

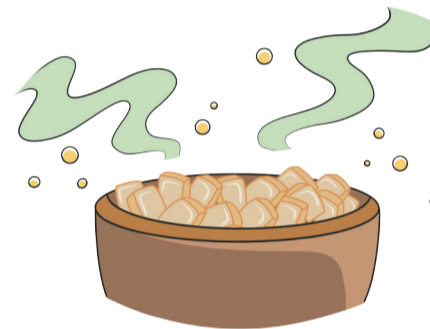


臭豆腐为什么这么臭

文/本报记者 魏星 图/通讯员 李宛臻



说起臭豆腐,有人避之不及,也有人垂涎三尺。早年间,坊间有“臭豆腐是用粪水泡制”的谣言,而今,随着短视频的发展,关于其制作流程慢慢走进大众视野,谣言也就不攻自破。那么,这让人又爱又恨的风味小吃到底为什么这么臭呢?



臭豆腐之所以臭,是因为豆腐在发酵腌渍和后发酵的过程中,所含蛋白质在蛋白酶的作用下分解,所含的硫氨基酸也充分水解,产生一种叫硫化氢(H₂S)的化合物,这种化合物具有刺鼻的臭味。在蛋白质分解后,即产生氨基酸,而氨基酸又具有鲜美的滋味,故吃着香。



不同地方的臭豆腐在制作方法、卤汁配方、风味上有一些差别。北京臭豆腐在通常做法的基础上增加了灌汤、后期发酵等工序,加工后可直接食用,特点是细、软、香、鲜。长沙臭豆腐的卤汁很有特色,采用豆豉、纯碱、青矾、香菇、冬笋、盐等煮制成,豆腐浸卤后捞出沥干水,在中间挖个小洞注入调制好的酱汁即可。



北京



浙江



湖南

不只是北京、长沙的臭豆腐香臭无比、引人垂涎。作为特色的风味小吃,浙江、上海等地的臭豆腐也颇有名气。

明媚四月 如何拍摄绝美的“花语星空”大片

■ 周润健

最佳花期 3、4月

创作“花语星空”作品,拍摄时节和目标的选择很重要。每年的3至4月,春暖花开,尤其是进入4月,更是百花千卉竞娇颜。在花朵选择方面,考虑到构图美感,建议选择花枝较高、外形具备明显特征的目标。

拍摄环境 无风夜晚、避开光源

天气方面,一个晴朗通透的夜晚是必要条件,无风的环境也至关重要,如果追求繁星漫天的感觉,最好选择远离城市的郊区、高山,以避开周围光源的干扰。

拍摄时段 上下弦月前后4天

拍摄时段方面,尽量避开满月或朔月时段,上下弦月前后4天都比较合适。因为满月时,天空太亮会导致星点稀少,而朔月时虽星光璀璨,但由于整体环境较暗容易造成拍摄目标黯淡无光,缺乏质感。上下弦月前后4天这个时段,月亮在

夜空中亮度中等,会把天空映成天然的蓝色底色,同时会给花朵进行天然补光,这种补光方式相较于人工补光效果更自

可以通过构图调整,重点突出花朵的质感,让画面更具视觉美感,而广角镜头更适合大面积的具有颜色特征的场景拍摄。而使用手机拍摄时,可根据实际情况使用2倍镜头拍摄。

拍摄技法 首推低机位仰拍

拍摄技法方面,首推的拍摄方式是低机位仰拍,确保花朵和星空“同框”。架设相机构图时,如果花朵距离较近,推荐打开相机的实时取景装置,以花朵为主焦点进行对焦,如果环境光较弱,可使用手电等补光设备照亮花朵。具体做法是将相机镜头切换至MF挡,选中要对焦的花朵放大,慢慢转动对焦环,直到边缘最清晰为止,这样就能拍出主体花束清晰、背景星空形成光斑的迷离梦幻的效果。而使用手机拍摄的话,使用“夜景模式”就能获得较好的效果。

芳菲四月,拍花赏星正当时,挑一个好天气,携带三脚架,背起相机,拿起手机,去欣赏和记录绝美的“花语星空”吧。

四月鲜亮明媚,地上繁花似锦,天上群星璀璨。在这个美好的时节,很多人都想通过摄影镜头,让绚丽的星空与绽放的花朵“同框”,来一次“时空对话”。那么,如何才能拍出绝美的“花语星空”大片?

然,拍出的照片质量也更好。

拍摄器材 随光害程度更换镜头

用相机拍摄时,在光害较重的地区推荐使用中焦镜头,在光害较轻的地区推荐使用中焦镜头和广角镜头。中焦镜头

改变饮食或可帮助延寿

据新华社北京电“你吃下去的食物决定了你的样子。”这是近年来最受低估的流行语之一。你放进嘴里的食物和你不放进去的食物都是健康与否的决定因素之一。科学界早就意识到这一点了。但是,直到不久前,“吃得更好,活得更久”都还只是一句模糊的话。多活多久?一年?三年?如果糟糕的饮食习惯只是把死亡时间提前一点点,也许还不如吃自己更喜欢的垃圾食品。然而,现在我们知道真相:挪威卑尔根大学研究人员所做的一项研究显示,健

康的饮食习惯最多可以让人多活10多年。

具体来说,正如内分泌学和营养学专家桑德拉·洛佩斯·多梅内奇在澳大利亚“对话”网站上所指出那样,最佳饮食习惯在于少吃红肉、超加工食品和富含糖分的食品。专家建议用纯谷物取代精制面粉,增加豆类 and 坚果的比例。这些食物在保护身体健康方面起到关键作用,因此也是延长寿命的关键所在。更重要的是,这些食物非常容易获得并被纳入日常饮食中。当然,饮食构成中必须有水果和蔬菜。

然而,要想长寿,重要的不仅是知道应在饮食中纳入哪些健康的食物,或者减少哪些不健康的食物,何时开始设法做出改变也很重要。用专家的话说,在20多岁时做出这些饮食改变可以使一个人的寿命延长10年到13年,而在60多岁时做出改变可以使一个人的寿命延长8年。要知道,每个人的生命都是唯一的,多活13年对任何人而言都具有重要意义。而且我们也不必完全放弃自己喜爱的食物。我们只需要改变饮食结构,并且对自己的身体更负责任一点。

厨房如何巧布置

■ 冒建国

厨房的整套布置,必须全面考虑到厨房的面积、灶具、餐具等情况,包括水龙头的具体位置等。那么厨房如何巧布置呢?

1.对居室的长宽高进行测量时,要从不同的点同时进行,以检查其是否有凹凸不平之处。所有突出物都要考虑在内,如水管、水电表和煤气表等。

2.对煤气管道进行安装或拆装时,必须由煤气公司的专业施工人员进行。同样,装修暖气管

道时,也要谨慎。暖气的室内位置,会对冬季室温造成直接影响。如果拆装不当,不仅会影响取暖,还会造成暖气跑水。

3.水池一般宜砌于厨房一角,灶具应避免安置在迎风口,灶台则应位于水池和灶具之间。

4.碗橱宜选用悬挂柜、多用橱等,不仅节省空间,又能贮存大量的炊具和食品,从而使厨房显得整洁、方便。

5.不要把烤箱或煤气炉安放

在窗户下面,以免风吹灭炉火,或把窗帘等刮到炉灶上。空出烤箱或煤气炉周围的台面,这样做美食时便于放置炒锅或盘子。

6.冰箱不能和炊具放在一起,否则,炊具的高温会使得冰箱需要更多电力,才能维持必要的冷度。

7.微波炉应放置在干燥、通风的平稳固定的平台上,尽可能远离热源、家电、日晒、热气和水分,以免影响其使用寿命。