

紫色蔬菜加工后易变“黑暗料理”

其实是花青素作怪,不妨加入适量的醋或柠檬汁



小丽逛菜场

扬子晚报讯(记者 刘丽媛)近日,有网友在社交平台晒出,自己将鸡蛋和紫薯一起煮,蛋白变成了诡异的“祖母绿”色。有网友跟帖晒出“魔法药水”款紫薯粥、“蓝得发黑”的紫甘蓝炒蛋,控诉这两种明明色彩鲜艳的蔬菜,却极易做出“黑暗料理”。

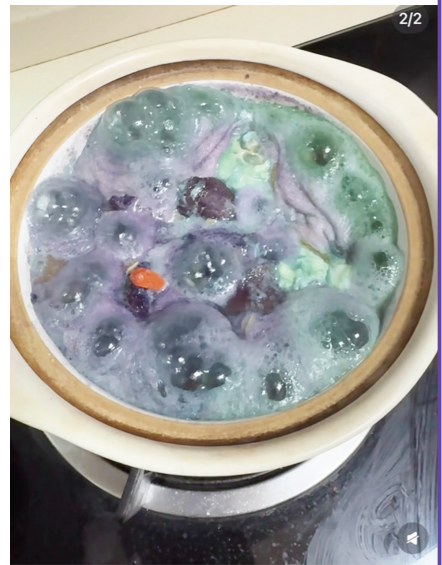
这一现象背后,其实是大家初中就学过的酸碱性。紫薯、紫甘蓝呈现鲜艳的紫色,其核心成分是花青素。花青素是一种神奇的水溶性天然色素,它的颜色会随环境酸碱度改变:酸性环境中偏向红色,中性呈紫色,遇碱则会转向蓝色或绿色。鸡蛋清的pH值恰好略高于7,处于弱碱性范围,鸡蛋和紫薯一起高温加热时,反应加速,花青素渗透到蛋清中便呈现绿色。同样,紫甘蓝与鸡蛋混合烹饪也会染出蓝绿色鸡蛋。而一些地区的水也是偏碱性的,这就导致煮出的粥也呈现奇怪的蓝绿色。

立夏过后天气渐热,凉拌是最大程度保留花青素且清爽开胃的绝佳食法。有体重管理需求的朋友,推荐试试凉拌紫甘蓝金针菇,将紫甘蓝切丝用少许盐腌制出水后挤干,加入焯水的金针菇、胡萝卜丝、黄瓜丝,淋上蒜末、香醋和香油拌匀——加醋既能提鲜,又因酸性环境让花青素呈现更艳丽的粉红色,清新回甘,消暑开胃。喜欢吃“糯叽叽”食物的朋友则可以尝试自制紫薯酒酿小圆子,将紫薯蒸熟压泥,加适量糯米粉揉成面团、搓成小圆子,与红枣、红糖同煮,圆子浮起后加入酒酿略煮,倒入少许水淀粉勾芡成浓稠甜汤,香甜软糯,促进消化又能护心。

紫甘蓝和紫薯营养丰富,价格却一直比较亲民。目前紫甘蓝在盒马850克装售价9.9元,苏果超市散称售价5.6元/斤;紫薯在盒马售价8.9元/斤,菜市场零售价每斤约5-8元,性价比远高于以花青素含量高著称的蓝莓。

据。综上,涉事科技公司解除与赵女士的劳动合同,既无事实依据,也无法律支撑,已构成违法解除劳动合同。同时,赵女士被辞退时处于孕期,目前仍在哺乳期,属于法律规定的“三期”特殊保护期间。一审法院据此判决涉事科技公司继续履行与赵女士的劳动合同,公司不服该判决,提起上诉。二审法院审理后认为,一审判决认定事实清楚、适用法律准确,依法裁定驳回上诉,维持原判。

据。综上,涉事科技公司解除与赵女士的劳动合同,既无事实依据,也无法律支撑,已构成违法解除劳动合同。同时,赵女士被辞退时处于孕期,目前仍在哺乳期,属于法律规定的“三期”特殊保护期间。一审法院据此判决涉事科技公司继续履行与赵女士的劳动合同,公司不服该判决,提起上诉。二审法院审理后认为,一审判决认定事实清楚、适用法律准确,依法裁定驳回上诉,维持原判。



网友晒出鸡蛋与紫薯同煮后变绿

女职工孕期微信请假遭辞退

法院:公司违法,必须续聘

扬子晚报讯(通讯员 何剑锋 记者 朱鼎兆)女职工怀孕后身体不适通过微信请假,主管未明确回复,转头却以旷工为由将其辞退。近日,赵女士维权案二审尘埃落定。

2024年1月,赵女士入职淮安某科技公司。同年10月9日,已怀孕的赵女士通过微信向主管王某请假,并承诺10月11日产检结束后及时补交请假单,王某当时并未回复这条请假信息。10月10日,王某主

动通过微信联系赵女士沟通工作,全程未提及请假相关事宜。10月11日,赵女士前往医院进行产检,被诊断为双胞胎妊娠。医生考虑到其身体状况特殊,建议其休息一周。拿到诊断证明后,赵女士第一时间通过钉钉系统申请病假,却被公司以“请假时长超过病假凭证规定”为由拒绝。次日,公司便单方面解除了与赵女士的劳动合同。

赵女士向劳动人事争议仲裁委员会提交了仲裁申请。仲

裁委支持了赵女士的诉求。该公司不服,遂向法院提起诉讼。法院审理认为,赵女士虽在请假程序上存在轻微瑕疵,但她因双胞胎妊娠身体不适请假,具有充分的正当性,且已通过微信向主管报备,主管未提出异议还正常安排其工作,应视为已准许其请假。

此外,公司主张赵女士知晓员工手册相关规定,但未提供任何证据证明该员工手册经过民主程序制定,因此该手册不能作为解除劳动合同的合法依

六合城管:路灯改造升级 提升夜间出行体验

今年以来,六合城管将城区主次干道路灯光源改造列入年度重点任务,持续推进照明设施精细化管理。目前,涵盖六合大道、白果路、雄州东路、古棠桥等9条道路的约1000盏路灯光源已全部完成“换装”,原有使用年限较长的钠灯被高效节能的LED光源替代。施工为最大限度减少对交通和市民出行的影响,浩城集团采取分段施工、错峰作业的方式,保障工程有序推进。改造后的白果路、雄州东路等路段,灯光光线柔和自然,路面照明均匀度显著提升,有效改善了市民夜间出行的舒适度与安全感。除完成9条道路改造外,六合城管持续开展照明设施巡查维护,及时修复故障灯具、排查线路隐患,城区主次干道亮灯率保持99%以上。陆城轩

家有喜事 上扬子晚报“官宣” 结婚公告 真情告白 生日祝福 金榜题名 乔迁之喜 开业大吉

公告信息

58683888
QQ:21242112
江苏中路369号
新华报业传媒广场1号楼2楼

便民服务热线

扫码自助登报

分类广告价格

正文:3元/字;1.5元/数字、字母、标点符号
免费;加框:30元/次;
照片:70元/张/次(1.6CM*2CM)

家有喜事

结婚启事:新郎赵志祥与新娘郑思璐于2026年5月2日喜结连理,结为夫妻。敬天地父母,同鉴嘉福;愿百年敬好,宜室宜家。特此登报,敬告亲友,亦作留念。
结婚启事:新郎蔡雨鑫与新娘陈艳楠于2026年05月06日正式结为夫妇。长路携手,岁月悠悠,百年琴瑟,共赴白头。特此登报,敬告亲友,亦作留念。

公告

注销公告:江苏顺和安保险代理有限公司泰州分公司(纳税人识别号:91321283MA1MP-WD80U),股东于2026年04月29日决定解散公司,并于同日

公告

成立公司清算组。请公司债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。联系人:芮桂花 联系电话:025-83696199。地址:南京市建邺区万达广场D座2901室。邮编:210000。江苏顺和安保险代理有限公司泰州分公司清算组。2026年5月6日

公告

公告 江西建工机械施工有限责任公司承建的惠通产业基地总部大厦工程现已竣工结算完毕,请有关涉及该项目债权、债务的单位及个人在2026年6月8日前到我公司财务申报,逾期后果自负。联系人:邱晶 电话:0791-88131793 特此公告 江西建工机械施工有限责任公司 2026年5月7日

公告

公告 江苏东南信息技术学校股东(大)会于2026年4月8日决议解散公司,并于同日成立了公司清算组。请公司债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。联系人:陈水灵 联系电话:17826025259 地址:南京锦创书城 邮编:210000 江苏东南信

公告

息技术学校清算组 2026年5月7日

公告

公告 江苏东南信息技术学校清算组 2026年5月7日

公告

公告 江苏东南信息技术学校清算组 2026年5月7日

公告

公告 江苏东南信息技术学校清算组 2026年5月7日

公告

公告 江苏东南信息技术学校清算组 2026年5月7日

公告

公告 江苏东南信息技术学校清算组 2026年5月7日