

■ 饮食科学 ■

春天多吃三种鲜豆

春暖花开,各种应季食物陆续上市,除了韭菜、菠菜,春天还是吃豌豆、荷兰豆、蚕豆等鲜豆类蔬菜的好季节。营养师介绍,从营养的角度来说,鲜豆不仅蛋白质含量高,还富含胡萝卜素、维生素C以及钙、钾等矿物质和膳食纤维。

豌豆。豌豆从种子到豆荚、豆苗都可以食用。现在正是鲜豌豆上市的季节,其口感鲜嫩清甜,再过些时日,豌豆会变黄变老,不适合再作为蔬菜食用。虽然口感细腻,但鲜豌豆却是蔬菜中的“纤维高手”,含量高达3.0%。除了直接煮熟吃,鲜豌豆还可以用来做菜、焖饭或

者熬粥,比如豌豆炒牛肉粒、豌豆粥、豌豆焖饭等。为大家介绍一道豌豆炒虾仁:虾仁加少量盐、料酒、玉米淀粉上浆;豌豆粒、胡萝卜粒、玉米粒焯烫后备用;虾仁入沸水滑至八成熟;锅中加少量油,葱姜入锅煸炒出香味;豌豆粒、胡萝卜粒、玉米粒入锅煸炒,加少量盐;放入虾仁煸炒,加少量淀粉勾芡出锅。

荷兰豆。荷兰豆其实是豌豆的一种,它属于软荚豌豆,主要以豆荚作为蔬菜食用。荷兰豆能量非常低,饱腹感很高,特别适合减肥者食用。荷兰豆清脆爽口,适合清炒。烹调前,建议用沸水焯一下,能很好地保



持其翠绿的颜色。但焯完一定要立刻过凉水,否则高温会让其颜色变暗,口感也不再脆嫩。为大家推荐一道“荷塘月色”的菜品:将木耳、藕片、胡萝卜片、荷兰豆等简单处理后,分次放入沸水焯烫;焯烫后的蔬菜过一下凉水,使其颜色迅速固定下来;锅中加少量油,煸香蒜片,投入焯烫的蔬菜;简单翻炒

断生后,加入少量盐即可出锅。

蚕豆。蚕豆被誉为春季“第一豆”,其膳食纤维含量略高于豌豆,为3.1%,并且高钾低钠,升糖指数也不高,很适合高血压和糖尿病患者食用。蚕豆还含有大量的胆碱,这是一种可以增强记忆力的营养物质,有助于保护大脑。为大家推荐一道蚕豆腰果炒鸡丁:蚕豆入沸水15秒断生;锅中加油后,放入上浆的鸡丁;炒至七成熟后,加入葱姜末,炒出香味;锅中加入焯烫后的蚕豆,煸炒后再加入少量彩椒;加少量水淀粉勾芡,出锅前加入腰果,之后出锅即可。

于仁文/文

戴上“减龄帽”更时尚

帽子是很多老人的常用穿搭,不仅能强化时尚感,还能掩饰发量少、白发等。如何挑选合适的帽子是爱美老人的必修课之一。

少戴“老年帽”

什么是“老年帽”?泛指那些风格老气、颜色单一、面料粗糙的帽子,对脸型起不到任何修饰效果,反而会加重俗气感。男性中比较常见的是瓜皮帽,要么过于贴头皮,容易暴露脸部老态;要么造型厚重,看起来土气。女性的帽子则主要体现

在面料上,比如粗呢、加绒款,这些帽子只有保暖效果,毫无时尚感可言,容易拉低形象和品位。

女性多戴这些“减龄帽”

贝雷帽“反戴式”结构刚好能掩饰发际线靠后的问题,对额头、脸部都有一定的修饰效果。材质以毛呢、皮革为最佳,颜色选纯色,风格可根据个人喜好和穿搭进行选择。

礼帽自带浪漫优雅的属性,在选款上切记“帽顶不超过脸长、帽檐不超过肩宽”,以纯

色或带有蕾丝、蝴蝶结元素的款式为佳,衬衣、裙子、大衣都能与礼帽完美结合。

渔夫帽 兼顾美观与实用性

性,不仅是“大脸福音”,还具有防晒效果,四季皆宜。建议首选纯色款式,方便应对不同风格造型穿搭。

男性这样戴帽显年轻

报童帽它的帽檐偏短且宽,帽顶大且厚,对头部能起到很好的修饰效果。其风格沉稳却不显老,与老年男性成熟的气质更加契合。以纯色为主,粗

呢或者皮革面料的款式为佳,搭配偏成熟稳重一点的衣服,比如西服或大衣,更显得简约而又不乏高级感。

棒球帽 它是一种无龄感单品

,偏长的帽檐既遮阳又修饰脸型,对任何年龄的人都非常包容。能与所有风格偏时尚、减龄的服装组合在一起,造型时髦有个性。若想打造沉稳中带点俏皮的风格,还可与西装搭配,半正式半休闲的风格,不扮嫩也不显老。

常尚/文

装修后通风有秘诀

装修后不能直接进行敞开放式通风,因为快速的空气流动会将水泥、石膏板、乳胶漆等材料中的水分迅速带走,从而导致开裂。

5~7天的密闭,一是为了让室内保持更高的温度,使甲醛和有害气体能充分释放,二是为了给家具适应稳定期,以防止饰面开裂。硬装60天后或是所有家具全部进场一个月后,建议在有人时大开窗,没人的时候开小窗。入住后的半年内,建议关注家中的甲醛指数,如果偏高就应该常开小窗,即使是晚上睡觉时也不建议关闭;如果偏低,就可以步入正常的生活轨道了。

应该遵循的原则是:硬装结束后的第一个月内,建议每隔5~7天开半天小窗,比如周一至周五完全关窗,周末将窗户小开几个小时。硬装后的第二个月,装修基层已基本稳定,部分家具也已就绪,建议每隔5~7天保持3~4个小时开大窗即可。

魏峰/文



窗帘不拆也能清洁

有些家庭,窗帘一挂就是好几年,虽然看上去不怎么脏,却是尘螨的温床。家患有过敏性鼻炎、气喘类疾病的人尤其要注意,定期清洁窗帘很重要。但窗帘是个大件,拆下来清洗很麻烦。根据不同材质的窗帘,教大家一些清洗小妙招。

普通布料。建议每半个月使用吸尘器除尘一次,如局部沾有污渍,可用干净的毛巾蘸少量的中性洗涤剂擦拭,然后用干净的纸巾、毛巾吸附,以免留下印痕,最后用电吹风柔风吹干。擦拭时,最好从污渍外围开始。如果有蒸汽吸尘器,可先用普通模式进行吸尘,再调成蒸汽模式重新清洁,避免滋生细菌螨虫。

植绒布、丝布。这种布料相对娇贵,若清洁方式不当很容易掉毛、拉丝。建议使用干净的布料蘸点酒精擦拭,不建议机洗或水洗,否则容易变形,而且会导致质地变硬,也可送至干洗店干洗。

滚轴窗帘。塑料网等材质可用喷壶放入一些清水喷几下,然后用干布擦拭,注意两面都要擦,待晾干后再收起来。

百叶窗。这种材质相对来说比较好处理,先将百叶窗关闭,直接用软毛刷将尘土刷掉,或用抹布蘸清水擦拭。如果想要更好的清洁效果,可以预先在叶片上喷洒一点白醋。

郭娜/文

文玩核桃 可以这样玩

揉核桃、把玩小物件是很多中老年男性的爱好,其中还内含养生之道。因为人的手掌上分布着许多穴位,长期转核桃,由于核桃表面凹凸不平,配合“揉、搓、压、扎、蹭、滚”等动作,便能充分调动所有手部骨骼、关节,刺激按摩手部穴位,可以达到活血化瘀、疏通经脉的作用。对于中老年人来说,可按以下方法盘玩。

手指敲击将核桃握在手中,用其中一根手指敲击核桃,其他手指握住核桃,五根手指分别进行,力度自己掌握。

指肚按压先看一看自己的文玩核桃,找到上面突起的地方,用指肚施

力按压,力度是正好感觉到微微疼痛,隔几分钟换一个手指。

旋转核桃这是一种常见的核桃把玩方法,尤其适合中老年人。一般使用两个核桃,放在手心里来回旋转,能够锻炼手指的灵活性,还能够增加身体特别是手部的血液循环。

用力握拳将核桃握在两只手中,用力攥住,要感觉到又麻又痛,坚持3~5秒松开,将核桃转个方向,重复以上动作三四次,再放开核桃。

搓揉核桃两只手各拿着一个核桃,反复搓揉,利用核桃上的纹路按摩手部穴位。

孟桃/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