

■ 饮食科学 ■

有营养不爱吃 切碎撒调料

很多人常常陷入这样的两难境地：对于一些营养丰富但味道难以接受的食物，不吃对不起健康，吃了又对不起味蕾。事实上，有很多方法能将不喜欢的食物变得令人喜欢。

选用喜欢的烹调方式。例如，糖醋、照烧、红烧等方式，都可以遮盖一些食材的味道。

将食物切碎。切碎或研磨成粉，会降低食物的存在感。比如，很多人不喜欢姜，但吃用姜粉烹饪的食物就没问题。还有的人不喜欢吃炒韭菜，不妨把

少量韭菜切碎，加入鸡蛋、粉丝调馅，做成韭菜盒子。

跟喜欢的食材一起烹调。人们对喜欢的食物往往会多吃几口，那么，将其和不喜欢的食物掺在一起，或许都能多吃几口。比如，很多人不喜欢青椒的味道，可以试着做成青椒酿肉，还有一些人无法接受甜椒，但是把它和牛肉串在一起烤，撒上孜然等调料，不知不觉中就把甜椒也吃进去了。

丰富配菜颜色。视觉在一定程度上影响我们对食物的评



价。比如，看到红色的水果，大脑会“预设”它是甜的，当真正品尝时，感觉到的味道可能比它实际上更甜。有研究发现，人们通常会认为放在圆盘中的甜

品更甜。利用大脑的这一特点，可以通过丰富摆盘和配菜，将“不喜欢”变为“喜欢”。蔬菜沙拉是不少减重人士的日常菜品，但有些绿叶菜有酸味或苦味，令人难以下咽，可以在沙拉中加入小番茄，并用圆形餐具盛放，能够促进食欲。

找替代食物。世间食物千千万，不必强求自己吃不喜欢的食物，可改吃营养成分类似的食物。比如，椒类是维生素C的良好来源，有些人无法接受甜椒的味道，可改吃辣椒。 唐墨莲/文

■ 居家备忘 ■

锅盖外面也要洗干净

日常清理厨房时，锅盖常常被忽视，尤其是锅盖外侧。时间长了会发现顽固的污渍，摸上去黏黏的，难以清除。很多人不以为然，认为锅盖外侧不会接触食物。实际上，这里的油污也存在健康隐患。

锅盖上有个出气孔。加热烹制食物时，锅盖外侧的污垢软化后，就会随着蒸汽混入冷凝水里，然后从小孔流进锅内，进而污染锅内的食物。此外，做饭时保持手部卫生十分重要。如果拿锅盖时不慎触摸到黏黏的污垢，再用手切菜或烹饪食物，同样存在卫生隐患。

想要清除锅盖上的积垢，可以试试以下方法。

先在锅盖上涂洗洁精，然后往锅里加入清水，把锅盖倒扣在锅上，之后开火；“蒸”5~10分钟后，用柔软的抹布擦拭，再用水冲洗干净即可。此外，炒菜时不用的胡萝卜头也是去油污神器。只要将胡萝卜头沿着锅盖边缘擦一圈，再用水冲洗就干净了。也可以把面粉撒在油腻的锅盖上，再搓成碎屑，用流动的水冲洗掉，同样能够去除污渍。

江晚/文

吃不完的食物
趁热放进冰箱

热乎乎的饭菜从出锅后到温度开始逐渐下降时，空气中虎视眈眈的细菌就开始“入驻”了。研究发现，当食物温度降到60℃，就有细菌开始生长；温度降到30℃~40℃，细菌开始旺盛繁殖；而降至4℃时，大多数细菌会消停下来，进入休眠状态。因此，只有将食物快速冷却至4℃以下，才有利于抑制细菌繁殖，让食物更安全，这就要求尽快把食物放冰箱里。世界卫生组织WHO也建议，食物在室温下的存放时间不要超过2小时。 邓为民/文

一条披肩 穿出优雅

通过不同的搭配方法，披肩能为整体穿搭带来丰富变化，从而提升造型的时尚感。素色披肩得体优雅，花色披肩活泼俏丽，格子披肩端庄大方，各具特色。披肩带来的视觉效果，能很好地修饰中老年女性的身形，展现气质，下面为大家推荐几种用法。

环绕系脖法。将披肩环绕脖颈、肩部，通过系结交叉的方式固定，能在保暖的同时为颈部增加色彩，让整体搭配更有层次。可以在此基础上搭配胸针等配饰，提升精致度。

一前一后法。将披肩的左右两边一前一后地搭在脖颈上。建议两边长短不一，看起来随意松弛，更能体现成熟女性的自信与优雅。

斜挎交叉法。可以利用披肩一片式的特点，将其斜向缠绕身体或颈部，在视觉上形成一种不对称的美感，既能修饰身形比例，又能突显个性。

单侧折叠法。将披肩折叠后随意地搭在身体一侧。折叠后的披肩可大可小，建议根据搭配的整体风格来调整。可以通过披肩为穿搭带来大面积



色块或图案，飘逸优雅。

系进腰带法。将大一些的披肩披在肩上，垂下来的部分用腰带系住一边或者双边，可让上下身形成松紧对比，有助于修饰腰身比例，也为穿搭增添一份率性与时尚。 刘畅/文