

端午将至 一起制作美味粽子

端午节将至,对不少吃货来说,吃粽子是这个传统节日正确的“打开方式”之一。市面上的粽子种类繁多,但其实自己动手也能制作出美味的粽子。本期为大家介绍几款美味粽子的制作方法,有你喜欢吃的口味吗?一起动手吧!



红豆红枣粽

红豆红枣粽子主要用料为红豆和红枣,均有补血的功效,健康又美味,很多女孩都爱吃。

食材:糯米、红豆、红枣

做法:

- 1、先将糯米和红豆用清水洗净,再加入没过糯米、红豆的清水浸泡5个小时以上。
- 2、将粽叶用清水洗净,放入开水里烫一下捞出来沥干水分。
- 3、泡糯米的水倒掉,往糯米里加入适量的红豆和红枣,再将糯米和红豆、红枣包进粽叶里扎紧,放入高压锅里加入适量的清水煮40~50分钟即可。

咸蛋黄肉粽

制作咸蛋黄肉粽时,猪肉和咸蛋黄的选材有讲究。猪肉不要选纯瘦肉或者纯肥肉,这样口感都不好,最好选择五花肉,肥而不腻,肉也不会柴。而咸蛋黄取出来之后,一定要用水冲洗掉表面的白膜,这是咸蛋黄腥味的来源,洗干净后就不会出现腥味了。

食材:糯米、咸鸭蛋黄、五花肉

做法:

- 1、先将糯米用清水洗净,再加入没过糯米的清水浸泡5个小时。
- 2、将粽叶用清水洗净,放入开水里烫一下捞出来沥干水分。
- 3、五花肉用清水洗净,切成大块,加入生抽、食盐、五香粉、胡椒粉等调味料腌制30分钟。
- 4、将生的咸鸭蛋去壳后,去掉蛋清,把咸蛋黄捞出来装入碗里备用。
- 5、将泡糯米的水倒掉,然后将糯米装进粽叶里,加入腌制好的五花肉和咸蛋黄,再盖上一层糯米,包成粽子的样式。
- 6、粽子全部包完后,放入高压锅里加入适量清水,盖上盖子煮1个小时以上即可。

黑米杂粮粽

黑米杂粮粽子是用黑米、糯米、红豆、绿豆、花生米等食材做成的粽子。其中,黑米含有很多营养成分,用其作为主要原料包成粽子,口感软糯香甜、清爽不腻口。

食材:糯米、黑米、花生米、红豆、绿豆

做法:

- 1、先将糯米、黑米、红豆、绿豆、花生米用清水洗净,再加入清水浸泡5个小时。
- 2、将粽叶用清水洗净,放入开水里烫一下捞出来沥干水分。
- 3、泡杂粮的水倒掉,往糯米里加入红豆、绿豆、花生米、黑米,再包进粽叶里扎紧,放入高压锅里加入适量的清水煮1个小时即可。

水晶粽

水晶粽子颜色透明,像水晶一样非常漂亮,一般用西米作为原料,根据个人的口味,加入紫薯、各种水果、葡萄干等,吃起来口感Q弹、软糯香甜,深受儿童和年轻人欢迎。

食材:西米、紫薯、芒果等

做法:

- 1、先将西米用清水洗净,再加入没过西米的清水浸泡3个小时以上。
- 2、将粽叶用清水洗净,放入开水里烫一下捞出来沥干水分。
- 3、将紫薯削去外皮后,切成薄片放入锅里隔水蒸熟,然后捣成泥备用。芒果削去外皮,用刀切成小块备用。
- 4、将泡西米的清水倒掉,将西米包进粽子里,分别加入芒果或紫薯泥,再盖上一层西米,包成粽子的样式。
- 5、放入高压锅里加入适量的清水煮30分钟即可。

板栗肉粽

板栗肉粽是很多南方人特别爱吃的一种粽子。板栗加上猪肉和糯米一起包成粽子,板栗粉糯,猪肉鲜香入味,非常美味。

食材:糯米、五花肉、板栗

做法:

- 1、先将糯米用清水洗净,再加入没过糯米的清水浸泡5个小时。
- 2、将粽叶用清水洗净,放入开水里烫一下捞出来沥干水分。板栗去皮后用清水洗净备用。
- 3、五花肉用清水洗净,切成大块,加入生抽、食盐、五香粉、胡椒粉等调味料腌制30分钟。
- 4、将泡糯米的水倒掉,然后将糯米装进粽叶里,加入腌制好的五花肉和板栗,再盖上一层糯米,包成粽子的样式。
- 5、板栗肉粽子全部包完后,放入高压锅里加入适量清水,盖上盖子煮1个小时以上即可。

碱水粽

碱水粽是很多人从小吃到大的一种粽子。其颜色微黄,主要用料为糯米和食用碱,吃起来口感软糯。吃碱水粽一般会蘸白糖或蜂蜜。

食材:糯米、食用碱

做法:

- 1、先将糯米用清水洗净,再加入没过糯米的清水浸泡5个小时以上。
- 2、将粽叶用清水洗净,放入开水里烫一下捞出来沥干水分。
- 3、泡糯米的水倒掉,往糯米里加入适量的食用碱,将糯米包进粽叶里扎紧,放入高压锅里加入适量的清水煮40~50分钟即可。

整理/珠江时报记者 刘浩华

关于蚊子的那些事

哪些环境是蚊子的“宜居首选”? 市面上的驱蚊产品怎么挑选……

为什么不管住几楼都有蚊子?

很多人将蚊子形容为自然界最强悍的生物,因为每到夏天,不管住在几楼,都会遭到蚊子的攻击。蚊子之所以能“飞”这么高,可能与以下因素有关:

1、搭乘电梯入户

蚊子对于人的辨别能力很强,除了能根据人体汗液味道或衣服颜色识别,还有“顺风耳”技能。

研究发现,蚊子对声音频率的敏感度在150~500赫兹之间,表明蚊子是可以听到人们说话的(人类的声音频率约为150~900赫兹)。

蚊子可以通过精准识别人类,依附于人身上不被察觉的衣物上,搭乘电梯入户。由于一些电梯间、楼道角落本身潮湿,蚊子可以借此条件繁殖,为进入住户家做好准备。

2、繁殖高度起点提高

专家解释,现代高楼越建越多,蚊子的繁殖空间在起点上提高了。

比如蚊子在10楼繁殖,其后代很容易飞到15楼,这样它们就“一代代更上一层楼”,因此高层的住户会发现家里的蚊子好像一年比一年多。

3、飞行高度提升

2013年,有科学家曾前往撒哈拉地区,“蹲点”617天对当地的蚊子进行捕捉采样,同时使用氦气球在距离地面40米~290米的地方吊起垂直粘网。

结果发现,蚊子可以飞到290米高的地方,大概是埃菲尔铁塔的高度。按照高度计算,从1楼到31楼,所有楼层都可能有蚊子。

让人意外的是,粘网捕捉的蚊子数量随高度增加而上升。这说明,蚊子在高海拔地区亦可以进行迁徙。

三种环境是蚊子的“宜居首选”

蚊子对生存环境有基本要求,以下几种环境更利于聚集:

1、水边

蚊子成长周期分四个阶段:卵、幼虫、蛹、成虫,其中前三个阶段都离不开水。

因此,自然环境中的水域、家中有积水或潮湿阴暗的地方,极易孳生蚊虫,比如暖气片、鱼缸、浴室地漏、窗帘下、绿色盆景等处,都会成为它们最爱的聚集地。

2、花草树丛

成蚊需要吸取糖分以维持基本的生存,而植物的花蜜是自然界糖分最好的来源之一,因此树丛、花丛或绿化带成了它们的大本营。

不仅如此,血液也是蚊子的重要营

养来源,为了生育下一代,它们需要摄取大量蛋白质、脂肪、糖以及微量元素等,而这些必须从外界汲取。

3、中高温环境

很多人误以为蚊子只会在夏季出现,事实上,只要达到温度条件,蚊子就会存在。

例如,立秋后的温度和湿度反而更适合蚊子活动。初秋温度多集中在25~28摄氏度,加上雨水丰富,有利于蚊子生长、繁殖。

蚊虫密度监测显示,每年蚊虫的密度分布曲线呈“驼峰状”,六月受晴热高温的影响,不少蚊子被“热死”,八九月反而是其活动的高峰期。温度降到10摄氏度以下,蚊子就会停止繁殖。

蚊子出没有个“时间高峰”

蚊子种类繁多,且传播的疾病也不同。目前,仅国内就存在上百种蚊子,最常见的是库蚊、伊蚊和按蚊。

1、库蚊

库蚊体色为棕黄色,腹部尾端呈钝形,常出现在北方,也就是人们通常说的家蚊,可传播丝虫病和乙脑病毒。

2、伊蚊

伊蚊身上有黑白相间的斑纹,其中白纹伊蚊就是我们俗称的“花蚊子”,它能传播登革热病毒、黄热病病

毒、寨卡病毒等,南方多见,北方也有。

3、按蚊

按蚊是疟疾传播的主要媒介,其翅膀较大且有斑点,身体瘦,大多是灰色的,喜欢干净且无污染的水环境,多见于大面积的积水、沼泽。

通常情况下,不同蚊子咬人也有“挑时间”:

9点~10点和16点~17点:叮咬人的蚊子主要是伊蚊。

19点~23点和凌晨2点~4点:

叮咬人的蚊子主要是淡色库蚊。

21点~22点:叮咬人的蚊子主要是三带喙库蚊。

日落一小时后~黎明前:中华按蚊出来叮吸人血,如在温度升高(23摄氏度至25摄氏度)和有月光夜晚,吸血活动增加。凌晨4点至6点对人的攻击明显的是骚扰阿蚊。

库蚊是家里最常见的蚊子,更容易在深夜人们入睡后出现,这也是其出没的高峰时段。

6种驱蚊产品各有利弊

驱蚊产品最好根据成分来挑选,目前较为安全有效的驱蚊成分有8种:

- 避蚊胺(DEET)
 - 派卡瑞丁(Picaridin)
 - 驱蚊酯(IR3535,也称避蚊酯、伊默宁)
 - 柠檬桉
 - 2-十一酮
- 猫薄荷油
 - 香茅成分
 - 3,8-松油二醇

由于不同产品的浓度和作用方式有差异,建议人们根据地点、人群、驱蚊时长等综合考虑驱蚊产品:

/ 提醒 /

孕妇和儿童避免使用各种蚊香。对于儿童和孕妇,睡觉时最推荐用蚊帐防蚊,使用时注意定期清洗,避免落灰。

种类	缺点	使用时间	地点	适用人群	注意事项
传统蚊香	点燃后大量烟雾伤害呼吸道	睡前关闭门窗,30~60分钟后熄灭,开窗通风后入睡	空间大、开阔、密闭性差的平房	成人	睡觉时不要用
电蚊香片/蚊香液	电蚊香片稳定性差、不持久;蚊香液相对作用时间长	大多数时间	一般居室	儿童、成人	使用时适当通风
罐装杀虫剂	药效强、浓度高,对人体影响也更大	尽量少使用	车库、地下室;不要在厨房、卧室使用	-	不要有人滞留,待30~60分钟后再开窗通风
花露水/防蚊喷雾	使用时超过有效时间应适当补喷	随时补喷	植物成分可直接喷皮肤表面	儿童、成人	纯植物成分2岁以上儿童可用
植物驱蚊	短时间内效果不明显	大多数时间	一般居室	儿童、成人	
捕蚊灯/驱蚊手环/驱蚊贴	趋光性不是吸引蚊子的主要因素	大多数时间	室内/户外	儿童、成人	紫外线捕蚊灯对人体有害

整理/珠江时报记者 刘浩华 来源/生命时报