



重庆晚报



2023.12.18 星期一 | 农历癸卯年十一月初六 | 重庆日报报业集团 主管主办 | 国内统一连续出版物号CN50-0002(代号77-12) | 第13029期 今日8版 新闻热线 63900090

吃火锅前喝酸奶 可保护肠胃

酸奶中的磷脂类物质,能在胃黏膜表面形成疏水层,从而保护肠胃被辣到或烫到。

此外,喝小米粥也有同样作用哦。

护肠胃.zip

菌菇汤看似清淡 其实嘌呤高

由干菌和鲜菌熬制的菌汤锅底含有较高嘌呤,不适宜尿酸高者食用。常见清淡锅底嘌呤含量:海鲜锅底 > 菌汤锅底 > 番茄锅底 > 清汤

选锅底.zip

生肉刚刚下锅时 暂缓夹熟菜

汤底煮开,新下锅生肉,因为寄生在肉类中的细菌或寄生虫还未被杀死,混进锅里,这时随着熟菜被夹起来吃的话,易引起胃肠道疾病。

下肉菜.zip

吃火锅干货帖 存收藏夹那种

刚刚经历了一轮降温的周末,你吃火锅没?对重庆人来说,火锅是冬天里的一把火,也是人间小团圆。但是,咱真的会吃火锅吗?晚报小编整理了一份升级版吃火锅指南,大量干货补充,不信你今天下班就可以去试试哦。



【吃货秘籍】

火锅涮菜时间表 鲜嫩可口刚刚好

肉类——

15秒:毛肚、鹅肠、鸭肠、吊龙(牛里脊)
30秒:羊肉卷、牛肉卷
45秒:牛舌、牛腩片、黄喉

蔬菜类——

1分钟:茼蒿、莴笋、生菜、韭菜
2分钟:娃娃菜、大白菜、红薯苗
3分钟:花菜、丝瓜、藕片、贡菜

海鲜类——

1分钟:生蚝、虾
4分钟:冻虾、蟹、扇贝、鱼肚、花蛤
6分钟:鳝段、泥鳅、牛蛙、鱿鱼须

一双筷子 让沉底的菜浮起

根据“茶叶悖论”,当沿着同一个方向搅拌一杯茶,最后茶叶会聚集在杯子的中心。我们只要拿一双干净的公筷在锅里迅速搅一通,那些沉底的菜就会聚集在锅中心啦。

捞熟菜.zip

一招快速 去除衣服火锅味

水蒸气法——洗完热水澡后将衣服挂在浴室内,等待水蒸气粘上气味分子,待水蒸气散尽后把衣服放到通风处吹干即可。

去味儿.zip

扫码查看更多 火锅涮菜时间



综合央视网、生命时报、科普中国、新华社、中科院物理所微信公众号等