



如何挑选优质桑葚

■ 何佳婷

北纬37℃,日照充足、昼夜温差大,使得桑葚的营养和糖分相对其他地区生产的更高。但因新疆风沙大,桑葚干糖分又高,时常会有细沙附着在其表面,建议在食用前先清洗一下。

食用禁忌

一次性吃桑葚不宜过多:桑葚属于寒性水果,一次性吃桑葚过多可能会出现拉肚子的情况,如果脾胃不好就更不能多吃,建议一次性吃桑葚不超过150g,如果吃桑葚时出现流鼻血的情况,应立即停止食用。

不吃未成熟的桑葚:不成熟的桑葚除了味道酸涩之外,更重要的是其中含有溶血性过敏物质,食用后容易发生溶血性肠炎。

儿童不宜多吃桑葚:桑葚内含有较多的胰蛋白酶(蛋白酶的一种)抑制物——鞣酸,会影响人体对铁、钙、锌等物质的吸收。

糖尿病患者慎食:桑葚含糖量较高,每100g中含糖19.3g,所以糖尿病患者应当谨慎食用,尽量不食用。

清洗方法

先用流水冲洗:桑葚外皮极薄,清洗起来比较困难,很容易稍一用力就破。其实,只需要用流水冲洗,就可以在将桑葚表面的脏东西冲洗出去的同时也不破坏果肉完整。

再用淡盐水或淘米水浸泡:桑葚属于草本植物,植

株较低矮,导致它容易受病虫害侵袭,因此在种植过程中会经常使用农药,如果不清洗干净就很容易引发腹泻,甚至农药中毒。如果仅仅是用流水冲洗并不容易完全洗净,应在冲洗后再用淡盐水或淘米水浸泡5分钟左右。

浸泡时不能摘掉桑葚蒂:去蒂的桑葚放在水中浸泡时,残留的农药可能会随水进入果实内部造成更严重的污染。

不能用清洁剂浸泡桑葚:清洁剂中的物质很难清洗干净,容易残留在果实中造成二次污染。

冷藏:将洗净的桑葚用敞口容器装起来并盖上保鲜膜,或者分成小包放进冰箱冷藏,这样可以减慢桑葚氧化,但也需要尽快食用完毕。

晒干:晒干虽然麻烦,但也是让桑葚保存时间最久的方法。具体做法是:将成熟的桑葚洗净后拣去杂质、摘除长柄,然后用绳子将其串起,放置在阳光充足且有良好透气性的地方,晾晒约一个星期即可,最后记得用塑料袋密封起来。

用白砂糖或者红糖腌制:用密封罐,一层放桑葚一层放白砂糖或者红糖,不断交叠到放满为止,然后拧紧密封罐放入冰箱,可以保存一个星期左右。

保存方法

新鲜桑葚属于季节性水果,它只在每年的夏季成熟,其水分含量高,并且糖类丰富,常温下2天左右即变色、变味,难以保存。



挑选方法

挑选新鲜桑葚:在挑选新鲜桑葚时,以颗粒饱满、果肉厚实、颜色紫黑透亮、糖分充足、酸甜可口者为佳。如果桑葚颜色较深,味道则会较甜,如果发现颜色较深的桑葚味道较淡或口感较生,就需要注意是否经过染色。

挑选桑葚干:在挑选桑葚干时,以长度1cm~1.5cm为佳,出产地可以优先选择新疆,因为新疆地处

重庆
减碳行动协办 重庆市科学技术协会
重庆市全民科学素质纲要实施工作办公室

“碳达峰碳中和”知多少

■ 雷晓玲 杨延梅

问:我国为实现“碳达峰、碳中和”已出台的主要政策和办法有哪些?

答:自“十一五”以来,我国先后制定实施了:《节能减排综合性工作方案》(国发[2007]15号)、《中国应对气候变化国家方案》(国发[2007]17号)、《“十二五”节能减排综合性工作方案》(国发[2011]26号)、《“十二五”控制温室气体排放工作方案》(国发[2011]41号)、《节能减排“十二五”规划》(国发[2012]40号)、《国家应对气候变化规划(2014—2020年)》(国函[2014]126号)、《“十三五”控制温室气体排放工作方案》(国发[2016]61号)、《“十三五”节能减排综合性工作方案》(国发[2016]74号)、《中华人民共和国节约能源法》《关于促进应对气候变化投融资的指导意见》(环气候[2020]57号)、《2019—2020年全国碳排放权交易配额总量设定与分配实施方案(发电行业)》《纳入2019—2020年全国碳排放权交易配额管理的重点排放单位名单》(国环规气候[2020]3号)、《关于统筹和加强应对

气候变化与生态环境保护相关工作的指导意见》(环综合[2021]4号)、《全国碳排放权交易管理办法(试行)》(生态环境部令第19号)。

问:我国各省市“碳达峰、碳中和”工作开展现状如何?

答:截至2020年12月,北京、天津、山西、山东、海南、重庆、云南、甘肃、新疆等9省(区、市)都提出了明确的碳排放达峰目标;我国已开展了三批共计87个低碳省市试点,共有82个试点省市研究提出碳达峰目标。

问:我国碳排放的主要来源是什么?

答:根据《碳排放权交易管理办法(试行)》,碳排放是指煤炭、石油、天然气等化石能源燃烧活动和工业生产过程中的温室气体排放,也包括因使用外购的电力和热力等所导致的温室气体排放。

2020年,我国全年能源消费总量49.8亿吨标准煤,比上年增长2.2%,全国万元国内生产总值CO₂排放下降1.0%。

科学辟谣

仙人掌可以防辐射?

■ 王康

流言:仙人掌有很强的抗辐射能力,因此可以养一盆仙人掌放在办公桌上用来防辐射。

真相:其实,人们认为仙人掌防辐射只是一种心理作用。

植物只能吸收太阳辐射中的红光、远红光(红外线)、紫光以及紫外线,这

个是它们完成光合作用的保证。但太阳中产生的“辐射能”与电子产品产生的辐射线是两种概念,所以说仙人掌能够防辐射并无依据。而且已有研究表明,普通电脑周围的电磁强度远远小于安全准则的限值,所以不需要过多担心,也没有必要额外去“防辐射”。

生活厨房

蒜蓉粉丝蒸丝瓜

■ 高飞



材料:丝瓜1条、粉丝20g、蒜蓉20g、葱花5g、盐1g、鸡精1g、蚝油3mL、生抽5mL、食用油3mL、开水少许。

做法:

1. 丝瓜去皮,斜刀切厚片后画十字,摆入盘中。
2. 用清水将粉丝浸软后切段,铺在丝瓜片上。
3. 调酱汁:小碗中倒入蒜蓉,加入盐、鸡精、蚝油、生抽、食用油和少许开水,搅拌均匀。
4. 将酱汁均匀淋在丝瓜片上,放入蒸锅中大火蒸6分钟后取出,撒上葱花即可。