

食醋妙用 60 种

吕聪敏 赵兰魁

(河北交通职业技术学院 河北 石家庄 050091)

食醋又称醋,是一种含 CH_3COOH 的酸性调料,种类有米醋、陈醋、香醋、麸醋、酒醋、白醋、果汁醋、蒜汁醋、姜汁醋、保健醋等,因原料和制作方法的的不同,成品风味迥异。有道是“民以食为天,食以味为先,味以酸为首,酸甜苦辣咸。”醋在人们生活中的地位显得越来越重要,食醋除了作调味品,还可以改善和调节人体的新陈代谢,食醋的好处正日益被人们所认识,但它仍有许多用途还鲜为人知。

一、醋的调味功能

醋是人们喜爱的调味品,是高明厨师必备的佐料,适用于调拌各种热、冷菜,只要用量适当,做法精巧,就能烹饪或凉拌出色、香、味俱佳的美味佳肴。

1.做菜时加点醋,可以保护维生素 C 不受破坏,故有“维生素的保护剂”之称。

2.做菜时如果加味精,就应该加点醋,在酸性条件下,使味精的主要成分谷氨酸钠转变为谷氨酸才能有鲜味。

3.炒茄子时放点醋,可使炒出来的茄子颜色不会变黑。

4.炒土豆时加点醋,不仅可解毒素,而且能使土豆片或土豆丝味更美。

5.炒青菜时加点醋,能促进钙、磷、铁等成分的溶解,并减少各种维生素的损失,而且使菜脆嫩可口,有利于食用和人体的吸收。

6.太咸的菜里放点醋可以冲淡咸味。

7.太辣的菜里放点醋可以冲淡辣味。

8.凉拌菜时放点醋,既可调味又可杀菌。

9.煮土豆时放点醋可以避免土豆烧焦,且可以使土豆颜色洁白,松软可口。

10.在煮沸的豆浆中加点醋,豆浆更加美味可口。

11.煮甜粥时放点醋,甜粥会更甜。

12.煮米饭时按 1 千克米加 2 毫升醋,煮出的饭无酸味,也不易变馊。

13.熬骨头汤时加点醋,使骨头容易软化,钙质溶解在汤中,能提高利用率。

14.煮鸡蛋时加点醋,蛋白很快凝结成形,如果蛋壳破了,只要加点醋,就可防止蛋白流出,从而减少损失。

15.烧猪蹄加点醋能使骨细胞中的胶质分解出来,使之易为产妇儿童所吸收。

16.吃腌菜时加点醋既可调味,又可杀菌,同时还可降低亚硝酸盐的含量(亚硝酸盐为致癌物)。

17.洗鱼时不慎弄破了鱼胆,可在鱼肚内倒一些醋,就可将滞留的胆汁洗掉,除去苦味。

18.祛膻除腥臭,羊肉洗净切块,放入热水锅中,按 1 千克羊肉加 1 千克水和 20 毫升醋比例,水开后把羊肉取出,即可除去膻味;把鱼剖好后放入加有少量醋和胡椒粉的冷水中,烧煮时再适当加醋、姜、酒,腥味也即消失。若要去掉猪肠、猪肚的臭味,可无用清水将其洗净,再用食醋和酒混合搓洗,然后放入清水锅内煮沸,最后用清水洗。

19.保鲜防腐,醋为酸性物质,能减缓肉类等偏碱性食品的腐败。夏季用醋把布浸透,然后用来包鲜肉放在阴凉通风处,可以保持鲜肉较长时间不坏;在浸泡生鱼时放点醋,能减缓鱼的腐败;做馒头或面包时加点醋,蒸出的馒头或烤出的面包不易坏。

20.煮肉易烂,食醋可使肉类软化。煮牛肉时加点醋,可使牛肉纤维软化,在烧煮牛、羊肉时,烧煮时每 1 千克肉加 5 毫升醋,肉就容易煮烂,肉质显得柔嫩。对那些韧、硬的肉类或野味禽类,食醋也是一种较好的软化剂。

二、醋的药用功能

1.用醋浸泡生姜,可治手脚痒和汗斑。

2.用醋加糖浸泡花生米,每日坚持服用,可治疗高血压,降低胆固醇,有预防动脉硬化的功效。

3.汤火灼伤,用醋泥敷之可愈,且无疤痕;疮疖不溃,以醋和雀屎搓成丸状敷疮头上,可穿孔出脓。

4.牙齿疼痛,醋煮枸杞、白芨,用以漱口可止痛。

5.腋下狐臭,以陈醋和石灰敷之可除。

6.皮肤病患者如体癣等每日以醋擦洗,疗效甚佳。

7.腰腿疼痛,以醋拌麦麸皮敷患处,具有显著效果。

8.蛔虫“得酸则伏”,喝醋可缓解蛔虫病带来的胃肠绞痛。

9.急性肾炎,限制盐量,要吃无盐或低盐包含,若在炒菜时放点醋,多做些糖醋菜肴,可增进食欲。

10.醋还有为醉酒者醒酒之用,醋在酒作用生成乙酸乙酯,因而减少胃肠道和血液中的酒精浓度而起醒酒的作用。

11.民间验方常用醋作为药引子,还可用于中药的泡制如醋灸,以改善药物性能,增加疗效。

12.灰指甲等每日以醋擦洗,疗效不错。

13.巧防晕车船,晕车、晕船者,在乘车、船前先喝 1 杯加醋的开水,可防晕车、船。

14.失眠症患者,在睡前用一杯冷开水加一勺醋服下,即能安然入睡。

15.巧解打嗝,打嗝时喝 1 小杯醋,嗝即止。

16.鼻衄,可用醋渍棉塞鼻中。

17.降压,实验证实,醋有良好的降血压效果。

18.减肥,醋能滋润皮肤,同时也可使人摄入的糖和蛋白质等新陈代谢顺利进行,因而具有良好的减肥和美容作用。

19.抗癌,据日本实验,用薏米和玉米作原料酿制的醋中,均发现了抗肿瘤活性物质,具有抗癌作用。我国实践证明,醋蛋液能清热解毒、活血化痰,含有多种维生素,能阻断亚硝胺的形成,同时促进机体的新陈代谢,增强免疫力,因而有防癌效果。

20.杀菌,冬春季正是流行性感冒和呼吸道疾病的流行季节,如把食醋放时容器内,在火炉上加热熏蒸房间,也有较好的防治效果,对患感冒的病人用过的毛巾等物品用醋熏蒸一下便可达到消毒的目的;夏天多吃点醋能防止肠道传染病。

三、醋的保健功能

1.消除疲劳,进食米醋,可降低机体内的乳酸量,软化肌肉,防止和消除肌肉疲劳。洗澡时,可在水中放点醋浸浴,浴后会使人肌肉放松,疲劳消除,皮肤光滑。

2.防止骨质疏松,老年人经常饮点醋,不仅可以软化血管,降低血压,预防高血压和动脉硬化发生,而且可以促进钙的吸收,防止骨质疏松症。“醋蛋”、“醋泡冰糖”和“醋泡花生米”每日坚持食用,则是心血管病人的一剂良方,即可软化血管,又有降低胆固醇的作用,也是中老年人的一种保健佳品。

3.防病,适当食醋,对健胃补脾、活血散瘀、解毒杀虫、消肿软坚、治癣疗疮、驱虫止痛、帮助消化、清心怡神以及对预防感冒、防治肠道传染病,防治产后血晕、阴部瘙痒及治疗浮肿、肝炎、咽喉痛、风湿性腰腿疼痛、小儿麻疹、皮肤病等都有一定疗效。

四、醋的美容功能

1.皮肤粗糙者,可将醋与甘油以 5:1 的比例,混合涂抹面部,每日坚持,容颜就会变得细嫩,皱纹减少。

2.脱发、头屑多,用醋 200 毫升加水 500 毫升,烧热洗头,每天 1 次,对防脱发、头痒、头屑疗效显著。

3.护甲美甲,在温水中加进半茶匙醋,用其浸泡手指甲或脚趾甲,然后再进行修剪。此时,不但指甲皮易于修剪,而且指甲缝中的污垢也容易清除,手指甲和脚趾甲也光亮晶莹。现在偶尔去美容院修指甲,经过美容师反复几次的用不同的溶液泡完手后,修理指甲也容易多了,虽然不确定一定是醋,却也是属于有类似效果的酸之类的。

五、醋的日常妙用

(下转第 476 页)

设计性实验对学生创新能力的培养

王晓丽

(长春大学电子信息工程学院 吉林 长春 130022)

摘要】本文根据目前实验教学中存在的实际问题,分析了设计性的作用、特点,从几个不同的方面阐述了设计性实验与学生创新能力的培养之间的关系,以及设计性实验对学生创新能力培养的重要意义。

关键词】实验教学;设计性实验;创新能力

1.引言

国家“十一五”规划中明确提出建立创新型国家的任务,这对大学生的培养提出了新的要求。对高校来说,必须树立新的实验教学理念。理论和实验教学有着密切的关系,为了适应人才培养的需要,就必须加强实践教学,加强综合性、设计性的实验,使学生获得更丰富的知识,达到提高创新能力的目的。

2.设计性实验的必要性

长期以来,实验教学被一种固定的模式所束缚,学生用着相同的教材,在相同的仪器上做着相同的实验,学生只能按照教材上的步骤按部就班的去做,测出相同的结果,完成实验内容。这种教学方式在一定程度上限制了学生的主动性,抑制了学生的个性发展。针对这种情况,各院校对学生培养模式作了很多的探索与改革,使得创新型人才的培养越来越受到重视。而综合性、设计性实验是一种最为行之有效的教学模式。

设计性实验即学生通过自学实验原理、简单的实验方法、选择实验器件及仪器、设计实验电路并对实验结果进行分析,使学生主动的进行探索、思考,培养、锻炼学生把已学的实验知识全面、综合的加以利用,从而培养了学生自我创新能力。

3.设计性实验的特点

设计性实验的特点之一是其内容的灵活多变性,学生从同一题目出发,但会因为思路的不同而产生不同的理论结果,这样就会使学生用自己的思维方式去设计,最终采用不同的器件、不同的仪器进行搭接线路。这些都锻炼了学生的独立思考、不依赖别人的能力,对学生起到了很好的促进作用,调动了学生学习的主动性,培养了学生勇于探索的学习精神,提高了学生的创新能力。

设计性实验的特点之二是内容的广泛性,它的选题都是具有很强的实践性,并且是很典型的电路,有一定的代表性的实验,从教学角度来看,应该是同一实验可用多种方法测量的电路系统,如组合逻辑电路的设计、时序逻辑电路的设计、石英晶体振荡器的设计等。这些实验都包含了很丰富的实验内容,都能使学生在实验中思考不同的设计方法,使学生能够发现问题,思考问题,解决问题。从中学学习到电子设计性实验的方法、技巧,从而激发学生的创造性思维。

4.设计性实验的改建

设计性实验应从传统实验的改造和新实验的创新两方面为重要途径,其内容为:

4.1 传统实验的改造

首先我们可以对传统的实验进行改造,例如可以对以前传统的实验项目中所给出的项目加以改造,只给出实验要求和目的,让学生自己设计出具体实验内容,选择实验仪器,设计实验步骤,这样就可以增加了学生的独立解决问题的能力。除此方法外还可以对原有的实验基础上增加设计性实验的内容。

4.2 新实验的创新

在实验课程当中引进最新的科学技术性的实验,这样可以激发学生的学习兴趣 and 积极性,还可以极大的拓展学生的知识面,提高学生了解和掌握现代科学实验技术的水平。

5.结论

总之,从简单做起、随问而究、随感而发、灵活易行的物理实验设计,不仅让学生方便灵活地把许多问题通过自学和实验设计的方式得以释疑解决,而且能“原汁原味”地激发学生理论学习兴趣和灵性,养成发现问题、分析问题、喜欢动手解决问题的习惯,促进学生自学读书、查阅资料,对实验原理和实验方法进行透彻感悟,启发学生根据实验要求,正确选择实验仪器和设计实验步骤,独立进行实验操作和对实验结果进行评价,真正灵活地掌握、运用和迁移所学的理论知识和相关学科的知识,有效地培养学生解决问题的能力 and 创新能力。开设设计性实验是一种探索,是一种行之有效的教学模式,也是形势发展的需要。只要我们在教学实践中坚持不懈地去探索和研究,就能达到预期的目标,使我们培养的人才具有较强的综合素质、创新能力、竞争能力和适应能力,符合时代的要求,跟上时代的步伐。

参考文献】

- [1] 沈元华.设计性研究性物理实验教程[M],上海,复旦大出版社,2004.
- [2] 刘继家.设计性实验和创造性能力培养[J],物理实验,2000.
- [3] 郭立群,高德文.对设计性实验的讨论和体会[J],大学物理实验,2003.

[责任编辑:韩铭]

(上接第382页)1.在宰杀鸡鸭前10分钟,给它灌上一茶匙醋,这样宰杀后褪毛又快又净。

2.家中饭炒锅使用日久会出现漆黑而油腻的污垢,这时可用抹布蘸些食醋加以擦洗,就会光亮如初。

3.热水瓶用久了,在瓶胆的内壁会留下一层棕褐色的水垢,这层水垢很坚硬,不易去除。如将30毫升左右的醋,倒入空热水瓶内,盖好瓶塞,让其平躺下来,每隔15—20分钟转动一次热水瓶,使瓶胆内壁各部分都能浸到醋。约一小时,就可去除瓶胆内全部水垢,使瓶胆重新恢复成光亮的银白色。

4.毛线衣、裤穿久了有些部位会发亮,可以用醋与水各半的溶液喷洒,然后放在太阳下晒干即可除去。

5.毛料织品穿的时间长了或经常磨擦的地方也会产生光亮,也同样可用醋喷洒在光亮部位,然后在湿布上,用熨斗烫一下,即可除去。

6.在洗丝织品的水里加点醋,晾干,能保持原有光泽永不褪色。

7.染整毛织品时加入少量的醋能提高染色的性能。

8.擦皮鞋时在皮鞋上或鞋油上滴几滴醋再擦,可使皮鞋光亮耐穿。

9.铝制品用久了用醋液擦拭表面,能使铝制品光洁如新。

10.刚油漆过的房间气味刺鼻,在室内放一碗米醋让其散发醋味,过2至3天就可消除室内的油漆味。

11.刷牙时,在牙膏上滴几滴醋,可清除牙齿上的烟垢、茶垢,保持牙齿洁白。

12.用乳胶漆涂刷墙面时,乳胶漆散落在地板上,很难擦去,布蘸些醋轻轻揩擦,乳胶漆就可除去。

13.花瓶用久了,瓶内壁会产生污垢,只要在花瓶内的水里滴几滴米醋,不多久污垢会自然消失。

14.衣服沾上果汁,可先用醋擦洗,再以清水漂净。

参考文献】

- [1] 《食醋的用途》和田宽.
- [2] 《食醋的用途多》大中华健康网.

[责任编辑:艳芹]