

顶楼的实用面积会不会比一楼大呢? 米饭怎么煮才好吃、才健康? 为什么不能喝反复烧开的水? 为什么有些人夏季吃西瓜会腹泻? 这些问题我们逐一回答你



米饭怎么煮才好吃、才健康

网友“晴天”问:米饭怎么煮才好吃、才健康?

网友“可乐”回答:如果想把米饭做得香一点可以加一滴调和油。南方米不太好吃,南方一年产两季米都很松软,没有北方米有嚼劲入味。

市民尹正源回答:最重要的是选米。目前来说,一般比较常见的是东北米和本地的原阳米以及南方的米,东北米吃着有嚼劲,原阳米比较香,我个人认为原阳米就不错,有种淡淡的黄河味道。剩下的不过就是硬一点和软一点的区别,这看个人口感了,有的人爱吃硬点的,有的爱吃软的。

市民万志勇回答:用电饭煲蒸米,米与水的比例为1:2,即一碗米两碗水。越南米最好吃,比较劲道,蒸之前适当滴几滴醋和白酒,加点植物油,口味更佳。

另外,我搜索了一些蒸米饭的技巧,加醋蒸米饭,加些醋可以延长米饭的食用时间,并且蒸出来的米饭并无醋味,饭香更浓。

加酒蒸米饭:当蒸出的米饭夹生时,可用锅铲把米饭铲散,加入两汤匙米酒或黄酒,然后用文火煮5-10分钟,饭就不夹生了。

加油蒸米饭:将陈米淘洗干净,放入清水中浸泡两个小时,捞出沥干,再放入锅中加适量热水,

一汤匙猪油或植物油,用旺火煮开,转为文火焖半小时即可;若用高压锅,焖8分钟即成。这样蒸出的陈米,像新米一样好吃。加茶蒸米饭:用茶水蒸米饭,可使米饭色、香、味俱佳,并有去腻、洁口和增添维生素的好处,1公斤水取1-3克茶叶,用1500毫升的开水泡5分钟,然后去茶叶渣,将过滤的茶倒入淘洗好的大米中,按常规入锅蒸即可。

市民郑来福回答:煮米饭时可以根据自己的口味加些红枣、核桃、花生、桂圆、莲子等。也可以和红薯、南瓜、山药放在一起熬成粥,红薯分红心红薯、白心红薯、黄心红薯,这几种红薯口味都不一样,可以根据自己口味和爱好选择。大米和小米、大米和绿豆、大米和红豆等也可以放在一起熬。大米也可以和糯米、江米一起煮。大米快熬好时,可以往里面搅面再放入荷包蛋。

总之米饭做法非常多。红枣、核桃、桂圆、莲子、山药、糯米等都是补品,对身体绝对有好处。另外,洗米时洗两遍就行了,多洗了营养物质就流失了,而且煮出的米饭也不黏,口感就会差一点。用大米水洗脸可以美白皮肤,大米水去污效果最好。

提问是打开未知世界的钥匙,在生活中我们会遇到许多不知不解的事情和问题,你好奇的就是我们想知道的。

每周的今天,你都可以在这里提出问题,并在这里寻找答案,我们将和所有的读者一起为你找寻答案。想弄清楚那些一知半解的问题吗?想了解这个城市更多的故事吗?想让自己更明白吗?“你问我答”,是你在这个城市提问的最佳平台。

郑州晚报记者
李丽君

参与方式

1.拨打《郑州晚报》热线电话96678,通过电话传递你的问题。

2.将问题或答案直接发送邮件至邮箱(niwenwoda1949@163.com),答案请标清楚是哪一个问题的答案。

本周问题「抢先看」

为什么有些人夏季吃西瓜腹泻?



市民小赵问:夏天是吃西瓜的季节,可吃了西瓜腹泻是什么原因?

市民赵先生回答:原因之一是吃西瓜过量,把西瓜当水来解渴。营养学家把吃西瓜引起的腹泻归结于糖的“渗透性”。这好比把一块萝卜放在高浓度的盐水里,过一阵子,萝卜就蔫儿了,因为盐水将萝卜中的水分吸了出来,这就是盐水的渗透性。同理,糖的渗透性也如是。

因此,人们在吃西瓜时,肠胃会吸收较高的糖量,加上部分人对糖的吸收功能较差,尤其是过量食用西瓜后,体内会形成“高渗透”的现象:胃壁细胞吸收水分的能力小于糖的渗透压,细胞中的水分会被糖吸收且排出体外,从而引发腹泻。

不过,这种腹泻往往出现在“肠功能欠佳”的人身上,如果你身体很健康,这种情况出现的概率会较低。所以,从一个侧面来说,吃西瓜也是检验肠胃健康的一个标准。

另一个重要原因是“冰镇”所致。盛夏人们都喜欢吃冰镇清凉的西瓜来消暑。有些人的肠胃被冰凉的西瓜一刺激,就会拉肚子。此外,冰镇西瓜吃起来虽然爽口,但营养成分却比在室温下保存的西瓜少得多。冷藏西瓜还容易变质,西瓜在13℃下的保存期是14-21天,而将它们保存在冰箱或冰柜中,也就是5℃保存时,西瓜一周后就开始变质。

为什么不能喝反复烧开的水?



市民小张问:老听说不能喝反复烧开的水,原因是反复烧开会使水中有害的重金属的含量增加,问题是到底重金属的总量增加还是其在水中的浓度增加?

市民郑来福回答:主张不宜喝的人,他们的观点是开水中含有一定量的亚硝酸盐,如果反复烧开,水中的亚硝酸盐就会增高,大家都知道亚硝酸盐是一种强致癌物质。还有一个有力证据,就是水烧开后上面会漂一层白色物质,也就是人们说的水垢,这东西容易得结石。

从人类的生活习惯看,我个人认为,反复烧开的水是可以喝的,这个道理很简单。人可以不去喝反复烧开的水,这个很容易做到。但是人要吃反复烧开的水做的饭,不然的话,饭做不熟。即使最容易熟的面

条也要反复煮几回才会熟,人们经常喝的大米汤、小米汤、玉米糝汤,那得煮时间长一些,还有煮的时间更长的绿豆汤、红豆饭、玉米仁、八宝粥,煮的时间最长的就是肉类。

网友“开心”回答:不管怎么煮,水壶里的重金属永远都不会增加,也不会减少,要不然就是核反应了。

另外,不能喝反复烧开的水,原因是水中的其他元素都被煮成水垢了,喝不进你的肚子,于是你就无法摄入了。要知道,喝水也是身体获得微量元素的方式之一,水并不是说越纯净越好。

市民李女士问:一栋楼房,是不是楼层越高实用面积越大呢,承重墙是不是不用那么厚了?

网友“读你千遍”回答:高层建筑,底层的墙很厚,越往上墙面越薄,所以给人的感觉面积大了,但是这种面积的差异是可以忽略不计的,相差的面积肉眼是分辨不出来的。其实承重都在底部,但是底层和高层只要户型一样,建筑面积是一样的。

这种情况在很早以前的砖混多层房屋中存在过,底层墙面用4块砖,到4-5楼后会减少一块砖的情况,现在早就不用了。现在高层都不用砖(黏土砖),用的都是轻型墙体材料,这种墙体材料在底层和高层一样使用,不存在厚薄问题。现在高层建筑的底层和高层的墙体是一样厚的,因此不存在面积差别。只是高层的墙体内钢筋数量适当减少,墙体重量轻些。不过高层建筑的强度主要靠框架支柱来保证,很少靠墙体来支撑,所以也没太大关系。



顶楼的实用面积会不会比一楼的大呢

下周问题「早知道」

1. 市民张女士问:熬各种豆汤时加碱是否会破坏豆本身的维生素,降低营养?

2. 网友“不顾一切疼你”问:天热了,想去游泳,郑州哪里有好一点的游泳地方?

3. 微博网友问:请问不要的书怎么办?有地方捐赠吗?

4. 市民林女士问:有人说螃蟹和柿子掺在一块儿吃会拉肚子,真的吗,为什么?