



# 你知道如何选购坚果吗?

美味的小零食里,坚果绝对是不可或缺“味觉担当”。吃起来满口“油香”的坚果,不仅味美,适量吃还能有益身体。接下来就一起学几个能挑选出健康、可口坚果的小妙招吧。



## 分类

坚果果实含油脂和淀粉的不同,将其分为油脂类坚果和淀粉类坚果。比如松子、花生、开心果、腰果、榛子等富含油脂、味道香浓的就属于油脂类坚果,这类坚果摄入量多时,需要酌情减少烹饪用油量,以免脂肪总量摄入超标;而板栗、莲子等以淀粉为主要成分、口感绵软的则属于淀粉类坚果,这类坚果可以与精米白面替换,作为主食的一部分。

## 包装

坚果含有丰富的不饱和脂肪酸,在接触到空气的情况下很容易被氧化,所以购买时必须注意包装是否“密封”,并且以看得到内部坚果的透明包装产品为佳,这样就能够检查坚果的状态。另外,建议少选

择大量散装贩售的坚果,除非你能确定其来源、厂商及品质。

## 外观

虽然坚果形状各不相同,但优质的坚果都一样圆润饱满、皱褶少。若看起来干扁,或是有缺角、虫蛀的情况就不要选购。并且,坚果的颜色不是越鲜艳越好,也不是越白越干净。颜色太深、过于鲜艳的坚果可能是经过高温油炸或是放置过久;而颜色太白的坚果则可能经过漂白处理。大部分的坚果都带有薄膜,一般来说,新鲜的果实薄膜大部分颜色跟果仁一样为乳白色或者褐黄色,但随着放置时间增加,颜色就会开始加深,并产生苦涩味,代表已经不新鲜了。

## 气味

坚果带有独特的清香,但因为富含油脂,若长期直接暴露在空气中则会渐渐氧化,出现油耗味,代表已经不新鲜了。虽然密封包装的坚果无法闻到气味,但是购买时可以检查一下包装中有没有附上脱氧包,从而降低坚果氧化的概率。并且,一天内坚果的摄入量不可过多,在包装反复开合的情况下也会加速坚果氧化,甚至导致

发霉。所以挑选时应根据自身情况进行包装大小的选择。

## 口感

新鲜的坚果口感爽脆、带有天然的甘甜,而放置太久的坚果则会软化,尝起来有苦味,这样的坚果就不要再食用。天然原味的坚果本身就有着丰富的香气与天然清甜,不用多余调味就很美味,所以想吃得健康就可以直接选择原味。

## 处理方式

一般坚果常见的处理方式有三种:低温烘焙、高温烘焙和高温油炸。

**低温烘焙:**以40-45摄氏度的低温慢慢烘干的坚果,能完整保留坚果的营养素,且颜色、口感都不会维持原样,是最佳的处理方式,也是购买坚果时的最佳选择。

**高温烘焙:**以100摄氏度以上的高温烘焙,会让坚果外部产生微微的漂亮焦褐色泽,更能吸引消费者目光,不过会破坏一些不耐热的营养素。

**高温油炸:**以180-200摄氏度的高温油炸,会让坚果吃起来更加酥脆,且外观油亮、色泽明亮,但会增加过多油脂,失去大部分的营养素。(本报综合)

# 水晶灯清洗技巧

■ 何海名

漂亮的水晶灯摆在家中十分惹眼,现在许多人在装修时都会装上水晶灯以提高氛围格调,那你知道水晶灯该如何清洗吗?

## 水晶珠的擦拭

擦拭水晶珠时,用绵软布料蘸上洗洁精稀释的水,轻轻在水晶珠的正背面同时擦拭,擦拭时不能捏住向下拉,以免扯断珠串。

## 保持灯体平衡

如果要把珠串全部拆下清洁,大型灯具要注意拆珠串时的灯体平衡,不要拆完一边再拆另一边而造成灯体倾斜,导致灯体或外框变形。应当前后左右搭配着拆卸。

## 擦拭支架配件

在擦拭支架、配件时,软布不要沾水特别是不能沾酒精,以免擦损电镀层外的保护膜,影响灯架的表面亮泽效果。

## 适时更换配件

水晶灯珠串的连接扣生锈变色时,一不美观,二易脆裂,最好进行更换。如发现珠串缺损,应及时补齐。

## 注意安全

擦拭灯架时,要切断电源,灯泡也要卸下擦干净后再装上去,灯泡旋进时要适度,太松会导致接触不良,太紧可能会拧坏灯泡。如果想要水晶灯充分发挥效果,最好选择普通透明灯泡,而不要磨砂或彩色灯泡。



# 腐竹蒸鸡

■ 关星

**主料:**鲜三黄鸡600g、腐竹50g、盐10g、白糖1g、干淀粉5g、鸡油2mL(没有可用食用油替代)、葱花2g、红辣椒5g、生抽10mL、蚝油10mL、料酒2mL。

## 做法:

1.三黄鸡洗净后剁成3厘米左右的鸡块,腐竹用凉水泡软后切成长条,红辣椒切丁,备用。

2.鸡块和腐竹中加入生抽搅拌均匀,再加入料酒、盐、白糖、干淀粉、鸡油(或食用油)再次搅拌均匀,让鸡块和腐竹充分入味后盖上保鲜膜腌制30分钟。

3.蒸锅中加水,水开后将鸡块和腐竹放进蒸锅,大火蒸20分钟后撒上红辣椒丁、葱花即可出锅。



# 如何去除手上的墨水渍

■ 钟诺飞

在日常生活中,大家工作、学习都离不开笔,使用时难免会在手上留下难以去除的墨水渍,十分影响美观和心情。那么,要如何去除手上的墨水渍呢?接下来就一起来看看。

## 风油精

将风油精涂抹在墨水渍处揉搓2分钟后,用湿巾反复擦拭即可。

## 米汤

将熬的米汤涂抹在墨水渍处,抹上洗手液进行揉搓,最后用清水冲洗

干净,重复2-3遍即可。

## 酒精

将酒精涂抹在墨水渍处,抹上香皂揉搓3分钟,然后用清水冲洗干净即可。

## 卸妆油

将卸妆油涂抹在墨水渍处,揉搓2分钟后再配合洗涤剂揉搓2分钟,最后用清水冲洗干净即可。

## 牙膏

将牙膏涂抹在墨水渍处,撒上少量清水不断搓洗,然后抹上少许洗衣

粉或者洗衣液,再搓洗一遍,最后用清水冲洗干净即可。

## 牛奶

将墨水渍处浸泡在温牛奶中10分钟后,抹上肥皂进行搓洗,最后用清水冲洗干净即可。

## 甘油

将墨水渍处浸泡在清水中10分钟后,抹上洗衣粉或者洗洁精进行搓洗,再抹上一层甘油,待甘油在墨水渍处充分融合后,再用温肥皂水进行浸泡搓洗,最后用清水冲洗干净即可。