



如何科学储存调味品

■ 李雨乐

五味调和百味香,调味品是制作美食不可或缺的材料。如何用好调味品是一门艺术,如何储存调味品更是一门技术!

储存不当可能会过早变质

在日常生活中,不少人认为只要调味品还在保质期内就是安全的,即便有些调味品颜色、形状发生变化,也会食用完。

事实上,保质期不是认定食物是否变质的唯一标准,如果在保质期内储存条件不当,包括存放方式、储存温度等因素不符合要求就会过早变质。判断调味品是否变质,不仅要查看保质期,还需要通过肉眼直接观察其形态等变化,不过,有的变化肉眼是看不出来的,需要平时多注意储存细节。

调味品储存有技巧

油、酱油、醋、料酒、辣椒油等液态调料,最好用玻璃容器装,用过之后将容器密封好。买来的袋装酱油、醋、料酒等,先倒进干净且干燥的玻璃瓶内,使用时既方便又利于保存。液态调

料要放在远离灶火、通风避光的地方,避免阳光和高温加速油脂的酸败。

花椒、大料、干辣椒、香叶、茴香、桂皮等干货调料,要防潮防霉。这类调料不要放在灶台附近,因为容易沾水、油而产生霉变,也要避免阳光直射。

葱、姜、蒜属于新鲜蔬菜,最好现吃现买。平时可以用保鲜膜、塑料袋等把姜包起来,放进冰箱冷藏室。葱、蒜不要用保鲜膜、塑料袋包起来,否则容易腐烂、发芽,放在常温、通风处即可。

盐、糖、鸡精、味精等要防止受潮,每次使用后最好密封并放在通风处。如果稍有吸潮结块不会影响食用。

五香粉、胡椒粉、十三香、辣椒粉等香辛料调味粉,很容易生霉、长虫,应将这类调味粉密封保存,远离潮湿的地方。

辣酱、面酱、黄豆酱、花生酱、番茄酱等调味品,含有一定的盐分,短期内可常温保存。如果保存较长时间,应将容器密封后冷藏存放。这类调味品中含有油脂,要远离灶火和高温,以防油脂酸败。

勿用塑料饮料瓶装调味品

塑料饮料瓶材质大部分都是PET,但不同的是每款饮料的瓶都是“量身定制”的,即设计生产之初,都会进行相应的“迁移实验”,以确保PET塑料瓶在盛装该款饮料时向饮料中迁移出的有害物质不会超过安全限量。也就是说,PET塑料瓶装原产品时并没有安全问题,但重复使用,并且把原饮料换成了酱、醋、油等,就会变得不安全。

有研究表明,同样PET塑料瓶在同一温度下,邻苯二甲酸酯(塑化剂的一种)在水里和油里的迁移量,相差近20倍。

而如果装上醋的话,PH酸性的醋也可能大大增强PET中的某些金属催化剂的迁出率(碱性调料同理)。

同时,厨房或灶台的高温也会加剧分子活动,促使有害物质迁出和扩散。

此外,长时间使用也存在安全隐患。塑料瓶按照原设计承载原装产品时,是有年限时长的,时间越长就会出现迁移量增大的现象。当你换成调味品后,加之长时间使用,风险就会大大增加。

研究发现力量训练或许比跑步更有助睡眠

增加17分钟的睡眠看上去似乎很少,但也可能很多,这因人而异。对于睡得深沉而安宁的人来说,一天多出这17分钟睡眠似乎不会改变什么,但对于难以入睡或者会在清晨多次醒来的人来说,每晚获得额外的睡眠可能是非常有益的。

对于后者而言,最近一项研究的细节肯定令他们很感兴趣。根据该研究,举重或做俯卧撑可以提供17分钟的额外睡眠。对于存在睡眠问题的人来说,这样的锻炼方式似乎比慢跑或骑自行车更好。

该研究对386名超重或肥胖

的人进行了研究,他们的年龄在35至70岁之间,过着久坐不动的生活,血压相对较高。

为了便于分析,上述参与者被分为4组:一组不运动,另一组每周花3个小时在健身器材上进行力量训练,第三组每周进行3个小时的有氧运动,在跑步机上跑步或踩椭圆机,最后一组每周从事上述两种运动。所有参与者都需上报睡眠质量、睡眠时长以及他们实际在床上躺了多久。

研究人员观察到,在那些每晚睡眠时间不足7小时的参与者中,跑步、骑自行车或踩椭圆机的

人平均每晚获得23分钟的额外睡眠时间。而那些进行力量训练的人获得的额外睡眠时间提高到了40分钟。与此同时,有氧运动组和综合运动组的人在床上躺着的时间更长,力量训练组的人睡更快。所有运动组的人睡眠质量和睡眠障碍都有所改善。

这项研究的主要研究员、美国爱荷华州立大学科学家安杰莉克·布雷廷指出,有氧运动和力量训练对人体健康都很重要,本次研究结果进一步表明,力量训练在改善夜间睡眠质量方面可能更胜一筹。(来源:新华社)



生活厨房

蒜蓉紫苏爆大虾

■ 李亮

虾20只、蒜蓉一小碗、紫苏三四根、菜油适量、生抽2勺。

1. 剪掉虾须虾足,后背剪开,去掉虾肠清洗干净沥水;紫苏洗净沥水随意切几刀。

2. 坐锅烧菜油,倒入大虾炸

至金黄捞出备用。

3. 余油下蒜蓉炸香,炸至金黄色,倒入大虾和紫苏一起翻炒。

4. 最后添加适量生抽翻炒均匀即可出锅。

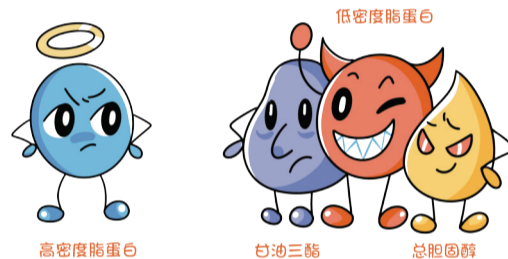


瘦子也逃不过高血脂

文/本报记者 魏星 图/通讯员 李宛臻



不久前,26岁的小张拿到自己的体检报告,醒目的“总胆固醇高于正常范围”“控制体重”等字眼让看起来身姿曼妙的小张倍感惊讶。



高血脂本身不是一个指标,血脂包括总胆固醇、低密度脂蛋白、高密度脂蛋白、甘油三酯。其中高密度脂蛋白是“好”胆固醇,能够清理血管垃圾,减少和延缓动脉粥样硬化,减轻和预防心脑血管疾病。而其余三项指标升高对身体会有一定危害。



甘油三酯受饮食影响较大,胆固醇和低密度脂蛋白主要是受遗传基因决定,受饮食习惯影响较小,但长期吃肥肉、油腻、油炸、肥厚食品,确实要比不吃或少吃这些食物的人的胆固醇升高风险高。因此,血脂不高看胖瘦并不能看出什么端倪,具体情况需要抽血化验。



要想降低患高血脂的风险,除了保持良好的饮食习惯、运动习惯、生活习惯,还要定期复查,必要时再考虑用药。