

炒青菜:先洗后切,大火快炒

□记者 郭剑

春天的菜市场,满眼绿色,许多人都会上买一些青菜回家烹饪。但是,您知道青菜怎么吃最有营养吗?炒青菜时需要注意什么?儿童不吃青菜怎么办?4月14日,带着这些问题,记者采访了市人民医院主管临床营养师张剑英。

蒸青菜、凉拌青菜最有营养

青菜中含有丰富的水溶性维生素、生物碱、微量元素、纤维素等,营养极其丰富。常吃青菜可以起到抗氧化、抗癌、排毒养颜的作用。在日常生活中,蒸、炒、炖、凉拌是烹饪青菜的常用方法。在这些烹饪方法中,哪些能最大程度保留青菜的营养呢?张剑英称,青菜蒸着吃、凉拌最有营养,然后是炖着吃和炒着吃。像茼蒿、芹菜、马齿菜、榆钱、蒲公英叶子、玉米菜、荆芥等青菜都可以蒸着吃。

炒青菜大火快炒

虽然青菜炒着吃没有蒸着吃、凉拌吃有营养,但这是我们最常用的烹饪方法。在采访中,张剑英着重讲了如何炒青菜才确保营养不过分流失。

在炒菜准备阶段,应先洗菜再切菜。因为青菜含有大量水溶性维生素,



美味青菜。(资料图片)

所以如果先切再洗,这些维生素很容易流失。

在青菜下锅前,许多人都喜欢用开水焯一下,烫上一两分钟。其实,这样做青菜的维生素会损失80%到90%。不过,因为如果菠菜不用水焯,吃着会有涩味,所以可以先焯一下。但焯的时候别切,以保证维生素不大量流失。

炒青菜最好大火快炒,这样维生素C损失不到20%,若炒后再焖,菜里的维生素C损失将近60%。大火快炒出来的菜,不仅色美味香,营养损失也少。烧菜时加少许醋,也有利于维生素C的保存。

多种做法让孩子喜欢吃青菜

许多家长都希望自己的孩子多吃青菜,确保营养均衡,但在日常生活中许多孩子对端上餐桌的青菜并不“感冒”。针对这样的情况,张剑英提出了自己的观点。

儿童肠胃较弱,所以并不适宜食用含纤维素较高的青菜,比如韭菜、黄心菜、勺菜、上海青、芹菜等。对此,家长也不要勉强孩子去吃,可以让孩子吃些菠菜、油麦菜、生菜等含纤维素少的青菜。

另外,家长不要简简单单炒一盘青菜就让孩子吃,因为发育原因,孩子不喜欢像大人那样嚼食青菜。可以把青菜切碎,撒在放有牛奶、鸡蛋的碗里,蒸成鸡蛋羹让孩子食用。也可以在吃面条的时候,把碎青菜撒在面条上,让孩子食用。炒青菜的菜水也很有营养,如果孩子不吃青菜,就用馒头蘸菜水吃吧。



将方向盘打死,单侧碾压减速带,油箱见底才加油

这些不良驾驶习惯你有吗?

□记者 付家宝

如今,汽车已经成为人们生活、工作不可缺少的代步工具,但很多人驾车时有不少不良习惯会对车造成损害。近日,记者来到宝亿汽修公司,采访了有十几年修车经验的修车师傅元元,让她为大家支支招儿。

自动挡车空挡滑行 损坏变速箱

25岁的张佳然驾龄两年:“我平时开的是自动挡车,为了省油,有时候我会空挡滑行,而且,我有好几个朋友也喜欢这么做。”

对此,元元表示:“对于自动挡车来说,空挡滑行对变速箱的损害很大。现在的家用轿车大都是电喷发动机,发动机转速在1000转以上松掉油门后,发动机会自动停止给油。而自动挡车空挡滑行时,因开车速度与发动机转速不同,很容易出现变速箱的液压管路中油压不足,进而加大摩擦,损害自动变速箱内部的摩擦片,最终导致变速箱故障。”

习惯将方向盘打死 可能导致助力泵烧毁

“我之前学车练倒库的时候习惯将方向盘打死,现在我也经常原地打轮或将方向盘长时间打死,觉得很省事。”大学生吴佳博说。

“在这种情况下,液压助力泵将承受比正常状态下高出很多的负荷。长期处于高负荷状态,将会导致助力泵寿命减少,严重的还可能在短时间内烧毁。”元元提醒大家,转向的时候应待车轮滚动后再转动方向盘,不要将方向盘长时间打死。

高档低速行驶



一位女孩正在驾驶汽车。(资料图片)

造成油耗增加

“我开的是手动挡车,挂高档低速行驶,能够降低噪音。但是这样做对吗?”某公司职员张亚楠提出疑问。

对此,元元解释道,发动机如果长时间处于高档低速运行状态会导致积碳产生,从而出现动力下降、油耗增加等后果。她建议大家如果开中小排量的手动挡车,应将升挡转速控制在每分钟2000转左右。

单侧碾压减速带 伤害悬架系统

许多小区和停车场都会设置凸出地面一定高度的减速带,让车辆减速通过。记者在很多小区门口看到,一些司机通过减速带时,喜欢用汽车一侧的轮子轧过去。

元元称,由于受力不均匀,这种单侧

碾压减速带的习惯,很容易伤害汽车的悬架系统并影响车轮定位角。

油箱见底才加油 降低油泵使用寿命

开车的过程中发现油不多了,但等着燃油警示灯亮起后才到处寻找加油站,相信这是不少车主的习惯。

“在油表显示最后四分之一刻度前为车补充燃油,能保障油泵得到充分冷却,从而延长其使用寿命。”元元介绍道,汽车的燃油泵都是依靠燃油自身进行冷却,如果油位过低,车的油泵寿命会大大降低,还可能出现油泵过热甚至烧毁的情况。

不少人喜欢熄火后仍然开着车内的音响,这样会导致蓄电池完全放电,汽车无法启动等后果。所以,如果有喜欢在车内听音乐休息的车主,这个习惯要改一改了。

便民服务

便民服务热线

魏都区为民服务热线:3112345
区长信箱:登录魏都区人民政府网站
(www.weidu.gov.cn)
《今日魏都》热线电话:3361234
《今日魏都》QQ群:334060422
《今日魏都》微博:
http://weibo.com/jinniweidu
魏都网电话:2659369
文化市场综合执法:12318
消费者申诉电话:12315
价格监督举报:12358
质量监督电话:12365
养老服务热线:12349
环保局监督电话:12369
社区服务热线:962200
医保服务热线:962218

小额担保贷款 申请需要啥手续

居民王女士问:如何办理小额担保贷款?

区人社局回答:小额担保贷款是解决符合一定条件的待就业人员,从事创业经营自筹资金不足的一项贷款业务。符合条件的创业人员申请小额担保贷款时,应提供以下申请材料:小额贷款审批表件2份;人员类别证明复印件2份;反担保可以采取第三人(保证人)、不动产、有价证券、银行定期存单、抵押、质押等担保中心认可的反担保措施。

小额贷款的担保人应提供身份证复印件2份;工资存折复印件;单位证明或编制证复印件等证明材料。社区、区就业办公室和市担保中心接到申请人材料审核后,在5个工作日内批准发放贷款。

事业单位工作人员 如何办理退休手续

居民张女士咨询:如何办理退休手续,需要提供哪些材料?

区人社局回答:机关事业单位工作人员退休时,需由个人提出申请,并提交相关材料,再由单位到区行政服务中心人社窗口进行申报。申请时需提供人事档案(档案在组织部门存档的由组织部门开具介绍信);单位编制册;工资表;个人养老保险手册;已鉴定的河南省劳动鉴定表;机关事业单位职工退休审批表(一式4份);许昌市魏都区机关新增退休人员及退休费发放明细表(一式4份)等材料。

大商新玛特影城 最新影讯

大商新玛特国际影城精心为大家准备了精彩的数部电影,亲,有时间的话去感受电影艺术的魅力吧。

片名	类型	时长
《魔警》	犯罪/动作	112分钟
《美国队长2》	动作/冒险	128分钟
《里约大冒险2》	动作/冒险	101分钟
《超验骇客》	悬疑/犯罪	119分钟
《最佳嫌疑人》	爱情/悬疑	99分钟
《笔仙惊魂3》	惊悚/恐怖	93分钟