

中秋将至 巧用小家电 换来全家健康

新婚也好,银婚也罢,几年下来,两个人的爱巢里或多或少都找得出几件小家电。在中秋节到来之际,用心去唤醒这些小东西,这将为你的生活带来健康和乐趣!

◆多士炉——面包片也疯狂

买的时候是因为新鲜呢,还是因为喜爱吃面包片?不管怎样,可以说,这是中国家庭里沉睡率最高的小家电——当初的新鲜感过去之后,很难感受到它到底有什么好处,烤出的面包硬硬的,还不如不烤的时候口感好。

如何不让面包像砖头那样硬?两种方法可供选择:第一,把面包放在冰箱里,这样能保证面包的水分不会挥发。第二保存面包用封口夹,不用放入冰箱。

◆咖啡机——优雅唤醒

用咖啡机自制咖啡是情调中事,要想把咖啡机从沉睡中唤醒,就要抽出时间来,慢慢地煮一壶香气四溢的咖啡。

把磨好的咖啡粉(咖啡粉是指咖啡豆磨成的咖啡粉,不是速溶咖啡粉)放到上面的滤网里,再拿装咖啡的玻璃壶量水,玻璃壶上有刻度线,你需要多少杯就放多少水,倒入后面的水箱里,然后打开开关,水加热后就会流过上面的咖啡粉后滴漏到下面那个装咖啡的玻璃壶里了,然后关电源,从咖啡壶里倒出咖啡

喝就可以了。

◆小型吸尘器——扫除角落的灰尘

现代家庭大都喜爱铺木地板,地毯渐渐退出了居家布置的中心舞台,于是大众思想中的为地毯设置的吸尘器就没有了用武之地。偶然买来的吸尘器会觉得变成了废物……其实,除了地毯,吸尘器还是有很多的用处,尤其是拥有宠物的家庭。

针对使用场所选择不同吸嘴(如家具垫套吸嘴、缝隙吸嘴和清扫刷)。吸尘器使用时间不宜过长,每次连续使用时间最好不要超过1小时,以免电动机过热烧毁。有灰尘指示器的吸尘器,不应在指示满点上工作。

◆加湿器——回味春色

家庭中的干燥不利于人们的皮肤,也不利于家具、墙面的维护。买加湿器的时候觉得很是必要,拿回家用了几次就遗忘掉了……其实,加湿器的功能不仅仅在于增加室内湿度,它还有很多的附属功能。

1.在加湿器水箱中按照1:20的比例加入板蓝根冲剂、鱼腥草注射液或抗病毒口服液,可有效预防流行性感冒。

2.加湿器里滴入薰衣草精油,可提高睡眠质量。

3.在水箱中加入三四滴柠檬精油,能对女



性皮肤起到调节作用,并能美白。

4.水箱里加入淡盐水,可舒缓咽喉痛及慢性咽炎。

5.电脑旁边放加湿器,可以清除静电。

◆蒸汽熨斗——为贤惠加分

使用熨斗这件电器确实是个讲究的事情。如果你买来了熨斗,不妨把它找出来,让老公的衬衫变得平整如新,为你的贤惠加一点分。

1.为避免产生水垢,应尽量灌注凉开水。

2.要等到水温达到所谓的温度后,开始熨烫,否则水会从底板漏出。

3.利用蒸汽熏喷,使气质纤维恢复弹性,磨压反光的布料便可恢复原样。如一边喷蒸汽,一边用毛刷往相反方向刷,效果会更理想。

4.如果有了水垢,可利用熨斗自动清洗功能自动清洗。如无此功能,可用少量醋对水注入熨斗,然后用强力蒸汽喷射方式喷射蒸汽,可去除水垢。用完后,务必将余水倒完,如果倒不净,就通电让蒸汽从底板喷出。

当代美女该有的小家电



现在的美女大多充满时尚气息,健康保养一直是她们关注的话题,该怎样打造更完美的自己,让她们绞尽脑汁。当然,在这个生活节奏飞快的社会里,自然美和心灵美是最珍贵的,但是平时的保养也很重要。

这里给大家推荐几款不错的小家电,让你既会打扮,又会保养,非常实用。

推荐一：豆浆机

推荐理由:众所周知,豆浆的营养丰富,对于减肥和美容都有一定的功效。不过,美容不是一朝就能成功的,要坚持保养,每天

喝豆浆,需要经过一段时间才能看出来效果。自备一款豆浆机做豆浆,使用会很方便。

推荐二：榨汁机

推荐理由:果汁对于美容养颜有着特殊的功效,能够充分补充体内水分,苹果汁、西瓜汁都有着不错的美容效果。如果你不想浓妆艳抹那么就坚持喝果汁,相信会令你有大的改变。

推荐三：电吹风

推荐理由:电吹风在塑造发型上有着不错的效果,很多理发师都习惯先用电吹风打底,这样便于打理。女孩子备一款电吹风,吹出理想的发型,让自己更具时尚气息。

推荐四：美容器

推荐理由:保养皮肤需要内护外养,美容器是深层清洁肌肤,抵抗皮肤出现皱纹的不错产品,当下有不少新款产品,带有抗老化、抗衰老的成分。

推荐五：直发器

推荐理由:如果是一身清爽的装扮,当然直发是最好的搭配了。使用直发器,不会伤头发。

(凌语)



生活提醒

微波炉热牛奶 一分钟

如果用微波炉加热牛奶时间过长,会使牛奶中的蛋白质受高温作用,由溶胶状态变成凝胶状态,导致沉积物出现,影响乳品质量。牛奶加热的时间越长、温度越高,其中营养

的流失就越严重,主要有维生素,其中维生素C流失得最厉害,其次是乳糖。因此,一杯约250毫升的牛奶,用微波炉加热1分钟左右就行了。(艳秋)

看本地信息 只上洛阳网

- 权威身份: 中共洛阳市委宣传部主管,洛阳日报报业集团主办,党报优势,新闻权威。
- 超群实力: 十三年成功运营,alexa统计全球排名1.7万,日均IP量8万,日均PV量120余万,全市第一,全省前三。
- 核心优势: 共享洛阳日报报业集团全媒体采访中心新闻,最新鲜,最生动,最详尽,最接近。
- 荣耀见证: 河南省十佳网站,全国地方门户创新品牌奖,网盟理事单位。

会破坏营养吗?

电压力锅常见问题解答

随着电压力锅的不断普及,种种电压力锅使用问题也难住了不少消费者,所以笔者今天就来为大家解答一下电压力锅常见的几个问题:

电压力锅有什么功能?

蒸、煮、炖、熬。

电压力锅上的降压阀是什么?有什么作用?

当煮非流质食物时,可以快速开盖;限定锅内压力的安全保护。

煮食物时要沸腾才能杀菌,但电压力锅无沸腾煮食物是不是起不到这个作用?

认为沸腾才能杀菌实际上是人们的一个认识误区,在普通环境下水沸腾标明温度达到100℃,实际上是细菌100℃的高温下无法存活。



电压力锅快速煮食物,会不会破坏食物本身的营养?

不会,因为全程封闭的蒸煮,营养全部被锁定在汤汁和食物内部,一点也不流失。

(小波)