

辣椒 根据辣度选吃法

甜椒、线椒、尖椒、小米椒……不同的辣椒形状、颜色各异，辣度上也差别较大，烹调时要根据它们的口感来对味做菜。

甜椒生吃保留更多营养。甜椒看起来有点像灯笼，也称灯笼椒、柿子椒。甜椒皮薄肉厚，口感脆甜，虽被称为辣椒，却一点也不辣，可以直接当蔬菜食用。甜椒有红、黄、绿等多种颜色，又被称为彩色甜椒，用以丰富菜品的色彩。甜椒维生素 C 含量高达 130 毫克/100 克，洗净去籽切丝后生吃，可以更好地



摄入其中的营养。熟吃可做披萨、炒鲜鱿鱼、炒肉丝等。

线椒炒海鲜色香味俱全。线椒形状细长，肉质比较薄，辣度柔和，香味突出，加热后不变色，也不会掩盖食材的鲜味，可用于提香提色。比如，炒海螺肉、炒五花肉等，都非常鲜美。

线椒也适合用于制作辣椒红油，或者用来做辣子鸡、麻辣干锅等。

杭椒与牛柳是绝配。杭椒看起来细长，但相比线椒，杭椒更为粗短。杭椒辣度适中，味道微甜。它富含维生素 C，牛柳则富含吸收利用率高的血红素铁，维生素 C 能促进铁的转化和利用，所以，杭椒和牛柳搭配不仅味美，营养价值也高。此外，做成杭椒爆鸡丁、杭椒焗苦瓜等也不错。

尖椒适合做虎皮尖椒。尖椒有多种，如常见的牛角椒就

属于尖椒的一种。它皮厚、肉质厚，辣度比甜椒高，但比不上小米椒。除了做虎皮尖椒，尖椒炒鸡蛋、炒肉也不错。

小米椒适合凉拌作蘸料。小米椒个头小，辣味十足，香气不突出，适合切碎或者取辣椒水用于凉拌，或者切圈后作为蘸料，涮火锅、吃饺子时可以搭配食用。另外，它还可以搭配肉类、豆制品、菌藻类等食材直接炒制，炒前可先剁碎、爆香，还可用于制作辣椒酱，或作为火锅、串串的底料等。

刘萍萍/文

贴心叮嘱

生活中，常常能见到有些人吃完饭看着电视就睡着了，尤其是老年人更容易如此。可是，这样入睡不利于健康。有研究指出，看着电视入睡不仅得不到休息，醒来后反而会更累。

睡觉本是最好的休息方式，可以让全身都得到放松。但如果看着电视睡觉，即便闭上双眼，大脑还是会继续监控周围的环境。因为来自电视的声音会让大脑处于较高的警觉状态，阻止人进入放松的睡眠。

研究指出，睡觉时大脑对

陌生声音保持警觉，可以归因于人类漫长的进化过程。在远古时期，人类即便睡着了，如果有危险发生，也会迅速醒来，所以，在这种情境下会牺牲睡眠质量。不仅如此，看电视入睡还会对健康产生其他不利影响。

伤害颈椎，导致落枕。看电视时，容易坐着或者靠着沙发入睡，此时头颈往往会耷拉下来，颈椎长时间得不到放松，容易发生落枕。长此以往，还可能患上颈椎病。

看着电视睡觉 醒来更累

电视光线干扰褪黑素。看电视睡觉和开灯睡觉对人体健康的影响类似，都是源于光线对睡眠的影响。夜间开着电视会不断地发出光，即便是微弱的光线也会干扰人体褪黑素的产生，进而影响睡眠节律，日后更难养成规律的睡眠。

导致下肢僵硬。坐着睡觉时，大腿会一直承担上身的重量，导致臀部和大腿的神经、肌肉、血管受压迫，下肢无法得到放松，血液循环受到影响，严重了还会引发炎症；而

小腿长时间处于下垂状态，肌肉得不到收缩，可能会造成局部肿胀，这些都会让人醒来后感觉周身不适。

加速腰肌劳损。睡觉时往往是不规则的半躺坐姿，这种姿势对腰椎的压迫最严重。原本人在坐下后就要承受比站立时更大的压力，当坐姿不正确时，腰椎的弧度将被改变，会增加腰部承受的重量，椎间盘受到影响，容易导致椎间盘突出，或是增加腰肌劳损的风险。

董晓秋/文

居家备忘

衣物在使用过程中很容易形成褶皱。熨烫衣物则可以通过加热、加湿、施加压力的方法来减弱纤维间的作用力，使织物恢复平整。但衣物材质不同，熨烫方式也不同。

1. 棉、麻类衣物。此类衣物纤维耐高温，当衣物晾至八成干时进行熨烫，衣物过厚可以适当提高温度，高温熨烫还可以杀菌。

2. 毛料类衣物。毛料织物（如羊毛、羊绒）属于蛋白纤维，熨烫时垫一块润湿的白布，避免直接熨烫，或者离衣物 1~10 厘

米的距离悬烫，将热气散发到衣物上，就能达到熨烫的目的；西裤挺缝线、西服止口等处，需要重压，以利于折痕持久。熨烫时速度不宜过快，应平稳移动。

3. 丝绸类织物。丝绸类衣物收缩性大，熨烫过程中应轻轻扯平，温度不宜过高，在熨烫部位垫块湿布，熨烫速度要快，避免产生“黄斑”。颜色鲜艳的衣物，熨烫温度要低一些，避免造成脱色。

上述几类衣物都属于天然纤维，具有较高的吸湿性能，熨烫过程中需要大量水蒸气来达

熨毛料衣服 垫块湿布



到理想的效果。

4. 合成纤维类织物。因其吸湿能力较差，熨烫过程中只需要喷出少量水蒸气，避免衣物上产生水渍，影响美观。为了熨烫均匀，可在衣物上放置一块干布，避免出现熨烫痕迹或

损坏。

涤纶、锦纶、腈纶衣物，熨烫温度一般为 120℃~150℃，因为涤纶在受到高温时会产生收缩现象，锦纶、腈纶温度过高会破坏织物染色，出现斑点。维纶、丙纶衣物一般选择 80℃~100℃，氯纶在温度 70℃ 以下就会产生分解，不建议进行熨烫。混纺织物熨烫应根据所含材料能接受的最低温度进行熨烫。衣物熨烫一般先里面，后外面，熨烫停留时间为 3~8 秒，如果衣物过厚，可以适当延长时间。

白洁/文

轻松除汗渍

白色衣服百搭又好看，但是不耐脏，特别是白衬衫的衣领处很容易发黄，衣领上的黄渍和汗渍很难清洗干净。教大家一个清洗衣领黄渍、汗渍的小妙招，5 分钟就能洁白如新。

首先，在衣服的衣领上挤一些白色的牙膏，将牙膏均匀地涂抹在有黄渍的地方，然后在衣领上撒一勺食盐，再倒上一些白醋就可以了。牙膏有增白去污的效果，食盐能够增大摩擦力，白醋能够软化污垢。接着挤上一些洗衣液，准备一个刷子，用刷子在衣领处刷两分钟左右即可。最后，用清水搓洗一下衣领，这样清洗过的衣领洁白如新，黄渍、汗渍能轻松去除干净。

苗鑫/文

鞋子祛味有妙招

天气越来越热，鞋子穿久了难免会有异味。家政业内人士提示，生活中的一些物品可以有效祛除鞋子的异味，大家可以尝试一下。

酒精祛味法 先把鞋垫抽出来，然后用旧牙刷蘸一点酒精，刷一刷鞋垫，再刷一刷鞋子内部。因为酒精有很好的杀菌消毒作用，而且挥发得很快，在阳光下晾晒一会儿，就可以轻松消除鞋子里面的异味。

小苏打祛味法 用纸巾包上一些小苏打，到家换鞋后将小苏打塞进鞋里，由于小苏打呈碱性，而鞋子内部呈酸性，通过中和反应可以祛除鞋内异味。小苏打还具有吸湿性，能有效吸附鞋子里的汗气。

茶叶包祛味法 将泡过的茶叶晒干包起来，直接放到鞋子里面，晾一晚上即可。因为茶叶中的单宁酸有很好的吸收异味作用，而且干燥的茶叶也可以吸收鞋里的汗液，对祛除鞋子的异味非常有效。

李岩/文



衣服粘口香糖 用酒精擦

闲时嚼嚼口香糖不仅能适当放松，还可以改善口气。但若不慎把口香糖粘到衣服上或踩到脚下，则会十分恼人。遇到这种情况，试试以下方法。

1. 用酒精擦。粘在衣服上的口香糖“斑痕”洗不掉、擦不净时，不妨试试用酒精擦拭，可以轻松去除。还可以先用小刀轻轻刮去，取鸡蛋清抹在痕迹上使其松散，之后用肥皂水清洗，再用清水洗净。

2. 用冰块冷却。可以将冰块放在口香糖粘黏处，等口香糖凝固变硬了，就可以轻松取下。如果仍有残留，可以用挥发油或卸甲水将其去除。

3. 脚下踩张纸。如果口香糖粘在鞋底上，只要把一张面巾纸放到地上，然后穿着鞋子踩上去，来回走几步，口香糖就会随着面巾纸掉下来。因为口香糖对卫生纸的吸附性，远大于对于鞋子的吸附性，用这个方法可以简单快速地除去鞋底的口香糖。

张筱悦/文

