

参观学习 观学习活动。新华社发 李方宇摄



体验戏曲 新华社发 沈鹏摄



绿色风景 新华社记者 林善博摄



剪纸艺术 新华社记者 刘颖摄



营养快餐

刀工与菜肴营养

菜肴从新鲜的食材变成色香味俱佳的美味要经过多个步骤:洗菜、切菜、烧菜……在很多人眼里,这些步骤中切菜是最不重要的一道工序:不管切成什么样,既不影响味道,又不影响口感,虽然可能不好看,但是最终都是要下肚的嘛。其实不然。俗话说“厨以切为先”,切得一手好菜,不仅决定菜肴的“卖相”,而且还会影响菜肴的营养价值。

世界烹饪大赛金奖得主韩国孝说,同一原料,同一烹调方法,只是刀工方法不同,菜肴成品质地也有差异。比如,一般情况下,成熟熟的菜就可以切丝、片、丁、粒等;成熟慢的菜就要切大一些,更粗和更厚一些。具体采取哪种刀法还要考虑以下几种因素:

形状大小 菜肴的营养源于原料,而原料形状又影响菜肴的营养价值。植物含水溶性营养素多些,为了保护营养素,一般提倡先洗后切;动物含脂溶性营养素多些,为了保护营养素,切后可进行着粉、挂糊、上浆等表面处理。不论什么原料,切后的形状越大越利于保护营养素,形状越小越容易损失营养素。以沸煮蔬菜为例来说明这个问题。同样的蔬菜,同样的沸煮,若切大块,则维C损失22%—23%,蛋白质损失2%—8%;若切小块,则维C损失32%—50%,蛋白质损失14%—22%。

视料用刀 需要了解原料的特性,如肌体组织结构、纤维质的粗细等因素,在刀工上区分处理。比如牛肉、菜梗等纤维质较粗的食材,对于人体胃肠蠕动增加负担,影响人体吸收营养素,在处理这类食材时,应采用直刀法,横纹切片,破坏其纤维组织结构,以便消化吸收。同属肉类,牛肉横纹切,鸡肉却应顺纹切。若采取相反方法,牛肉难以嚼烂,鸡肉烹制时易断裂。

烹饪时间 食物过度加热,会破坏营养素。烹饪时间控制得越短,原料中的营养就保留越多,这就要求刀工操作合理。如用猛火快炒,时间短入味快,原料要切得小、薄;如果使用炖、焖、火力慢,时间长,原料可切得厚些。比如做红烧鱼和做鱼丸,刀工不同,时间上也有不同。红烧鱼需要整条处理,用油炸,再用微火烧,时间要长,要入味,营养元素破坏的多。经过焯水处理的鱼肉,烹饪鱼丸时间短,不用油,营养元素破坏的少,并且有利于消化吸收。

此外,刀法还讲究大小相同,长短一样,厚薄均匀。这样使菜肴入味均衡,成熟时间相同。刀法还要主次分明,配合得当。菜肴都有主料、辅料的搭配,辅料不管是块、丁、条、片,以小于主料为宜。最后,刀工要便于饮食。原料脱骨及加工成片、丝、丁、条、块等,都应着眼于饮食方便,如梅菜扣肉,切块的大小,正好适合饮食需要。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众账号

近期,为“渐冻症”患者筹集善款的“冰桶挑战”风靡美国各界。眼下,这桶“冰水”已经浇到中国。请关注—— 哪些人不宜玩“冰桶挑战”?

本报记者 李颖

打破砂锅

“冰桶挑战”,其全称为“ALS冰桶挑战赛”(ALS Ice Bucket Challenge)。这个活动要求参与者在网络上发布自己被冰水浇遍全身的视频,然后该参与者可以点名要求其他人来参与这一活动。活动规定,被邀请的人或者是在24小时内接受挑战,或者就选择为对抗“肌肉萎缩性侧索硬化症”(俗称“渐冻人”)捐出100美元。这个活动的初衷,是让更多的人关注“肌肉萎缩性侧索硬化症”的患者,同时也为对抗这种疾病募集善款。

浇冰水要量力而行

能够参加“冰桶挑战”,亲自为罕见病患者做点贡献,肯定是幸运和幸福的事情,但是医生提醒,“冰桶挑战”对身体也有挑战,并不是人人都适合,心脑血管疾病患者、颈椎病患者、经期女性、胃寒、长期腹泻的人都不宜参加此项挑战。

解放军309医院中医科医生来水介绍,大部分人接受这项挑战都是没有问题的,但毕竟冰水对人的身体具有一定刺激性,对一些人群是有健康风险的。

医学上解释说,从头部猛地浇下冰水,会刺激脑部血管,引起血压瞬间升高,对于本身有高血压、心脏病等心脑血管疾病的人,这种挑战还是得慎重,严重的可能引起颅内出血、脑卒中等。还有,一大桶冰水如果突然倒下,会有一些几率造成颈椎的损伤。正因如此,参加“冰桶挑战”之前必须先了解自己,避免出现“出师未捷身先死(伤)”的情况。人们救助罕见病患者,没必要以牺牲自己的身体甚至生命为代价。

心脑血管病患者要谨慎

“虽然已经立秋,但若使用大桶融冰水冲头仍存在相当大的温差。”江苏省人民医院急诊医学科科雷主治医师表示,在温度高的外界,本身脑血管就会扩张,对于高龄、或是有高血压、糖尿病、心脑血管疾病等基础病的参与者来说,假如短时间内用大量冰水浇头,会令脑血管迅速收缩,痉挛,供血不足,容易引致头疼,严重的还会引起脑梗。此外,骤然冰冷的刺激也使得血压升高,心跳加快,容易诱发心肌梗塞等心血管疾病的发生。“这和冬季频发心脑血管意外的道理是一样的。”蒋雷如是说。

临床研究表明,寒冷会使人的皮肤毛细血管收缩、血液循环阻力增加,血压升高;这对高血压、脑血管病患者都是不利的。如已患有高血压病,血压的波动将更为明显,严重时诱发脑中风。

对于冠心病患者来说,寒冷突然袭击,还会造成一些不可预料的应急性情况发生,会发生心痛甚至心梗。临床研究表明,冠心病患者受寒冷刺激后,会引起全身小动脉收缩,心肌耗氧量增加。但冠心病患者冠状动脉有病变,冠状动脉血流量不能相应增加,会导致心肌缺血而发生心痛。严重者可能导致急性心肌梗死或猝死。

颈椎病患者需三思

视频中显示,比尔·盖茨在视频中将冰桶高高吊起,直接用一桶冰水冲击全身,但事实上,这种方式并不是最佳选择。

“冰桶挑战”要求水从空中浇下来,水在下落过程中有一定的重力。如果重力过大,可能对颈椎不好。对于经常低头工作或者颈部受过伤等造成了颈椎损伤的人,要慎重尝试。

虽然冰水冲击力有限,但如果要挑战,还是需要特别注意,“桶不要吊得过高,使冲击力过大。挑战时尽量不要低头,减少颈部受冲击的可能”。

“颈椎病的常见表现就是脖子痛、头痛,后背发紧,怕冷怕风,再受冰水刺激,就会寒上加寒,加重软组织损伤,影响治疗效果。”江苏省人民医院康复医学科主任王秦耕表示,由于目前信息化的普及,“低头族”越来越多,颈部长期处于被动姿势很容易劳损造成颈部肌肉韧带损伤病变,当冰桶浇头时,一是加重了对颈部、颈椎的压迫,二是温差令颈部的血管、肌肉、韧带收缩,很容易加重原有病变或是将病变转换成危害性较大的脊髓型颈椎病等其他类型。因而,王秦耕主任提醒,颈椎病人应慎重尝试这种挑战,其余人在挑战时,也尽量不要做“低头族”,减少损伤的发生。

此外,专家建议,体质较差、有皮疹湿疹等皮肤疾病的患者也不应尝试这项活动,以免感染风寒或是加重病情。

经期女性勿参与

女性因其特殊的生理原因,特别是在经期,哺乳期,怀孕期间,遇到冷水刺激会引起

内分泌失调,闭经,腹痛,而许多细菌也会进入阴道引起阴道炎等妇科疾病,严重的对以后怀孕、生理健康有一定影响。尤其是女性经期期间,切勿进行此项活动。因为女性经期受寒冷刺激,会使盆腔内的血管过分收缩,可引起月经过少甚至闭经。因此,妇女尤其是经期要防寒避湿。

此外,长期坐办公室缺乏运动的宅男宅女们一般免疫力较差,受到冰水寒凉的刺激后,细菌和病毒容易乘虚而入,从而引起感冒、咽炎以及呼吸道疾病。还有,一些寒性体质及下肢怕冷的人群、胃寒者、长期腹泻的人、小孩不宜参加“冰桶挑战”。

专家提醒说,中国人体质跟老外不一样,浇冰水之前最好预热一下,就像游泳前身体冲凉一样,防止入水后抽筋。建议浇冰桶前也让四肢接触一下凉水,降低体温,减轻刺激。

总之,大家要根据自己的身体状况来决定接受“挑战”,如果网络上有人邀请你参加这个游戏,一定量力而行,不要让好事变成坏事,多捐点钱也是好的。表达爱心有很多的方式,不用一味的“紧跟潮流”,关注他人健康的同时也要关注下自己的健康。



8月24日,来自江西南昌的近百位热心网友发起“冰桶挑战”,为当地一对患上肌萎缩性脊髓侧索硬化症,俗称“渐冻人”的兄弟曹友伟、曹友旺募捐。图为网友在江西南昌参与“冰桶挑战”。

“轻松筹”让每个人都能玩众筹

数字时尚

想买个谷歌眼镜,但没钱,怎么办?从即日起,不用再为此苦恼了。基于朋友圈的社交化众筹产品——“轻松筹”上线了,它可以让你的朋友轻松为你筹钱,而解决四处借钱尴尬。据悉,由江苏众筹网络有限公司研

发的“轻松筹”是国内众筹领域首个打通了微信、微博及诸多社交平台的众筹产品。据了解,“轻松筹”具有简单的界面、完善的功能、可靠的性能,可以让新用户快速了解众筹产品——发起众筹就像建立博客、微博一样简单,这有助于让用户理解众筹是一种模式和手段,并不受限于某个特定的众筹品牌。其次,基于社交圈快速传播,可为众筹空间拓展商业众筹超出社交圈建立用户基础。

江苏众筹网络有限公司副总经理于亮表示:“轻松筹”的上线意味着中国的众筹从此走进轻松时代,网络用户可对工作生活中的任何事随时发起众筹,更结束了众筹是少数人专享的历史,让众筹跟上技术的飞速发展,随着移动互联网发展以及社交网络的迅速普及,走进广大网民的生活。”据悉,“轻松筹”用户端APP也将于近期上线。(方文)

新型熏蒸剂农药或存安全风险

给您提个醒

科技日报讯(记者王怡)碘甲烷作为一种新型熏蒸剂农药已在英国、日本、新西兰等国家批准使用。近日,中国科学院生态中心环境化学与生态毒理学国家重点实验室江桂斌院士及其研究组发现碘甲烷对汞的光化学甲基化的影响,产生的甲基汞或对环境生态造成污染,进而威胁生物体健康,相关研究成果在线发表在8月19日的《自然通讯》上。

据悉,甲基汞具有神经毒性,容易在食物链中累积放大,是已知毒性最大、分布最广的有机汞化合物。除去工业生产排放以外,环境中的甲基汞被认为主要来自于微生物对无机汞的生物甲基化。在过去的几十年中,人们对其他的甲基化途径知之甚少。江桂斌研究组与美国佛罗里达国际大学蔡

勇教授通过长期合作,在碘甲烷对汞的光化学甲基化方面进行研究。研究发现,天然环境水体中,在日光照射下,二价汞以及低价态的一价汞、零价汞均可被碘甲烷甲基化。而在去离子水中,仅低价态的一价汞、零价汞可被碘甲烷甲基化。采用定量模型对这一反应进行了定量评估,表明在使用碘甲烷熏蒸剂的水体中,碘甲烷对汞的光化学甲基化是甲基汞的重要来源。

该研究不仅发现了新的光化学甲基化途径,同时也对现实环境给予关注。目前碘甲烷作为熏蒸剂农药已在很多国家批准使用,其用量可高达11千克/亩。这预示着未来会有更多的甲基汞通过碘甲烷这一化学甲基化途径产生并释放到环境中,从而对生物体健康产生影响。根据这一研究成果,未来亟须对碘甲烷新型农药熏蒸剂的使用进行广泛、审慎的安全评估。

福田康明斯将“绿意”融入工厂

低碳生活

科技日报讯(记者杨朝晖)采用全新的材料和规范化的先进设计,充分考虑节能、环保、安全和人文关怀等因素,福田康明斯在开发绿色引擎的同时,还以打造“绿色环保工厂”为目标,将浓浓的“绿意”融入工厂的每一个角落。这是记者近日在福田康明斯工厂所感受到的。

康明斯全球总裁兼首席运营官冯天祥表示,生产绿色产品、打造绿色工厂、推行绿色运营,是福田康明斯对保护环境的庄严承诺和对落实节能减排目标的实际行动。康明斯ISF和ISG系列柴油发动机的研发,是福田汽车与美国康明斯双方融合创新,历时多年研发的结晶,其在同级发动机中重量最

轻、体积最小、动力最强、换油周期长,以卓越的动力性、可靠性、耐久性和环保标准满足全球不同市场的动力需求。

同时,福田康明斯在工厂设计和建设过程中也充分考虑了节能环保,工厂内实现清洁生产,建立环保制度,运行环保设施,保障员工在清洁的环境中工作。在生产过程中,工厂单台发动机消耗的电能、水、天然气、柴油均远低于行业平均水平,并且工厂对能源消耗要求每年效率提高3%。污水处理方面,通过绿色产品、打造绿色工厂、推行绿色运营,是福田康明斯对保护环境的庄严承诺和对落实节能减排目标的实际行动。康明斯ISF和ISG系列柴油发动机的研发,是福田汽车与美国康明斯双方融合创新,历时多年研发的结晶,其在同级发动机中重量最

3D打印让你的生活充满想像

生活风向标

科技日报讯(记者蒋秀娟)“家里水龙头坏了怎么办?通过3D打印机很快就能打印出一个新的水龙头。通过3D打印机,你可以随时打印出家里所需的用品,包括水盆、水桶、碗筷等等。”近日,一场别开生面的“紫熙公益”助学捐赠3D打印机仪式在北京第三十五中学校内举行,活动的组织者紫熙公益创始人张震在接受科技日报记者采访时兴奋地说:“你能想像什么东西是不能通过3D打印的吗?3D打印对人类唯一的限制

就是想像力。”在北京第三十五中学3D创新体验中心的实验室里,记者看到,现场打印出来的埃菲尔铁塔、别墅模型和大象、蛇等都栩栩如生,许多学生在参观之后跃跃欲试。“我们刚接触到这个东西的时候都深深被吸引住了,牙齿、房屋等等,只要你能想像的都可以打印出来,多奇妙啊!”北京市第三十五中学高二学生李佳芮说。“这个学起来很简单,需要用专业的软件制图,然后再拷贝到U盘,插到3D打印机上就能进行打印。通过学习3D打印,我觉得自己的创新和想像力可以得到无限发挥,只要

你敢想你就能实现。以前我计算机不太好,现在通过活动计算机技术提高了,还有同学绘图不太好,以前不敢画,现在也敢画了。”作为第一批接受3D打印培训的学员,高二学生张欣悦说,学成之后他们将带动更多的同学参与到这个活动中来。原航空航天部部长林宗棠表示,此次组织“紫熙公益”捐赠3D打印机活动,不但要让孩子们的生活更加丰富,启蒙中小学生对高科技的兴趣和探索,同时更要让中小学生对科教兴国战略的重大意义,积极探索、勇于创新。将3D打印机推广到学校乃至全

国,具有改变中国传统工业的重大意义。

据了解,3D打印机捐赠活动由中央关工委老干部康乐文化指导中心主办,计划向全国10000所学校各捐赠10台DM Cube桌面式3D打印机,帮助中小学校开展3D打印创新培育工程和教学、研究,积极培育青少年科技创新精神。

张震透露,为配合3D创新教育播种计划,“紫熙公益”计划于近期在全国范围内开展3D创新设计大赛及试用活动,力图为3D设计爱好者提供一个展示自我的平台。目前国内很多3D爱好者没有属于自己的3D打印机,“紫熙公益”将面向学校、社会、团体、个人推出3D打印机试用活动,3D打印机可以由爱好者带回家试用一年,只要热爱3D打印,对3D打印充满好奇,就能参与到本次活动中来。