

■ 饮食科学 ■

无棱丝瓜吃着软嫩

丝瓜营养丰富,含水量高、热量低,仅为18~20千卡/100克,是维生素C、B族维生素以及镁、锰等矿物质的良好来源。市面上的丝瓜分有棱和无棱两类,吃起来口感略有不同。

有棱丝瓜又名棒丝瓜,为长棒形,表皮硬,无茸毛,有8~10条棱,肉白色,质地脆嫩,但极不耐老,采收稍迟,水分就会迅速丧失,使内部布满纤维、种子变硬,影响口感。

无棱丝瓜俗称“水瓜”,主要品种为蛇形丝瓜和棒丝瓜。

蛇形丝瓜又称线丝瓜,瓜条细长,有的可达1米多,中下部略粗,瓜皮稍粗糙,常有细密的褶皱。棒丝瓜又称肉丝瓜,下部略粗,前端渐细,长35厘米左右,横径3~5厘米。棒丝瓜肉质细腻柔软、滑嫩多汁、纤维少,耐老且食用方便。

由于外形和质地差异,两种丝瓜的做法不尽相同。有棱丝瓜可以用来炒菜,煲出的汤也十分鲜甜;无棱丝瓜比较软嫩,更适合炒制。下面分别为大家推荐两道家常菜。



有棱丝瓜肉片汤。1.将瘦猪肉洗净,切成薄片放入碗内,用淀粉、细盐、少许清水拌匀,丝瓜去皮洗净,切滚刀块;2.将

汤锅置于旺火上,加入适量的油,油热后放丝瓜块,煸炒至八成熟,加入开水,汤开后,将肉片余入,撒上葱花、姜丝、细盐,煮好后盛入汤碗内,撒上胡椒粉、淋上香油即成。

无棱丝瓜炒牛肉。1.将牛肉切成片,放入淀粉和盐抓匀,丝瓜去皮切块;2.锅内放适量油,下蒜末爆香,倒入丝瓜翻炒至表面变软,放肉炒匀,加盐调味,可放少量水,让口感更好,待牛肉变色即可出锅。

戴民慧/文

■ 贴心叮咛 ■

三伏天又热又潮,出去就是一身汗,而商场的冷气开得很足,室内外温差高达10℃,人从室外走进室内,不仅背后发凉,身体无法快速适应,还容易引发感冒、头痛等。某生活网站为大家支招,从容面对室内外温差。

戴口罩。从户外进入开冷气的室内时戴上口罩,花5~10

分钟用嘴在口罩内呼吸,再把口罩摘掉;若无口罩,可用手帕或纸巾遮盖口鼻,用嘴呼吸,特别是频繁出入室内外的人、有皮肤或呼吸道过敏的患者。有数据显示,这些人最容易出现头晕或感冒症状,尤其应该注意。

穿薄外套。从炎热的户外到凉爽的室内,会使体温骤降,

毛孔或血管瞬间收缩。刚进冷气房时,建议先穿上薄外套平衡室内外温差,缓解温差对体温的冲击,注意至少穿10分钟后再脱下;还可准备一条干毛巾,把汗擦干。

记得喝水。很多人在户外因流汗导致电解质流失,迫切想喝水;进冷气房后,因体温下降,流汗感消失又忘了喝水。此

时,很容易因没及时补充水分,使体内电解质失去平衡,出现头晕、头痛等反应。因此,从户外到冷气房后一定要记得先喝水,避免身体不适。

多运动。根据自身情况合理增加运动量,可提高身体耐热、耐寒能力,帮助机体更好地适应环境,缓解室内外温差大造成的身体不适。 若伊/文

刚进空调房戴上口罩

清洁凉席看材质

■ 居家备忘 ■

天气炎热,家中除了开空调,不少人把凉席铺到了床上、沙发上、椅子上。但凉席一定要定期清洗,否则汗液以及灰尘容易夹藏在缝隙中,时间一长就会滋生螨虫,引发皮炎。很多人一听要消灭螨虫,就开始烫洗、暴晒,但凉席分不同材质,它们有各自的清洗方法。

竹条凉席。竹条凉席不宜暴晒,以免材质变脆,同时不能在水中长时间浸泡,否则会缩水、脱胶。应用温热的湿毛巾擦

洗:第一遍毛巾稍微湿一点,第二遍毛巾拧干再擦,最后将凉席放置在干燥通风处。

麻将凉席。麻将凉席只要没沾上油污,无需使用清洁剂,可用醋和盐(3:1)调制的温水清洗。

亚麻凉席。将亚麻凉席放入温水中浸泡10分钟,水温以30℃为宜。水洗后不可用力拧干,应将其平整摊开,自然阴干。阴干到八成时,可高温烫熨使其平整。注意避免阳光直射,

有污渍时用中性洗涤剂擦拭。

牛皮凉席。牛皮凉席较高档,使用期间可定期用半干的毛巾擦洗,然后自然晾干,不可暴晒、淋雨、烘干或水洗。

竹纤维凉席。先将其放在温水中浸泡10分钟,再放入洗衣机,加入中性洗涤剂,切记不要使用酸、碱洗涤剂;选择轻柔洗涤模式,之后悬挂在通风处自然晾干。

藤席。用30℃的温水浸湿毛巾,将其擦拭干净,自然晾干

即可;有污渍时用中性洗涤剂擦拭,不可水洗。

郭娜/文



粮食生虫巧处理

天气炎热,空气潮湿,不少市民发现家里的米面、豆类杂粮等生虫了。密封保存的粮食为何还会生虫?生虫后还能吃吗?公共营养师王鑫给予解答。

粮食通常在生长的时候就有虫卵,米面、杂粮的加工过程比较简单,成虫在加工过程中会被杀死,但仍然可能带有虫卵,这些虫卵在适宜的温度和湿度下就会孵化出幼虫。

生虫的米面只要没有发霉变质的情况,经过处理是可以继续食用的。把米面放在通风处晾晒,虫子会爬出去。放进冰箱冷冻一天,可以把虫子冻死。生虫的面过筛,就可以把虫子筛掉。

可以把花椒放进纱布袋中,放入装粮食的容器中就可以防止大米生虫,放大蒜瓣也有同样的效果。小包装的米面、豆类杂粮可以放进冰箱冷冻,防虫效果也非常好。 刘波/文

穿搭配色有技巧

色不过三。无论穿什么颜色的服装,全身出现的配色尽量不要超过3种,否则就会显得杂乱无章。将2~3种颜色进行组合,能让整体造型简约有层次,看着就自然高级。

深浅分明。在进行颜色搭配时,要利用好色彩之间的关系,将饱和度和亮度不同的颜色组合在一起,深浅分明更有利于强化造型层次。尽量将浅色放在上半身,衬托肤色;下半身穿深色,塑形显瘦。

色彩呼应。在进行配色时,要把握好服装与配饰之间的配色关系,尽量以色彩呼应的形式出现,比如包包和鞋子颜色呼应,项链和裙子颜色一致,整体看起来会更协调。 李佳/文