饲喂流程,节省的是时间与精力,但损耗的是狗狗的身体健康,还可能增加高额的医疗支出。

定时、定量、多运动 科学养护才是爱宠之道

养宠人坚持一日一餐,多是为了避免狗狗挑食、肥胖,但节食带来的不挑食是病态妥协,消瘦体型更是营养不良的体现。

科学养护无需刻意挨饿,做好三点即可保障狗狗健康体态:

1. 成年犬固定每日2餐,定时定量投喂,15分钟未食用及时收走食盆,养成良好进食习惯。
2. 拒绝自由采食,避免犬粮长期放置滋生细菌,同时防止过量进食。
3. 坚持日常运动,每日规律遛弯消耗热量,健康管控体型。

狗狗的寿命仅有十余年,按时进食是其最基础的需求。科学饲喂仅需花费几分钟,就能让狗狗获得健康与安全感。同时,提醒养宠人,一定要遵循宠物生理规律,按时、足量饲喂,用科学的陪伴守护爱犬健康成长。

(据网络综合整理)

生活百事通

羊毛衫总洗会缩水变小? 洗后硬邦邦、领口松垮? 掌握三个护衣窍门,在家清洗也能保住版型,让羊毛衫柔软又耐穿。

别用热水洗 冷水+中性洗涤剂最护衣

在盆中放入冷水,加入专用羊毛洗涤剂(或中性洗涤剂)搅匀,将羊毛衫轻轻按压浸泡10分钟,切勿搓揉、拧扭。

热水会使羊毛纤维收缩,普通

宠趣日常



“狗狗一日喂一顿就行,饿不坏,还能保持体型、更健康。”“我家狗狗一日一顿,活了十几年,啥事没有。”“喂多了反而挑食、拉稀、长胖,少喂点最省心。”这类喂养观念在养宠人群中广泛流传。

不少养宠人受此影响,每日仅晚间饲喂一次,狗狗长期空腹等待,出现啃墙、舔地板等行为,主人却仍认为这是科学喂养。事实上,一日一餐的喂养方式并非科学养护,而是在悄悄损害狗狗的身体健康。