

■ 饮食科学 ■

端午吃粽子有讲究

下周就要到端午节了,过端午吃粽子是传统习俗。粽子花样繁多,南北方各有喜好,如果自己在家包粽子怎么包?成品粽子怎么选?粽子怎么吃美味又健康?

包粽子的原料主要是粽叶、糯米,也可以准备大黄米、高粱米,喜欢吃甜口粽子,馅料可以按照自己的喜好准备,比如豆沙馅、红枣、蜜枣、蜜豆等。现在菜市场、超市等地方都能买到粽叶,既有干粽叶也有湿

粽叶。购买时闻一闻气味,新鲜的粽叶闻起来有一股淡淡的清香味。

购买成品粽子,最好在正规超市、市场、平台挑选,尽量不要在无资质的流动摊贩处购买煮熟的粽子。选择真空包装粽子或速冻粽子时,要注意查看包装上是否有食品安全标志,是否有厂名、厂址、生产日期、保质期、成分配料、营养成分表等标识。买回家的新鲜粽子应尽快食用,存放时间别超



过 3 天。速冻粽子必须存放在冷冻室。真空包装粽子可常温保存,按照包装上的保存日期

进行储存,包装打开后就要冷冻,避免变质。

端午吃粽子时应时应景,但制作粽子的糯米黏度高、不易消化,缺少纤维物质。因此,食用粽子时,要细嚼慢咽,不宜过快,不要吃凉粽子,以免消化不良。正餐吃粽子时,可以不吃或少吃主食,注意搭配一些蔬菜增加膳食纤维,饭后可喝一些大麦茶、山楂茶来促进消化,睡前两小时最好不要吃粽子。

刘波/文

■ 居家备忘 ■

花洒需要定期清洗

有调查显示,几乎每个花洒中都藏匿着数万个细菌,其中三成被检测出含有能导致肺病的鸟分枝杆菌,它喜欢在温暖、黑暗、潮湿的环境中生长,而花洒正是绝佳的环境。

花洒有水垢会导致出水散乱、水流分叉、出水孔的水柱大小不一、忽大忽小,不仅影响洗澡的舒适度,还可能成为病菌的温床。因此,使用花洒应该每三个月除一次水垢。

具体方法:可按照 1:1 的比例在白醋中加入清水,然后将花洒头在白醋液中浸泡 3 小时,再配合牙刷刷洗,冲洗干净后,将花洒安装回去,再通水冲洗,这样能够达到清除水垢、消灭细菌的效果。

花洒外部的清理同样不容忽视:将醋稀释后擦拭花洒表面,避免与强酸直接接触。

如果在洗澡时发生花洒堵塞,可用细针疏通花洒的出水口。

有些花洒在设计时采用橡胶粒、清洁针等特殊结构的设计,方便清理。自带清洁功能的花洒也需要清洁水垢,最好在使用 4~5 个月后将其拆卸清洗,进行一次彻底的清洁养护。

刘文贵/文

包装影响牛奶新鲜度

要想挑到新鲜的牛奶,除了看生产日期,包装也会影响牛奶新鲜度,利乐包等纸质包装和塑料袋包装的牛奶新鲜度最差,玻璃和塑料罐装牛奶新鲜度更好。

为了量化包装对牛奶新鲜度的具体影响,有研究团队对 6 个不同包装中的巴士杀菌全脂和脱脂牛奶的新鲜度进行了对比分析,包括 1 个纸质包装(盒装)、3 个由不同塑料制成的塑料罐、1 个塑料袋、1 个玻璃器皿。所有牛奶置于 4℃ 以下的低温黑暗环境中,以防止光氧化。研究人员分别于牛奶

生产当日、5 天、10 天和 15 天后对牛奶的口感特征和挥发性化合物进行了测试分析。研究人员还在第 10 天对牛奶样品进行了消费者口感盲测。

结果表明,包装类型影响牛奶风味,脱脂牛奶更容易受到影响。纸质包装和塑料袋保存的牛奶新鲜度最低,纸板不仅会吸收牛奶的味道,纸板中的挥发性化合物也会转移到牛奶中。对比结果表明,玻璃器皿是牛奶保鲜的最理想容器,但塑料罐在牛奶遮光保鲜方面更具优势。

陈林烽/文

如何选购“床品四件套”

“床品四件套”是人们日常生活中不可或缺的家居用品,选购很有讲究。为了避免消费者权益受到侵害,北京市消协建议,在选购床上用品时注意以下四点:

1. 在有信誉、售后服务规范的购物场所及电商平台购买。价格明显低于市场价的产品一般无法保证其质量;购买时应索要票据,留存购物凭证,以保护自身的合法权益。

2. 尽量优先选择明示标识齐全的产品(制造者的名称和地址、产品名称、规格型号、采用原料的成分和含量、洗涤

方法、执行标准、质量等级、产品符合的基本安全类别等内容)。

3. 选择床上用品的颜色以浅和中色调为宜。收货时打开包装就闻到刺鼻气味的产品不要使用。

4. 床上用品购买后应先洗涤再使用。使用蚕丝被产品时应按商品使用说明书的明示要求进行洗涤,使用一段时间后(或储藏前、长期不使用)切忌在烈日下曝晒,储藏存放于通风干燥处,勿放入防虫剂等化学药剂。

王璐瑶/文

咖啡渣再利用变废为宝

咖啡渣不但是天然的肥料,还拥有不少意想不到的好处及用途。

植物肥料 咖啡渣含有丰富的矿物质,能够供给泥土所需养分,使植物更易于生长。如果种植盆栽,可直接把咖啡渣洒在盆栽泥土上。

驱虫 咖啡渣中的咖啡因、二萜等成分昆虫不喜欢,因此,咖啡渣可用作天然驱虫剂,驱赶蚊子、果蝇、甲虫等。如果受蚊虫滋扰,可把咖啡渣放置于家中的不同角落,并定期更换,能减少蚊虫出没。

清除宠物身上的跳蚤 替狗狗洗澡时可使用咖啡渣涂抹于狗狗全身,再用清水冲洗,可有效降低狗狗受跳蚤困扰的机会。

冰箱、鞋柜除臭 咖啡渣的氮成分能够吸收并消除空气中的异味,达到除臭的功效。可以把咖啡渣放在布



袋或浅碟中,置于冰箱、鞋柜、运动袋等处。

清洁厨具 咖啡渣是天然的研磨剂,加上其本身带有少许油分,可用于去除厨具上的顽固污渍。把咖啡渣撒在锅表面后用百洁布擦洗,即可有效清洁及磨亮厨具。

擦拭家具地板 把咖啡渣晒干装入丝袜中,用来打磨家具、地板,可达到打蜡的效果,家具和地板会变得很光亮。

刘慧/文

看到这三种店铺最好别下单

销量高评价少的店铺: 在各网购平台,店铺正常销量在 1 万单以上,至少应有 100 条以上的评价。大家在网购时,如果发现一家店铺虽有很高的销售量,但买家评价却只有十几条,就非常可疑。这可能是卖家采用一些措施屏蔽或删除了负面评价,或者通过自己刷单给买家造成一种错觉,认为这样的店铺靠谱。

全是差评的店铺: 大家在网购商品以后,只要没有太大的问题,都会给出积极的反馈,且一般不会给出负面

评价。但是,如果在一家店铺看到的全是差评,那只能说明该店铺的购物体验真的很差,在这样的店铺下单只会被骗。

没有现货的店铺: 有些买家在网购时,会遇到店铺没有现货只能预售的情况,也就是买家付定金后,卖家再去拿货,遇到这样的店铺最好留个心眼儿。因为在没有现货的情况下,质量很难得到保证,所以大家一定要谨慎下单,以免中了商家的套路。

人民/文