

■ 饮食科学 ■

秋季是蔬菜、水果、海鲜等大量上市的季节,其中,名字里带“秋”的食物特别适合秋季养生,推荐以下三种。

秋葵。秋葵富含多种维生素和矿物质,比如胡萝卜素、锌、硒等,其膳食纤维含量也较高,有助于促进肠道健康。秋葵中有黏黏的液体物质,其主要成分是秋葵多糖,具有辅助降糖、降脂、抗氧化等功效。现代药理学研究显示,秋葵富含酚类化合物、黄酮醇衍生物、儿茶素低聚物和羟肉桂酸衍生物等生物活性物质,对心血管疾病、糖尿病、消化系统疾病等具有很好的保健作用。秋葵口感爽滑,风味独特,可焯水后凉拌,也可炒菜或做汤。

凉拌秋葵。将洗净的秋葵在沸水中焯烫 3~5 分钟,去除涩味。切段后加入辣椒、蒜末等调味品即可食用。

秋葵煎蛋。将秋葵洗净切

段,放入打好的蛋液中,放入少许盐调味,油热后倒入秋葵蛋液,煎熟即可。

秋刀鱼。这种鱼因盛产于秋季,且身形修长如刀而得名。时下,秋刀鱼开始进入产卵期,鱼体内的脂肪特别多,肉厚甘香,鲜美不腥,是当之无愧的“秋令时鲜”。从营养上来说,秋刀鱼不仅含有丰富的优质蛋白质和锌、硒等多种矿物质,以及维生素 E、维生素 D 等脂溶性维生素,还含有人体不可缺少的 EPA 和 DHA 等不饱和脂肪酸,对抑制高血压、促进脑发育、保护心血管等都有一定的好处。秋刀鱼吃法多样,蒸、煮、煎、烤等均可。

香煎秋刀鱼。洗净秋刀鱼,切除头尾,剖开鱼腹去除鱼的脊梁骨,使鱼背仍相连。将秋刀鱼放入碗里,加酱油、料酒、白糖和少许姜丝拌匀腌制。倒油进锅烧热,放入秋刀鱼和腌制



料汁,转小火煎熟后出锅,根据个人口味调入盐。

清蒸秋刀鱼。将秋刀鱼清理干净,生姜去皮切丝,放在秋刀鱼的肚子里和旁边,装盘后摆在蒸锅里,蒸 15 分钟左右。端出秋刀鱼后,锅里热油,倒入葱白翻炒后,倒入生抽煮开,最后将调味汁淋在秋刀鱼上。

秋梨膏。秋梨膏是中医食疗中的一道传统的药膳,是以鸭梨或雪花梨为主要原料,配以其他止咳、生津、润肺的药

物,如生地、葛根、麦冬、贝母等中药加工熬制而成的膏剂,临床上常用于治疗热燥伤津所致的肺热烦渴、劳伤肺阴等呼吸道病症。

秋梨膏有很多种配方,需要根据自己的症状进行选择:肺燥津伤者,症状为干咳、痰少或黏、口干咽干鼻干,或伴有声音嘶哑、午后潮热等阴伤的表现,可以选择含有川贝母(粉)、罗汉果、生地、沙参、麦冬、白茅根等润肺中药的秋梨膏;痰热蕴肺者,症状多表现为咳嗽、咳痰、痰多色黄、口干而黏、口渴等,可以选择含有浙贝母、枇杷叶、陈皮、茯苓等清热化痰中药的秋梨膏。需要提醒的是,脾胃虚弱、手脚发凉、大便溏泻的人最好别吃秋梨膏,以免虚寒症状加重。如果不确定自己是哪种体质,或者是否适合吃秋梨膏,最好先咨询专业医生。

魏帽/文

打扫厨房的小技巧

不少人都不喜欢进厨房,原因是做完饭后收拾起来太麻烦。家政业内人士提示,掌握一些技巧,打扫厨房其实并不难。

清除抹布上的油渍。厨房抹布经常用来清扫各种油腻脏污,很容易变脏,但想要彻底清洗却不容易。其实只需要准备一盆热水,放入抹布,再加入一些小苏打,浸泡 2 至 3 分钟,最后拿出来搓洗一下,就能洗干净了。

去除水龙头上的污渍。水龙头上的水渍非常影响美观,只靠抹布和水擦拭清洗很难清除干净。首先要准备一个容器,倒入一些白醋和食盐,等食盐融化后将纸巾放入,再用浸湿的纸巾包裹住水龙头,放置十几分钟后,再用干纸巾擦拭即可。

油烟机上的油污。油烟机脏了,清洗起来确实很麻烦,但只需要在油烟机表面以及附近的墙壁上贴上一层保鲜膜,待到保鲜膜沾满了油渍,撕掉换新即可。

垃圾桶防虫除味。厨房的垃圾桶很容易“招惹”一些小虫子,即使每天及时倒,但在气温高的时候还是免不了吸引小虫子。其实,只需要往垃圾桶内倒入一些小苏打,就可以防止垃圾桶吸引虫子。

海洋/文

洗衣液搁太多易诱发过敏

洗衣液是生活中的常用之物。很多人觉得,洗衣液用得越多洗得越干净。其实,如果加入太多,反而会对健康产生危害。

洗衣液过多形成残留,不仅会造成衣服变色、加快老化,

还会接触皮肤引起过敏,甚至与人体蛋白质发生进一步的反应,增加癌变风险。因此,在洗衣服时,特别是洗内衣时,要注意漂洗彻底。由于不同产品化学制剂不同,难以给出统一的

洗衣液用量标准,建议参考产品说明书,或是根据洗衣之后的状态进行判断,以便下次调整用量。比如,易出泡沫的洗衣液,可以通过清洗后水中泡沫的多少来判断。用手搅动一下,

观察水中的泡沫,如果在 15 秒内消失,说明衣服基本漂洗干净了;如果泡沫长时间不消失,可能是没有洗净或洗衣液放多了,需要继续漂洗。

杨泉/文

自己洗车 注意细节

这段时间,时不时地下雨,汽车停在树下容易粘上树胶、虫胶。很多车主为了节省一些洗车费用,都会自行清洗车辆。汽修业内人士提示,自行冲洗被粘满树胶或虫胶的车辆,有些细节要注意。

首先,为了保护车漆,不要在暴晒后马上洗车。经过暴晒后的车子,如果立即受到冷水的冲洗,很容易让车漆

出现开裂、脆化的问题,车漆的光泽度也会受到一定的影响。还有一点需要注意,一些车主洗车的时候,喜欢把机盖打开冲洗发动机舱,但是发动机舱电路电线特别多,如果一不小心进水导致电路损坏,那损失就太大了。如果觉得发动机灰尘、油垢太多了,可以用刷子把油垢弄下来,再用湿毛巾擦一擦。

李岩/文

■ 消费指南 ■

葡萄好吃 还得会挑

现在是葡萄大量上市的时节,葡萄富含白藜芦醇、花青素、黄酮类化合物等成分,从皮到籽都有较高的营养价值。但葡萄家族成员众多,它们的颜色、个头、口感不一,各具特色。

葡萄有哪些常见品种呢?我们生活中比较常见、常吃的葡萄主要有:1.巨峰:个头较大,表皮呈紫黑色,口感酸甜适中。2.夏黑:果肉爽脆中带有弹性,口感偏甜,无籽。3.玫瑰香:表皮呈紫黑色,皮薄,个头小,玫瑰香味浓郁,入口后甜味明显。4.马奶提子:呈绿色,形状偏长和马乳头很相似,肉质较硬较脆,味道爽口,通常有小核。5.金手指:形状细长,果皮非常薄,适合连皮一起吃,甜度很高,口感兼具冰糖味和奶味。6.无核白:个头较小,颜色翠绿,皮薄肉嫩没有核,味道很甜,常被用来晒绿葡萄干。

该如何挑选葡萄呢?无论挑选哪种葡萄,请注意以下 3 个技巧:

1.看白霜。葡萄表面的白霜,是葡萄自身分泌的糖醇类物质,不仅无毒

无害,可以食用,还是葡萄新鲜的标志。表层白霜越白、越厚、越密的,葡萄越新鲜,成熟度也高。

2.看果穗。整串葡萄看起来果实颗粒较为松散的,养分通常比较充足,成熟度也高;如果果实颗粒十分拥挤甚至被挤压变形,其中一些葡萄会因照不到阳光而缺失养分,口感相对较差,不建议选购。

3.尝最下面一颗葡萄。在一串葡萄里,越靠近葡萄枝的葡萄会越先成熟,离葡萄枝越远的葡萄成熟得越晚。甜度方面,也是靠近葡萄枝的葡萄要比远端的葡萄更甜。所以购买时,可以摘葡萄里最下面的一颗尝一尝,如果它很甜,那这串葡萄的味道基本不会差。

需注意,浑身长满了小白斑、小凸点的葡萄千万不要买、不要吃,这种葡萄很可能受到一些病菌或害虫的侵害,食用后可能造成恶心、呕吐甚至更严重的情况。此外,葡萄含糖量较高,糖尿病人、尿酸高者要控制摄入量。

惠惠/文