



挑选果酱时要注意的三方面

■ 关付凯



果酱是以水果和糖为原料制成的凝胶物质,也是我们日常生活中经常食用的调味剂,用来涂抹面包或蛋糕,能使其味道浓郁、促进食欲。但面对货架上样式繁多的果酱,该如何挑选?制作果酱应该注意什么?果酱中为什么要加这么多糖?

三招挑选果酱

看配料表:配料表越简单越好,尽量选择配料表上只有水果和糖的果酱,并且水果含量最好高于糖含量,如果添加剂中存在的果胶和柠檬酸是可以购买的,如果还存在香精、色素等,则不要购买。

看原料:从原料来看,富含花青素、类黄酮和矿物质的水果制作出的果酱营养价值最好。比如蓝莓果酱就是很好的选择,优质的山楂果酱和草莓果酱也是很不错的。

看食色:含果胶较多的果酱,其黏稠度适中,呈半流动、非凝固状态;未添加或添加较少色素和香精的果酱,其颜色较为透亮、自然,可以吃到果肉,闻到本身的果香味;额外增加较多增稠剂的果酱,其流动性差,一般呈块状,不易抹开;添加色素和香精的果酱,其颜色会更加鲜亮,有明显添加剂的味道。

制作果酱六大注意事项

不用腐烂的水果,并且在制作果酱的过程中,配方中的水果重量是以去皮去核后为准的。

一般果酱按1份果肉、半份白糖的比例制作(白糖的分量可减半,增加同等量麦芽糖即可),具体糖量可根据自身喜好进行适当增减。如果是含水量少的水果如苹果、梨等可加少半份水。

煮果酱的锅最好是耐酸的,像蓝

莓、山楂等含有大量果酸成分的水果不适合用铁锅或铝锅煮。

煮果酱时应注意不停搅拌,最好用木勺。

盛果酱的容器最好选用玻璃制的,并且事先要用开水煮5-10分钟消毒控干后使用(切勿使用毛巾擦拭)。

做好的果酱要趁热装入容器,盖紧盖子,倒扣放置(这样可防止空气进入,

能使瓶内处于真空状态),晾至常温后瓶口朝上,最好放入冰箱冷藏存放。

果酱中糖的作用

当我们查看果酱配料表,就会发现糖的排名非常靠前。其实,糖不仅有增加甜味的作用,能使果酱变浓稠,并且是很好的防腐剂。在制作果酱的过程中,如果糖量过少会使保质期缩短,如果糖量适中并做好密封罐的消毒,则可保质6个月以上。

虽然在熬煮过程中,水果中的维生素C会被破坏,但果胶、矿物质和膳

食纤维还在,一些抗氧化成分如类黄酮、花青素也还在。从某种意义上说,果酱其实是营养更加丰富的“糖”,饮食中需要加糖制作的菜肴都可以用果酱代替。例如制作甜粥时,放入果酱,在甜的同时多了一丝果香;制作甜品时,可以加入果酱,酸甜结合更加解腻;制作排骨时,也可以在最后的炖煮中加入两勺果酱,让肉的层次更加丰富。



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

问:什么是《碳排放权交易管理办法(试行)》?

答:为落实党中央、国务院关于建设全国碳排放权交易市场的决策部署,在应对气候变化和促进绿色低碳发展中充分发挥市场机制作用,推动温室气体减排,规范全国碳排放权交易及相关活动,根据国家有关温室气体排放控制的要求,2020年12月25日我国生态环境部常务会议审议通过了《碳排放权交易管理办法(试行)》,标志着我国碳排放权交易市场的建设和发展进入了新的阶段。该办法分总则、温室气体重点排放单位、分配与登记、排放交易、排放核查与配额清缴、监督管

“碳达峰碳中和”知多少

■ 雷晓玲 杨延梅

理、罚则、附则,共八章43条。

问:我国碳交易市场的建设进展如何?

答:2011年10月,国家发改委下发了《关于开展碳排放权交易试点工作的通知》,北京市、天津市、上海市、重庆市、广东省、湖北省、深圳市等7个省市,成为碳排放交易的试点省市。2012年,北京市、上海市、广东省分别在3月28日、8月16日与9月11日举行了碳排放交易试点启动仪式。2013年,深圳市(6月)、上海市(8月)、北京市(11月)、广东省(12月)、天津市(12月)等地区先后正式启动碳排放权交易。截至2020年8月,7

个试点省市碳市场共覆盖钢铁、电力、水泥等20多个行业近3000家企业,累计成交量超过4亿吨,累计成交额超过90亿元。

问:重庆市碳交易市场的进展如何?

答:依托重庆联合产权交易所集团为交易平台,2014年6月19日,重庆市碳排放权交易正式启动。截至2021年4月,重庆碳市场完成配额成交量约1591万吨,成交金额约152亿元,当前控排企业200家,共有近400家各类交易主体。纳入的控排企业主要集中在电力、水泥、钢铁、电解铝、铁合金、电石、烧碱等高耗能行业。



什么是地震预警

重庆市地震局 高见

地震预警是指在较大地震发生以后,利用地震波传播速度小于电波传播速度的特点,对地震波尚未到达的地方提前几秒至数十秒发出警报信息,告知公众采取应急措施,以减少损失。而地震预报是指在地震发生前,通过研究分析,对未来地震发生的震级、时间和地点进行预测,并按照相关程序由省级人民政府发布,让预测的受灾居民及时做好预防工作,以减少人员伤亡和财产损失。因此地震预警≠地震预报。

地震预警的工作原理为:由于破坏性地震波的传播速度远远小于无线或者电缆传播的电磁信号,依托布设的密集地震台网记录,可在大地震后数秒内快速自动测定震级、烈度、震源、震中位置等有关参数并估算地震影响范围和程度,抢在破坏性地震波到达之前通过电视、广播、手机等方式发出警报并引导公众采取正确的避震措施。同时,在预警时间内,还可以使火车降速,交通灯变红、关闭燃气和油管阀门、使

核电站紧急停堆等,从而有效减少地震直接经济损失并降低次生灾害发生的概率。

目前我国地震烈度速报和预警工程正在加快建设,重庆市的地震预警项目建设也在同步推进。预计2022年底项目建成后,将实现全市范围内乡镇精度的地震烈度速报功能与地震预警功能。在时机成熟时将普通公众提供地震预警服务,让公众赢得避震或紧急处置时间,最大限度地减轻地震灾害造成的损失。

收到新冠疫苗预约短信?当心是诈骗!

目前,新冠疫苗在全国范围内是特别火热的话题,然而,从今年初开始,就有一种以预约新冠疫苗进行诈骗的新型骗局出现。由于新冠疫苗在全国范围内都是免费接种,所以潜在受骗者的数量非常庞大。

不法分子浑水摸鱼,通过冒用疾控中心或者疾管中心的名义发送诈骗短信,短信内容一般为已开放“疫苗预约”,但名额有限,需要点击短信中附带的网络链接进行预约。看到这样的短信,一般人基本不会起疑心,毕竟新冠疫苗接种预约是确实存在的,于是放松警惕,这就着了道。

当你点击进入短信中附带的网络链接,就会看到一个“长”得与官方预约界面极其相似的页面,十分容易被迷惑。再继续点击,会弹出一个登记注册页面,引导你去填写自己的个人信息,比如姓名、身份证号、手机号、银行卡号和手机验证码。当你将这些个人信息全部填写完成,银行卡里的钱也被全部骗走了。

所以,大家在收到新冠疫苗预约短信后一定要产生警惕,毕竟在目前全民接种新冠疫苗的形势下,这种预约骗局确实很容易忽悠人。但大家应当清楚,不管是什么样的骗局,唯有一点不会改变,那就是在最后一一定会引导你去填写银行卡号和手机验证码,当你看到网页里要求填写这样的个人信息时,那就百分之百是骗局。

(本报综合)