

■ 饮食科学 ■

四类人适合蛋奶混吃

蛋和奶都是优质蛋白质的好来源,其中鸡蛋的蛋白质含量大约为13%,同时含有较多的维生素A、核黄素、卵磷脂、叶黄素和胆碱等;纯牛奶蛋白质含量在3%左右,还富含易于人体消化吸收的钙以及维生素A和维生素B2等。《中国居民膳食指南(2022)》建议,健康成人每天吃一个鸡蛋,喝300~500克牛奶。将蛋和奶一起烹调,有助于缩小食物体积、提升食物的营养素密度,尤其适合以下四类人。

一是幼儿。学龄前儿童的胃容量相对偏小,尤其是偏瘦的幼儿,需要增加摄入食物的

营养素密度。二是孕中晚期女性。孕中期以后,孕妇肠胃受到不断增大的胎儿挤压,可能影响食物摄入量,为满足母子能量和各种营养的需求,此时应该少食多餐、注意食物的营养素密度。三是慢性胃病患者。慢性胃病患者、胃癌切除患者食量减少,如果不注意食物的营养素密度,很可能导致营养不良,出现消瘦和免疫力下降。这类患者应选择质地较软、容易消化的食物,同时还要少食多餐,增加食物的营养素密度。四是高龄老人。80岁以上的高龄老人,咀嚼、吞咽和消化能力下降,容易发生肌肉衰减症,应该

选择质软、能量和蛋白质营养素密度较高的食物,膳食中优质蛋白质最好占总蛋白质摄入量的50%以上。接下来为大家推荐几道蛋奶组合的美食。

牛奶蒸蛋羹。原料:鸡蛋1个、牛奶100毫升。做法:先把鸡蛋打匀,然后加入牛奶继续打匀,慢慢注入小碗中;小碗放入蒸锅,开火上汽后蒸8~10分钟,观察蛋羹中心凝固即可。搅拌均匀的牛奶和蛋液也可以用微波炉加热,中火加热2分钟左右即可做成非常可口的牛奶蛋羹。

奶香鸡蛋摊软饼。原料:牛奶100毫升、鸡蛋1个、面粉

50克、香葱5克、白芝麻3克、食用油5克。做法:先用牛奶把面粉调成糊状,然后打入鸡蛋搅拌均匀,撒入香葱末;不粘锅中刷油,淋入蛋粉糊摊平,均匀地撒上白芝麻粒,用中小火将软饼摊熟。

奶香炒嫩蛋。原料:鸡蛋1个、牛奶50克、淀粉5克、盐0.5克、香葱2克、食用油5克。做法:用牛奶把淀粉调稀,加入鸡蛋和盐搅拌均匀;不粘锅中放油,中火加热,倒入蛋液后慢慢用铲子推炒成型,待蛋液基本凝固时撒入香葱末,再稍微加热即可。

于仁文/文

■ 居家备忘 ■

省油又省事的空气炸锅,受到许多人的喜爱,但必须要规范使用,才能保证使用安全。

家有空气炸锅需要注意:
1. 使用前仔细阅读使用说明,了解产品的安全使用要求。
2. 将空气炸锅放在稳固且平坦的表面上。
3. 空气炸锅是利用热风循环来烹饪食物的,使用时不能将顶部的进风口和背面的出风口挡住,否则不仅影响其加热效果,还会导致内部温度急剧升高,存在烫伤和起火的风险。因此,空气炸锅至少要离墙

10厘米。4. 炸篮内的食物不要放太满,更不要超出炸篮的高度,否则,食物触碰到顶部发热装置,很可能损坏零件,甚至引发火灾或爆炸。

除上述要求外,使用空气炸锅时还需注意以下几点:

首次使用需空烧。第一次使用时,需要将空气炸锅的温度调至最高温度空载运行5~10分钟。

不超时加热。按照使用说明规定的食谱时间操作,如过长时间加热会导致食物烤焦,

无法食用,还易损坏机器。

不使用封闭容器。空气炸锅加热液体时应使用阔口容器,比如加热牛奶时,应倒到能放进空气炸锅中的碗里,不能直接加热盒装牛奶,否则,牛奶盒中产生的热量不易散发,压力积聚,会引发爆炸。

及时清洗。每次使用完都要及时清洗炸篮。清洗时尽量选用抹布或质地较软的海绵,不宜使用钢丝球。清洁锅体时应待空气炸锅冷却后进行,可使用干布擦拭,若有调料或油

使用空气炸锅注意啥



渍残留,可用毛巾蘸肥皂水轻轻擦拭,切记不要用水冲洗,以免电子元件受潮,出现短路或导致触电。

王伯燕/文

嘴烫伤 别含冰块

很多人吃火锅时,吃到多汁的豆腐、牛肉丸时,一口咬下去,汤汁就会喷射进嘴里,烫到舌头或口腔。此时,很多人会立马喝冰水或含个冰块缓解不适。这种做法是不正确的。

口腔黏膜的神经及血管丰富,对过高过低温度的刺激均比较敏感,烫伤后使用的冷水温度不能低于3℃,以免口腔黏膜在被烫伤的同时又被冻伤,加重病情。正确的做法应为:尽快吐出热汤汁或热食物,同时含漱冷开水或盐水,尽快降低口腔内的温度,减少高温造成口腔黏膜的持续损伤。含漱可反复进行,持续15~30分钟。

需注意,若烫伤后只出现疼痛,不用药物治疗,10天左右就可以愈合;如果疼痛症状明显,出现了水泡、溃疡等症状,含漱后,应4小时内禁食禁水,避免再次刺激口腔黏膜,并每天坚持使用生理盐水、复方硼酸等漱口,以消炎杀菌,必要时服用抗生素、维生素B2等药物,以控制感染、修复口腔黏膜。此外,口腔黏膜完全康复前尽量避免吃热或质硬的食物,建议1周内以清淡、流食为主。

为避免口腔烫伤,进食前注意判断好食物的温度、形状,避免狼吞虎咽及边进食边讲话的习惯,同时要细嚼慢咽,保证安全。

吴璇/文

先刷鞋油再上蜡

皮鞋的保养看似很小的事情,但是关乎形象。保养皮鞋的产品很多,鞋蜡、鞋油是常见的两类。它们到底有何区别呢?

鞋油:油类。主要成分为石蜡和虫胶,虫胶是皮鞋发亮的主要材料,主要用于保养、滋润皮鞋;石蜡则能提高皮革的防水能力。

鞋蜡:固体类。包括动物性油脂与蜡搭配调制而成的,也有以松节油、蜂蜡、巴西棕榈蜡等纯蜡调制而成的,其抛光、防水性能更好。鞋蜡的主要作用在于把鞋面打亮。

那么,两者如何正确使用呢? 1. 除去鞋底的泥土和污垢,用刷子将鞋缝和鞋带间的尘土仔细刷掉; 2. 用布将

鞋面污物擦掉; 3. 在皮面涂上适量的鞋油,用软布将鞋油涂均匀,注意选用与皮鞋颜色一致或稍浅的鞋油。 4. 用刷子打刷,使鞋油透入皮革,然后用软布擦亮,并将皮鞋放置在阴凉通风处5分钟左右; 5. 将鞋蜡涂抹在鞋面、鞋边,用鞋蜡布或棉柔巾将其均匀地涂抹开,放置在通风处晾干。长时间不穿的皮鞋,可以使用鞋套保护皮鞋表面,放在鞋柜内保存。

值得一提的是,皮鞋第一次擦油应在穿新鞋前进行,这时皮鞋还没有污垢,能更好地保持皮鞋的色泽和光亮。之后在穿用过程中,每2~3天擦一次鞋油。注意皮鞋不能直接打蜡,否则容易损坏皮质。

郭娜/文

有些衣物不能“快洗”

如今,洗衣机的功能越来越多,但即使有针对不同材质衣物的洗涤方式,很多人依旧只用“快洗”模式。

洗衣机的标准洗涤时间在45~60分钟左右,包含一次洗涤、两次漂洗以及一次脱水,而快洗模式只需15~20分钟,洗涤、漂洗、脱水各一次。因此,很多人觉得快洗模式方便又省时间。但需注意,快洗模式并不适用于所有衣物,且在使用时应注意以下几点:

一次别放太多衣物。在洗涤时间短、漂洗次数少的情况下,若洗涤多件较脏的衣物,会导致容量超标且洗不干净,不仅缩短衣服的使用寿命,残留的洗涤剂还会给皮肤造成伤害。建议

使用快洗模式时,衣服数量不要超过洗衣机容量的1/4。

洗涤剂不要过量。快洗模式一般只执行一次漂洗程序,若加入过多的洗涤剂,会产生大量的泡沫,难以漂洗干净。建议漂洗最后一遍时,观察洗衣机胶圈周围,如还有大量泡沫,或快洗结束后衣服还有滑腻的手感,应适当增加漂洗时长,将衣物漂洗干净。

不要放太厚的衣服。快洗模式主要针对一些轻薄、不太脏的衣物。厚衣服或毛毯、被套等,不适合用快洗模式。夏天的轻薄衣物,没有太多污渍,可选快洗模式,其他衣物无特殊要求时,建议用标准模式洗涤。

郭娜/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

母亲哺育我 我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网