

■ 饮食科学 ■

春笋有营养 做法任您选

春笋味道清淡鲜嫩,含有充足的水分,还含有丰富的维生素和矿物质,特别是膳食纤维含量高,可以促进胃肠道蠕动,防止便秘。从现代营养学的角度来看,春笋是低脂肪、低碳水化合物、多膳食纤维的一类食物。

春笋的种类多,做法也多,可荤可素,炒、炖、煮、焖、煨等皆成佳肴。可以单独吃,做成油焖春笋;也可以和肉类一起做,如春笋炒肉、春笋白拌鸡;也可以和海鲜搭配在一起,春笋烧

鲥鱼、春笋烧海参;还可以做成烧麦、面、汤等。

一棵比较大的春笋,各个部位的鲜嫩程度不一样,可以分别用不同的方式烹制美食。根部的笋节比较稀疏、笋的肉质相对比较老,适合蒸、煨、煮、焖、炖等,还可以与猪肉、鸡肉等一起煲汤。中间部分的笋节比较紧密、肉质偏嫩,口感清脆,适合切成片或丝,素炒或者与肉丝和腊肉等一起炒着吃。笋尖是春笋最鲜嫩的部位,可以用来凉拌,将笋尖切丝后焯



水,再加酱料搅拌均匀即可食用;笋尖还可作为肉丸、馅料等的配料,以增进口感。

专业人士提示,健康人群

建议每周吃1至2次春笋,每次不超过100克。但有些人群要注意。老年人肠胃虚弱,日常饮食要以软烂易消化的食物为主,多吃春笋会增加胃肠负担;小孩肠胃娇嫩,消化系统发育尚未成熟,长期大量食用会引起消化不良;大病初愈者因消化功能未完全恢复,尽量少吃。另外,过敏体质者,有胃肠道疾病和肝硬化者,有结石者,脑中风、心血管疾病患者也要尽量少食春笋。

邹冉/文

如何给面包保鲜

有时买了面包一天吃不完,放在室温下怕坏了,放在冰箱里拿出来口感又不好。

对于软面包、欧包和吐司,不要放到冰箱冷藏,因为冷藏室的温度会加速淀粉老化,导致面包口感变得粗糙干硬。最好的方法是用密封袋装好,常温保存,确保两天内吃完。但完整未切片的硬质面包,如法棍,最好放到厚的纸袋中密封保存,以免越放越硬,嚼不动。

对于再次加工过的面包,如加了馅料或做成了三明治、汉堡包,里面的酱料、馅料很容易变质,还是放到冰箱内保存

比较好。

如果面包一两天实在吃不完,可以将面包密封好,放到冰箱冷冻室里冷冻起来,可以保存7天左右。

常温保存的面包,吃之前可以在表面喷一层水雾,放到150℃的烤箱里,烤5~7分钟,味道跟新出炉的差不多。

冷冻保存的面包,要提前取出放在室温解冻,之后按常温保存的方法复烤,会有一样的效果。

起酥类的面包,比如牛角包、丹麦包,尽量当天吃完,否则口感会大打折扣。庄媛/文

快递气泡垫有妙用

经常网购的人都知道,怕碰撞、易碎的物品,商家通常都会用塑料气泡垫来包装,我们拆完快递包装后,大都把气泡垫当成垃圾扔了。气泡垫有妙用,家政服务人员教您几招。

厨房的洗菜池池壁难免会因剩菜汤汁沾上油污和水渍,可以将气泡垫剪下一小块,挤上洗洁精,用来擦洗洗菜池,不会划伤池壁,用完之后直接丢弃,非常方便。



床铺上的头发收拾起来很费劲,将气泡垫套在刷子上,来回在床上扫几下,气泡垫起了静电,就能自动吸附床上的毛发,这样收拾起来又快又干净。

马桶堵了是一件很头疼的事,把大块气泡垫用胶带粘住整个马桶口,然后按下冲水按键,由于被气泡垫包住,马桶的水流压力会变大,一下子就能把马桶冲开,解决堵塞问题。狄慧/文

■ 消费指南 ■

细叶韭菜味更浓

时下正值初春,市面上的韭菜有宽有窄,二者有什么区别呢?

外观。宽叶韭菜颜色翠绿,根部偏白,也被称为“白根韭菜”,多是大棚种植。细叶韭菜叶片修长,颜色深绿,根部为紫色,多是室外自然生长的。

口感。宽叶韭菜水分多,膳食纤维含量偏低,口感更好,辛香味比较淡。细叶韭菜膳食纤维含量较高,口感不如宽叶的,但韭菜味更浓郁,对于爱吃韭菜的人来说,细叶才是首选。

营养。细叶韭菜多是在自然环境下种植的,生长速度比宽叶韭菜慢,所含的维生素C和矿物质稍多一点,但总的来说,二者的营养价值差别不大。

做法。宽叶韭菜适合腌制、做汤、当配菜,细叶韭菜适合做馅、炆炒或凉拌。建议大家预处理时,将韭菜根部切掉半寸以上,以减少农药残留。

胡德明/文



春季穿衣实用指南

早春时节,乍暖还寒,早晚温差大,有时还会骤然降温或升温。春季穿衣搭配,既要考虑冷暖适宜,又要舒适。那么,要如何穿衣才合适呢?

早春穿衣实用指南

俗话说“春捂秋冻”,“春捂”强调的是在季节变换时,不要骤然减衣,而要根据气温逐步调整。过早脱掉冬天的衣服,身体受凉,可能会影响身体自身的调节机制,从而影响抵抗力。

“洋葱式”叠穿法

内层:选择柔软、透气吸汗的棉质或保暖内衣。

中层:毛衣、卫衣等衣物。

外层:轻薄的夹克、风衣或马甲。这样搭配,既能抵挡凉风,又方便根据温度增减。

另外,还可以遵循“三层穿衣法则”,既内层排汗、中层保暖、外层防风。

不同温度穿衣指南

小于5℃时:加强保暖,如棉衣、羽绒服,里面可穿保暖内衣、毛衣或针织衫。

5℃~15℃时:可以穿秋裤、秋裤、毛衣、棉毛衫,外面配以风衣或夹克,早晚温度低时可添加偏厚的马甲或轻薄的羽绒外套。中午气温较高、阳光充足时,可以减少到长袖T恤加薄款外套。裤子可以选择牛仔裤或休闲裤。

15℃~20℃时:短袖或长袖T恤,搭配薄款开衫或衬衫,下装可穿单裤。春天早晚温差大,

最好准备一件薄外套。

20℃以上时:单穿短袖、裙子、短裤等夏季服装,可适当搭配薄款防晒衣或罩衫。

不同场景穿衣指南

运动时:选择吸汗、宽松、弹性好的衣服。

白天外出时:多备一件适合早晨或晚上温度偏低时的马甲或者外套。

睡觉时:选择宽松、透气性好、吸湿性强、柔软舒适材质的睡衣,比如纯棉、竹纤维等。

实用穿搭小技巧

下装搭配建议:早春下身建议选择厚度适中且透气的裤子(比如牛仔裤或加绒裤,或者搭配秋裤或者保暖裤),搭配保暖、吸湿、透气性好的袜子和鞋子。

灵活运用配件:围巾、帽子以及手套是早春保暖的好帮手。早晨、傍晚或晚上出门时可酌情佩戴。

此外,老人以及体弱者,保暖要求更高,要根据自己的实际情况进行调整。

王秋华/文

洋葱穿衣法



因说
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

母亲哺育我
我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网