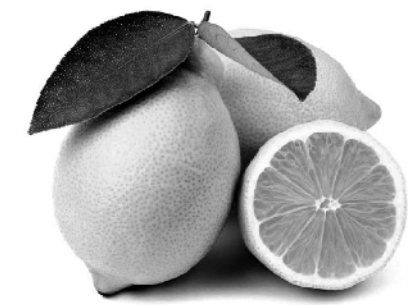


一颗柠檬居然有21种妙用 只泡水太可惜了



烹饪篇

1、嫩肉

鸡胸肉、牛肉、猪里脊在腌制上浆时加柠檬汁,可软化肌肉纤维,肉的口感会更爽滑细腻并富有弹性。

2、去腥

吃海鲜刺身的时候,用柠檬水微浸泡一小会,能去腥、去腻。比如龙虾用柠檬汁泡,可去除海鲜的腥味,还能中和海鲜的咸味;三文鱼、金枪鱼滴几滴柠檬汁,肉的味道会更清爽,口感更细腻。

3、护色、保脆

平时切果盘、榨果汁时加一两片柠檬,会为水果的颜色和口感加分。不仅可以减少维生素 C 流失,吃起来也会更加脆。比如苹果切开后,放置一段时间会发生氧化褐变,表面会变色,这时候就可以撒点柠檬汁。

4、减盐

在制作一些酸甜口味的菜肴时,可用柠檬来代替酸味调味品,酸味让咸味更突出,可减少食盐等调味品地使用。

5、去苦

新鲜的柠檬可以掩饰味蕾对苦的敏感,炆拌苦瓜时可以加点柠檬片或柠檬汁来进行调味。

6、杀菌

可以在泡海带的水中放两片鲜柠檬。柠檬中含有烟酸和丰富的有机酸,柠檬酸汁不但能将海带中的砷泡掉,还有很强的杀菌作用。而且还可以除腥。

清洁篇

1、去除茶渍

在茶杯中放两片柠檬,泡两次之后,你的茶杯自然就干净了。

2、漂白衣物

柠檬酸能去污漂白,还不会破坏织物的纤维。常穿的白色 T 恤,时间久了就会变为米白色,扔掉可惜,穿着又难看。这时可以切个鲜柠檬,把汁儿挤出来倒进洗衣机,或者用几片干柠檬开水泡开后把汁水倒进洗衣机一起清洗。

3、除去火锅味

找一个小喷壶,装些清水,挤入一两滴柠檬汁,摇匀后喷在衣服外面,然后将衣服晾干,火锅味就消失了。

4、去除汗渍

用等量的柠檬汁和水混合在一起,在污渍处擦拭几分钟,然后让衣物自然风干即可。

5、清洁切菜板

切菜板和其他木制的厨房用品容易滋生细菌和臭味。可用半个柠檬在切菜板上面擦,然后放 20 到 30 分钟。之后把柠檬汁擦干,把切菜板晾干即可。

6、清洁油污

要清除台子上、盘子里、任何东西上的油腻,只要用半个撒上盐粒的柠檬在上面擦。之后用毛巾擦净即可。但要保证清理的东西比较耐酸。

7、抛光铬合金和不锈钢

柠檬皮是一种非常温和的抛光材料。用柠檬皮擦拭金属制品,然后用水冲洗,再用干毛巾擦干即可。

8、亮甲

倒一杯水,加入一个柠檬的汁液,将手指在里面泡几分钟,再用清水冲洗干净,指甲就会光洁如新。

9、除去异味

在冰箱和垃圾桶底放几片柠檬皮,就可以避免各种令人不愉快的味道。

饮用篇

1、除口臭:金莲花柠檬茶

因内热引起的口臭,如积食引起胃肠积热、抽烟引起肺热等,都可以喝点金莲花柠檬茶。金莲花和柠檬搭配,可以清热解毒,清新口气。

取金莲花 3 克,用沸水冲泡后,挤入几滴新鲜柠檬汁,或将金莲花和柠檬片一起冲泡。

2、积食:香茅柠檬茶

腹内积食,可以饭后饮用水果茶——香茅柠檬茶。

把 1 根新鲜的香茅洗净,切段、拍扁。然后把 1 片荷叶洗净,2 片青柠檬切碎。将香茅置锅中,加适量清水煮沸,放入红茶包(或绿茶),慢火煮 20 分钟,最后加青柠檬和蔗糖,煮上 10 分钟即可。

3、感冒初期:柠檬蜂蜜水

中医认为,柠檬具有生津止渴、和胃降逆、化痰止咳的功效。感冒初期时,喝柠檬蜂蜜水可以缓解咽喉疼痛,减少喉咙干燥等不适。

4、暖手脚:柠檬枣蜜水

在大约 200ml 的开水中,加入一片柠檬干或者新鲜的柠檬片,两颗红枣,待水变温后,放入蜂蜜即可。常喝此茶能有效地帮助手脚回暖。

5、咽喉炎:柠檬盐水

柠檬是一种化痰果,柠檬皮的祛痰功效,比柑橘还强。咽喉不适时,取柠檬片加温水和少量食盐,有利于促进喉咙积聚的浓痰顺利咳出。

6、减压:柠檬水

日本研究人员发现,柠檬的香味能改变基因活动和血液中的化学物质,从而帮助人们减轻压力。办公族泡点柠檬水喝,不失为减压提神的好方法。

将柠檬切成薄薄的片泡在水中,浸泡时最好选用温开水,胃酸过多者和胃溃疡者不宜饮用柠檬水。 / 本报综合

七个秘诀 教你选出优质香甜蜜瓜！

夏天是食用蜜瓜的最好季节,但你知道如何挑选成熟又口感佳的蜜瓜吗?

1. 蜜瓜越沉越好 成熟的蜜瓜含糖量较高,因此分量也会更重些。在购买之前可先对比几个瓜的重量,选择较重的那个。

2. 好瓜气味“闻”出来 瓜味不浓的蜜瓜味道较生涩;相反,瓜味过浓的蜜瓜可能会果肉发软,过于成熟。

3. 蜜瓜越硬越好 成熟优质的蜜瓜通体偏

硬,用手指按压时不会留下坑印。

4. 注意蜜瓜表面纹路 有的蜜瓜表面有纹路,纹路清晰的蜜瓜质量较好,并且一般情况下花纹数量都是 10 道。不过,纹路是否凸起、粗糙与否都取决于蜜瓜种类,与质量无关。

5. 成熟蜜瓜“小尾巴”易脱落 所谓“小尾巴”就是瓜蒂和瓜藤连接的地方,成熟蜜瓜的“小尾巴”会呈现干裂状态,容易自然脱落。

6. 蜜瓜最好应季食用 7、8 月是蜜瓜味道最好的季节,过早或过晚都很难买到成熟、质量好的蜜瓜。

7. 避免购买受冻过的蜜瓜 蜜瓜是不禁冻的水果,在低温条件下储存会影响食用口感。最好购买生产地较近的蜜瓜,否则长途运输时会不可避免地将蜜瓜低温保存。

/ 本报综合

地毯清洗保养小妙招

现在很多家庭里都铺有地毯,时间久了变脏了都需要清洗保养。今天生活妙招网小编就来聊聊地毯的清洗保养小方法。一起来看

方法一、保持地毯干净

1、定期吸尘 买一个好点的吸尘器,从地毯纤维深处吸出尘土,可每周吸尘几次。如果您家里养有小猫小狗,更要每天吸尘。

2、保护地毯的重踏区域 如果你的地毯延伸至前门、厨房或其它地区经常经过的地区,可考虑用小张地毯或者塑料保护垫以保护这些地区。这样你就不需要每天奋力吸尘了。

3、如果不小心将菜汤或饮料洒到地毯上要马上清理。先用一条干净的布或者纸巾来吸收,然后在污渍区域倒入发酵粉,停留 15 分钟。当汤汁完全干了,再用吸尘器清洁。如果洒出的是酒或其它有颜色的液体,在洒发酵粉之前加一点苏打水。

4、去除旧污渍需要正确方法 有时候,你面对的是旧的酒或咖啡污渍,怎么办?可用装满醋的喷雾瓶稍微喷洒污渍区,然后用布擦拭。对于更深的污渍,用醋或者地毯清洁剂湿透污渍的地方,洒点发酵粉,当发酵粉干的时候,用吸尘器处理。



方法二、去除地毯中的臭味步骤

1、用吸尘器清扫地毯 先用吸尘器彻底清扫地毯,准备进行臭味的去除处理。

2、制作臭味去除混合剂 将下面材料混合在一个碗中:1 杯硼砂(可以在五金店里买

到)、2 杯燕麦片、1/2 杯发酵粉

3、用醋和水处理污渍或臭味区域 在喷雾瓶里装一半醋、一半水,然后喷在需要处理的地方。注意不要完全浸湿,因为有可能会发霉。

4、将上面制作的臭味去除混合剂装入喷雾瓶里,均匀喷洒地毯,集中于更肮脏或臭霉的地方。然后离开房间,让混合物静置在地毯中一个小时。

5、再次用吸尘器清扫 在地毯上多用几次吸尘器,清洁燕麦片混合物。当你完成后,丢掉真空袋。

方法三、深层清洁地毯

1、现在市场上有售地毯清洁器的。如果不差钱,可以买一台。地毯最深处的污渍和最顽固的臭味可以通过地毯清洁器来去除,这种清洁器使用热水和化学清洁剂来清洗地毯上的纤维,效果非常好!

2、如果没有机器,也可以手洗。方法是:先把地毯悬挂或平铺,用吸尘器或扫帚除尘,然后用释过地毯专用高泡清洁剂,一边清洗一边用大齿梳子梳洗,最后用清水冲洗干净。晾晒时若有吸水机可以吸水机吸干地毯,没有吸水机就自然风干。 / 本报综合

板栗被称为肾之果



板栗含有大量淀粉、蛋白质、脂肪、B 族维生素等多种营养素,素有“干果之王”的美称。中医学认为,板栗性味甘温,有养胃健脾、强筋活血、止血消肿等功效,尤对肾虚有良好的疗效,故又称为“肾之果”,特别是老年肾虚、大便溏泻更为适宜,经常食用有强身愈病。其生食可治腰腿无力,果壳和树皮有收敛作用;鲜叶外用可治皮肤炎症;花能治疗瘰疬和腹泻,根治疝气。常吃板栗对日久难愈的小儿口舌生疮和成人口腔溃疡有益。此外,对高血压、冠心病、动脉粥样硬化等具有较好的防治作用。

需注意的是,板栗生食难以消化,熟食时易滞气,故不可食用太多,以免消化不良。

/ 本报综合