

# 自热型食物的安全隐患,你知道吗?

新兴的自热食物备受上班族的青睐,可是,人们在享受美食时,往往会忽略自热型食物存在的安全隐患。

目前,市面上的自热食物一般是在餐盒内自带水袋和加热包。当加热包被弄破,水和发热剂发生反应,发热剂快速散热,产生

的120℃的高温使得上层经过烹饪的食物快速加热。

120北京急救中心的医生提示,首先,大部分自热型食物含有过多的食品添加剂,如磷酸盐、抗氧化剂、防腐剂等。虽然正规厂家生产的此类食物添加剂符合国家标准,但长期食用高

盐、高油及添加剂食物,对心脑血管有一定影响,易引发高血压、高血糖等慢性疾病。此外,自热食物采用化学反应产生的热量来加热食物,在使用量和使用方法上并没有统一标准。在购买了劣质商品时,容易因为操作不当,发生烫伤,严重时

还可导致爆炸等严重后果。

出现意外烫伤应该如何急救?急救中心的医生介绍,被烧(烫)伤后,应立即用冷水冲洗,或将烧(烫)伤的四肢浸泡在干净的冷水里,直至疼痛和灼热感消失为止。而对于躯干或其他部位,可用冷敷方法以减轻

疼痛,避免伤势恶化。烧(烫)伤时穿着的衣服要在冷水冲洗后脱除,或使用剪刀剪开后小心除去。

用清水冲洗后,要在一度烧伤的局部涂抹烫伤药,切勿涂抹牙膏、酱油等,避免伤口感染;二度烧伤有水疱时,不要把水疱

挤破。当水疱过大,可用缝衣针(75%酒精消毒)刺破水疱的基底部,慢慢放出疱液,但切忌剪除表皮。

急救中心提醒,烫伤面积过大或者出现红肿发炎等情况,请立即就医或拨打120等待急救。

(据《北京青年报》)

## ◎小科普

### 为什么新剪的草坪有特殊香味?

当我们路过新修剪的草坪时,总会闻到一种特殊的香味,不少人将其称为青草香。那么这种味道到底从何而来呢?

有科研人员对此进行了研究,认为这种特殊的味道从化学上来说,是多种名为绿叶挥发物的碳基化合物在空气中混合的产物。当植物受到昆虫、病菌感染或割草机等机械外力的伤害时,会主动释放这些分子。

这种由受损叶片释放的“绿叶挥发物”属于普通植物挥发物的一种,大部分是六碳结构的饱和或不饱和的醇类和醛类,具不同结构的同分异构体。它们在叶脂质的氧化作用下被大量生产,质量基本上会占叶子干重的1%以上。绿叶挥发物分子十分微小,它们从植物体中“逃逸”,进入空气中,最终飘进人们的鼻腔。绿叶挥发物的威力很广,在某些情况下,它们能在源发植物一英里以外的地方被闻到。人们之所以会觉得这种味道好闻,是因为由草地释放的绿叶挥发物与我们觉得可口的植物所释放的挥发物大同小异,我们日常接触到新鲜蔬菜和成熟的水果也会释放这些分子。

(据《生活时报》)

## ◎小妙招

### 牙膏挤多了怎么处理?

挤牙膏时一不小心挤多了,感觉挺浪费的,要怎样才能弄回到牙膏管里呢?小编整理了一些几个实用的小方法。

- 1.用手抓住牙膏管,嘴朝上,尾向下使劲甩一甩,将里面的牙膏甩到尾部,让前部分留出一定的空间。这时用手轻捏空间处,口对着多出的牙膏,松开手将牙膏慢慢地吸回去。
- 2.如果牙膏管吸不动,可以事先在牙膏管两侧吸两个小吸盘,吸的时候将吸盘向两侧一拉就可以了。
- 3.网上有卖“挤牙膏器”,可以很好解决这个问题。
- 4.多挤出来的牙膏实在装不回去的话,就涂在家人的牙刷上,喊家人一起来刷牙吧!
- 5.牙膏是一种很好清洁用品,可以用多出来的牙膏洗一洗牙杯或面盆。

文/菲 菲

### 怎样清洗生蚝内脏?

#### 一.用刷子刷洗生蚝外壳

生蚝外壳一般都比较脏,在食用之前使用盐水浸泡去除里面的沙子,然后用刷子清洗外壳的污垢。

#### 二.用小苏打水浸泡生蚝

外壳清理干净之后,将生蚝放进小苏打水中浸泡,去除异味,还可以让生蚝口感更好。

#### 三.清洗生蚝黑色内脏

建议不要食用生蚝内脏,内脏含有重金属和不干净的东西,应将其清除。

#### 四.吃生蚝的注意事项

我们可以通过气味辨别生蚝是否变质,变质的生蚝会有一股奇怪的味道。生蚝带有很多细菌,不建议生吃。

文/巧 姐

## ◎主妇手册



### 咸蛋黄烧豆腐

**食材:**咸蛋黄(也可以用咸蛋黄酱、粉替代)5个,内酯豆腐1盒,小葱1根,玉米淀粉一大勺,水适量,盐半勺,植物油、白胡椒粉、白酒、鸡精或味精适量。

**做法:**

- 1.将咸蛋黄装入碗中,放入微波炉,大火转1分钟。然后,用勺子按压碾碎备用。
- 2.内酯豆腐切大块,小葱切碎,淀粉加小半碗水调成水淀粉备用。
- 3.炒锅里倒少许植物油,烧热后爆香葱花,倒入咸蛋黄翻炒。开大火,沿锅边烹入少许白酒,给咸蛋黄去腥,炒出肥油的状态会更香。
- 4.倒入内酯豆腐,中火稍微翻炒一下,再加入少许水、盐、白胡椒粉(去腥提香)、鸡精,搅匀后大火煮1分钟左右。
- 5.沿锅边倒入水淀粉,然后开大火,用锅铲背面推动豆腐,稍微翻搅到黏稠即可。

文/小 易

## ◎有茶时光

### 泡白茶的4个讲究

做茶师傅要有匠心精神,才能做出好茶,喝茶的人也需要对自己多讲究些,不管是从泡茶方式还是饮茶理念,都需要认真去对待。

泡白茶主要有以下4个讲究。

#### 一.茶水比例

一般茶叶的茶水比例为1:50,即投3克干茶需注入150毫升的水。但白茶却不是,需投5克干茶,注入150毫升的水,比例为1比30。若是容量为110毫升的盖碗,那么可以投3克。干茶若投太多,茶汤会苦涩,若注水太多,那么茶汤寡淡。

#### 二.浸泡时间

掌握科学有效的泡茶方法可以让茶汤变得好喝,掌握精确的浸泡时间即可。白茶是讲究快出汤的,所谓的快出汤是指茶汤的时间一定得快。从注水那一刻开始算起,到倒出茶汤为止,把这段时间控制在10秒左右。抛开注水与倒茶汤的时间,茶与水真正接触的时间其实不会太长,大概有2秒的时间。前5泡的完全浸泡时间可以保持在2~3秒,而后5泡的浸泡时间可以适当加长,大概3~5秒。通常茶叶内物质会在两三泡后开始析出,四五泡会大量析出,六七泡开始变淡。

#### 三.冲泡手法

注水方式有很多,选择合适的方式有助于泡出好茶。

比如用玻璃杯泡绿茶就有3种注水方式,分别是上投法、中投法和下投法。上投法就是先加水后投茶,中投法就是先加一些水再投茶,最后再次加水。下投法是先投茶后加水,下投法是比较普遍的泡茶方式。泡白茶一般选择用环壁注水法,白茶是不炒不揉的微发酵茶,外形保持完整,所以比较蓬松。一般5克白茶就已经快占满盖碗,若是寿眉,那就更甚,看着感觉茶叶要溢出盖碗。因此我们在注水的时候就不能选择定点高冲注水,容易将茶叶溅出来。

环壁注水适用于白茶的散茶状态,若是白茶饼块或者白茶茶丸,那么我们可以用定点高冲。茶块厚实,不占空间,注水时不怕掉出来。

#### 四.茶具的选择

泡白茶可以选用盖碗,其次是玻璃杯、紫砂壶,最不建议的就是使用保温杯。其实不只是白茶不建议使用保温杯,其他茶也是如此。茶叶一直被热水泡着,使得茶汤的滋味不再鲜爽。此外,用保温杯泡茶容易产生茶垢,且不宜清洗,时间久了就有酸臭味。

文/舍 一