紫皮洋葱辣,白皮洋葱甜,在冰箱里放 10-15 分钟再切不易呛人

关于洋葱的 9 个冷知识

洋葱滋味丰富、能储耐放。它的食用方法多样，既能做调味料，又能单独成菜。因此，洋葱是每家每户都吃的大众菜。但是，吃得多，并不代表你会吃。近日，美国《烹饪之光》杂志刊登了关于洋葱必须了解的九件事。

春夏肉厚，秋冬更辣

在春夏两季，我们能买到的是新鲜的洋葱。这种洋葱最外层的皮更薄，而肉质更厚，水分更多，同时辣味也小一些。而在较冷时候的洋葱大多是经过储存的，它们的辣味更刺激，皮更厚，水分少一些。

要在暗处储存

买洋葱的时候，要买那种在手里掂起来很沉，表皮干燥、紧实，没有擦伤，也闻不到味道的（因为洋葱在被擦伤或划伤的时候会释放出气味）。买回来的洋葱要放在低温、干燥、黑暗且通风良好的地方。千万不要把洋葱放在塑料袋里———这样本来耐放的洋葱很快会腐烂。

紫皮洋葱辣，白皮洋葱甜

常见的洋葱分为紫皮和白皮两种。白皮洋葱肉质柔嫩，水分和甜度皆高，长时间烹煮后有黄金般的色泽及丰富甜味，比较适合鲜食、烘烤或炖煮；紫皮洋葱肉质微红，辛辣味强，适合炒或做生菜沙拉。紫皮洋葱营养更好一些。

炒焦一点，风味更浓

洋葱能给菜肴带来微甜为主的浓郁口感和漂亮的焦糖色。要达到这个效果，慢火加热是重要的秘诀。具体做法是：锅里倒一点油，放入切好的洋葱，用小火加热使洋葱缓慢充分地释放出糖分。偶尔翻炒一下可避免粘锅，盖上锅盖能保持温度和湿度。

生洋葱带出清凉感

生洋葱味道有些冲，但正是这些味儿冲的物质具有抗癌等优秀的保健功能。如果想更多地从洋葱中获得健康，生吃或拌沙拉是最好的办法。在吃牛羊肉等味重油腻的食物时，搭配生洋葱，能起到解腻的作用，带出清新的薄荷感。

沙拉去掉“洋葱口臭”

洋葱中的硫化物是有益的保健成分，但是却也有恼人的一面———会让人嘴里一直有洋葱味儿的“口臭”。这个时候刷牙也不一定有效，不妨试试一盘沙拉吧。因为生的蔬菜水果中的酶类能中和硫化物，去除口臭。

什么时候用洋葱粉

除了胡椒粉、姜粉，超市的货架上也出现了洋葱粉。不过，这种洋葱粉的用途很有限———它没有鲜洋葱的浓郁风味和甜味。但是在不愿意吃洋葱的时候可以用到，比如油炸挂糊、做蘸水调料、烤饼干等。

怎么切洋葱不呛人

洋葱一切开，里面的硫化物就会发生反应，呛得人直流眼泪。教大家一个

简单的办法：洋葱放在冰箱里 10—15 分钟后再切。另外，用越锋利的刀切，洋葱呛人的机会就越小。此外还要最后切根部，因为根部的硫化物含量最高。

洋葱还有这些亲戚

大葱，许多厨师只用大葱白色和浅绿色的部分，它的辣味比洋葱淡，煮熟后味道更加柔和。细香葱，在摊蛋饼、做汤的时候放一点，能带出一点洋葱味，并有鲜香味。大蒜，比洋葱的水分低，糖分更高。它们在风味和保健价值上和洋葱都有相似之处。

4 个错误喝汤方法让你越喝越胖

俗话说，“饭前喝汤，苗条又健康；饭后喝汤，越喝越胖”。这话有一定的道理。饭前先喝几口汤，将口腔、食道润滑一下，可以防止干硬食品刺激消化道黏膜，有利于食物稀释和搅拌，促进消化、吸收。并且汤里大部分是水分，饭前喝几口汤能够解决部分饥饿感，降低人们对高热量食物的食欲。另外，饭前喝汤能让胃里的食物充分贴近胃壁，进一步增强饱腹感。

大冷天大家都喜欢熬汤喝。但是你知道吗?汤喝不对也可能让你变胖。下面四个错误的喝汤方法,大家可要注意哦。

1.饭后喝汤

饭后喝汤容易导致营养过剩，造成肥胖。另外,最后喝下的汤会把原来已被消化液混合得很好的食糜稀释，影响食物的消化吸收。

2.边喝汤边吃饭

饭菜因为比较干硬，在进食时候人们都会咀嚼多次才吞下去,以便消化。而一边喝汤一边吃饭的话,会让本来难以下咽的饭菜变得容易下咽,吃饭咀嚼的次数就会减少。这样一方面会增加胃部的负担,另一方面我们的饱感神经反应不过来,人们感知不到“饱”,容易饮食过量。

3.用菜汤拌饭

如果没有熬汤,一些人喜欢用菜汤或菜汁来拌饭。然而,菜汤或菜汁的盐油最多,经常用此拌饭吃,不仅会导致肥胖,还可能摄入过多盐分,增加患高血压的风险。

4.只喝汤不吃饭

很多人都以为吃饭会胖,只要把米饭戒掉了,就能瘦下来。因此,在进餐时候,用汤水来取代主食。但是,要把自己“喂饱”,你需要喝好几碗汤，汤里的油脂和盐分并不低,喝上几碗,摄入的热量并不少。而且只喝汤,你很快会饿,在餐后还可能吃其他东西。

食物解酒有妙方

在医学上，醉酒叫做急性酒精中毒，是由于一次饮入过量的酒精或酒类饮料引起的中枢神经系统由兴奋转为抑制的状态，表现为一系列的中枢神经系统症状，并对肝、肾、胃、脾、心脏等人体重要脏器造成伤害，严重的可以导致死亡，大多数成人致死量为纯酒精 250~500ml。

当醉酒时,或需要去应酬时,你可以按照下面的方法可以快速醒酒解酒或预防醉酒。

(1)生梨解酒 吃梨或挤梨汁饮服。

(2)豆腐解酒 饮酒时应多以豆腐类菜肴作下酒菜。因为豆腐中的半胱氨酸是一种人体必需的氨基酸，它能解乙醛毒,食后能使之迅速排出。

(3)“醒酒茶”解酒 醒酒茶对酒后头痛、头晕及身体不适等症状均有良好效果。

(4)糖果解酒 河北省生产一种解酒糖果,醉酒后吃上几块即可解酒。

(5)酸枣葛花根解酒 酸枣、葛花根各 10-15 克,一同煎服,具有很好的醒酒、清凉、利尿作用。

(6)绿豆、红小豆、黑豆解酒 3 种豆各 50 克,加甘草 15 克,煮烂,豆、汤一起服下,能提神解酒,减轻酒精中毒。

(7)生蛋清、鲜牛奶、霜柿饼解酒 将三者煎汤服,可消渴、清热、解醉。

(8)葛花解酒 葛花 10 克,水煎服,解酒效果甚佳。

(9)糖茶水解酒 糖茶水可冲淡血液中酒精浓度,并可加速排泄。

(10)芹菜解酒 芹菜挤汁服下,可去醉酒后头痛、脑胀和颜面潮红。

(11)绿豆解酒 适量绿豆,用温开水洗净,捣烂,开水冲服或煮汤服。

(12)甘庶解酒 甘蔗 1 根,去皮,榨汁服用可解酒。

(13) 食盐解酒 饮酒过量，胸膜难受。可在白开水里加少许食盐,喝下去,立刻就能醒酒。

(14)檬树皮解酒 将柑橘皮焙干、研末,加食盐 1.5 克,煮汤服。

(15)白萝卜解酒 白萝卜 1 公斤,捣成泥取汁,分 2 次服。也可在白萝卜汁内加红糖适量饮服。也可生食生萝卜。

(16)鲜橙解酒 鲜橙(鲜橘亦可)3-5 个,榨汁饮服,或食服。

(17)橄榄(青果)解酒 橄榄 10 枚,取肉煎服。

(18)甘薯解酒 将甘薯绞碎,加白糖适量搅拌服下。

(19)鲜藕解酒 鲜藕洗净,捣成藕泥,取汁饮服。

对酩酊大醉者,如果用上述方法仍不能使其转醒,可用干净鸡毛一支轻轻磨擦其喉咙或用手捏其喉咙,使其吐出残留胃中的酒液,可使醉状缓解,若仍无效果,则应就医诊治。

进步影城

《007 幽灵党》英文版 149 分钟 票价 60 元
14:00 20:45
《火星救援》3D 中文版 144 分钟 票价 80 元
20:30
《我的少女时代》134 分钟 票价 60 元
13:00 15:20 19:10 21:05
《玩命速递》3D 英文版 97 分钟 票价 80 元
14:00 19:00 22:15
《饥饿游戏嘲笑鸟》3D 英文版 136 分钟 票价 80 元
16:40 19:30 20:10 21:55
《一个勺子》95 分钟 票价 60 元
19:20
《火星救援》3D 英文版 144 分钟 票价 80 元
13:40 15:45 16:20 19:40 21:30
监督电话:13907346570
网址:www.hyjbyc.com
地址:衡阳市中山北路 26—28 号

红色电影院

《一个勺子》95 分钟 票价 50 元
14:00(1 厅)
《我的少女时代》135 分钟 票价 50 元
15:40(1 厅)
《一个勺子》95 分钟 票价 50 元
19:10(1 厅)
《十月初五的月光》105 分钟 票价 50 元
20:50(1 厅)
《玩命速递》3D 100 分钟 票价 70 元
14:10(2 厅)
《坏蛋必须死》105 分钟 票价 70 元
15:50(2 厅)
《玩命速递》3D 100 分钟 票价 70 元
19:00(2 厅)
《火星救援》3D 140 分钟 票价 70 元
20:40(2 厅)
地址:衡阳市珠晖区临江路 1 号红色电影院
电话:8331157

美达国际影城

《007:幽灵党》150 分钟 票价 70 元
上映时间:12:50 20:35
《火星救援 》144 分钟 票价 80 元
上映时间:12:40 13:40 15:20 16:20 17:00 18:00 19:00 19:40 20:40 21:35
《饥饿游戏 3:嘲笑鸟》136 分钟 票价 80 元
上映时间:15:35 18:05
《玩命速递:重启之战》97 分钟 票价 80 元
上映时间:13:10 15:00 22:10
《我的少女时代》135 分钟 票价 70 元
上映时间:14:05 16:35 19:05 21:30
《灵臆事件》88 分钟 票价 70 元
上映时间:12:25
影城网址:www.m0734.com
电话:0734-8180858
地址:衡阳市解放路 48 号美达新天地四楼

崇尚国际影城

《消失的凶手》120 分钟 票价 80 元
12:50(4 厅)16:30(3 厅)19:30(4 厅)
20:30(1 厅)21:45(4 厅)
《海绵宝宝》95 分钟 票价 80 元
13:30(2 厅)15:20(3 厅)19:20(4 厅)
《火星救援》140 分钟 票价 80 元
13:00(1 厅)15:30(1 厅)16:55(4 厅)
18:00(1 厅)20:10(2 厅)21:10(3 厅)
《玩命速递:重启之战》95 分钟 票价 80 元
15:10(4 厅)
《坏蛋必须死》100 分钟 票价 70 元
15:40(5 厅)17:40(5 厅)19:40(5 厅)
《我的少女时代》130 分钟 票价 70 元
14:00(4 厅)21:35(5 厅)
《007:幽灵党》150 分钟 票价 70 元
12:45(5 厅)17:20(2 厅)
电话:0734-8256688
地址:衡阳市蒸阳南路 2 号崇尚百货 5 楼