

生活提醒

出游暗藏信息泄露风险
掌握防护技巧 让出行安心无忧

外出享受惬意旅程时,切莫忽视个人信息安全。下面整理了一份实用防护小技巧,守护个人隐私,让出行安心无忧。

证件票据别乱晒



拍照发朋友圈、短视频时,身份证、车票、机票、酒店入住单等票据,务必遮挡姓名、证件号、二维码、条形码。

废弃票据别乱扔



车票、行程单、消费账单等不要随手乱扔,撕碎或销毁再丢弃,防止被人捡到还原个人行程、手机号、消费记录。

免费Wi-Fi别乱连



不要在公共场所免费Wi-Fi环境下登录网银、社交账号等敏感账户。

实时定位别乱开



不发实时景区定位、酒店门牌、民宿房间内幕,避免暴露实时住址、出行轨迹,给不法分子可乘之机。

不明二维码别乱扫



警惕路边的扫码领礼品、扫码打卡、扫码免费抽奖等,不要随意扫码,谨防钓鱼链接、恶意小程序套取信息。

特别提醒

重要证件放在贴身且安全的地方,避免遗失。排队购票、办理入住等需要输入密码或个人信息的场合,注意周围环境,用手或身体遮挡,防止被他人偷窥。

(据新华社)

细数省域代表名菜 领略本土饮食风情

品尝佳肴 探寻山河万象

乐龄旅笺

中国菜系博大精深,鲁、川、粤、苏、闽、浙、湘、徽“八大菜系”早已家喻户晓。如今省级区域特色美食层出不穷、各有千秋,全方位展现本土饮食风情。

广东 白切鸡

“鸡有鸡味”,是广东人对一只鸡的最高赞赏!

无论是逢年过节,还是平常聚餐,广东人的餐桌上都少不了鸡肉。相关数据显示,广东人一年可吃掉8亿只鸡。

广府人爱吃鸡,白切鸡、豉油鸡、姜葱鸡、老鸡汤……不同做法对鸡肉肉质的要求各不相同。

其中,白切鸡既是宴席招牌菜品,也承载着家常味道。不炸不炒、不酱不卤,仅以清水慢煮,成就这份质朴鲜美的本味佳肴。鸡皮爽脆、肉质细嫩、汤汁鲜美,一口便能品味出珠江三角洲的风土人情。

湖北 清蒸武昌鱼

湖北坐拥“千湖之省”的美誉,水域资源得天独厚。“才饮长沙水,又食武昌鱼”,经典诗句让武昌鱼享誉全国。

武昌鱼又名团头鲂,属于鳊鱼的一种,肉质鲜嫩,营养丰富。当地烹饪技法成熟精湛,传统做法以蒸、煮、炙烤为主,如今衍生出清蒸、油焖、网衣、滑溜等多样吃法。2013年,武昌鱼制作技艺入选湖北省第四批省级非物质文化遗产代表性项目名录。

清蒸武昌鱼最考验厨艺功底,将鱼处理干净后均匀改刀,垫上葱姜上锅清蒸,最大程度保留原汁原味,口感鲜嫩回甘。

湖南 剁椒鱼头

湖南菜式主打麻辣鲜香,风味自成一派。

剁椒鱼头选用鳙鱼,俗称胖头鱼,鱼头硕大,富含不饱和脂肪酸。这道菜起源于清代早期,有着“鸿运当头”“开门红”的美好寓意。烹制时剁椒的咸辣渗入鱼肉,上锅蒸制而成。红艳剁椒衬白嫩鱼肉,色泽鲜亮,香气浓郁,口感肥而不腻。它颇



北京烤鸭



清蒸武昌鱼



臭鳊鱼



剁椒鱼头



佛跳墙

繁现身各类宴席,也是当之无愧的湘菜头牌名菜。

福建 佛跳墙

福建地貌素有“八山一水一分田”,背山面海,山岭丘陵错落,海岸线绵长,山海物产丰饶。独特的地理风貌,造就闽菜靠山吃山、靠海吃海的饮食特点,也孕育出山海鲜味相融的经典名菜——佛跳墙。

“坛启荤香飘四邻,佛闻弃禅跳墙来。”佛跳墙有着“闽菜首席”的美称,其制作技艺入选第二批国家级非物质文化遗产代表性项目名录。

鱼唇、干贝、海参、鲍鱼搭配火腿、鸡肉一同入坛,文火慢炖,各式鲜味交融碰撞,汇聚山海精粹,这道菜也多次登上国宴餐桌。

一坛佛跳墙,半部闽菜史。坛中封存的不仅是山珍海味,更是福建千年山海孕育的地域风情。

安徽 臭鳊鱼

徽菜位列八大菜系,发展脉络与闯荡四方的徽商紧密相连,臭鳊鱼便是徽菜极具代表性的经典菜品,也被称作“腌鲜鳊鱼”。一个“鲜”字,道出

鱼肉发酵蜕变的独特风味。

安徽地处长江、淮河中下游,气候湿润,山地丘陵遍布,古时交通闭塞。早年徽商将鳊鱼从沿江产区运往徽州腹地,以食盐腌制堆叠存放,运输途中鱼肉自然发酵,形成独特风味,以腌提鲜、化寻常食材为珍馐。这份意外收获,最终成为流传至今的传世名菜。

烹制臭鳊鱼,优选一斤二两左右的春季桃花鳊,此时鱼肉最为肥美。先煎后焖,辅以酱油调味,搭配笋片、火腿、葱、姜、蒜与干辣椒,出锅前撒上香菜增香提味。成菜咸鲜微辣,鱼肉紧实完整,夹取不易松散,口感弹润,风味醇厚独特。

新疆 大盘鸡

西北地域美食种类繁多,新疆大盘鸡是极具名气的经典硬菜。它既是新疆对外的饮食名片,也是风靡全国的大众美味,鸡肉、土豆、辣椒三者搭配,风味契合度绝佳。

大盘鸡,菜名便尽显西北饮食的豪迈丰盛。

“大”既体现在盛菜器皿上,也体现在丰富充足的食材配比中。选用

新鲜土鸡,搭配土豆、青红椒,加入新疆特色香料一同焖煮。热气腾腾、色彩丰富的大盘鸡端上桌,总能瞬间成为餐桌焦点,撩动食客味蕾。

北京 北京烤鸭

北京烤鸭是京城标志性美食,也是中国美食走向世界的亮眼名片。

烤鸭雏形可追溯至南北朝时期的炙鸭,历经明代宫廷厨艺改良,清代逐渐走入民间,慢慢成为北京代表性菜肴。菜品以果木为燃料明火烤制,鸭皮酥脆油亮,鸭肉鲜嫩多汁。

一只烤鸭,浓缩京味饮食精髓,承载着北京城六百年的烟火气韵。经典吃法是将烤鸭片成薄片,裹上荷叶饼,搭配甜面酱、黄瓜条、葱丝一同食用,酥、嫩、甜、香层层交融,口感丰富。

美食风味万千,各有受众。一道名菜无法囊括整片地域的饮食特色,同一地域内口味也各具差异。各地代表美食,只是地域风味的一扇窗口,心中偏爱,便是最好的味道。

(据中国国家地理微信公众号)

打甜蜜素、转基因瓜说法引热议

专家辟谣 详解如何挑选存放西瓜

普通二倍体西瓜,获得染色体加倍的四倍体;再用四倍体西瓜和二倍体西瓜杂交培育出三倍体品种。这种西瓜染色体匹配紊乱,结不出正常种子,就长成了无籽瓜。

如何挑选西瓜?

一听 不同成熟度的西瓜,果肉硬度不同,可通过手拍西瓜听声音来判断成熟度。成熟的西瓜果肉中,纤维分解会使其硬度下降,拍打时振动频率较低,声音听起来类似打鼓,略有震感;过熟的西瓜声音会更加沉闷;未成熟的西瓜果肉硬度较高,拍打时振动频率高,声音更加清脆。

二看 纹路清晰、颜色较深,且纹路之间间距较宽,形状饱满的西瓜品

质更好。藤蔓也是判断西瓜品质的重要特征。藤蔓新鲜说明存放时间较短;藤蔓弯曲表明西瓜成熟,藤蔓笔直则可能未成熟。另外,成熟的西瓜瓜脐和瓜蒂周围是微微凹陷的。

三摸 成熟的西瓜表面绒毛会脱落,果皮更加光滑圆润。如果果皮柔软塌陷,表明内部可能已经变质,建议不要购买。

如何科学食用存放西瓜?

1. 西瓜好吃勿贪多 西瓜饱腹感低、口感好,很容易多吃,食用时要注意控制量。如果吃了很多西瓜,可以适当减少主食的摄入。

2. 特殊人群要注意 西瓜的含糖量一般在10%,糖尿病患者血糖稳

定的情况下,可以少量食用。如果肠道比较健康,适量吃一些冰镇西瓜不会有碍。如果本身肠道比较弱,吃太多凉西瓜可能引起腹泻。

3. 破损变质不宜食 西瓜切开前如果发现肉眼可见的破损、霉菌斑、腐烂等,不要食用。即使切掉腐烂部分,其他部分果肉也可能已经受到污染。

4. 合理存放保安全 切开后的西瓜在常温下放置,建议不超过2小时。西瓜切开后如果一次吃不完,可以将暂时不食用的西瓜用保鲜膜包裹好,置于冰箱冷藏保存。冷藏时间最好不要超过12小时,最长不超过24小时。

(据新华社)

大葱浑身都是宝 不同部位作用有别

现代研究证实,葱具有抗菌、抗氧化、保护血管等作用。此外,葱的独特香气能刺激消化液分泌,从而增进食欲。

葱的每个部位都有妙用

葱叶 发汗、解毒、散肿。其维生素C、胡萝卜素、叶绿素含量均高于葱白,还含多酚类物质,抗氧化效果好。

葱白 散寒解表,是应对风寒感冒的良方。捣烂敷肚脐,缓解小儿风寒腹痛。煮水泡脚,驱寒保暖,改善手脚冰凉。捣汁滴鼻,缓解鼻塞。

葱膜 天然创可贴。撕下内皮敷伤口,其黏液可以止血,还能杀菌、消炎。

葱须 具有辛温散寒作用,防治风寒、头痛。

这四类人建议多吃葱

风寒感冒者 吃些生葱或葱烹菜,有助发汗,预防感冒。

感染性腹泻者 葱的杀菌功效,对感染性腹泻有缓解作用。

食欲欠佳者 炒菜多加葱,能有效增进食欲。

血压高者 常吃葱有助于缓解血

管紧张,对高血压患者有益。

花样吃葱 美味防病

葱豉粥(疏风散寒) 大米煮粥至半熟,加葱白、淡豆豉同煮,出锅撒白胡椒粉。

葱爆羊肉(御寒防感冒) 羊肉片大火快炒至变色,倒入葱段,加酱油、盐,关火利用余温翻炒。

凉拌葱须(开胃促消化) 葱须用食盐腌制后,搭配豆腐丝,加入调料拌匀即可。

(据三农头条)

生活百事通

“西瓜越来越甜是打了甜蜜素”“无籽西瓜是转基因水果”……初夏时节,西瓜上市,消费者发觉西瓜更甜了,这其实是品种持续优化与栽培技术提升共同作用下的结果。西北农林科技大学园艺学院研究员、陕西省甜瓜产业技术体系首席专家马建祥说:“相比老品种,现在西瓜中心糖度一般可以达到13%,个别品种可以达到14%,甚至15%,吃起来自然会

更甜。用针头向西瓜注射溶液,哪怕只是注水,果实都会很快腐烂。”

至于无籽西瓜,它的诞生依靠染色体工程技术,与转基因无关。马建祥介绍,一般的西瓜都是二倍体,即含有两组正常的染色体。无籽西瓜的培育路径,需要先用水仙素处理

吃出健康

厨房切菜不慎划伤,手边没有创可贴,可取大葱应急处理。这虽是生活小妙招,却引出了葱的“隐藏技能”。

俗话说“一根葱能抵三味药”。这一家常调味品,其实浑身是宝,今天就来解锁“吃葱”的别样好处。

厨房里的“养生能手”

葱富含维生素C、膳食纤维、钾元素等,营养价值很高。其维生素C搭配肉类,还能促进铁吸收。