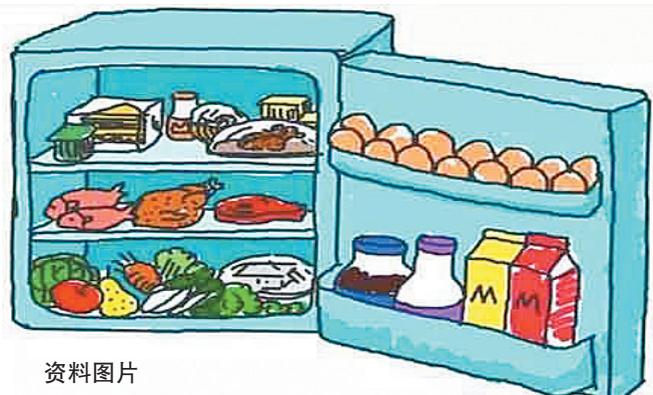


年货吃不完? 你可以这样储存



资料图片

□本报记者 姚晓晓

春节置办年货是必不可少习俗,长辈们总会给家里置办一堆年货。这不,刚过完年,很多市民都在苦恼吃不完年货怎么办,扔了可惜,摆在家里又不知道如何储存。家住嵩山路的市民吕女士在储存年货方面经验十足,2月26日上午,记者采访了吕女士,看她是如何储存年货的。

“蔬菜是年货的必选材料,但很多市民却不知道如何储存,导致很多蔬菜坏掉,而不得不扔掉,这就造成了很大的浪费。其实蔬菜保存只要掌握技巧,就可以轻松储存。”吕女士告诉记者。

说着吕女士就开始给记者

演示起来,“蔬菜在保存期间,通风是关键,不同种类的蔬菜有不同的保存方式,如果保留了根部的蔬菜可以适当带点泥土;如果是菜叶类的保存时候要在菜叶上喷一点清水,然后使用保鲜膜包裹起来,将蔬菜根部向下放在阴凉通风处即可。”

在吕女士家的阳台上,记者发现角落的一个花盆里栽着一捆葱。“每年春节我都会买根茎上带泥的葱,可以直接种在花盆里,或者将带泥的葱用报纸包裹放于阴凉通风的地方,这种保存方式的保存时间大约为3个星期左右。”吕女士说道。

油炸的年货每年也会成为年货的重头戏,炸货含油较

多,热量高,易引起体重增加,所以油炸的东西过年要少吃,如果剩余了大量的炸货,又该如何储存呢?

打开吕女士家的冰箱,里面有不同大小的保鲜盒和保鲜袋,里面装的都是炸货。“年前炸年货的时候,不同种类的我都会直接分开,然后用小袋子或保鲜盒装分开存放放入冰箱冷冻,吃的时候就拿一小袋出来,这样既不浪费,食物保存的时间也比较长,基本不会变质。”

存放生肉也是保存年货的重要环节,很多人将生肉买回来后都直接放入冰箱里冷冻,但吕女士却有自己存放生肉的小技巧。“将买回来的新鲜生肉用浸泡过食醋的湿巾或者干净的餐巾包裹起来,这样可以保存一夜,同样也能保证生肉的新鲜美味,还能有效的抑制细菌的繁衍。”吕女士告诉记者。

对于番茄、青椒和苹果等,放入冰箱其实并不是最好的选择。“番茄保存时蒂头朝下分开,且不要叠放。青椒若直接放入冰箱则容易软掉,最好用密封保鲜袋保存,或是将塑料袋打洞,避免水汽凝结在袋子里。水果最好竖立存放,将蒂的一面朝上,减少维生素的损失。”吕女士说。



年后做道健康营养餐 帮家人的肠胃“减负”

春节过去了,也结束了这段暴饮暴食的日子。在假期,因为生活作息和饮食习惯的改变,我们的肠胃负担可不轻了,体内也堆积了不少“垃圾”。

假期的过量饮食,很容易会造成人体肠胃功能紊乱。可是,怎么节后健康饮食,帮助自己的肠胃“减负”呢?营养专家认为,节后饮食以清淡易消化为原则,素食为主,荤菜的量尽量少些。

营养菜谱

1 山楂陈皮白菜豆腐汤

材料: 陈皮 1/4 个, 谷芽、麦芽各 24 克, 韭菜茎 9 克, 山楂 15 克, 白菜 250 克, 香菇 30 克, 豆腐 2 块, 生姜 4 片。

做法: 各物洗净。陈皮浸透去瓢;白菜切段;香菇去蒂浸发。在瓦罐内加入清水 2000 毫升和药材,大火煮沸改小火煮 1 小时,下香菇、白菜、豆腐煮约 20 分钟,放盐即可(此量为 3~4 人用)。

2 百合杏仁枇杷粥



材料: 鸭梨、枇杷果各 20 克, 杏仁 12 克, 百合 15 克, 粳米 50 克, 蜂蜜适量。

做法: 将百合、杏仁洗净;梨去皮切丁;枇杷果切丁,把百合、杏仁和粳米用大火煎煮,边煮边搅拌,一直煮到米粒开始膨胀、米水融合时改为小火煎煮,然后加入梨丁、枇杷丁,稍稍搅拌。

待粥熬好后,盛在碗中,加入蜂蜜调味即可。

3 谷芽麦芽牛肚汤

材料: 谷芽、麦芽各 15 克, 牛肚 1 个, 红枣(去核) 6 个, 生姜 3 片, 山药 30 克, 陈皮 1/4 个。

做法: 各药材洗净,稍浸泡;牛肚洗净,稍滚 5 分钟,捞起用刀刮去黑衣,洗净切片。将所有食材一起放进瓦罐内,加入清水 2500 毫升,大火煲沸后改小火煲约 3 小时,调入适量食盐和生油便可(此量可供 3~4 人用)。



食物推荐

节后肠胃养生调节,主张的是均衡饮食,尽量摄入多种食物。

1. 酸梅汤

酸梅汤是一种非常可口的饮品,具有健胃消食的作用。当吃了大鱼大肉之后,如果感到肠胃不适,可以适当喝一些酸梅汤,能让你的肠胃立刻舒适。

2. 大麦茶

大麦茶的含糖量非常低。如果吃了油腻、煎炸的食物而引起食物积滞等情况的话,市民可以适当饮用大麦茶,去油腻、助消化、健脾益气。

3. 苹果

苹果是一种非常健康而且低热量、富含膳食纤维果胶的水果,是假期后清理肠胃的一种相当不错的食物。

4. 山楂

山楂能帮助改善肠胃消化不良的症状,具有相当不错的消食积、助消化的作用。

5. 木瓜

常吃木瓜不仅能美容养颜,还能帮助调理肠胃。木瓜可以解腻,当吃了大量的鱼、肉之后吃一些木瓜有非常大的好处。

据《东莞时报》



生活窍门

采摘草莓小诀窍

草莓营养丰富,富含维生素 C,果肉中含有大量的糖类、蛋白质、有机酸等营养物质,也是人体必需的纤维素以及矿物质和黄酮类等成分的重要来源。现在正是草莓季,除了去超市购买草莓之外,亲自去采摘新鲜草莓也是非常有趣的选择。下面,就来教大家几个采摘草莓必备的小诀窍。

穿耐脏的鞋子

由于草莓多生长于表土,离地面较近,采摘草莓需要弯腰蹲下,无论是温室或是户外,你的鞋子都会深陷泥土之中,所以选择一双轻便又不会心疼弄脏的运动鞋,以及可以撩起裤管的裤子是最好的选择。

留一点指甲更好摘采

采摘草莓需要用拇指跟食指捏断蒂头上的茎,如果没有剪刀的辅助,那赤手空拳最简单的就是用指甲当工具。

体积饱满、颜色鲜艳为优选

草莓最成熟的颜色为鲜红色,如果还是白色代表还没完全成熟。表面若有凹洞或缺角代表被虫或鸟吃过。

草莓脆弱勿捏

草莓本体很脆弱,稍微受到碰撞就会凹陷软烂,所以在采摘草莓时,切忌不得用力捏,可用轻捧的方式检视外观就好。

据生活妙招网

延伸阅读

采摘草莓注意事项

1. 春季草莓大棚里比外界温度高出 10 度左右,采摘进出大棚注意减衣加衣,防止感冒。
2. 随身带好创可贴、风油精等药品(棚内比较闷)。
3. 女士不要穿高跟鞋,棚内比较滑,道路也不平。
4. 采摘草莓的最佳时间为 8:30~10:00(下午大棚内太热)。
4. 大棚中泥土很潮湿,可将一次性鞋套套在鞋子外面。
5. 带个小剪刀,草莓虽然好摘,但毕竟平时不接触,也不知轻重,会拉断别的草莓。
6. 草莓性凉,一次不宜多吃太多,否则肠胃会因过寒而不舒服,一般每次吃 10 粒~20 粒为宜,小孩酌减。



绿雪芽®

中国白茶标志性品牌

漯河旗舰店

白茶始祖 传世经典

Lv Xue Ya

一年茶 三年药 七年宝

地址:海河路39号 电话:0395-3386888