

快速解冻食品有妙招

食品放进冰箱冷冻,就是为了延长保存期。可是,当你把它从冰箱取出后,又该如何快速解冻呢?

很多人认为,只要将冷冻食品放入冷水解冻即可,其实这是错误的做法。要知道,食品解冻是很有讲究,因为食品解冻的过程中,其流出的汁液会带出蛋白质、矿物质、维生素等水溶性营养成分,导致其营养受损失。那么,如何

解冻又不会流失其营养呢?下面就教你几招!

空气解冻法

一是在烹调前一晚将冷冻食品从冰格取出放入冷藏格,隔天再取出使用,这种解冻法时间较长,但这是较卫生的解冻法。

二是将冷冻的食品从冰格取出,然后放在室内解冻,但这种方法受室内

气温影响大,尤其天气炎热时,解冻后的食品容易滋生细菌,造成食品腐败变质,不是值得推荐的方法。

流水解冻法

这是一般人常采用的方法。不过,人们往往会将食品的包装拆除,然后用水直接冲洗,却忽略了食品与流水直接接触,其营

养素会被冲走,也使得食品味道变质。所以,要采用这种方法,应保留密封包装,再将食品泡在水中或流水冲洗来解冻。要注意的是,冻结的生食品,如肉类和鱼类不能滞留在室温下超过2个小时,以免细菌繁殖。如果要在常温下解冻,应该将肉置于密封的塑料袋里,并将塑料袋放在温水中。待肉半解冻时(用刀能切开

时)就立刻拿去煮煮。生肉类若完全解冻会有大量的血水流出来,不卫生,也失去原味了。

加热解冻法

经过烹煮的熟食品经过冷冻后,可采用加热解冻法。必须注意的是,只需加入少量的水并用小火慢慢加热即可,若用大火解冻则会造造成食品外

烂内冷。

微波炉解冻法

解冻食品是微波炉的“强项”。它是利用电磁波使冷冻食品中的极性分子以极高的速度旋转,利用分子之间的相互振动、摩擦、碰撞等原理来产生大量的热能,使冻结的食品从里到表同时发热,缩短了解冻时间。文/萨仁

焖米饭到底该加什么水?

米饭是中国的主食之一,米饭好不好吃,除了大米的品种,还有一个因素是大米的焖煮方法。焖米饭说起来很简单,无非是把大米放入锅里加上水而已。但是用什么水却有很多不同的说法。有人认为直接用生水焖米饭可能会引起癌症,用开水比较好。那么到底用生水还

是开水好?有什么妙招可以让焖出的米饭更好吃呢?

其实,之所以会出现不建议用生水直接焖米饭的说法,主要是因为自来水中含有氯气。自来水中的氯来源于哪里?自来水中的氯主要是来自漂白剂,水中会含有余氯。自来水厂在水中添加漂白

剂的作用主要是用来消毒,氯气消毒法是生产自来水的最后一个环节。往水里加氯气经反应后即可把水输送到市民家庭中使用。

氯气本身有一股刺鼻的气味,如果烧水做饭的时候闻到这股味道,说明水质本身有问题。按照国家标准《生活饮用水卫生

标准》,从自来水厂出来的水中余氯的含量要低于4毫克/升,而我们家中自来水余氯的含量一般是0.33毫克/升。自来水在经过加热沸腾以后,氯气就会挥发,烧开的水中氯的含量仅为0.03毫克/升,这个量是非常低的。即使在蒸锅热饭的时候盖上锅盖,但并不是完全

密封,加热以后,氯气还是会挥发掉的,完全不用担心自来水中含氯的问题。

用开水焖饭不仅可以缩短蒸煮的时间,还可以防止大米中B族维生素因长时间高温加热而受到破坏,从而可以保留更多的营养物质。

要想焖出好吃的米

饭,还可以在米饭中加点料,比如果蔬汁,在焖米饭的时候加入果蔬汁,做出来的米饭不仅看起来更加有食欲,还增加了营养;用茶叶水焖出来的米饭含有淡淡的茶香,茶叶中的茶多酚有较强的抗氧化、抑制细菌等作用,有助于抑制心脑血管疾病。

(据《北京晚报》)

分类广告

广告刊登热线

0471-6965110 18247145666

地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室

好消息

足不出户·广告遍天下

《北方新报》分类广告

可微信咨询办理

支持微信付款

扫一扫/惊喜不断

礼品多多/优惠多多

<p>房产销售</p> <p>售房</p> <p>南二环路医院旁现房高层, 售价3100/m² 18414373938</p> <p>低价售房万面对面</p> <p>新家园小区商业房, 面积20-180m², 售价12000-20000元。13947194455</p> <p>超低价售整栋楼(带院)</p> <p>位于大学东街115号5800多m²办公楼13911949465</p> <p>出售金山电 西15亩大院售BOB悦乐城 13500699038</p> <p>人才招聘</p> <p>爱她家政 15024998086</p> <p>常年招聘月嫂、保姆2356116</p>	<p>金桥瘦吧招女店员</p> <p>6小时倒班, 保底工资+提成+全勤奖电话: 18047158060</p> <p>招聘物业会计</p> <p>本市年龄40左右, 中级会计职称证, 熟练操作财务及办公软件 18748183999</p> <p>招高端阿姨 辅导孩子, 要求师范毕业英语熟练, 本市户口35岁以上, 住家周末双休, 6000以上18748183999</p> <p>内蒙古九合物业诚聘水电暖工, 保洁绿化13674740072</p> <p>出租转让</p> <p>大型仓储库出租</p> <p>5000m², 3000m², 1300m² 另有120m²小库若干, 有意电联13734845158。</p>	<p>急转让</p> <p>附院对面1000m² 营业中餐厅, 月收租金。 来电详谈13948109199</p> <p>出租</p> <p>赛罕区东影南路巨华三层商业楼, 面积1760m², 价格面议, 联系电话15374799910</p> <p>春雪四季酒店副楼出租 可分租。0471-6370386</p> <p>商业出租 国贸对面二层400m²租金面议18947108910</p> <p>贷款咨询</p> <p>全国直投</p> <p>企业、个人项目投资借款: 煤矿、电站、矿产、房产、在建工程、农牧林、加工业、代做保证金等优质项目。区域不限, 轻松解决资金困难。</p> <p>诚聘商务代表 028-84701202</p> <p>身份证贷款</p> <p>呼市有固定住所 电话: 15148011727</p> <p>营业执照 按揭房车工资保单一项就贷15354869537</p> <p>工资卡贷款 156 6106 6667</p>	<p>收费标准</p> <p>每标高70元 (22字以内)</p> <p>标题每行9字, 正文每行11字</p> <p>QQ 订稿: 1169657700</p> <p>郑重声明: 本版各类信息, 如要求交付押金或预付款时, 务必小心, 谨防受骗! 否则后果自负。《北方新报》分类广告营销中心</p>	<p>信用贷款</p> <p>无担保·无抵押·当天放款 打卡工资·自存流水·免中介费18686036000</p> <p>工作贷退休贷个体、车房贷 3小时放款无抵押无担保13634715882</p> <p>银行贷款 按揭房·营业执照·打卡工资·保单15332818151</p> <p>资质代办 (全区) 西部13674740675东18047554711</p> <p>专业网贷·信用贷 费率低下放款快18004711675</p> <p>贷款, 三小时下款 电话: 17704881044</p> <p>极速贷, 三小时拿钱 电话: 15847111028</p> <p>贷款 13171044449 找我无抵押无担保信用贷款</p> <p>招商加盟</p> <p>重庆德渔府优惠加盟</p> <p>味道正宗 刺激 最过瘾的激情椒 麻鱼火锅首次登陆内蒙古 加盟咨询热线: 18983041119</p>	<p>寻优质项目</p> <p>房地产、矿山、电站、农牧林、制造加工、在扩建工程等等。轻松解决资金困难。高薪聘商务代表15256037238 耿经理 2498056552@qq.com</p> <p>大额资金寻项目合作</p> <p>房地产旅游矿山光伏新能源农林牧生态山庄旅游等在建工程项目轻松解决资金困难 邮箱1735550350@qq.com 电话: 15155102867刘经理</p> <p>高价回收</p> <p>电瓶电脑电缆变压器废旧物等13134711174</p> <p>二手车市</p> <p>免费评估、本地收购 13337100552 15924512788</p> <p>出售信息</p> <p>公告声明</p> <p>●呼和浩特市新泰货物运输代理有限公司遗失开户许可证查询密码, 核准号: J1910004606701 声明作废</p>	<p>注销公告: 内蒙古如信商贸有限公司(注册号150105000100508)股东会于2017年3月28日决议解散, 并于同日成立清算组, 请债权人于本公告发布之日起45日内向本公司清算组申报债权。</p> <p>公示: 江泰保险经纪股份有限公司呼和浩特分公司于2004年至今无违反劳动保障法律法规行为, 特此公示。举报电话: 5181367</p> <p>●因管理不善, 呼和浩特市蒙泰景观园林有限责任公司将原公章销毁证明和新公章刻制证明, 原印章卡均已丢失, 特此申明。</p> <p>●郭震购买万达广场一期住宅楼8-1-2001, 遗失购房首付款发票, 票号00042177, 金额282590元声明作废。</p> <p>●白阿荣遗失医保卡, 身份证号: 152323198201075220</p> <p>●云泽医药内蒙古西菜园什拉门更村房本, 蒙村房权证蒙A03-03 0001730号</p> <p>●张海青、王敏遗失新城区昭君新村杨柳苑5-4-8他项权证, 呼和浩特市新城区字第2012100024号, 声明人: 中国邮政储蓄银行股份有限公司内蒙古自治州呼和浩特市分行。</p> <p>●王青山遗失玉泉区友谊小区5-4-6号, 产权证号: 2006051599, 声明作废。</p> <p>●闫瑞霞遗失内蒙古医保卡, 号15990031054493, 特此声明</p>	<p>●呼和浩特市安达厨具安装维修经营部遗失开户许可证正本及密码, 核准号1191000455001, 开户内蒙古银行呼和浩特师大南支行, 账号116101201020123031</p> <p>●付作理身份证遗失作废, 号: 152627197002056411</p> <p>●蔡振刚, 性别: 男, 出生年月: 1963年8月, 工程师证遗失, 证书编号: 030182174, 资格级别: 中级, 专业名称: 热动, 发证单位: 内蒙古自治区人事厅, 授予时间: 1998年12月30日, 特此声明作废。</p> <p>●王鹰遗失呼和浩特市万达广场购房发票2张, 首付款票号00016218, 金额181668元, 面积补差, 票号00392685, 金额5039元, 声明作废。</p> <p>●石龙、佟斯日古楞与呼和浩特永华房地产开发有限公司签订的网签商品房买卖合同原件丢失1份, 合同编号为: YS(2015)00013588, 房屋代码为: 1275300, 声明作废。</p> <p>●内蒙古众创云海股权投资管理中心(有限合伙), 注册号150191000010201, 执行事务合伙人内蒙古众创创投基金管理有限公司(委托代表葛永刚), 营业执照正本不慎遗失, 声明作废。</p> <p>●张志权遗失内蒙古医保卡, 号09210382, 声明作废。</p>
---	---	---	---	--	---	--	---

<p>内蒙古中国旅行社有限责任公司</p> <p>CTC 全国免费咨询电话: 0471-6287654 经营许可证号: L-NMG-CJ00001</p> <p>呼市直飞台湾环岛8日游 3300元起</p> <p>呼市直飞泰国普吉岛休闲游 3980元</p> <p>泰国曼谷芭提雅8日游 3380元</p> <p>德国法国意大利瑞士12日游 13299元</p> <p>0471-6967924 6281101</p> <p>地址: 呼和浩特市新城区艺术厅南街95号</p>	<p>内蒙古中国旅行社有限责任公司</p> <p>CTC 全国免费咨询电话: 0471-6287654 经营许可证号: L-NMG-CJ00001</p> <p>★日本温泉古都美食7日游★</p> <p>出团日期: 5月14/25日 价格: 5580元/人</p> <p>★美国东西海岸+夏威夷14日游★</p> <p>出团日期: 5月23日 价格: 16500元/人</p> <p>0471-6200687/6956572</p> <p>地址: 呼和浩特市新城区艺术厅南街95号</p>	<p>全国连锁 玉屏国旅</p> <p>四川: 九寨沟、黄龙、峨眉山、乐山大佛、青城山、西岭雪山等 4-6月20日 2380元/人 6-8月20日 2480元/人</p> <p>西北: 大环线、青海湖、日月山、塔尔寺、布达拉宫、西藏拉萨、尼泊尔、尼泊尔、尼泊尔 14日 5月19日及20日 00岁以下2480元, 00岁以上2580元</p> <p>新疆: 天池、喀纳斯、可可托海、伊犁、吐鲁番、库车、喀什、喀什、喀什 14日 5月19日及20日 00岁以下2480元, 00岁以上2580元</p> <p>江西: 庐山、婺源、景德镇、南昌、井冈山、井冈山、井冈山 4-6月20日 2380元/人 6-8月20日 2480元/人</p> <p>安徽: 九华山、黄山、迎驾、中溪、千岛湖、三河古镇、太平猴魁 4-6月20日 2380元/人 6-8月20日 2480元/人</p> <p>郭亮村: 太行大峡谷、郭亮村、太行大峡谷、太行大峡谷 4-6月20日 2380元/人 6-8月20日 2480元/人</p> <p>电话: 2537013 2537089 手机: 137339916471</p> <p>地址: 呼和浩特市兴安北路润宇家属楼写字楼10楼1015室</p>	<p>全国连锁 玉屏国旅</p> <p>山西: 五台山、恒山、太行大峡谷、壶口瀑布、平遥古城、太原、太原、太原 4-6月20日 2380元/人 6-8月20日 2480元/人</p> <p>福建: 厦门、泉州、漳州、龙岩、永定、连城、连城、连城 14日 5月19日及20日 00岁以下2480元, 00岁以上2580元</p> <p>甘肃: 九寨沟、黄龙、峨眉山、乐山大佛、青城山、西岭雪山等 4-6月20日 2380元/人 6-8月20日 2480元/人</p> <p>浙江: 杭州、西湖、千岛湖、乌镇、西塘、嘉兴、嘉兴、嘉兴 14日 5月19日及20日 00岁以下2480元, 00岁以上2580元</p> <p>湖北: 武汉、宜昌、恩施、恩施、恩施、恩施、恩施 14日 5月19日及20日 00岁以下2480元, 00岁以上2580元</p> <p>张家界: 张家界、天门山、武陵源、武陵源、武陵源 14日 5月19日及20日 00岁以下2480元, 00岁以上2580元</p> <p>电话: 2537013 2537089 手机: 137339916471</p> <p>地址: 呼和浩特市兴安北路润宇家属楼写字楼10楼1015室</p>
---	--	--	---