

■ 饮食科学 ■

秋天做菜加点“花”

秋天,我们总把目光放在鱼虾蟹贝和五彩蔬果上,其实此时各色秋花也正盛开。有些适合入菜的花味道可口,营养丰富,做菜时放上一些,能为餐桌添点“花”样。

菊花。菊花谷氨酸含量高,鲜味浓郁,还含有维生素C、蛋白质及可溶性糖,部分品种的脂肪含量甚至比常见蔬菜多。适合入菜的菊花有很多种,如黄飞舞、黄山黄菊、银丝大菊、白线菊、汴梁紫禹等。菊花鲜味足,建议搭配肉类食用,比如跟

肉馅一起做成馄饨,也可以加在火锅、米线中,提升鲜味。

桂花。桂花的营养非常丰富。最常见的可食用桂花是金桂,花量大,香味浓郁;丹桂颜色鲜艳但香味略淡;最美味的是石山桂,其中含有浓郁的果香以及淡淡的奶味,吃起来唇齿留香。在北方可以买桂花酱,配料表越简单的质量越好;在南方可以选择花朵饱满、气味芬芳的鲜桂花,摘下来后先过筛去掉杂质,之后用清水漂洗,放在通风处晾干,储存起来。桂

花入菜历史悠久,如桂花小排、桂花糯米藕、桂花糕等都非常美味。

丝瓜花。丝瓜花赖氨酸含量丰富,B族维生素和维生素C含量也比较高。入菜时,尽量选择花大肉厚的丝瓜花。从品种上看,肉丝瓜比嫩丝瓜的花更合适。丝瓜花味道鲜美,做法有很多,蒸着吃营养更佳:将丝瓜花洗净,裹上面粉和玉米粉,上锅蒸10分钟,调汁蘸食。

南瓜花。南瓜花有“全能蔬

菜”之称,它的热量较低,B族维生素含量丰富,同时也是钙、钾、镁、铁的良好来源。食用南瓜花时,要选择那些没有全开的花,去掉里面的花蕊,防止出现花粉过敏的问题。南瓜花可以与松软的鸡蛋一起炒制:将南瓜花冲洗干净后切碎,放入打好的鸡蛋液中,加少许盐、白胡椒粉调味,再加入适量白醋去腥;锅烧热油,倒入南瓜花鸡蛋液,炒至凝固即可出锅。

王兆宇/文

深秋锻炼五注意

要顺应气候变化 深秋日温差变化大,参加健身运动时必须注意气温的变化,要随着气温变化增减衣服和准备活动的内容,更要注意防止运动损伤。

要根据个体情况 中老年人锻炼时,应避免进行用力过大过猛或讲究速度的运动。骤然前倾、后仰或弯腰等都应少做,适宜的项目是散步、健身跑、太极拳、保健操或放松体操等。

宜早动晚静 深秋锻炼应做到动静结合,以早动晚静为要。早晨,动的锻炼以打太极拳等为最佳项目。晚上,可进行静

养打坐锻炼,静坐最好是在就寝之前。

要做好准备活动 准备活动能使平时闭合的毛细血管逐渐开放,增加肌肉中的营养供给,从而提高肌肉的弹性。准备活动还可以提高关节韧带的机能,增强韧带的弹性,使关节腔内滑液增多,防止肌肉和韧带损伤。

注意运动保健 一般在运动后半小时至40分钟再吃饭,饭后要休息一个半小时至两个小时再参加运动。运动期间不宜大量喝水,运动后不应立即洗冷水浴。
纪云丽/文

洗面奶也需跟着季节换

每天“洗脸”,事关皮肤屏障的清洁。很多人经常随意抹一把、与家人共用一瓶洗面奶。其实,洗脸的学问不小,洗脸不当易诱发各种皮肤问题。

水温选择 人的面部温度是32℃,洗脸时水温也应是32℃。如果温度较高,虽然能强力去油,但会损伤对面部有保护作用的皮脂膜,容易过敏、发红、干燥脱皮等;如果用冷水,易使皮肤表面皱缩,不易洗净油脂,达不到理想的清洁效果。

清洁产品 大家都知道脸上油脂多要用去油功效的洗

面奶,干燥要用滋润保湿的产品,但面部油脂分泌会随着温湿度而改变,清洁也要随气候调整。夏季高温潮湿,需要一款清洁力好的产品;秋、冬季和春季干燥,皮肤保湿能力差,应换成温润型的产品。

清洁工具 毛巾:毛巾不要又擦手又擦脸,否则易造成交叉感染,而且易滋生细菌和微生物。洁面海绵:这种产品能产生很多泡泡,能清洁得很干净。但要注意,使用前先用开水消毒,使用完毕放在阳光下、通风处晾干。

董宇/文

挑白菜看准这几点

秋冬季节,白菜是家家户户常吃的蔬菜,买白色叶子的还是绿色叶子的白菜,专业厨师为您支招。

白菜有白叶和绿叶之分,它们没有哪个更好,只是适合的烹饪方式不一样。一般来说,绿叶白菜耐储存,水分少,纤维含量多,适合做蒜蓉白菜、白菜豆腐汤等,还可以用来包饺子。白叶白菜则不耐储存,水分多,纤维少,适合做白菜炖粉条、辣白菜、醋溜白菜等,还可以用来涮火锅。

除此之外,挑一棵好的白菜,还要看以下几点:一、看白菜根部。新鲜的白菜,根部洁白、圆润整齐,没有腐烂变色。二、看白菜帮。白菜帮如果颜色纯白,且没有任何杂质和黑点,说明白菜没有病害。三、看白菜是否紧实。如果大白菜整体比较紧实,说明白菜比较新鲜。四、掂重量。同等大小的白菜,越重的那个较好。因为新鲜的白菜水分充足,重量也会相对更重一些。
狄慧/文

