

# 买筷子 就选竹制的

许多家庭买来筷子,直到筷子越来越少,变得破旧不堪,才会想起到超市去买新的回来。

超市里的筷子有纯竹的、彩漆的、象牙的、银质的……该买哪种好呢?业内人士建议:买筷子讲究的是实用而不是外观,越天然越好,越本色越好。竹制筷子最好。

## 彩漆筷子易含毒

涂彩漆的筷子不要买,因为某些生产筷子的厂家所用的涂料中含有重金属铅以及有机溶剂苯等有害物质,随着使用中的磨损,筷子上的涂料一旦脱落,随食物进入人体,会危害人的健康。尤其是孩子,对铅、苯等物质的承受力很低,一定要避免使用。

## 象牙筷子太贵

象牙筷子太贵,不适合普通家庭使用。

## 银质筷子太重

银质和不锈钢材质的筷子都太重,而且一般做的都比竹制筷子细很多,手感不好,而且导热性强,进食过热的食物,容易烫嘴。

## 塑料筷子易变形

塑料筷子质感较脆,受热后容易变形,而且塑料筷子用起来很滑,手感不好。

## 竹制筷子最好

建议大家选用天然材质的筷子,竹筷是首选,它无毒无害,而且非常环保,还可以选择本色的木筷。

## 【相关链接】

### ◎一家人尽量不要混用筷子

研究表明,将近一半人的体内存有导致胃病的幽门螺旋杆菌,而这些细菌大



多是通过家庭传播的,筷子就是重要传播介质之一。因此,家里的筷子最好做到专人专用。

### ◎清洗筷子要彻底

许多人洗筷子的速度都很快,整把的筷子放在水龙头下搓,之后往筷子筒里一插就算洗好了。殊不知,这样洗,筷子上很容易滋生细菌,并随食物进入人体。正确的洗法应该是:用洗洁

精仔细搓洗每根筷子,沥干水后,再放进筷子筒。而且,筷子筒应该选择镂空、底部不会积水的,并做到经常清洗、消毒。

### ◎筷子要勤更换

筷子一旦用久了,表面就不再光滑,而且经常搓洗也容易使筷子变粗糙,出现许多细小的凹槽,非常容易残留细菌。因此,筷子最好每半年就更换一次。

# 随手关灯 未必省电

生活中常常碰到这样的情况:为拿东西开一下灯,用一下就要放回去。有的人一直开着灯,等东西放回时再关灯;也有人拿好东西离开时就关灯,放回时再开灯、关灯。这两种方式哪种更省电?

看上去,似乎是随手关灯节约了用电时间从而省电,但专家介绍,其实任何电器都一样,当你打开时,瞬间启动的电流比平时大很多。

我们不妨做个试验:电表在匀速转动时,叫人帮你开灯,你会发现开灯的一瞬间,电表会加快转速,过一会儿转速才会慢下来。由此可见,频繁开关电灯,不仅耗电,而且对电器的损耗也较大。

对于节能灯而言,“随手关灯”更不省电。节能灯开灯时的瞬时高电压是正常电压的两倍,开灯时耗电量是正常使用时的3倍。据

估计,开关一次节能灯相当于持续亮10个小时的节能灯。同时,节能灯开后5分钟以上才会发光稳定,因此对于节能灯,不能像对待白炽灯一样时常开关。一般来说,如果只离开一两个小时,就不必关节能灯了。

频繁开关节能灯,还会缩短节能灯的使用寿命。一般来说,国家推广的节能灯,标准寿命是6000小时,如果以每天开灯8小时计算,一只节能灯可以用两年多;而假设一天开关6次,这只节能灯可能只能用3个多月。

专家还提醒:定期擦拭灯具,可以提高灯具的反射效率;分散地布置开关,不要一个开关控制多个灯;不同地方的照明要根据用途来选择,一般家庭的卫生间宜选择7瓦~9瓦的节能灯,厨房和卧室选择9瓦~11瓦,客厅选择11瓦~20瓦。

(李蕾)

## 煮绿豆汤 别扔皮



煮绿豆汤时,绿豆皮自然脱落,不少人会把绿豆皮弄出来扔掉,这样做实在可惜。绿豆皮,性寒味甘,能解热毒,它的清热解暑功效比绿豆仁强。绿豆皮里还含有大量抗氧化成分,如类黄酮等。

为了突出绿豆的清热解暑功效,烹饪时要注意3点:

1. 煮沸时间不宜过长,煮沸3分钟~5分钟,以清澈绿汤为佳。

2. 减少氧化,盖上锅盖煮为宜。

3. 避免用铁锅煮,因为绿豆中的类黄酮与金属离子发生反应,会干扰绿豆的抗氧化能力及食疗功效,并且汤汁变色。

煮绿豆汤时,绿豆与水的比例是1:10,将绿豆在开水中煮成绿色清汤,进行豆汤分离,汤不仅是解暑饮品,还有解毒功效。把煮汤时的绿豆捞出煮粥食用;用捞出的绿豆炖肉,肉的味道很好,绿豆还能分解肉制品中的毒素。(光明)

# 这样切食物更科学

## ◎切黏性食物

先用刀切几片萝卜,再切黏性食物就容易多了,因为萝卜汁能防止食物粘在刀上。

## ◎切肥肉

切肥肉时,肥肉中的脂肪会溶出来,可先将肥肉蘸一下凉水再切,边切边洒凉水,这样省力,而且肉也不会滑动。

## ◎切鱼肉

鱼肉质细、纤维短,极易破碎。因此切时应刀口斜入,下刀的方向最好顺着鱼

刺。另外,切鱼时要干净利落,这样炒熟后形状才完整。

## ◎切羊肉

羊肉中有很多黏膜,炒熟后肉烂而膜硬,口感不好。所以,切羊肉前应先将其黏膜剔除。

## ◎切牛肉

牛肉筋多,为了不让筋腱整条地保留在肉内,最好横切。

## ◎切猪肝

猪肝要现切现炒,因为

切好的猪肝放久了会导致养分流失,炒熟后还会有许多颗粒凝结在肝片上。鲜肝切片后,应迅速用调料及水淀粉拌匀,并尽早下锅。

## ◎切蛋糕

生日蛋糕很容易粘在刀上,因此,切前最好将刀在热水中蘸一下,能起到润滑作用,防止蛋糕粘刀。此外,用黄油擦刀也可起到同样的效果。

## ◎切面包

先将刀烤热再切,这样面包不会粘在一起,也不会松散掉渣。(莉莉)

# 教你用电饭锅做蛋糕



原料:鸡蛋3个、面粉、牛奶、糖、盐、油。

准备好鸡蛋后,将蛋清与蛋黄分离,分别放在两个大碗里,最好是喝汤的大碗,碗里要无水无油。

首先在盛蛋清的碗里

加一点盐,放一勺白糖,拿出三根筷子,顺时针方向打蛋清,将蛋清打到颜色发白,全是沫沫的时候,再加一勺白糖,接着打。约15分钟后,蛋清变成了奶油状。

蛋清已经打好了,放在一边,现在来打蛋黄。在盛蛋黄的碗里放入两勺白糖,3勺面粉,6勺牛奶,顺时针方向搅拌成均匀的糊状。

在盛蛋黄糊的碗里加入打好的蛋清。注意:要分两次或三次加入,搅拌均匀。还要注意,搅拌的

时候,不要像打蛋清一样顺时针搅拌,要像炒菜一样上下翻动地搅拌。

接下来,将电饭锅按下煮饭键预热1分钟后拿出,倒入少许油,将油均匀涂在锅内,以防粘锅。然后倒入搅拌均匀的蛋糊,抖几下锅,把气泡震出来。按下煮饭键,2分钟左右会自动跳到保温档,这时用毛巾捂住通风口,闷20分钟就OK啦!因为锅内涂了油,一倒蛋糕就出来了,松软可口的蛋糕就做成啦!(网易)

# 生活百事通

## ★这样煮豆浆 不粘锅

先倒入少许凉水,再放入豆浆煮,豆浆就不会粘锅了。

## ★酒精、花露水 洗掉油笔印

衣物上的油笔印可用去除,只要将酒精涂在油笔印上,稍微搓搓就可以洗干净了。如果家里没有酒精,可用花露水代替,一样有效。

## ★蛋白粘牢小 挂钩

带吸盘的小挂钩很容易脱落,只要将蛋白涂在吸盘的里侧,再将它粘在你想固定的地方,待完全干后,挂钩就不会掉了。

## ★维生素B1可 驱蚊

将3片~5片维生素B1溶解于水中,用此溶液擦拭暴露在外的皮肤,能防蚊虫叮咬。

## ★食用油擦塑 料用具

家里的塑料用具,

用久了会脏兮兮的,这时可用纱布包一点泡过的茶叶,然后蘸点食用油仔细擦拭,接着用洗洁精清洗一遍,塑料用具就能光洁如新了。

## ★清凉油去 除油漆

衣物上蹭了油漆怎么办?只要将清凉油涂在油漆处,放置5分钟后,再用水搓洗,油漆即除。

## ★巧蒸鸡蛋羹

在蒸鸡蛋羹之前,在碗的内壁上薄薄地抹上一层食用油,然后再放入搅好的鸡蛋,并用一个碟子盖在碗上,水开后5分钟停火。这样蒸出来的鸡蛋羹鲜美嫩滑,而且最重要的是,碗很容易刷干净。

(巧凡)

