

电压力锅安全使用常识

电压力锅方便省时、又省力,但若使用不当,会存在很大的安全隐患。下面给您介绍几点电压力锅的使用常识,同时提醒您一定要注意使用安全。

1.使用时,首先要检查排气管孔是否畅通,然后再将食物放入锅内,但食物不得超过锅容量的80%。放入食物后将锅盖上,按锅盖上箭头所示“关”的方向,转动锅盖,直到两手柄完全重合为止。

2.合盖上灶后,当有蒸汽稳定地从排气管内排出时,再将限压阀扣在排气管上。在限压阀上不得添加其他重量,更不能用其他东西代替。蒸、煮各类食物的时间,说明书上有具体规定,应严格掌握。不能任意延长,以免发生事故。

3.开盖前,锅内如有气压时,应进行冷却降压。可以自然冷却,也可以向锅上倒凉水强制冷却。然后,取下限压阀,当排气管不再放气时,再按锅上箭头所示“开”的方向(即逆时针方向)转动,打开锅盖。

4.做稀饭时,当限压阀放气抬起时,应立即将锅移出火外,防止喷饭汤。

5.易溶塞孔洞须保持清洁。若孔内易溶金属脱落,应另行更换,不能用其他东西代替。

6.用后随时洗净擦干,锅盖应反置于锅体上而不要和锅体合在一起,以防密封胶圈变形而导致使用时漏气。

7.锅内不宜长时间放存碱、盐、酱油等,以防腐蚀。残余食物粘在锅



体上,可用温水浸泡,然后刷洗,切勿用炉灰、砂石等擦洗。

8.锅盖、锅体及限压阀要妥善保管、严防磕、碰,以免损坏锅的密封,失去压力锅的作用。端锅时要将主副把同时端起,减轻锅把一端的受力,防止锅把损坏。

向中华

养胃时刻表



寒凉时节,对于老人而言,若要为身体提供足够能量,需要让胃保持高效率的工作,为身体提供足够能量和养分。而要养好胃,关键在于“里外不受寒”。

7:00 喝杯温开水。早起喝水,可以补充一晚上流失的水分,充分滋润身体的每一个角落。需要注意的是,早晨是人体阳气生发之时,喝凉水属于“逆势而为”,容易给胃部

造成不良刺激。

8:00 早餐吃熟食。调查表明,不吃早餐引发肝胆疾病的概率为11.7%,引发胃病的概率高达36%。一份营养均衡的早餐中应包含谷类、奶类、肉类、豆制品以及水果、蔬菜等几大类食物。

9:30 晨练别受寒。由于胃靠近腹壁,只有少量的肌肉、脂肪等在外围包裹,容易受“凉”。因此,老人冬季晨练时,一定要做好胃的保暖工作,最好等阳光明媚后出门锻炼,运动时护好腰腹。

12:00 午饭前喝汤。在食物比较干而唾液分泌不足的情况下,适量的汤水有益于消化和吸收,尤其适合在冬季肠胃“懒惰”时。汤水会稀释唾液和胃液,但它对肠道消化的影响很小。注意不要将饭和汤

一起吞下去,饭没有经过充分咀嚼,容易消化不良。

15:00 找老友聊天。不少人生气后一点胃口都没有,原有胃病的还会加重病情。冬天人的心情容易随气温一起变得低落,多和家人老友聊天,可以让心变暖,胃也会随之暖和起来。

18:00 晚饭别太饱。一定要控制在“七八分饱”。每顿少吃一点,两顿正餐之间适量加餐,既保持总量,又不会让胃挨饿。

19:00 站立助消化。胃容易有灼热感的人,尽量不要饭后躺着或久坐,否则食物容易反流到食道,使症状加剧。用餐半小时以内不要做剧烈运动。

卫生部中日友好医院中医科教授 晁恩祥

最新产品

全自动摄录一体机:循环录像,8G内存,无需布线,即插即用,同步录音,录像,储存,红外夜视功能。是超市、企业、家庭安防监控最佳产品 480元。无电汽油焊机:可以焊修铜、铁、铝、塑料等送焊修技术 150元。双桶氢气球机:好操作,产气快,自动控制,提供各种球皮,送独家配方技术光盘 380元。百变魔术气球 68元,棉花糖机 220元,爆米花机 85元,水龙头热水器 35元,饺子机 320元,捕猎器 165元,超声波捕鱼机 145元,高压防身电筒 60元,防身灭手枪 24元,手枪弓弩 240元,网络雷达 260元,激光水平仪 32元,司机防睡器 3元,不沾油洗碗巾 1元等上千种产品,价目彩图备案:48283858976,郑州新奇特商城(铭功路259号)陈春英,电话:0371-63376927,网址:www.xqt777.com http://www.cnki.net