

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。

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。

蓝绿色虽然看起来有点诡异,让人没有食欲,但其实只是天然色素显色反应,不会产生毒素,可以正常食用。同时,这两种蔬菜富含的花青素

是公认的强效天然抗氧化剂,此外,紫薯中还富含维生素C和钾、膳食纤维和多种微量元素,都是对健康非常有益的成分。如果你还是抗拒蓝绿色的食物,那么也有解决办法,煮粥或者炒鸡蛋时加入适量的醋或柠檬汁,调节水和鸡蛋液的酸碱性,炒出来的菜就能呈现鲜艳的紫色或者红色。

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。



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,这样的糟心事落在了淮安的赵女士身上。近日,赵女士维权案二审尘埃落定,法院最终判令涉事科技公司继续履行劳动合同。

2024年1月,赵女士入职淮安某科技公司,负责人事行政相关工作。同年10月9日,已怀孕的赵女士因身体不适,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办请假单,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,公司便以“10月9日至11日连续旷工、严重违反公司规章制度”为由,单方面解除了与赵女士的劳动合同。

“我明明提前请假了,主管也没说不同意,怎么就因为怀孕请假把我辞退了?”赵女士又急又气,认为公司的做法毫无道理,当即决定拿起法律武器维护自身合法权益,向劳动人事争议仲裁委

员会提交了仲裁申请,要求公司恢复与自己的劳动关系。

仲裁委受理后,支持了赵女士的诉求,裁决涉事科技公司继续履行与赵女士的劳动合同。该公司对仲裁结果不服,坚称自己解除劳动合同的行为合法,遂向法院提起诉讼,主张无需继续履行与赵女士的劳动合同,双方的纠纷正式进入司法审理阶段。

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。

张家港市第二人民医院:这场护士节活动,太嗨了!

近期,张家港市第二人民医院举办了一场护士节活动,平日步履匆匆的白衣天使们,放慢了脚步。她们脱下一袭白衣,暂时卸下铠甲,走进了一片属于她们的——“快乐杂货铺”。

本次活动特意选在了室外的活动场,活动伊始,张家港市第二人民医院党委书记施海伟致辞:向大家送上节日的祝福,今天,我们不谈工作,只谈快乐!话音落下,掌声雷动。紧接着院领导班子亲手为8位年度优秀护士颁发荣誉证书——红彤彤的证书,映衬着天使们最美的笑脸。

“我宣布:快乐杂货铺——护士节活动,正式开幕!”随着一声令下,一场由护士自编自导的文艺表演瞬间点燃全场。紧接着——“砰!”七彩礼花腾空而起,快乐,真的开始了。

如果说前半场是仪式感,那后半场就是沉浸式的狂欢。室外广场摇身一变,成了热闹非

凡的市集。各科室认领一个特色摊位,拼创意、比人气、赛销售——小吃铺、手工坊、咖啡店,让人目不暇接……

大家穿梭在各摊位玩耍时,最热闹的还要数穿插其中的各类团建小游戏。院领导与职工们的“大力士争霸赛”——拔河比赛火热开战,随后,充气毛毛虫竞速赛也进行得如火如荼。两条色彩明艳的巨型毛毛虫一字排开,每只“虫”上骑着一支小队,大家高喊着“左右、左右”的口令,双腿作桨,齐心协力向前冲。加油声、笑声、掌声,响彻整个医院操场。

快乐的时光总是过得很快。市集尾声,活动落幕,护士们三三两两,提着“战利品”,有说有笑地散去。广场上,只留下仍在收拾的零星身影和空气中淡淡的甜品香气。

扬子晚报/紫牛新闻记者 黄玉琴



5月6日在南京华贸中心拍摄的“苏超”官方吉祥物“苏嘟嘟”IP首店。门店推出毛绒盲盒、金属徽章、冰箱贴等多款潮流周边产品,集零售售卖、主题展览、趣味互动体验于一体,创新打造“体育+文旅+潮玩”全新模式。宋宁 摄 视觉江苏网供图

120元一天的客房按390元一天开票 出差85天报销住宿费3万元被辞退

原告李某在某地产公司工作,出差期间合作方为李某以远高于实际住宿费用的金额开发票供其报销,李某连续5次报销住宿费用等3万余元。公司调查后认定李某严重违反公司规章制度,解除双方劳动关系。李某要求公司支付赔偿金被南京玄武法院驳回。近日,该案入选南京法院2025年度劳动人事争议十大典型案例。

据了解,李某因工作需要常出差。2023年,他被派往佛山出差85天,公司的住宿标准为400元/天。其间,合作方员工郭某为李某安排实际价格仅120元/天的住宿,却以390元/天的标准开出发票。公司接到实名举报后调查,李某称“未接触酒店前台,对价格不知情”,但承认疏忽,愿意退还差额。公司仍认定其“虚假报销、与合作方过往甚密”,解除劳动合同并退回差旅报销差额。李某认为自己被人陷害,而且已退钱了,就不应再被辞退,于是诉至法院。

法院审理查明,李某住宿费实际由郭某支付,李某事后向郭某转账3万元,并退还公司2.5万元。公司《员工手册》明确规定:对侵占公司财物或者营私舞弊者,擅用、滥用职权、弄虚作假、假公济私者,利用工作之便收受或索取贿赂、回扣者,公司有权解除劳动合同。法院认为:李某多次虚假报销,属持续性不当获利行为,明显违反诚信原则和廉洁从业要求,该行为属于《员工手册》明令禁止的“假公济私、弄虚作假”,可直接解除劳动关系的严重违纪情形;李某称其“不知情”不符合常理,有明显主观故意。虚假报销行为不以是否造成实际损失为认定要件,核心在于违反公司经营管理和廉洁文化要求,因此公司解除劳动合同不违反法律规定。最终,法院判决驳回李某诉讼请求。二审维持原判。

扬子晚报/紫牛新闻记者 任国勇 通讯员 玄法宣