

LED灯节能耐用更省钱

一般家居中,除了空调、电冰箱之外,耗电量最多的就是电灯了!要节能省钱,选择更节能的灯泡很重要。今天就来聊聊新型的节能LED灯。

在说LED灯如何能节能省钱之前,首先要了解什么是LED灯。LED灯借由半导体材料发光,由于它的发光面积小,所输出能

量也较低,因此过去LED灯是不适合做为照明用途。但经过不断研发和改良,LED灯的发光面积扩大,其效率还强过于一般的日光灯或荧光灯,而得以用来照明。

LED灯的优点是,它没有电热灯丝,也不必透过气体放电,一点就亮,是目前效率最高的光源。但,缺

点是它的售价相对较贵,而且光源体积愈小,投射面积上的光强度(即辉度)高,所以LED灯的眩光也比较强。

相对于普通白炽灯泡或灯管,LED灯更节能和耐用!据计算,LED灯能省电高达85%。尽管如此,它的照明度不逊于普通电灯,例如13瓦特的LED灯泡,其

亮度就相等于100瓦特的普通白炽灯,而其寿命也比普通白炽灯长15倍。

LED灯与白炽灯相比,价格稍微昂贵,但从长远来看却能更省钱,无须经常更换。

LED灯虽好,但在使用过程中也要注意以下几点:

1.经常开关灯会缩减

灯的寿命。如果只离开5分钟就回来,没必要关灯,但如果离开一段时间,就必须随手将灯关掉,那会比较节能省钱。

2.看电视时可将电灯亮度调低,这样可以节省电力,也可减少从电视荧光屏幕显示出刺眼的亮度。

3.定期清洁,用干布抹掉罩在灯泡上的灰尘,这

样灯泡不会因被灰尘盖住而亮度不够,可避免调高亮度,浪费电力。

4.不要以为灯愈少愈省电。在需要的空间安置电灯,随时能照明,反而会省下许多不必要的浪费,例如储藏室要有盏小灯,就不必要总是为了照亮一个小小的空间,而把整个屋子的灯打开了。 文/若南

◎主妇手册

炒猪肝 嫩滑有妙招

猪肝含丰富的铁、磷、维生素A,营养价值高。可是在炒的过程中,操作不好就会变硬而影响口感。今天来和大家分享烹调猪肝方面的小技巧,让您也能做出香滑的猪肝菜肴。

具体做法:

1.不要切得太薄

猪肝不应切得太薄,大小厚度在2~3毫米最恰当,这样无论是炒或火锅汆烫出来的猪肝,都会较有弹性。若切得太薄,一受热反倒容易变硬。

2.反复浸泡漂洗

不管是新鲜或冷冻猪肝,都含有许多血黏液,若洗不干净,会遗留血腥味。要彻底洗干净,最好是放入水中浸泡再漂洗,充分除去血黏液,这样炒熟以后的猪肝才会脆嫩爽口,且不会有血腥味。

3.提前腌制

除了洗净之外,爆炒前最好是将它用酒、醋、葱或姜片一起腌制,以便进一步去腥,之后再加入调味料及红薯淀粉拌匀,这样爆炒出来的猪肝口感才会滑嫩。

4.全程大火

要保持猪肝的鲜度,最好的方法是缩短烹煮时间,而高温则会在最短的时间把鲜味和水分“封锁”在肉里,所以在炒猪肝时全程要用大火,并以快炒方式爆炒,这样猪肝不但容易入味,而且也不会影响其嫩滑度。 文/萨仁

怎样选牙刷?

牙刷是保持口腔卫生的重要工具,可市面上品种繁多的牙刷类型却让人眼花缭乱,不知如何选择。

牙刷主要有平头形、波浪形、中凹形、月牙形及顶尖纤细形等,平头形多以直柄为主,刷毛软硬适中,排列平齐,是牙刷中的基础款。其他几种属于特异型牙刷,是为适应口腔特殊情况设计而成,比如波浪形、中凹形牙刷有利于清洁牙间隙;月牙形牙刷便于清洁牙齿外侧;顶尖纤细形牙刷便于清洁牙龈沟及牙缝等。此外,牙刷刷毛有软、中、硬3种,刷柄分直柄与角度柄,刷头也有大有小。

那么,怎样才能挑出适合自己的牙刷?口腔医生的建议是:

第一,爱喝茶宜用硬毛刷。一般情况下,可根据个人牙齿情况及感受选择刷毛硬度,因为太软难以达到清洁目的,太硬又会损伤牙齿及牙龈。原则上,

随处可得好花肥

农谚说:庄稼是枝花,全靠肥当家。养花也是如此。有的朋友常苦于养花不知施什么肥。其实,生活中许多常见的东西都可以做花肥。

1.淘米水、洗鱼、洗肉的水浇到花盆里,都是很好的肥料。

2.家中油烟机废油盒里的废油也是浓缩的肥料。不过,以上这两种肥料施肥时要注意:最好在花盆土的表面均匀挖开几道浅沟,沟要以花根为中心向四下辐射;也可以在花盆土四周挖一圈环形浅沟,施肥以后再用土埋好。这样既施了肥,室内又不



孩子推荐使用软毛的;吸烟、喝咖啡、喝茶的人,如牙齿有色素沉着,可使用中硬毛牙刷。但要注意,不要用硬毛牙刷长期横刷牙齿,更不能太过用力,否则会造成牙齿楔状缺损。

第二,刷毛圆润不刺手。刷毛横切后,若没有经过打磨处理,容易因带有毛刺而造成牙龈伤害,而磨毛圆润的牙刷不会出现这种情况。建议买回新牙刷后,先用手触摸刷毛端面,若有锋利、毛刺等感觉,要及时更换。

第三,刷头宜小、刷柄

防滑。短而窄的小刷头可以在口腔里灵活转动,能到达牙齿各个部位,不易留下死角。同时,刷柄最好选有一定角度且有防滑设计的,这样的牙刷在更易深入口腔角落的同时,还能方便用力,减轻手部疲劳。

需要提醒的是,牙刷要尽量选择大品牌,每次用完用清水多冲几次,并将刷毛上的水分甩干,放置于通风处,以免滋生细菌。牙刷使用3个月最好及时更换,以免刷毛变形弯曲,降低清洁强度。

(据《人民日报》)

做完饭清洁要到位

厨房是制作食物的地方,但每次做完饭,若清洁不到位,很可能会埋下健康隐患。根据日常的经验,下面8处地方最易藏污纳垢,提醒大家注意。

油烟机:油烟机在使用中会积聚大量油烟,不及时清洗易导致机体老化、短路,有可能引发漏电、火灾等安全事故。同时,油渍严重还会影响机器效能,油烟排不出去被人体吸入后,可能会引起慢性咽炎、肺炎,严重者甚至诱发癌变。清洗方法:在清洁剂中混合一些温水(比例为1:5)装入喷壶,打开油烟机风扇,对着扇面喷洒,这样可借助其离心力将软化的油污甩出,达到清洗目的。排气扇若有被熏黑的情况,可用抹布蘸白醋擦拭。

炉灶:做饭时,炉灶面板及缝隙中很容易残留炒菜溅出的油渍,若不及时清洗,不仅影响美观,还会缩短灶具的使用寿命。如果是新鲜油渍,只要在做完饭后用厨房纸擦掉即可;对于顽固污渍,可借助柠檬帮忙,将柠檬切片加水煮沸,然后用抹布蘸上柠檬水来回擦拭。

洗菜池:洗菜池被国外专家列为家中脏的地方,洗盘子时残留在洗菜池的饭菜渣,会滋生各种致病菌,这些病菌很容易传播到食物上。每天洗碗后,可用刷子或钢丝球蘸着漂白液清洗一次,洗菜池塞子也要清洗干净。

地砖:厨房油烟多,地砖或瓷砖有油污在所难免,缝隙处更是有厚厚一层难以去除的油污。如果做不到每天勤擦洗,很容易使顽固污渍附着,极易打滑。可先倒适量小苏打在地砖污渍上,然后加点水使其溶解,再用清水拖地,油渍很快就会一扫而空。

砧板:新鲜蔬菜、生肉可能有细菌、寄生虫卵,砧板不可避免地要受到污染。砧板使用后,需将其洗净并立置或悬挂晾干,而且每周要用开水冲烫一次,以达到消毒灭菌的效果。也可以每周一次在砧板上撒一层细盐,能起到一定的灭菌作用。需要注意的是,不建议使用清洁剂清洗砧板,因为清洁液会渗入砧板内,时间久了会导致砧板霉烂,食物在上面处理时反而容易二次污染。

锅盖:很多人做完饭都会刷锅,却常常忽略锅盖。有人专门做过一次调查,锅盖两天不洗就会残留一层厚厚的油污,再次做饭时会渗入饭菜,不利健康。每次洗锅时顺带清洗锅盖,对于顽固污垢,可放适量洗洁精擦洗,洗后要彻底晾干。

抹布:抹布可以说是厨房油腻物的代表,人们又习惯把厨房抹布随手放在水池边或堆放在操作台上,这些地方都极为潮湿,为细菌繁殖提供了绝佳的场所。抹布用完后要及时用洗洁精洗净,最好能在阳光下晾干。此外,每周用开水煮一次,每个月更换一次。

橱柜:为了美观、整洁,把洗后的厨具收进柜子的人不在少数,但这样极易滋生细菌,因为各种厨具堆在柜子里,水分难蒸发,湿润的环境还会引来蟑螂、虫子等。如果厨房空间较大,建议可以把菜刀、锅铲、勺子、洗菜篮、抹布等挂在墙上的挂钩上,厨具尽量拉开距离,使其充分干燥。当然,这样可能会沾上不少灰尘,所以使用之前要冲洗一下。如果厨房空间小,则可在橱柜里安一个可抽拉的悬挂式拉杆,用来挂起各种厨具。 文/米乐

