

# 炒菜误区知多少?

炒菜,看来最简单的烹饪技能,其实有很多学问。倘若方法不正确,炒出来的菜营养大打折扣,甚至还可能产生致癌物呢!

今天就来告诉你,哪些是不正确的炒菜技巧!

**炒菜后不刷锅接着炒** 很多人在炒完一道菜后,

为了省事或看锅内还算干净,就接着炒下一道,这是不正确的做法。

其实,看似干净的锅多少还附着油脂和上一道菜的残渣,当再次高温加热,可能产生某些致癌物。建议每炒完一道菜都要将锅清洗干净后再炒下一道。

**炒完菜马上关油烟机** 有些人一炒完菜就马上关掉油烟机,这也是不正确的做法。

炒菜过程中会产生大量的有害物质,油烟机在排除废气方面起了非常大的作用。刚炒完菜,未排除干净的废气仍残留在厨

房,所以,建议让油烟机继续工作3~5分钟,确保所有废气完全排除。

**油冒烟时才下锅** 我们都喜欢热油锅,等油冒烟才将菜下锅,其实这时的油温已经达到200摄氏度了,会破坏菜的营养,也可能产生致癌物。炒菜时

应控制油温在150~180摄氏度左右,避免温度过高。怎么判断呢?最简单的方法是,把竹筷子插入油中,看到四周冒出许多小气泡,就表示温度够热,菜可以下锅了。

**剩下的油再炒菜** 不少人舍不得倒掉炸过食品

的油,重复用它来高温炒菜或炸其他食品,这种做法是不对的。要知道,油经过高温加热,会产生反式脂肪酸和有毒的油脂氧化物,若继续使用会导致致癌物急剧增加。建议你别再使用这些剩油,最好是将它倒掉。 **文/妙妙**



一车花开



做茶几



做装饰

## 自行车旧貌换新颜

### ◎变废为宝——

在当今这个快速发展的时代,自行车貌似渐渐退出了我们的视线,但废弃的旧自行车千万别扔,因为只要稍微加以改造,它们不仅马上就能大变样,而且还能扮美你的整个家,来看看国外网友对自行车的大改造吧!

几个篮子,洒下喜欢的花草种子,静静地等待“一车花开”。如果嫌弃旧自行车车身太破,不妨在表面刷上一层自己喜欢的颜色,然后再进行花草的种植,这样呈现出来的效果简直美到炸。待到各色鲜花竞相绽放的时候,整个自行车美得简直就像电影画面似的。就连一个小小的废弃车圈,简单地在地上一放,就能成为植物攀爬的支架。

再加上一块透明玻璃,充满工业风的茶几马上就做成了,看似简单却文艺范儿满满。你可以趴在上面读书画画,也可以用它来喝下午茶,其实不管做什么,只要是自己亲自动手做的都会在内心感到说不出的幸福和惊喜。

轮,也可以通过改造华丽变身,成为家里美轮美奂的“飞轮海”。

看到这里,你是不是后悔自己当初扔掉旧自行车了?其实,一样的东西,在不一样的人手里,就会有着不一样的命运,而有时我们所缺少的,正是那些看似简单,但却不易做到的耐心和创意。所以,不妨利用你的闲暇时光,给身边看似无用的小物件一次机会,说不定在你的创意和动手实践里,就会收获意想不到的浪漫和惊喜。 **文/小丁**

#### 做花架

是不是总是抱怨室内空间小,没有位置让你摆弄花草草?不如就在旧自行车上装

#### 做茶几

拿个车圈,安个支架,

#### 做装饰

对于某些动手达人来说,将废旧车圈一排排挂在墙上,就能让整个墙面立马变得高大上。看似无用的齿

## 轻松清洗搅拌机

无论是搅拌肉馅还是蔬菜水果,搅拌机都可以说是厨房的好帮手。可是,处理好食物后,搅拌机内总会留下残渣甚至油脂,清洗起来真是麻烦。如何清洗搅拌机才能不费时费

事呢?一起来看看吧!首先,在搅拌机中倒入几滴清洁剂和适当的温水,也可以使用冷水,不过温水可以更有效地分解油腻,帮助去油垢;若用冷

水,可能需要重复两次才能达到去油效果。第二,启动搅拌机,让它开始搅拌里面加了水的清洁剂,注意只需短短几分钟即可。第三,等搅拌机停止

工作后,关闭电源。再用清水冲洗干净,检查一遍,若仍有渣滓或油腻感,重复以上动作,直到它清洁为止。最后,将搅拌机翻转晾干。 **文/萨仁**

## 春天来了,可以换盆换土啦!

春天,许多植物进入生长期,而且室外的冻土层已经解冻,室外取土比较方便。因此,许多人习惯在春天给花卉换盆换土。换盆换土需要掌握正确的方法,否则会影响花卉生长,严重的甚至会危及花卉生命。

换盆时,先用铲子沿着花盆的边缘铲下去,撬松盆土,然后将花盆翻转,轻轻拍击盆壁,使土坨松动,脱离花盆。如果花盆底部和土坨粘接牢固,可用木棍去捅花盆底部排水孔上覆盖的瓦片,使土坨脱离盆底。然后去掉部分旧土,剪去枯根和老根。

土坨取出后,要在新花盆的底部排水孔上覆盖瓦片,但不要盖得太严实,要留一些缝隙出来。在盆底洒一层碎石子做排水层,增加盆底的排水透气性。如果是深花盆,排水层可铺厚一些。然后在碎石子上洒一层薄薄的底土,可用园林土加少量细沙做底土。然后,再铺一层基肥,一般用有机复合肥,基肥要充足。如果花卉不喜欢大肥,则要慎用粪肥。基肥铺好之后,就可以填入新的花卉培养土了。

如果花卉是带土坨的,当培养土填到一定深度时,放入土坨,继续填加培养土,然后稍稍压实即可。如果花卉是裸根,加到一半土时应将花轻轻上提一下,使根系舒展,然后继续填土,压紧即可。

对于绿叶植物,换盆之后,浇一次透水,使盆土充分吸水。对于多肉植物,换盆后不宜立即浇水,而应采用湿土干栽的方法,即在填土时向土里喷洒少量水,使土壤略带潮湿(注意:是潮湿而不是湿润),换盆四五天之后再浇水。

另外要注意:有些花卉有肉质根,如果换盆时伤到了肉质根,要用水冲洗干净,然后放在阴凉通风处晾一天,待伤口晾干后再栽种,否则可能造成细菌感染。还有,花卉进入花期时不要换盆,否则可能造成落蕾。 **文/李元**

如果您有自己的养花小妙招、好看的花卉摄影图片、有趣的养花故事,都可以发给我们(要求原创作品),投稿邮箱是lzp6635311@163.com,请在邮件主题上写明“汇生活小李花吧”。



## 切开的柠檬咋保存?

柠檬是很好的调味料!但往往我们只需要一点的柠檬汁来调味,那剩下的柠檬该怎么办?

其实呀,你不妨用牙签在柠檬表皮刺个小洞,再小心翼翼地挤出所需分量的液汁,然后在小洞上贴上一块胶纸放入冰箱保存即可。

为了身体健康,不少人每天清晨起身都会将柠檬切片后加入温水中喝。可是,切开后的柠檬又该怎么保存呢?

你可以把剩余的柠檬用保鲜膜包好放入冰箱,需要时再取出;抑或索性将它放在冰箱的某个角落,以协助去除冰箱因为存放各种食物而产生的异味。 **文/李梅**