

烤肉到底多少度才能熟

高温来袭,许多网友苦中作乐,纷纷在路面上进行了户外烧烤,虾仁 13 分钟 7 分熟,五花肉 10 分钟 8 成熟,网友们悠扬地吟道:“我和烤肉之间, 只差一撮孜然;我和扇贝之间, 只差一头大蒜。”话说回来,大家都知道路面热到可以烤肉,但到底肉要多少度才能熟呢? 生活中我们烹饪的安全温度是多少呢?

生活中几类食物健康烹饪的安全温度
肉类 肉类食品在 70-75 摄氏度时最为香美鲜嫩。整只家禽加热要达到 82 摄氏度,最厚的肉才会熟透。而像牛肉、鹿肉等卤过放冷再食用的味道也相当不错,温度的下降令肉质更加紧实,也没有了冒热气时带出的腥气,只不过卤制熟食不宜搁放过长时间,避免发生变质。碎肉在处理的过程中细菌最容易散布,所以,至少要到 71 摄氏度才安全。

牛奶 不宜高温久煮,一般 60-70 摄氏度时,就能达到杀菌消毒的目的,且味

道鲜美。如果温度再高、时间延长,牛奶中富含的蛋白质就会发生较大的变化,会起到事倍功半的效果。

蔬菜 从保留营养素的角度来看,生食、快炒、蒸、炖、微波等烹调法较佳,相对的煎、煮、炭烤、油炸等均不适宜。蔬菜在 60-80 摄氏度时易引起部分维生素破坏。煲烫时,汤中蔬菜不宜烫太久,只等汤沸时放入蔬菜,立即关火即可,这样烫熟蔬菜的维生素 C 可以得到最好的保护。食用蔬菜以 50-60 摄氏度,口感最好。

羊肉 是个特例,因为羊油的沸点较高,不易融化,所以端上桌的羊肉要烫烫的才能闻到羊油的香味,大概 80 摄氏度、快炒、蒸、炖、微波等烹调法较佳,相对的煎、煮、炭烤、油炸等均不适宜。蔬菜在 60-85 摄氏度,注意别烫到了嘴巴。

海鲜 炸海鲜的出锅温度应在 90 摄氏度左右,食用温度应为 70 摄氏度,这样既不太烫,味道又最为鲜美。煎炸海鲜的油

温过低时,未熟的海鲜不卫生,嘌呤含量高,易引起腹泻;但温度过高时,会凝固海鲜类所含的蛋白质,又变得不易消化。

蜂蜜 冲蜂蜜时的最佳温度为 50-60 摄氏度,如用沸水来冲蜂蜜,不仅改变蜂蜜的甜美味道,使之变酸,还会使蜂蜜中的酶变性。

西瓜 西瓜是水果中最解暑的,也是冰食最多的,吃西瓜以 8-10 摄氏度为宜。低于此温度,就尝不出真正的又甜又沙的味道和口感,还容易引起腹泻;高于这个温度,不仅易变质,还不能解渴。

一杯温水 水温的确对人体很重要,研究发现,煮沸后凉至 25-35 摄氏度的白开水,具有特异的生物活性,它比较容易透过细胞膜,并能促进细胞的新陈代谢,增强人体的免疫功能。所以,每日清晨一杯温水应该是一每位都要养成的好习惯。

新浪健康

2013.8.1

喝咖啡可降自杀率 50%

美国哈佛大学公共卫生学院学者近日在一项研究中发现,由于含有大量咖啡因,每天坚持喝适量咖啡能够使自杀率降低 50%。

研究人员针对 20 万受访者进行跟踪调查,把他们区分为每天喝 2 杯至 4 杯咖啡的人群以及不喝咖啡或喝得较少的人群。比较而言,前者的自杀率是后者的一半。

哈佛大学营养系研究员迈克尔·卢卡斯主持这一调查,他在一份声明中说:“与

其他调查不同,我们成功比较含有咖啡因的饮料和不含咖啡因的饮料,证实咖啡因在降低自杀率上发挥重要作用。”

卢克斯认为,咖啡因能够作用于脑部神经传导介质,进而影响情绪,降低罹患抑郁症和自杀的可能性。

研究人员发现,相比其他含有咖啡因的饮料,如苏打水、茶等,咖啡的咖啡因含量更高,对情绪影响更为明显。

“咖啡中 80% 的咖啡因能够被人体摄

入。一杯咖啡中大概有 140 毫克咖啡因,”卢卡斯说,“而一杯茶中只有大约 47 毫克咖啡因。”

不过,研究人员提醒,咖啡有益,饮用仍需适量。“总而言之,我们的研究结果显示,每天喝 2 杯至 3 杯咖啡或摄入 400 毫克咖啡因对人体有好处。”

这项研究报告刊登在最新一期《世界生物精神病学杂志》上。

《广州日报》

2013.7.29

夏季湿邪入侵 多吃扁豆冬瓜

生活中很多人患上了脂肪肝、哮喘、高血压、心脑血管等疾病,甚至恶性肿瘤,其实这些病都跟湿邪、痰湿有关。专家指出,体质湿的人容易出现疲劳、汗多、头重、四肢乏力、皮肤瘙痒、湿疹、腹胀等症状。下面我们一起来看看如何避免湿气入体:

1、对付体湿,可以选择多吃一些健脾利尿的食物。比如苋菜、扁豆、冬瓜、薏仁、绿豆、西瓜翠衣等。苋菜梗性凉味甘,它富含易被人体吸收的钙质,也有解毒清热、通利小便、补血止血的作用。扁豆有滋补强壮、补脾益气、消暑化湿以及利水消肿的功效。

薏仁不仅含有高蛋白,而且还富含 B 族维生素、钙、铁、膳食纤维等,是一种营养平衡的谷物。因其容易被消化吸收,有促进新陈代谢和减少胃肠负担的作用,可

以健脾除湿、增强肾功能。

另外,冬瓜和西瓜也属于性寒味甘,清热生津的食物,湿热天气多吃冬瓜和西瓜都有较好的利尿作用。

2、保持屋内空气流通。房间内的湿气如果很重,建议多保持空气流通,让空气带走湿气。地板湿了,立即拖干,免得湿气滞留。如果外界湿气也很重,可以打开风扇、空调,借助这些电器保持空气的对流。

3、少食甜腻食物。在湿气如此重的环境中别吃伤脾胃的食物。比如,凉拌食品,冷饮。喜欢吃甜食的人也得禁禁口,因为“甜腻化湿”。

4、避开生冷食物。中医认为生冷食物、冰品或凉性蔬果,会让肠胃消化吸收功能停滞,不易无限量食用。如生菜沙拉、西瓜、大白菜、苦瓜等,最好在烹调时加入

这些食物不壮阳

美国科学家研究发现,现在认为是壮阳的食物并不是全部都有壮阳的效果,通过实验证明,有些常见的食物效果值得怀疑。

科学研究表明,有五类壮阳食物,其实没有壮阳的功效,人们对这些食物的壮阳作用存在着误解。

误解一:香料提神助兴。

源自亚洲的很多香料被人认为可以挑起性欲。然而芝加哥香气与味道疗法研究基金会博士艾伦·荷西指出,测量显示,使用香料后,阴茎与阴道的充血程度并无太大变化。

误解二:辣椒以形补形。

印度、南美洲很多人认为,辣椒外观类似男性生殖器,味道辛辣刺激,正像如火的爱情。实际上,辣椒所含的物质只有抗氧化、促进新陈代谢、止痛的作用,跟壮阳完全无关。

误解三:松露是“爱之味”。

古希腊人和罗马人深信松露具有壮阳作用,这种看法影响了很多现代欧洲人。然而据美国闻名松露研究专家詹姆斯·特雷

普介绍,松露含有的麝香味只能促使猪发情,没有证据表明对人有效。

误解四:巧克力的“性”趣。

也许是情人节的关系,人们习惯把巧克力与爱情联系在一起。但在心理学者及性保健专家林达·戴维勒的研究中,巧克力的主要成分是可可,能抗氧化,降血压,但绝不可能让人一夜神勇。

误解五:牡蛎是催情剂。

牡蛎是欧美人崇尚的催情美食。调查显示,25%的人认为它有催情作用。心理学家、《无畏的性爱》一书的作者乔伊·大卫森认为,牡蛎非凡的外形经常被比作女性生殖器,从心理角度来说,可能刺激男性性欲。但从营养角度来说,牡蛎中含有大量矿物质以及微量元素锌,只能帮助提高系统免疫力,提升性欲是绝不可能的。

知道了科学家的这些说法,是否你就不吃这些食物壮阳了? 专家称,这些食物虽然没有壮阳的功效,但是一样还有蛋白质,微量元素等人体所需要的物质。只是,想要壮阳选择其他能真正壮阳的食物吧。

凤凰网健康

2013.7.24

不吃早餐,心脏病风险增三成

据英国《每日邮报》7 月 23 日报道,美国哈佛大学一项新研究发现,与每天吃早餐的人群相比,不吃早餐的人心脏病危险会增加 27%。

美国哈佛大学公共卫生学院的研究人员对 2.6 万名 45~82 岁男性进行了饮食习惯问卷调查。结果发现,大约 13% 的人表示经常不吃早餐。在随后进行的为期 16 年的跟踪调查中,研究人员发现 1527 名参试者罹患致命性或非致命性心脏病发作,其中包括 171 名经常不吃早餐的参试者。综合分析发现,不吃早餐的男性心脏病发作几率超过 7%,而经常吃早餐的人群发生心脏病的几率不到 6%。

新研究负责人之一,哈佛大学公共卫生学院研究员里亚·卡希尔博士分析指出,不吃早餐的人在午餐和晚餐时更加饥饿,更容易暴饮暴食。因而身体必须在短时间内处理更多的食物热量。这会导致血糖水平骤升,增加血栓危险。不吃早餐的人也更容易出现一种或多种心脏病风险因素,如肥胖症、高血压、高血脂和糖尿病等。

《生命时报》

2013.7.30 文 / 方文革

长粒米和圆粒米异同

北京读者赵女士问:我发现,现在市面上主要有两种大米:长粒的和圆粒的。这两种米在营养和口感上有什么区别呢?

北京朝阳医院营养师宋新答:长粒米又叫籼米,从外观看,籼米米粒一般呈长椭圆形或细长形,常见的有泰国香米、中国香米等,常种植在低纬度、低海拔、湿热地区,在我国多见于南方地区。而圆粒米又叫粳米,其谷粒短而阔,呈椭圆形或卵圆形,常见的有水晶米、东北大米、珍珠米等,适合种植在高纬度或低纬度的高海拔地区,在我国北方常见。

从营养成分来看,二者蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素 B1、镁、铁、锌等营养成分含量相差不大,但维生素 B2、维生素 E、钙等含量粳米明显高于籼米,而尼克酸、硒含量则籼米较高。尼克酸有改善记忆等作用,硒和维生素 E 能抗氧化,抵抗衰老。

籼米黏性较差,煮熟之后米粒颗颗松散,适合用来制作炒饭。籼米比较“出饭”,用它煮饭的时候,要适当多加点水,其米水比大约是 1:1.5。粳米黏性适中,煮熟后米粒有点黏性但仍能分开。它适合用来煮饭或煮粥,但吃水比较少,不怎么出饭,做米饭时米水比大概为 1:1.2。

《生命时报》

2013.7.30

农妇暴饮可乐死亡

日前,福建沙县一黄姓农妇暴饮可乐致死。当日,黄姓农妇参加一婴儿满月酒,在席间足饮足食,回家后便觉得腹痛难忍,在忍了 3 个小时后,被送往医院不治而亡。据接诊医生介绍,该农妇当时的胃如爆炸后的气球一般破烂和无弹性,她的腹腔内医生发现了 3000 毫升的液体和食物残渣,这些恐怕就是致她死亡的原因。

众所周知,人的胃弹性极大,但倘若说到暴饮暴食被撑而亡,恐怕除了杜甫,便是黄某了。人的死因千奇百怪,也有许多诡异的死亡方法,令人不寒而栗。

深圳广电集团

2013.7.26

《家庭医生》

2013.7.24