

饺子是开盖儿煮皮儿  
闷盖儿煮馅儿还是相反?



**林女士问:**这几天煮饺子发现了一个比较“严重”的问题,到底饺子是开盖儿煮皮儿、闷盖儿煮馅儿,还是相反?

**市民郑来福答:**煮饺子是让饺子熟而皮不破裂,这是最好的。至于开盖煮皮等问题也就不重要了。要达到这一目的,我就想起我们老家煮饺子,我母亲、我奶奶是这样煮饺子的,家家户户也是这样做的,水烧得快开时,把饺子放进去,用勺子顺着锅底搅一下,这样做一是为了防止饺子粘锅,饺子粘锅就会破,二是

饺子在快开水适应一下就不容易破了,直接放开水里煮最容易破皮。然后盖锅盖,等几分钟水就开了,饺子漂起来,然后再少加点凉水,这在农村叫点滚,再盖锅盖煮几分钟水又开了,再少加点,就这样四五次就行。检验饺子熟不熟的一个方法,就是捞出一个饺子,用食指按一下,饺子皮按下就能起来就熟了。否则就不熟,就再煮一会儿。这样煮出来的饺子就不会破。这是农村世代代传下来的经验,你不妨试一试。

怎样才能吃到真正健康的方便面?



**网友“SAMLL 肉肉”问:**最近总是吃方便面,请问怎样才能吃到真正健康的方便面?

**市民郑来福答:**要想吃到真正健康的方便面,这就需把方便方块用开水烫一下然后倒掉,然后去煮再加点新鲜蔬菜,另外加盐和油,这样吃最健康。因为方便面有一层防腐剂,这对身体是有害的,用开水冲一冲,就会把大部分防腐剂冲掉。方便面的佐料包里面的是脱水蔬菜,是没有任何营养价值的,所以吃方便

面要加新鲜蔬菜。另外方便面油包的油是凝固的,如果是植物油,肯定是加了凝固剂,因为植物油是不会凝固的,而凝固剂是对身体有害的。如果是动物油的话,那会凝固,但是动物油吃多肯定对身体不好,因为动物油是典型酸性物质。

**网友“苦逼的实习医生”答复:**调料包酌情加而不是全部倒进锅里,加菜加蛋加午餐肉什么好吃的配料,都可以往里面加,时不时换配料别老吃同一种,吃完面后把调料包兑成的面汤弃置!

不能以茶代水,喝四杯茶四杯水较为合适  
喝茶能代替喝水吗?

怀疑为知识之钥匙,生活的智慧大概就在于逢事都问个为什么,生活中我们总是遇到这样那样的问题,那就来参加“问晚报”吧!我们将和强大的智慧团一起为你寻找答案。交流分享,开动脑筋,了解生活,关注城市,“你问我答”是你在这个城市发问解惑的最佳平台。  
郑州晚报记者  
柴琳琳

喝咖啡到底有什么利弊?



**市民陈生:**最近在网上有很多健康信息都说经常喝咖啡对身体有害,其中一条是喝咖啡会导致骨质疏松,那么喝咖啡到底有什么利弊?

**市民郑来福答:**什么东西喝多了都有害,适量最好。喝咖啡也是如此,喝咖啡最大好处是提神,使人兴奋,人有精神了,心情就好了,人就高兴了,这就应了一句话:“笑一笑,十年少”。但是喝咖啡也有弊病,因为精神一直处于高度兴奋,对健康是害的,因为有张有弛才是养生之道。尤其是晚上更不能喝咖

啡,会造成精神兴奋而导致失眠,会造成第二天精神困乏,生物钟紊乱。

喝咖啡需要加白糖,而白糖是典型酸性物质,是对健康有害的。因为从营养学角度来讲,人本身是显弱碱性,这样才符合健康标准。但是人大量摄入酸性物质(肉、面、白糖等),而碱性物质(蔬菜、水果等)不足,造成营养失去平衡,这就是为什么营养学家鼓励人多吃蔬菜和水果。而喝咖啡加糖又使身体酸性物质增多,这对健康又不利,所以适量喝咖啡最好。

喝茶能代替喝水吗?



**网友“飞华网友”问:**据说,每天喝8杯开水对身体有好处,而多喝茶对身体也有好处,如果两者不能互代,那么每天光忙这就够了!经常喝茶,能不能和经常喝水一样保健?

**网友“飞华网友”答:**茶叶中的氟在适宜摄入量范围内对人体是有益的微量元素,有利于钙和磷的利用及在骨骼中沉积,可加速骨骼生长,具有维护骨骼健康、防龋齿等保健作用,只有过量摄入才可能导致氟中毒。中国营养学

会推荐成年人每天应摄取氟1.5毫克~3毫克。以茶叶实际氟含量最高值、泡水时茶叶中氟的浸出率计算,每天可饮茶30~60克(袋装茶每袋约为2克)。考虑到从其他食物和水中会摄取的氟,每天喝茶15~30克不会造成氟过量。所以,每天喝茶量最好在5~15克,冲泡3次左右是适宜的。茶叶中的铅在泡茶时仅有部分可以溶出,过量冲泡铅浸出率会大大增加。因此,不能以茶代水,喝4杯茶4杯水较为合适。

下期问题早知道

- 1.经常吃酱油会使皮肤变黑吗?
- 2.猫粮人可以吃吗?

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(chailinlin12@163.com),请标清楚是哪一个问题的答案。