

■ 饮食科学 ■

七孔藕糯 九孔藕脆

莲藕玉米排骨汤、莲藕蒸肉丸、炸藕合……能用莲藕做出的美食不胜枚举,但自己有的时候,常会出现糯米藕不够香甜、炆拌藕丁不够清脆的情况。其实,这并非是手艺欠佳,而是可能选错了莲藕的品种。我国莲藕产区分布很广,南北方均有种植,产地品种和采挖时间不同,会影响莲藕的口感。

从产地看,湖北、湖南、四川、广东等南方地区的莲藕一

般水分较大,口感偏脆;河北、山东等北方地区的莲藕淀粉含量更高,口感偏糯。

从采挖时间看,寒露节气前的莲藕通常偏脆,寒露节气以后的莲藕偏糯。

从孔数看,莲藕大体可分为七孔藕和九孔藕。七孔藕一般形状较粗短,外皮为褐黄色,稍显粗糙。切开后拉丝明显,淀粉含量高,炖熟后口感粉糯,适合煲汤、炖煮等长时间烹调,如莲藕排骨汤等。九孔藕一般形



状较细长,外皮洁白光滑,水分足,分量重,淀粉含量较少,口感清脆,适合素炒或凉拌等短

时间烹调的方式,如素炒藕片、炆拌藕丁、干锅藕片等。

除以上区分方式,挑选时还需注意以下两点:一是灌泥的莲藕不要买。莲藕中间有很多黑色污泥,可能是在采挖过程中,因意外折断而灌进去的,买回家很难清洗,如果只带少量泥沙则属于正常现象。二是漂白的莲藕不要买,特别是表面过于光滑,白得不正常的莲藕不要购买,它们很可能被特殊药水浸泡过。 胡德明/文

圆头皮薄的柚子甜

最近,柚子开始大量上市,如何挑选皮薄肉多的柚子呢?水果销售人员给出了挑柚子的技巧。

在挑选柚子时,首先要观察柚子的形状。柚子的形状大致分为尖头和圆头两种。好的柚子形状通常比较圆,个头适中,不偏大也不偏小。一般来说,尖头的柚子相对于圆头的柚子皮更厚一些,肉质也更少一些。而圆头的柚子则皮薄肉多,口感更好。因此,在挑选柚子时,尽量选择圆头的柚子。

除了观察柚子的形状外,还要关注柚子的颜色。柚子的颜色多是淡黄色或淡绿色,颜色分布均匀,没有明显的色差。如果柚子的颜色呈现出偏红色或黄色,说明这个柚子的熟度过高或过低,可能会影响口感。要尽量挑选熟度适中、颜色均匀的柚子。

还可以通过摸一摸柚子的外皮,来辨别它是否皮薄肉多。好柚子的外皮应该比较光滑、细嫩,手感不会很粗糙。如果柚子的外皮摸起来很粗糙,说明这个柚子的皮可能比较厚,肉质较少。此外,通过敲一敲柚子的声音来判断它是否皮薄肉多。好的柚子内部比较充实,敲起来会有比较清脆的声音。

狄慧/文

■ 消费指南 ■

人上了岁数,希望看起来更年轻,尤其是女性,十分注重护肤品的选择。但护肤品各式各样,成分不一,什么样的产品适合不同的年龄段呢?医院皮肤科主任郑医师表示,中老年人的护肤重点在抗衰,这就要做好“防晒、补水、抗氧化”,具体建议如下。

防晒霜。紫外线会让皮肤发生氧化应激反应,导致皮肤老化和松弛。另外,紫外线还会破坏色素代谢,使色素增加或分布不均匀,导致脸部出现色斑和面色暗淡。建议平时出门,尤其是紫外线很强时,使用含

氧化锌和二氧化钛的防晒霜,以有效阻挡紫外线。

护肤品(乳液、面霜)。1.含β胡萝卜素。不仅起到抗氧化、淡化色斑的作用,还对皮肤有保护作用,有助于延缓皮肤老化。

2.含神经酰胺。神经酰胺是构成皮肤屏障的主要成分,如果缺少它就会导致皮肤干燥,容易引起湿疹、过敏性皮炎等疾病。同时,神经酰胺还能增加表皮角质层的厚度,提高皮肤的保水能力,以减少皱纹、增强皮肤弹性,延缓皮肤衰老。

3.含绿茶。这是天然的、抗

氧化的植物成分,对皮肤刺激小,且有助于舒缓皮肤发红、过敏等状况。

4.含维C。肌肤渴望的关键抗氧化剂之一,有助于保护肌肤组织,赋予皮肤光泽度。

5.含植物精油。保持肌肤柔嫩的关键在于水油平衡,可使用植物油帮助恢复皮肤弹性,如玫瑰果籽油和葵花籽油等。

郑医师表示,除了选择适合自己的护肤品外,日常也可以经常按摩面部肌肤,每晚用面霜、乳液、精油等在脸部、颈部进行环形按摩,力度不要太

大,以加快皮肤新陈代谢,增加皮肤水润度,起到活血养颜的作用。同时,中老年人还应养成良好的生活习惯和饮食习惯,有助于皮肤健康。 虞晔/文



抗衰护肤品看成分

巧晾衣 不变形

洗完晾干的衣服一不小心就会变形,不仅皱巴巴的,肩膀处、两胯处还容易鼓包,影响下次穿着。其实,只要掌握一些技巧就能很好地规避。

立即晾干。洗衣机洗完衣服,应立即将其取出,抖几下,然后悬挂晾干。如果衣服在洗衣机里放置时间太长,不仅容易起皱,可能还会褪色。

悬挂方式有讲究。1.化纤类衣物洗完后可直接挂在衣架上,自然阴干;2.柔软的针织上衣、针织裙、毛衣等最好平铺晾干,避免因吸水过多导致拉长变形、起皱。如果坚持悬挂晾晒,最好在衣架上卷一层毛巾,防止衣物边缘被撑变形。3.套衫、T恤、吊带衫,特别是棉质等柔软易变形的材

质,应采用折叠悬挂法:上衣沿着腰部折叠,搭在衣架横杆处。4.各种材质的裤子应将裤耳(固定皮带的小环)挂在衣架挂钩上,保持裤子直挺不变形。5.连衣裙最好沿着腰围折叠悬挂,以便保持垂感。6.棉麻类衣服较轻薄,用普通衣架很容易出现晾痕,最好用夹子夹住,或选择两端较宽、有弧度的衣架。

此外,衣物最好不要在阳光下暴晒,应在阴凉通风处晾至半干时,再放到弱光下晒干;不可将衣服拧得太干,应带点水晾晒,并用手将衣服的襟、领、袖等处拉平;反着晒最好,不易掉色。

郭娜/文

穿搭适宜 减龄又有型

针织开衫。自带温柔气质的针织开衫,充分展现了男性儒雅的一面,秋天穿起来显得格外绅士,有气质。针织开衫在搭配上也有很大的空间,内搭衬衫打造层次感叠穿效果,下半身搭配西裤皮鞋,整个人看起来很帅气。

夹克外套。夹克最大的优势在于塑形,可以很好地修饰男性上半身身材,优化肩部线条和腰身比例。在选款上,秋季夹克外套有很多种,比如牛仔、皮革等,风格减龄有型,中老年人穿起来显年轻,能提升气质。

休闲西服。西服是中老年男性衣橱中必备的服装,在选款上可以不用



过于刻板保守,尽量选择版型偏宽松一点的休闲西服,增加对身材的包容性,也能满足不同场合的穿搭需求。休闲西服在搭配上不受限制,搭配西裤或休闲裤都可以。 文荟/文

因说
价值观

强
主
明
文
和
自
平
公
法
爱
敬
诚
信
善

母亲哺育我
我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网