

■ 饮食科学 ■

韭菜 天然的食物增鲜剂

韭菜辛辣鲜香，深受国人喜爱，是很多家常菜和馅料主食的“灵魂”食材，比如韭菜炒鱿鱼、三鲜水饺等。日前，北京市农林科学院蔬菜研究所栽培与设施科研团队在分析韭菜代谢组数据时发现，其谷氨酸和天冬氨酸的含量远高于其他游离氨基酸，这两种氨基酸能够产生鲜味。科研团队推测，在调味品质乏的古代，含有丰富谷氨酸和天冬氨酸的韭菜，可能扮演着类似味精的角色，给不同食物增鲜。

韭菜是个百搭食材，尤其适合跟海鲜搭配，比如海虾、鱿鱼、海螺等。这是因为，海鲜本

身就富含氨基酸类、肌苷酸类等多种鲜味成分，搭配鲜嫩的韭菜，鲜味成分就会相互作用，进而达到“鲜上加鲜”的效果。与此同时，韭菜中的含硫化合物还能对海鲜的腥味起到一定的掩盖作用。除了味道很配，韭菜与海鲜也是一对营养好搭档，比如鱿鱼等胆固醇含量偏高，而韭菜中的膳食纤维有助于减少胆固醇的吸收。

此外，韭菜与某些肉类、蛋类、菌菇类、蔬菜等食材一起烹调时，也能实现相互提味。比如，猪血本身带有一股腥膻味，加入鲜香的韭菜，可以达到去腥增鲜的作用。类似的搭配还



有韭菜炒鸭血、韭菜炒猪肝等。韭菜炒鸡蛋，黄绿搭配非常别致，仿佛把迎春花搬到了餐桌上，不仅春天感满满，味道也很好。韭菜的鲜嫩清香与鸡蛋的鲜香嫩滑撞击在一起，碰撞出一种独特的鲜美味道，能瞬间

捕获味蕾。

除了去腥提鲜，韭菜的营养价值也很高，富含膳食纤维及多种维生素和矿物质，并且含有多种植物化学物，韭菜还含有皂甙、类黄酮等物质，可以帮助提高免疫力，还能降低血脂。韭菜粗纤维含量也高，不太好消化，不宜多吃。胃肠功能不好（如食管反流病、容易胀气）、容易“上火”（如口腔溃疡、咽喉肿痛）的人，要尽量不吃或少吃韭菜，以免加重不适。韭菜中含硫化合物遇热易损失，烹调时要等其他食材成熟后再放入，然后急火快炒起锅。

刘萍萍/文

■ 居家备忘 ■

冲马桶记得盖上盖

马桶是我们每天都必须使用的，要掌握正确的使用和清洗方法，否则它很有可能成为引发各种疾病的罪魁祸首。

马桶要盖上盖冲 马桶内是细菌密集的地方，如果冲马桶时马桶盖是打开的，马桶内的污物就会被瞬间气旋带到空中，其中的微生物能悬浮在空气中长达几小时，然后就落在墙壁和各种物品上。

马桶污物要清洁彻底 马桶冲水之后如果发现仍留有残

迹，一定要用马桶刷及时清除干净，否则就很容易形成黄斑污渍，同时会滋生霉菌和细菌。除了管道口附近，还有马桶内缘出水口处以及底座的外侧等部位，都是藏污纳垢的地方，清洗时先把马桶圈掀起，并用洁厕剂喷淋内部，数分钟后，再用马桶刷彻底刷洗一遍，最好用细头的刷子，这样能更好地清洁马桶内缘和管道口深处，然后再刷洗底座和其他缝隙。

马桶圈定期清洁 马桶圈

上的细菌污染也很严重，很多人喜欢在马桶上套个舒服的绒布垫圈，其实这样更容易吸附污染物，而且容易传播疾病。人的皮肤长时间和这些污染严重的地带接触，是很容易感染的，所以一定要定期清洁。

马桶刷要保持清洁干燥 每次使用完马桶刷后，难免会在刷子上沾上一些污物，所以最好用清水及时冲洗干净，然后挂置起来，将水沥干，也可以直接在上面喷洒一些消毒液，



或者定期用消毒液浸泡片刻，放在干燥通风处晾干即可。

千万要注意的是，一定不要把带水的马桶刷直接放在不透风的容器中，因为这样最容易滋生细菌。

郭旭光/文

选择好床垫“五字诀”

看 看床垫四周是否顺直平整，垫面包覆是否匀称饱满，面料的印染图案是否均匀。质量较好的床垫，在标识上都有产品名称、注册商标、制造公司名称、厂址、联系电话，有的还备有合格证明和信誉卡。

压 用手试压床垫，手上应有软硬适中的感觉，并有一定的回弹性。如果床垫的反弹力比较平衡，说明质量较好。如果出现凹陷不平，说明床垫的弹簧钢丝质量较差。

听 用手拍一下床垫，如果发出均匀的弹簧鸣声，说明弹簧的弹性较好；如果发出“咯吱、咯吱”的声音，说明这个床垫的弹簧不仅弹性差，还有可能是已经生锈的劣质弹簧。

查 有的床垫围边处有网状开口或拉链装置，可直接打开，检查内部弹簧是否生锈、是否添加了黑心棉。

闻 在选购床垫时，用鼻子闻一闻。质量好的床垫，不会有刺鼻的气味，而是天然纺织物的清新气味。

郑玉平/文



这些食物放冰箱“坏”得快

面包、馒头变干硬 面包、馒头、花卷等淀粉类食物，一两天内可放室温下保存，如果放入冰箱冷藏，会加速食物变干、变硬，这是因为一个被称为“淀粉老化回生”的过程所致。这种变化在室温下也会发生，但在冷藏温度下发生速度会更快。

热带水果怕“冻伤” 例如香蕉、菠萝、芒果等热带水果宜在 12℃左右保存，放在室温阴凉处即可，过低的温度会使它们冻“伤”，发黑、腐烂。

茶叶、奶粉易发霉 这些食物本身在室温下即可保存，不需要低温保存，放入冰箱如果密封不严，反而会使冰箱中的杂味和潮气侵入，既影响风味，又易发霉变质。

蜂蜜、果脯损口感 糖分高的食物本身渗透压高，水分少，不易变质，可室温下保存，放入冰箱后由于低温会促使食品结晶，析出糖分。虽然这种变化不影响食品安全，但影响食物的成色和口感。巧克力放冰箱冷藏后，会在表面结出一层白霜，影响口感，且易发霉变质。

青椒、黄瓜变质快 黄瓜贮存温度为 10℃~12℃，青椒为 7℃~8℃，过低的温度会使它们变黑、变软、变味、变质；西红柿在低温下易出现肉质呈水泡状，显得软烂，或出现散裂现象，表面出现黑斑，且无鲜味，煮不熟，甚至酸败腐烂。

朱本浩/文

晾衣服有讲究 反着晒更有益

衣服穿着穿着就褪色了、变大了，这是很多人都会遇到的情况。服装行业从业人员提醒，要想衣服保持原来的颜色和尺寸，晾衣服也得讲究方法。

内衣裤是最贴身的衣物，最好是正面晾晒。如果把内衣裤反过来晒，很容易沾上空气中的粉尘和微生物。除此以外，大多数材质的衣服都适合反着晒。

首先是针织类衣物，包括毛衣、线衣、毛裤、围巾等针织类衣物。如果直接正面晾晒，针织布料很容易弱化且变硬，因此，洗完后反着晒更好。但需要注意的是，针织类衣物伸缩性较大，容易变形，建议将其放在晒衣网兜里

晾晒，如果空间允许，还可以平铺晾晒。

其次是化纤类衣物。常见的化学纤维材料有涤纶、锦纶、氨纶等，这类材料韧性较低，强烈的紫外线会让纤维丝老化断裂，还容易引起变色和褪色，影响衣物穿着时间，因此适合反着晒。另外，这类衣服洗后不用拧干也不用脱水，自然晾干不易起皱。

棉麻类衣服正晒或者反晒对布料的影响并不大，但若是纯白色或颜色鲜艳的衣物最好反过来晾晒，可以避免布料变黄或褪色。毛呢、丝绸类衣服不宜阳光直射，最好放置在阴凉通风处反着晾晒。

狄慧/文

图说
核心价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

祖国和谐

家家安宁

韩磊 姜小强 作

中国网络电视台