

乐厨房

# 夏日乐活美食 爽口开胃凉菜

炎热的夏天,食欲不高的情况也随之而来,对于这种季节性厌食,一道清爽可口的凉菜,既能增加食欲,又能消除暑热。

## 开胃小菜



用料:胡萝卜1根,洋葱1/4个,菠菜半把,粉丝半把,豆腐皮1张

做法:

- 1.粉丝热水泡软,菠菜焯水切小,豆腐皮切丝煮熟,胡萝卜洋葱切丝(生拌),手工切的口感更好;
- 2.所有食材放在一起,放入蒜末、少量十三香、适量盐、鸡精、生抽、辣椒、花椒粉、白芝麻、香醋;
- 3.浇上热油,拌匀即可。

## 五香盐水毛豆

用料:毛豆适量,葱2根,姜3片,干辣椒5个,桂皮、八角、香叶、花椒、盐适量

做法:

- 1.准备毛豆清洗干净,剪刀剪去头尾;
- 2.起锅烧水,在锅里放入适量的盐和准备的大料,煮开倒入毛豆;
- 3.不用盖锅盖煮十分钟左右,盛



出来用冷水冲洗,放入煮毛豆的水中浸泡两个小时即可。

## 泰式柠檬虾

用料:虾500克,柠檬1个,红椒3根,青椒3根,洋葱半颗,生抽5勺,醋2勺,姜、蒜、香菜、葱适量,芝麻香油、辣椒油、白糖、盐、胡椒粉少许

做法:

- 1.食材洗净后,蒜切碎成蒜末,红绿辣椒切小圈,香菜切小段,洋葱切碎,柠檬切片后放入小碗备用;
- 2.倒入生抽、醋、芝麻香油、辣椒油、盐、胡椒粉,搅拌均匀;
- 3.取锅加水烧开,放入新鲜虾焯



水,变色后再煮1分钟煮熟;

4.煮熟的虾子放入冰水中浸泡10分钟再剥壳,放入冰箱冷藏静置半小时即可。

## 凉拌鸡丝

用料:鸡腿肉/鸡胸脯1个,黄瓜1根,醋2,生抽1勺,大蒜2瓣,辣椒油2勺,蚝油、盐、糖、麻油、鸡精适量

做法:

- 1.鸡腿去皮,清水煮熟;
- 2.凉透后去骨,手撕成丝;
- 3.加入蒜末、盐、鸡精、蚝油、麻油、辣椒油、醋、生抽、糖4、黄瓜切丝,倒入鸡丝中,拌匀即可。



茅山宣



## 科普课

### “隔夜西瓜”还能吃吗?

不知不觉夏天已至,不少人自发成为了“吃瓜群众”。但有时买的西瓜太大了一次性吃不完,想放到第二天再吃,可又担心隔夜西瓜不安全。隔夜西瓜到底能不能吃?把表层切掉有用吗?

其实西瓜是否隔夜并不是主要问题,关键在于是否有致病菌。一个完整的西瓜,内部基本上是无菌的。但切开的西瓜没有瓜皮的保护,就算是放在冰箱中冷藏,菌落数也会上升,这是非常正常的自然现象。



有科学人员对切开的西瓜进行实验。用专门的砧板和菜刀,再把西瓜切成四份,常温下不裹保鲜膜、常温下裹保鲜膜、冰箱冷藏不裹保鲜膜、冰箱冷藏裹保鲜膜储存24小时,实验结果显示每25g西瓜中检测出45个细菌。而当工作人员换用切肉的砧板和刀来切西瓜且储存24小时,实验结果显示为每25g西瓜中竟然检测出8400个细菌。研究表明,如果你使用的是干净的刀具、砧板切瓜,且及时用干净的保鲜膜包裹并放入冰箱,就不容易有致病菌,即使隔夜也能吃。

虽然8400这一数字看上去很多,但对比其他食品,这个量是小巫见大巫。

比如大家在冷饮店里买的奶茶,细菌总数标准是不超过50000个/克,盒饭的细菌总数标准是不超过100000个/克,都比8400多得多。但若西瓜上有大量的致病菌,如常见的沙门氏菌、金黄色葡萄球菌、李斯特菌等,把西瓜吃下肚就可能生病。同时专家表示,如果没有被致病菌污染,即使不切掉表层,隔夜西瓜也完全是可以放心吃的。但如果已经被致病菌污染了,即使你切掉西瓜表层,还是可能使人致病。

“一口8400个细菌”这个观点流传开后,也有评测机构测出隔夜西瓜上的菌落总数高达42000CFU/g,是不是更吓人?

那42000又是个什么概念呢?比如,国标中对冷饮中菌落总数的限量标准,规定5个样品中最多可有2个样品的菌落总数在25000到100000之间,而其他的样品则必须小于25000。也就是说,你在吃完全符合国家标准、工厂严格控制卫生的冷饮时,菌落总数有可能是超过42000的。

虽然细菌无处不在,但是良好的卫生习惯可以避免病从口入。为了尽量降低西瓜染上致病菌的风险,我们建议:

- ①买新鲜完整的西瓜。建议大家尽量不要买已经切开的西瓜。
- ②使用干净的切瓜用具,尽量不要与切菜刀混用;切西瓜时做好刀具和砧板的清洁,切瓜之前用开水反复烫刀。
- ③常温储存勿超4小时。高温环境下,无论是否贴保鲜膜,6小时左右就会滋生大量细菌,最好现切现吃。
- ④使用保鲜膜为防止食材交叉污染和串味,但如果冰箱里有单独储藏西瓜的空间,不会造成串味、不会造成水分流失,就不建议覆盖保鲜膜。冷藏时间最好别超过24小时。

来源:人民网

## 养生堂

### 夏季养生饮食有道 健康“吃”出来

电扇、空调、水果、冷饮、冰淇淋……炎炎夏日袭来,又到了“贪凉贪吃”的季节,虽然一时痛快,可是“吃”出来的毛病可不少。夏季如何吃的安全又健康?

1、多吃清凉可口、容易消化的食物:夏天气温高,出汗多,饮水多,胃酸被淡化,消化液分泌相对减少,消化功能减弱致使食欲不振,因此适宜多吃清凉可口、容易消化的食物。

2、多补水:夏季炎热易出汗,导致水分和矿物质的丢失,因此建议可适量补充含盐的饮料,如盐开水、盐汽水等,来维持体内的水盐代谢平衡。

3、多吃苦味食物:苦味的食物虽然味道上不是那么适口,不过却是暑日的健康食品,苦味食物中所含的生物碱具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。

4、多吃瓜果蔬菜:瓜类蔬菜都含有大量水分,而且营养丰富,富含多种维生素和微量元素,能有效补充夏日流失的水分和营养;瓜类蔬菜还具有高钾低钠的特点,有降低血压、保护血管的作用,如冬瓜、黄瓜、丝瓜、苦瓜、西瓜等。

5、多吃“杀菌”蔬菜:夏季是疾病尤其是肠道传染病多发季节,这时多吃些“杀菌”蔬菜,可起到预防疾病的作用。这类蔬菜有大蒜、洋葱、韭菜、蒲公英、大葱、蒜苗等。这些葱蒜类蔬菜中含有丰富的植物广谱杀菌素,对各类球菌、杆菌、真菌、病毒有杀灭和抑制作用。

6、多以熟食为主:夏季时节,人们往往喜欢生吃瓜果、海鲜等食物,值得注意的是,夏季气温高,各种病菌和寄生虫容易繁殖,食物在室温下很容易腐败变质。

来源:人民网

## 花艺坊

夹竹桃属常绿直立大灌木,高可达5米。夹竹桃的叶片如柳似竹,花集中长在枝条的顶端,它们聚集在一起好似一把张开的伞。夹竹桃花有特殊香气,花的形状像漏斗,花瓣相互重叠,红花灼灼,胜似桃花,花冠粉红至深红或白色,花期6-10月,是有名的观赏花卉。

夹竹桃有抗烟雾、抗灰尘、抗毒物和净化空气、保护环境的能力。夹竹桃的叶片,对有害气体有较强的抵抗作用。据测定,盆栽的夹竹桃,在距污染源40米处,仅受到轻度损害,170米处则基本无害,仍能正常开花,其叶片的含硫量比未污染的高7倍以上。夹竹桃即使全身落



夹竹桃

满了灰尘,仍能旺盛生长,被人们称为“环保卫士”。

夹竹桃是喜肥水,喜中性或微酸性土壤的花卉,极好管理,浇水适当是关键。所以常在公园、风景区、道路旁或河旁、湖旁周围栽培。

金坛融媒体中心报道