

乐厨房

夏天多吃瓜 抗热消暑降三高

夏季的餐桌上,不妨多吃一点瓜,它们不仅含水量高,而且富含矿物质和维生素,能有效补充夏日流失的大量水分。下面就来看看夏天吃什么瓜好呢?

拍黄瓜

黄瓜:生津止渴 清热利水

材料:黄瓜、生抽1.5匙、盐1小匙、蜂蜜1匙、白醋1匙、芝麻油、干辣椒、蒜蓉。

做法:

(1)热锅放入一匙芝麻油,放入干辣椒碎小火炒香,起锅时加入蒜蓉拌匀倒入碗中,然后放入生抽、盐、蜂蜜、白醋拌匀;



(2)将拍好的黄瓜放入腌渍料里,放冰箱冷藏2-3小时即可食用。

清炒丝瓜

丝瓜:美容清热

材料:丝瓜2根、蒜茸、花生油、盐少许。

做法:

(1)丝瓜去皮洗净,切滚刀块;
(2)锅内油烧热,下蒜茸煸出香味,倒入丝瓜,加盐一起翻炒;



(3)炒至丝瓜心完全变白即可出锅。

凉拌苦瓜

苦瓜:清热解毒 明目利尿

材料:苦瓜、红椒、盐、鸡精、白醋、麻油少许。

做法:

(1)苦瓜洗净切薄片,撒一勺盐,用

手抓捏匀后,静置10分钟左右;红椒洗净切丝备用;

(2)锅中水烧开,把盐腌过的苦瓜倒进去,煮半分钟;

(3)准备一盆冰水,苦瓜焯好捞用凉水冲洗降温,然后立即泡入冰水中;

(4)五分钟后捞出苦瓜沥干水分,放红椒丝,少许盐、鸡精、白醋和麻油一起拌匀即可。



冬瓜虾皮汤

冬瓜:降三高 抗衰老

材料:冬瓜一块、虾皮少许、姜两片、盐少许、葱花少许。

做法:

(1)冬瓜洗净去皮、切块,虾皮清水浸泡、洗净;
(2)清水放入姜片,烧开后倒入冬瓜、虾皮煮至冬瓜断生;
(3)加入适量盐调味,盛出撒少许葱花。



科普课

酷暑高温 安全用气要谨记

燃气事故的发生总是突如其来,让人措手不及,夏季是使用燃气的高峰季节,也是燃气安全事故的多发期。那么在夏季该如何安全使用燃气呢?以下几点要牢记:

1、使用燃气时要注意保持室内通风,特别是在使用空调时,要打开厨房窗户,确保空气的流通。

2、使用燃气具时要做到使用完毕及时关好,灶具使用中有人照看,以防汤水溢出或被风扑灭炉火造成燃气泄漏。使用天然气后一定要及时关闭燃气总阀,严格遵守安全用气规定。

3、注意定期检查橡胶软管,如发现老化应及时更换。胶管的长度不应超过2米,使用年限一般为18个月。为防止

鼠蚁咬破橡胶软管造成燃气泄漏引发事故,建议用户更换不锈钢金属波纹管。

4、夏季是装修高峰季节,用户在进行装修时,不能随意拆改燃气管道和设施,不能在燃气管道和设施上悬挂杂物,更不能将管道埋入墙内或地下,否则,发生漏气时很难察觉。燃气管道也不能穿越卧室、卫生间、客厅和地下室,不能将装有燃气设施的场所改为卧室、浴室等。

5、天然气管道应与电源插座、开关等保持一定的距离,严禁将电线缠绕在燃气管道上,避免产生电火花引起事故。

6、灶具上的油污容易着火,市民应经常进行清理。长时期不使用燃气器

具时,应将灶前阀门关掉,切断气源开关。

7、用户要经常检查天然气管道设备是否漏气。检查时,可用肥皂水涂在管道的接头、表、灶的开关等处,若有漏点,会吹起气泡。

8、严禁包裹各类燃气设施,避免造成密闭空间,漏气封存,遇明火易发生事故,也不便检查和维修。

9、如果发现燃气泄漏,严禁动用一切电器开关和火源,并迅速打开门窗通风,然后立即关闭表前阀,切断气源并在第一时间到远离漏气处拨打燃气抢修电话或者报警,以便燃气公司迅速安排专业技术人员和设备及时排除险情。
(来源:人民网)

园艺坊

睡莲

睡莲为多年生水生草本植物,是睡莲科睡莲属植物的统称,其花色多样、清香远溢、姿态优美,被称为“水中女神”。睡莲是一种感光植物,会因为光照时而开放时而闭合,故又有“睡美人”的称号。

它是重要的园艺观赏植物,睡莲花色多样、花期较长,在水体中的景观优势十分突出。有易栽培和易于管理的特点,抗逆性强,种植后基本不

需要后期维护,所以常被用于公园、庭院等水面装饰,一些小型品种也可被用于家庭盆栽。除此之外,睡莲是被子植物的重要基部类群(原始被子植物),在进化上具有独特的地位,也是研究被子植物起源与演化的重要材料。

睡莲具有较高的经济价值。它的根能把水中的微粒过滤,根周围的菌类可分解水中有机质,包括苯酚等有毒物质,还可吸收无机污染物,包括铅、汞、镉、镍等有毒重金属,从而使严重污染的水质得到净化。印度、东南亚及我国南方,人们会将古热带睡莲的叶柄或花柄作为蔬菜炒制食用。睡莲花和块茎

可作为酿制啤酒的原料。近年来,中国台湾、东南亚流行将睡莲鲜花或干燥花冲泡饮用。
(来源:学习强国)



养生堂

研究发现,每天充足的水果摄入,可维持身体健康、改善肥胖,有效降低心血管疾病和癌症的发病风险,对预防食管癌等消化道癌症具有保护作用。不过,水果你真的吃对了吗?水果又该如何保存呢?

水果的选择重在“鲜”,放置过久的水果营养和口感大打折扣。建议根据分类决定水果是否要放冰箱,热带水果,如芒果、香蕉等不应放冰箱,否则容易冻伤;而像葡萄、草莓、蓝莓等水果,则需放在冰箱单独冷藏,且尽量在2-3天内吃完;至于比较耐放的水果,如苹果、梨、橙子等水果,可不用放冰箱,置于阴凉通风处即可。

在食用水果前应正确处理清洗,有助于减少农药残留限量。

方法一:水洗浸泡法+碱水浸泡法

先用水冲洗掉表面污染物后,再用清水浸泡10分钟以上,浸泡时可加入少量果蔬清洗剂增加农药的溶出,浸泡后要用流动水冲洗2-3遍。

有机磷农药难溶于水,但在碱性环境下却能迅速分解。正确去除水果表面有机磷农药残留的方法:先将表面污染物冲洗干净,浸泡到碱水中(一般500mL水中加入碱面5-10g)5-15分钟,然后用清水冲洗3-5遍。

方法二:去皮法,但去皮后不要混放
削皮是一种较好的去除残留农药的方法。用于苹果、梨、猕猴桃等,但注意,勿将去皮蔬菜瓜果混放,以免形成再次污染。
(来源:学习强国)

夏日清爽吃喝指南「吃货们」请查收