温馨提示:集齐全年《科普中国 吉林行》专栏剪报的读者,年底将获赠省科协与城市晚报社出品的珍藏版科普画册。

星期二 养生

鱼身上五个宝贝别扔

科普中国 SCIENCE COMMUNICATION CHINA

吉林行

吉林省科协 城市晚报社 主办

2017年第6期

烹制鱼时,刮鱼鳞、开膛等等都是必不可少的过程。然而在这个过程中,许多鱼身上的“宝贝”可能就被你丢掉了!那些被丢掉的不起眼的东西里,又蕴藏着怎样巨大的营养价值呢?快来看看吧!

吃鱼前,必不可少的是刮鳞、开膛等步骤。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红告诉记者,这个过程看似简单,却藏着不少学问,有些人可能扔掉了鱼身上的很多宝贝。

鱼鳞

鱼鳞是鱼的外骨骼,富含胶原蛋白、钙、磷、卵磷脂等营养物质,同时还含有甲壳素这种膳食纤维。因为胶原蛋白会在 70℃–90℃的温度下转化为可溶性的明胶,常见的吃法是将其制成鱼鳞冻。具体方法是:将鱼鳞刮下,洗净。下入放满水的锅中,加点醋,使水温保持在 70℃–90℃的将沸未沸状态,小火慢炖。等鱼鳞慢慢融化,汤汁黏稠之后,关火,将其晾凉,置于冰箱冷藏成冻。食用时,将鱼鳞冻拌入调料即可。

鱼骨

鱼骨也就是我们常说的鱼刺,富含钙等微量元素,经过软化处理后,其营养成分会更容易被人体吸收。非常小的带骨小鱼要使劲嚼碎,进入胃里后,胃酸会将其鱼骨部分软化,促进钙、磷等营养物质的溶出。大鱼骨要吸它的骨髓,也就是鱼脊柱中的白线。此外,鱼骨还可以加醋熬汤,小火焖煮(2–4 小时)。需要注意的是,用白水煮汤,鱼刺很难变软,多加点食醋焖炖,可利用醋酸的作用促进鱼刺软化。

要充分用好鱼身上的“宝”

鱼鳔

古代有“海洋人参”之称,与燕窝、鱼翅齐名。鱼鳔含有生物大分子胶原蛋白质,有改善组织营养状况,促进生长发育,延缓皮肤衰老的效能,是理想的高蛋白低脂肪食品。海水鱼的鱼鳔壁较厚,通常制成干品,称为鱼肚。鱼肚制成的菜肴口感滑润、细腻,有浓厚感。鱼鳔里含有丰富的胶原蛋白和欧米伽 3 不饱和脂肪酸,可能对血脂控制有益。常见的做法是:将鱼鳔用清水洗净,和鱼一起清炖或红烧。

鱼肝

鱼肝是鱼身体里储存多种营养素的地方,比如,维生素 A、维生素 D 和铁等微量营养素,但其中的胆固醇和嘌呤含量也很高,不适合痛风患者。鱼肝和鱼胆相连,在清洗鱼肝时,别把鱼胆弄破。肝脏有解毒的功能,特别容易聚集毒素。食用前,应确定鱼没有受到环境污染。

鱼肠

鱼肠含脂肪低,蛋白质含量不逊色于鱼肉。不过体积大的鱼的鱼肠才有食用价值,食用前要把里面的脏东西去净。因为鱼类所吃的食物都要经过鱼肠消化,所以它是鱼的身体里受污染程度比较重的器官。如果对鱼的养殖环境不够放心,就不建议吃。

更多精彩尽在:

科普中国　吉林科普微窗

元宵节9人放爆竹被罚1900元

元宵节期间,长春市公安局对商圈、商场、市场、车站等人员密集场所的警力部署,白天有861名派出所民警,287台警车街面巡逻,夜间有780名巡逻民警,152台警车动态巡防。重点打击非法燃放、储存烟花爆竹的行为,先后查处6起违法案件,处理9人罚款1900元,没收烟花爆竹25件。

2月11日17时40分,水源分局1301巡区民警在自由大路附近巡逻时,发现李志、荣超、丁天钰、郑浩文违反“禁燃”规定燃放烟花爆竹,伊通河治安派出所对其中三人各罚款200元,一人批评教育。

2月11日20时30分,张东雪在经开区吉林大路亚朵酒店门前燃放烟花爆竹,经开分局浦东路派出所发现后,对其进行500元罚款处理。

2月11日20时30分和21时,二道分局杨家派出所分别在金色橄榄城35栋东侧路边和凯利市场D14栋,发现违规燃放烟花爆竹行为,并对王亚男、杨雅茹、王颖三人各罚款200元。

2月10日11时20分,市民吕贵文在西五马路与汪清街交会处燃放烟花爆竹,被南关区西五马路派出所抓获并对其处以200元罚款。同日13:30,市公安局对市民二道区九龙源烈士陵园附近两个门市非法储存销售烟花爆竹的举报,直接出警当场收缴烟花爆竹25件,处罚正在按程序处理中。

/记者 王春胜 卢玉鸽 报道

省体育局落实“三抓”精神

加强体育基础设施

日前,省体育局召开局长办公会议,深入传达全省“抓环境、抓项目、抓落实”大会精神,就体育局贯彻落实全省大会精神,提出了明确要求。要围绕全年工作任务和全省体育工作要点,进一步落实工作责任,列出清单,拿出时间表,力求早见成效。要推进重点项目建设,按月调度,确保全省体育工作大会上确定的滑冰馆、健身步道、吉林人防工程等重点投资项目早开工、早竣工、早投入使用。要创新工作举措,围绕省委、省政府和全局中心工作,在深化体育体制改革、厚植群众体育基础、打造竞技体育实力、加强体育基础设施、优化后备力量布局以及冬奥会、全运会的备战参赛等领域,敢于创新,出实招、求实效,合力攻坚。

/ 记者 韩玉红 报道

琐事引发邻里纠纷 民警协调双方言和

俗话说远亲不如近邻,作为邻居本该和睦相处相互体谅,而长春市民吕先生与邻居王先生却因小纠纷厮打在一起,伤了身体也伤了两家的和气。最后,经过民警的耐心协调,双方终于握手言和,重归于好。

吕先生家住在东岭南街繁荣路附近一小区,去年11月份,邻居王先生因吕先生家狗不拴绳吓到自家小朋友而与其发生争执。今年2月9日晚吕先生再次遇到邻居王先生,双方又因狗的问题争吵、厮打,最后王先生报警。

当时正是南岭街派出所副所长段彦忠值班,了解矛盾的原由和争执焦点后,段彦忠开始调解工作,经过4小时的劝说,当事人双方都觉得段彦忠所言入情入理,双方相互赔礼道歉,最终两人在民警的协调下握手言和不再争执。为此,两人特意做一面锦旗送到段彦忠手中。“感谢民警的尽心调解,我们才能握手言和。”吕先生说。

对于两人的感谢,段彦忠说,这些都是他们应该做的,派出所每天接触的案件很多,大到刑事案件,小到邻里纠纷。像吕先生与王先生这样的邻里纠纷也会经常遇到,民警多采取调解的方式,也是希望邻里间都能和和气气、和睦相处。/记者 李艳 报道 张术 摄

边防官兵与空巢老人欢度元宵节

农历正月十五元宵节,朝鲜族群众又把元宵节称为“上元节”。2 月 10 日,吉林白山边防支队机动大队的战士们来到驻地朝鲜族空巢老人之家,与空巢老人们一起欢聚一堂一起唱歌、跳舞、玩“甩豆”游戏、做元宵、做五米饭,体验元宵节传统习俗。

/ 张磊 记者 吴然 报道 摄

扎根盐都 服务川南

中国光大银行布局自贡

近日,中国光大银行自贡分行正式开业。这是光大银行成都分行在四川设立的第二家二级分行。

自贡素有“恐龙之乡”“千年盐都”“南国灯城”和“美食之府”的美誉,是个有着悠久历史和光荣传统的老工业城市。当前,自贡市正加快构建川南区域中心城市,着力培育五大高端成长型产业,这些都为光大银行在自贡的发展提供了良好机遇。

光大银行自贡分行相关负责人表示,光大银行将立足自贡,辐射川南,贴近市场,贴近客户,提供高品质的金融产品和服务,不断增强自身核心竞争力,为当地经济社会发展做出积极贡献。

/ 记者 王秋月 报道

中国建设银行 China Construction Bank

预防电信诈骗　警惕“木马病毒”

智能手机及网络的快速发展,让一些不法分子有了可乘之机,利用电信网络实施诈骗犯罪。如何能做到防守,这就需要用户提高警惕,建行为大家支招,教大家不要轻易点开“木马病毒”的链接,更不要轻易在不安全的情况下,在陌生网站里输入账户和密码,以免资金被套。

对于陌生的网站链接,一定不要轻易点开,小心是“木马病毒”,特洛伊木马是一种基于远程控制的黑客工具,它通常会伪装成程序包、压缩文件、图片、视频等形式,通过网页、邮件等渠道引诱用户下载安装,如果用户打开了此类木马程序,用户的电脑或手机等电子设备便会被编写木马程序的不法分子所控制,从而造成信息文件被修改或窃取、电子账户资金被盗用等危害。要注意不要轻易点击陌生的链接,防范不法分子利用木马病毒,窃取您的隐私,盗取您的资金。

另外还要防范“假冒熟人”的方式诈骗,不法分子冒充公检法、银行人员,利用虚假案情恐吓并骗取客户信任,诱骗客户汇款至所谓的“安全账户或要求提供个人电子银行信息,从而获得经济利益。

防范各类电信诈骗,要做到“三不”,即“不轻信、不透漏、不转账”。遇到可疑电话、短信、邮件时及时拨打银行官方客户服务热线或咨询当地网点。/ 记者 王秋月 报道

“超级大乐透”(35选5加12选2)

第17016期主玩法开奖公告

	前区号码					后区号码	
中奖号码	03	13	28	30	33	09	10

全国联网电脑体育彩票“排列3、排列5”开奖公告

第 17037 期

排列 5 开奖结果:3 8 0 8 0

排列 3 开奖结果:3 8 0

全国联网七乐彩全国开奖公告

第2017016期

中奖号码	03	06	08	09	12	18	20	特别号码	28

中国福利彩票“3D”吉林省开奖公告

第2017037期

开奖日期:2017年2月13日

8 9 7

(开奖信息以公证结果为准)