

■ 饮食科学 ■

缺维生素D的人多吃口蘑

口蘑是一种白蘑,外形白胖,营养上也是“实力派”:氨基酸总量比杏鲍菇高出约50%,谷氨酸、天门冬氨酸等呈鲜味氨基酸占总量的21.06%;蛋白质占比达35%以上,比猪里脊(19.6%)和鸡蛋(13.1%)都要高;富含维生素B1、维生素B2以及钙、铁、锌等多种矿物质。研究显示,口蘑如果在充足的光照条件下生长,能合成更多的维生素D。我们日常所吃的食物,维生素D含量一般较少。户外活动少,或生活在高纬度地区的人容易缺乏此类维生素,如果能时常在餐桌上加道

口蘑,就可以达到很好的补充效果。

购买时,建议选择菌盖圆润光滑、色泽均匀呈乳白色的口蘑,不仅口感嫩滑,味道也更为鲜美。存放时间久了,口蘑内会长出黑色的菌褶,这种也可以正常食用,只是口感稍逊一筹;如果菌体出现黑色小点,说明开始腐坏,就不要再吃了。口蘑喜欢阴凉环境,买回家后可以保留根部,用厨房纸包起来放入冰箱冷藏,待食用前再清洗,这样可以保存得更久。

口蘑的做法很多,可以配蔬菜同炒、配肉同炖等。研究发



现,口蘑做汤时能溶出较多呈鲜味的游离氨基酸,甚至比海鲜类食材的提鲜效果更好,同时,这种天然提鲜剂也比鸡精、味精等高钠调味品更健康。

需要注意的是,菌菇类食材生长环境较潮湿,容易携带杂质或滋生微生物。为保障食

品安全,应购买新鲜的口蘑,烹饪时也要加热足够长的时间,确保做熟煮透再吃。

除了搭配各种食材,口蘑单独做也是口感鲜甜的佳肴,下面推荐一道简单又有营养的橄榄油煎口蘑杯。

原料:口蘑、橄榄油、盐。

做法:口蘑洗净,去掉蘑菇柄沥干;不粘锅内喷一薄层橄榄油,口蘑开口向下扣放,中小火煎1分钟;翻面,口蘑开口朝上,如小茶杯,盖上锅盖,继续小火煎3~5分钟,至口蘑熟软,“口蘑杯”中逐渐渗出鲜美原汁,撒盐关火即成。张海英/文

乘自动扶梯别穿洞洞鞋

夏天来临,洞洞鞋的轻便和舒适让它成了不少成人和儿童的首选。殊不知,在乘坐自动扶梯时,洞洞鞋极易发生事故。电梯维修专业人士提醒,乘坐自动扶梯时尽量不要穿洞洞鞋。

之所以不提倡穿洞洞鞋搭扶手电梯,主要是因为容易造成安全事故,尤其是对穿洞洞鞋的孩子来说,穿洞洞鞋上扶梯时很容易发生事故。洞洞鞋鞋头宽大,比正常鞋子约宽20%,为了保证舒适度,塑料很厚,鞋面很高,所以即使是站在正常位置,鞋头距离两个电梯台阶之间的锯齿部位也比正常的鞋子近很多。同时,由于塑料鞋底与脚之间摩擦力不够,人平时站立的习惯会导致鞋体前移,加上塑料与电梯之间摩擦力比较大,夹入时不易发觉,等脚有感觉时可能已经拔不出来了,容易造成事故。

简单来说,洞洞鞋材质柔软,与金属或其他物体表面摩擦的时候容易贴合,来不及抬脚就很容易贴合上前端和侧面的扶手电梯台阶齿,造成卷吸,卷入梯级与围裙板之间的间隙。那么,穿着洞洞鞋乘坐自动扶梯时要注意什么呢?要站在扶梯中央,远离扶梯黄线,可以采用外八字站立确保安全。

狄慧/文

■ 居家备忘 ■

洗衣凝珠不宜快洗

洗衣凝珠是一种用水溶膜包裹的新型浓缩洗涤剂。特点是“高倍浓缩”,能“一颗”替代“多瓶”。不过,洗衣凝珠也有局限性,比如不适合洗衣机“快洗模式”,因为浓度高,产生的泡沫也多,快洗模式无法彻底洗净,容易有残留。此外,高浓缩的洗衣凝珠也不适合手洗,容易伤手。拿洗衣凝珠时要保证手部干燥。

刘真/文

想要把花拍好,离不开对光线的运用。

顺光表现艳丽色彩 使用顺光拍摄,花卉各部分受光较为均匀,色彩还原最为全面,



造型也最为清晰。但缺点是画面会缺乏层次感,色调不分明,无形中丧失了花卉美感。

逆光展现勃勃生机 让光线穿透花朵或绿叶,可以使花和叶变成一个“发光体”,使得花卉整体变得更加通透,同时叶子的叶脉也会变得清晰,使照片呈现出生命的活力。如果选择蓝天作背景,或选择与花卉反差较大的色彩作背景,可在突出主体的同时让画面更加简洁。但是,拍摄时需要曝光非常准确。

侧光突出花卉层次 侧光是最好的花卉摄影用光,有利于突出花卉的纹理、轮廓和形态,使得画面具有明显的层次感,且画面色调丰富、颜色清晰,有利于突出花卉的层次和立体感。需要注意,如果光线亮度较强,要适当对画面暗部进行补光,避免明暗之间产生割裂感。

无论是用哪种光线,都不要在中午进行拍摄,此时光线较强,拍摄时很难突出主体细节。方兆梓/文

拍花卉不要在中午

多选翻盖 少用拧盖

很多小型密封容器都有盖子,最常见的打开方式有拧盖和翻盖。但随着年龄的增长,人的肌力不断下降,就连日常简单的拧瓶盖都会变得十分费劲,或者由于手指的活动能力下降,盖子很容易掉落。如果用力不当,老人拧盖子时很容易伤到手。

此外,老年人的记忆和视力都不如以前,特别是有一定认知障碍的老人,拧开的盖子被随手一放,再想起来要盖盖子时,又找不到了。对于某些产品来说,不盖盖子还会受到污染,影响健康,比如牙膏、药品等。

出于这两方面考虑,购买同类商品时,建议老人优先选择翻盖的包装。但有些产品无翻盖设计,只能通过拧瓶盖打开,注意不要仅凭手指使劲,可以先用柔软的纸巾包住瓶盖,



增大摩擦力,再用掌心握住瓶盖加压,利用手臂带动手腕的力量拧开。

需要提醒的是,事物都有两面性,偶尔拧拧盖子也是好事,可以加强手臂力量。建议老年人平时做些增加握力的锻炼,比如每天起床前,用力握紧双手,再缓慢放开,或分并手指,每天做50~100次,速度不宜过快。

李良/文

满头银发 照样优雅

女人在每个年龄段都有不同的美,年轻时的娇羞与活泼,中年时的知性与成熟,老年时的优雅与气韵。岁月可以改变人的容颜,但无法降低人的品味,只要懂得穿衣打扮,满头银发依旧可以活得有光芒。

白发不染,自然减龄

白发并不意味着显老,

可以把它当作是岁月的馈赠、智慧的象征。与其一味地染发,还不如保留白发,将白发烫成卷发,适当增加颅顶高



度来修饰脸型,提升精气神。切记避免烫小卷,大卷更自然有型。

裙子过膝,优雅得体

太短的裙子,容易暴露腿型问题,还显得不够得体;裙子太长,又会显得拖沓没型。过膝是最适宜的裙长,这个长度不影响塑形,还有助于拉长腿部线条,掩饰腿粗、腿型不直等问题。颜色不局限于纯色,因为老年女性穿碎花裙也能起到提升气色的效果。王绍名/文

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

东龙门 潘池 罗秀芳 作

母亲哺育我 我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网