

■ 饮食科学 ■

尖叶菠菜草酸含量低

菠菜价格亲民,四季可见,富含叶黄素、胡萝卜素、钾等,是营养价值很高的蔬菜,其缺点在于草酸含量较高。

在蔬菜中,草酸有两种存在形式,一种是结合型的不溶性草酸盐,如与钙结合的草酸钙;一种是易溶于水的可溶性草酸盐。有研究证明,热水焯煮能去除菠菜中 50%~80%的草酸。焯煮时放的水多一些,煮的时间长一些,焯出来的草酸也多一些。如果焯后还炒,那么焯

煮时间只需 1 分钟即可。

菠菜的草酸含量因品种、栽培方式和栽培时间差异,有很大的不同。相比而言,寒冷条件下长出来的菠菜涩味比较小,口感更鲜美;夏天的菠菜涩味重一些,草酸含量更高。从成长期来说,幼小的菠菜比长大的菠菜草酸含量低,一般不需要焯水。此外,不同品种的菠菜草酸含量也有差异,比如,圆叶比尖叶的草酸含量高。

最后,给大家推荐一道家



常美食——水油焖菠菜。1.嫩菠菜(半斤左右)洗净,剪掉根

部。2.锅中倒入半纸杯水(一次性纸杯,100 克左右),加入适量香油(不满一瓷勺,5 克左右),烧沸。3.放入菠菜翻匀,盖锅盖,转中小火焖煮 1~2 分钟。4.放少量鸡精或盐调味,出锅放入盘中,表面撒少量熟芝麻。除了香油,做这道菜还可以用其他怕高热的油,比如亚麻籽油和核桃油等。为了味道更丰富,可以在炒其他菜时,取出一勺葱姜爆香的油,替代香油用来制作水油焖菠菜。范志红/文

柠檬 香气集中在果皮

柠檬最常见的食用方式是泡水,泡好了清香微酸,若处理不到位会又酸又苦,这其实跟柠檬独特的结构有关。柠檬分为三层:

外果皮,香气的来源。柠檬外果皮含有丰富的香精油,是柠檬芳香味道的主要来源,赋予柠檬水特殊的香气和口感。做西餐时,常把柠檬外皮薄薄地削下来,切成细丝或碎末,加到菜肴里增加香味。

内果皮,苦味的来源。内果皮和果核中含有的柠檬苦素是柠檬苦味的主要来源。这种物质味道虽苦,却有很好的健康功效。研究发现,柠檬苦素具有较强的抗癌活性,对多种癌细

胞有抑制作用;动物实验中,柠檬苦素还表现出对骨形成有良好作用,可以预防小鼠骨质疏松。

果肉,酸味的来源。果肉是酸味和维生素 C 的主要来源,同时也贡献了一部分柠檬的香气。柠檬中维生素 C 含量为 22 毫克/100 克,含量虽然不是特别高,但柠檬中高含量的柠檬酸能对维生素 C 起到很好的保护作用,减少加工存储过程中的流失。

综合来看,柠檬果皮和果肉中还含有丰富的多糖和多酚类化合物,柠檬多糖类化合物(包含柠檬膳食纤维、柠檬果胶以及类黄酮等)具有降血脂、抗

衰老、抗炎等作用,多酚类化合物具有抗氧化作用。

日常泡柠檬水时,无需刻意去除某一部分,只要注意以下 3 点就能让它更美味:

1.水温和浸泡时间:泡柠檬的水温越高、时间越久,柠檬苦素在水中溶解速度越快。建议水温不要超过 45℃,最好现喝现泡,减少柠檬的浸泡时间。

2.成熟度和品种:柠檬苦素的含量跟柠檬成熟度、品种关系很大,成熟度越高苦味越少;品种上,香水柠檬香气浓郁、苦味少,黄柠檬酸度高、偏苦,青柠檬香气清新、偏酸,消费者可以根据自己的口



味挑选。

3.切片方法:果核中柠檬苦素含量较高,切片时尽量不要切开果核。喜欢用柠檬汁做饮品的人,可以直接将柠檬对半切开,机械挤压出汁,这样可以很好地降低苦味。

胡晓男/文

■ 居家备忘 ■

卧室装饰 注重细节

卧室是人们休息放松的私密场所,不少人在卧室的装饰方面下足了功夫。家装业内人士许峰提示,卧室的装饰一定要将细节考虑全面,这样对居住有很多好处。

首先,房屋墙壁可分为外墙和内墙。外墙一般是指与室外相邻的墙,这些墙往往湿度高,温差大;内墙则是指分割室内房间的那些墙,内墙相对湿度低,温差小,因此建议把床头靠着内墙,时间长了对身体有一定的好处,尤其是中老年人更应注意。

其次,房屋装饰不可太纷繁复杂,在色彩上要符合居室的功能。比如适度的红光能给人一种温暖感,但是在卧室里使用过于鲜艳的色调,则会影响睡眠质量。同时,睡觉的床头不要使用过于夸张的饰品,不然夜间醒来容易“伤”到自己。

最后,卧室可以摆放一些植物,以小巧、颜色不过于艳丽、没有特殊气味的花卉为主。

李岩/文



手机拍花 试试低角度

春风十里,百花盛开。怎样才能用手机拍出在朋友圈里“惊艳众人”的花卉照片呢?

首先,要避免在强光下拍摄。正午的日光下,光线很硬,不适宜表现花朵的浓郁色彩。建议选择一天中光线柔和的时段拍摄,最好是日出后或日落前,采取顺光或侧光拍摄。即使想呈现花瓣的半透明效果而采取逆光拍摄,也要避开正午的强光。

其次,构图要主体突出,避免背景杂乱。在取景构图时,要注意避开杂



乱的树枝、树叶等。手机靠近花朵拍摄,也能实现一定程度的背景虚化效果。干净、简洁的画面才能让花卉更有意境。

最后,可以尝试不同的拍摄角度。很多情况下,对于枝头盛开的花朵,用手机仰拍时,常会发现背景太乱,此时可以将手机镜头向上移,选择一两枝花,以天空为背景仰拍,一张画面简洁的花卉照就有了。如果拍摄场景周围人群、杂物较多,还可以尝试低角度拍摄,以获得一些颇具视觉冲击力的画面。

新天/文

饭菜凉后放冰箱易滋生细菌

家里做饭做菜难免会有剩余,大家自然都会放到冰箱里。什么时候放合适呢?很多人认为,饭菜要放凉了才能放冰箱,要不然冰箱会坏。其实,这完全是误解,而且等饭菜放凉了再放冰箱,很容易导致细菌繁殖滋生。

饭菜炒好后,当温度开始下降,细菌就已经开始“入驻”了。研究发现,当食物的温度降到 60℃,就有细菌开始生长;温度降到 30℃~40℃,细菌也会旺盛繁殖;而降到 7℃,大多数细菌就会消停下来,进入休眠状态。只有将食物快速冷却至 7℃以下,才有利于抑制细菌的繁殖,让食物更安全,这就要求我们尽快把食物放入冰箱里面。

专业人士建议,食物在室温下的存放时间不要超过两小时。

至于很多人担心冰箱会坏,其实大可不必。现在的冰箱制冷效率大大提升,虽然热菜放冰箱会稍微增加冰箱负担,也会多耗一点电,但都在冰箱的正常运行范围内。与其让细菌滋生导致食物坏掉,多花这点电费并不可惜,毕竟安全才是最重要的。

因此,一份刚刚烹饪完并准备储存的食物,为了防止细菌滋生,最好的办法是做熟盛出来装好后,就立即放到冰箱冷藏室保存。如果想放凉一会儿,当饭菜温度降到不烫手的程度时,应赶紧放进冰箱存放。

阮光峰/文

