

蒸 锁住营养和美味



蒸，是中国人发明的最早的烹饪方法之一，可以追溯到1万多年前的炎黄时期。我国素有“无菜不蒸”之说。蒸菜不仅适用于荤素各种食材，同时具有丰富的口感和千变万化的搭配。

蒸多用于菜肴、米面食品和小吃等。从最初的蒸谷为饭不断发展，又出现了排蒸、酒蒸、糖蒸、清蒸、干蒸、粉蒸、煎蒸等。蒸一般要求火旺、水多、时间长短不一。因其不在汤水中长时间炖煮，所以食物中的营养成分保存较好。此外，蒸的食物更软烂，有助于消化，特别适合消化不好的人食用。因此，从营养角度来看，蒸是一种十分有利健康的烹调方法。下面为大家介绍几类适合蒸的食物。

水产品，如鱼、蟹、扇贝等非常适合清蒸。蒸最能留住食物的原汁原味，因此它也能检验食材的新鲜程度。清蒸还能最大程度地保留食物中的营养成分，且烹调过程中不过分添加调味料，食用时对身体也没有很多负担。

薯类，如红薯、马铃薯、山药、芋头等也适合蒸制。薯类中碳水化合物含量在25%左右，蛋白质、脂肪含量较低，可替代米饭作为主食。研究表明，增加薯类的摄入可降低便秘风险。蒸制后的薯类便于携带，方便上班人群。

蔬菜类，拌上面粉后上锅蒸熟，调味后即可享用。比如说，土豆丝、胡萝卜丝、萝卜丝、条状质嫩的绿叶蔬菜等，都可以蒸着吃。不仅可以满足日常饮食食物的多样性，蒸菜用的面粉也可换成杂粮粉，增加粗杂粮的摄入。

滋补类，一般以山珍海味和名贵中药材为原料，采用包蒸（封口蒸）的方式。成菜后食物完整，营养不流失，这也是包蒸烹调法的主要特点。

制作蒸菜时，需要注意以下几点：第一，食物体积不要太

大，否则由于蒸制时间过长，维生素C的分解也会增加。第二，脂肪含量过高的动物性食物、盐腌制品不适合蒸制。食物中的脂肪及亚硝酸盐无法通过蒸去除，依然存在于食物中。第三，质地干硬的食材不适合蒸，比如牛筋等。第四，根据食材的不同，蒸菜的火候不同，分为猛火蒸、中火蒸和慢火蒸三种。味道鲜美的原料适合旺火沸水速蒸，如鱼类等，时间为15分钟左右；质地粗老，要求蒸得酥烂的原料，应采用中火沸水长时间蒸，如香酥鸭、粉蒸肉等；原料鲜嫩的菜肴，如蛋类等应采用中小火慢慢蒸。第五，蒸绿叶菜最要紧的是控制时间。把菜放在瓷盘上，要尽量铺平一些以便蒸汽接触，放进上汽的蒸锅中。按菜量多少，火力大小，调整蒸的时间，一般2~5分钟即可。关键是要在颜色变黄之前拿出来，色泽仍然可以保持翠绿。（源自人民网）



让插花，温暖冬天里的家



绿植因为有着盎然的生命力，广受爱花人的喜爱。但插花是艺术品，并不是以真假论贵贱，比高低。每一钵插花，都倾注着插花者的心血。从构思到形态，从花材到花器，从色彩到花语，从寓意到命名。每一枝一叶，一花一草，都要相得益彰。花团锦簇也得簇的漂亮。否则，就是杂乱无章，色彩堆积。

冬季，各类植物开始凋落，家里也缺了几分生气。这时，如果在家里放上几瓶怒放的花朵，气氛就大不一样了。不论是鲜花还是仿真花，都能在寒冷的冬季为居室带来丝丝

暖意。

花的颜色，绝对不可以与花盆、花瓶的颜色相同；比如花是大红、大紫的，或是大黄、深黄的，花器就应该是全白或是浅蓝色的。这样深淡相映，才能衬托出花的鲜艳。

位置也需要进行合理选择摆放。客厅是亲朋好友聚会的地方，可以选择一些鲜艳的花瓶，给客厅带来热烈的气息。花束可适当大些，让人一进客厅视线便马上为之吸引，而且花香扑面，赏心悦目。书房是阅读的地方，应选择色泽素雅的花瓶。鲜花的选择也遵循同样道理。卧室是休息睡眠的地

方，应选择让人感觉质地温馨的花瓶，比如陶质花瓶，鲜花也宜选择纯洁温馨的种类。餐桌是大家用餐与交流的地方，花瓶的高度不宜太高。否则会影响到大家的视线。花瓶宜摆于餐桌的中央，这样大家可以一边就餐，一边欣赏鲜花。

把插花融入生活，把岁月融入手心。插花，诠释着你的灵感，你的品味，愉悦着你的感观。清浅岁月，与花儿相伴，诗一袭流年。那一钵钵花里，写满了你的爱恋，盛放着你的希冀。落花飞舞情几许，插花入画意正浓。

（本报综合）