

## ■ 饮食科学 ■

## 春菜都是营养高手

虽说很多蔬菜一年四季都能吃到,但初春时节最鲜嫩的这一茬格外喜人。春菜不但鲜嫩水灵,还有独特的营养优势。

**荠菜。**荠菜是春菜中的明星,其营养特色是高钙,每100克含钙294毫克,远超常见的绿叶菜,几乎是牛奶的3倍。荠菜的胡萝卜素含量也很高,是很多绿叶菜的2倍以上。胡萝卜素在人体内能转化成有助于护眼的维生素A,这或许能解释中医“荠菜明目”的观点。春天的荠菜味道鲜美,掐下的嫩茎叶可以凉拌、蒸、炒或煮汤,也可用来做馅。喜欢吃荠菜的人,可以趁春天大量上市时多买一些,洗净焯烫后挤去水分,

分包冷冻。这样处理的荠菜翠绿新鲜,用来做馅非常不错。

**春笋。**春笋热量低,且含有大量膳食纤维,可以增强饱腹感,促进肠道蠕动,尤其适合膳食纤维摄入不足、有减肥需求以及便秘的人群。不过,春笋中含有不利于消化吸收的成分,比如草酸、植酸、单宁、蛋白酶抑制剂、粗硬的纤维素等。因此,消化功能差的人不能大量吃,以免引发不适。烹调之前,把春笋切块后焯煮一下,有助于去掉大部分不消化的物质。炖煮春笋时,可以加富含脂肪的五花肉、排骨等,大量饱和脂肪能软化其中的纤维素,使其吃起来更顺口。



**韭菜。**春天新生的韭菜鲜嫩翠绿,香气宜人。从营养来看,韭菜富含膳食纤维、多种维生素和矿物质,值得一提的是,其叶酸含量高达61.2微克/100克。此外,韭菜还含有多种植物化学物,比如硫化物及挥发油,韭菜拥有的独特香味,有助于增加食欲。除了做馅以外,

韭菜还适合炒食,从最简单的韭菜炒鸡蛋中就能吃出春天的味道。

**香椿。**初春香椿树萌发,可以掰两茬芽,越掰其生命力越旺盛。头茬椿芽更嫩,适合鲜食。香椿芽的营养价值比较高,维生素C、铁、锌含量均高于常见蔬菜数倍。但它有一个缺点:亚硝酸盐含量比一般蔬菜高得多,特别是采摘后常温储存的香椿芽,亚硝酸盐含量会迅速上升。建议采摘后焯水冷藏,能够大幅降低亚硝酸盐含量,吃起来更安全。香椿芽简单烹饪即可,切碎与豆腐凉拌,还可以切碎加鸡蛋烙熟,制成浓香四溢的香椿饼。 曹展/文

## ■ 居家备忘 ■

## 冬季衣服收纳有方

**保存方式。**天然纤维和人造纤维的衣物要悬挂保存。为避免虫蛀,可用樟脑球处理。

**烫衣技巧。**烫衣前把烫衣板放在平坦的地面上。检查烫衣板是否已加上隔热罩。熨斗的温度是否适合该件衣物的材质(烫前应参考水洗标志)。容易反光(起镜面)的衣物,要使用烫斗隔热罩(或用布隔着),使衣物的纤维不易受损。熨斗的储水量要适中。熨斗入水后,切勿平放,应微微向上斜放。熨斗的温度调节应由低温到高温慢慢调,调到该衣物所适用的温度。

**烫衣后的注意事项。**把熨斗内的水全部倒出,避免熨斗因长期储水在熨斗内沉淀污渍。把熨斗隔热罩移开。

如衣物烫至轻微起镜面(多出现于深色衣物中),可使用蒸气把它恢复正常,若情况比较严重,则可使用少量爽身粉扑于衣物表面,5分钟后,将熨斗调至蒸汽温度,用布隔着衣物烫平,衣服便可恢复本来面目。 杨生/文

## 如何选择最佳观影位置

平时看电影买票的时候,想选择视听效果最佳的观影位置,并不是简单地选择最中间的位置就可以了,而是需要结合电影类型、影厅规格、银幕大小、阶梯角度、银幕角度以及观影需求等多方面因素综合考虑。

对于2D电影来说,根据电影电视工程师协会公布的最佳观影位置准则,首先画面需要尽量占满观众的视野,观众与银幕两侧的视线夹角至少要大于36°。其次,为了避免造成颈椎疲劳,观众与银幕水

平线之间的仰角不宜超过35°。

基于这两条原则,与银幕一侧水平夹角过小的偏两侧的座位、仰角过大的最前排座位、离银幕太远且离后置音响过近的最后排座位,都会影响观影的视听效果体验,所以,要想获得较好的观影体验,不宜选择这几种座位。

从综合视听效果来考虑,如果是8~14排的小厅,最好选择第5、6排前后居中位置;如果是15~20排的中厅,最好选择第7、8排前后居中位置;

如果是21~25排的大厅或者IMAX厅,最好选择第9、10排前后居中位置。

如果观看的是3D电影,由于3D眼镜会将银幕亮度削弱40%左右,所以,为了更好的视觉效果,应该坐在银幕到放映窗口1/2的位置上。

电影院中同一放映厅不同位置的票价不同,也都是根据观影效果来定价的。不过,由于每个人的观影需求不尽相同,具体该怎么选择,还要结合自身需求来做决定。 李玉/文

## ■ 妙招共享 ■

## 烹饪如何去腥

很多食材都有一股奇怪的味道,不经过处理会难以入口。例如鱼腥味、土腥味、肉腥味,甚至连豆制品和鸡蛋也有一股独特的腥味。那么,烹饪时如何去腥呢?

**焯水。**腥味物质大都是小分子,沸点较低,水沸腾时容易挥发。大部分畜肉以及动物内脏血水多,用沸水焯会使食材表面蛋白质凝固,将血水封

在食材中,影响味道和口感,后续加工也不易入味。食材焯水时建议冷水下锅,大火烧至水开后再捞出。

**加醋、柠檬。**氨、三甲胺等腥味物质都是碱性物质,可与醋酸发生中和反应,从而减轻腥味。柠檬富含柠檬酸,有助于去腥。

**加料酒。**小分子腥味物质一般易溶于乙醇。因此,炒鸡

蛋或者炖肉时,加少量料酒能去腥。

**加香辛料。**八角、香叶、桂皮、陈皮、胡椒等香辛料都是去腥高手,不仅能增加香味,也能掩盖一部分腥味。

**加葱、姜、蒜。**葱、姜、蒜含有的硫化丙烯类化合物,具有较强的挥发性,遇到高温后能散发出强烈的辛香气味,因此有助于去腥。 肖磊/文

朋友圈显示长线  
你被对方删除好友

有网友发现,点进有些人的微信朋友圈后,屏幕只显示一条长线,有些人的朋友圈是一条短线,两者有何区别?

当对方的朋友圈出现短线时,一般代表三种意思:

1.朋友权限中设置了“仅聊天”;2.朋友权限中设置了“不让他(她)看”;3.资料设置中选择了“加入黑名单”。

当对方的朋友圈出现长线时,代表对方单方面将你删除了好友。

除了查看朋友圈的横线,或者直接给对方发送消息,看看是否有红色感叹号,还有什么办法确认对方朋友圈是将你屏蔽了,还是拉黑了呢?

**转账或发红包。**进入与对方的聊天页面,点击页面右下方的“+”按钮,选择“转账”,输入一个较小的金额后,点击“转账”按钮。如果对方已把你删除或拉黑,转账时会显示“你不是收款方好友,需要对方添加你为好友后才能发起转账”的提示。发送红包后则会显示“你还不是他(她)朋友”的提示。

**发起群聊。**点击微信首页右上方的“+”按钮,选择“发起群聊”,勾选包括对方在内的若干好友。如果对方已经把你删除,系统会提示“你无法邀请未添加你为好友的用户进入群聊”。

**音视频通话。**打开微信,在“通讯录”页面点击对方头像后,点击聊天页面中的“视频通话”按钮,选择“视频通话”或“语音通话”。如果对方已经把你删除,系统会提示“对方没有加你为好友,不能视频(语音)通话”。 高华/文

