

## ■ 饮食科学 ■

## 吃饺子蘸醋好处多

吃饺子时,醋是很多人必不可少的调料。从健康的角度来说,吃饺子蘸醋有不少好处。

**降低血糖反应。**饺子看似有荤有素,但实际上升糖速度很快。一方面,饺子皮往往是用精白面粉做的,煮熟后淀粉充分糊化,质地柔软,非常容易消化,再加上大家往往是趁热吃,因此很容易导致血糖迅速上升。另一方面,一些饺子馅料里肥肉较多,搅拌时还会加油,过多脂肪会降低胰岛素敏感性,跟完整的蔬菜相比,剁碎的控糖效果会大打折扣。研究表明,醋可以延缓胃排空速度,促进血液中葡萄糖的消耗。醋还能抑制淀粉酶活性,降低碳水化合物消化速率,延缓小肠对

葡萄糖的吸收。此外,热腾腾的饺子放到醋汁里蘸一下,可以降低入口温度,不但有助于控血糖,还能保护食道。

**增食欲、解油腻。**粮食发酵变成醋的过程中,产生了大量鲜味和香味物质,因此,吃饺子蘸醋可以促进唾液分泌、增加食欲,非常适合味觉退化的老人以及食欲不佳的消瘦人群。醋还能去腥解腻,有助于缓解吃肉馅饺子带来的油腻感。

**有助于控盐。**适量的酸味能使咸味变得更加明显,因此,吃饺子时蘸醋可以增加对食盐的感知,这样在包饺子时就可以少放一点盐,对高血压等需要控盐的人来说格外有益。此外,醋和饺子一起吃,还可以促



进饺子中钙、铁、锌等营养素的吸收利用。

醋的种类很多,以下几种特别适合跟饺子搭配。一是陈醋。陈醋是以高粱为主要原料陈酿而成,浓烈芳香,虽酸度高,但没有刺激感,特别适合跟肉馅饺子搭配,比如猪肉韭菜饺子、牛肉大葱饺子等。二是香醋。香醋是以糯米为主要原料陈酿而成,酸而不涩、香而微甜,相比陈醋,口味更为甜润、

清爽,特别适合跟带有腥味的水产馅饺子一起吃,比如鲅鱼饺子、虾仁饺子等。三是米醋。米醋是以大米为主要原料酿制而成,酸味柔和、清香爽口,和黄瓜鸡蛋、白菜香菇等素馅的饺子更为般配。此外,市场上还有专门的饺子醋,是在普通醋的基础上,添加大蒜、生姜等香辛料制成的。大家也可以自制,比如用陈醋配上蒜泥、酱油、辣椒等,调出自己想要的口味。

需要提醒的是,过多醋酸可能会腐蚀牙齿,损伤食道,加重消化道疾病,因此,吃醋要适“度”和适量。有牙齿敏感、咽喉不适、胃溃疡、胃酸过多等问题的人群,尽量不吃或少吃醋,以免加重不适。 刘萍萍/文

开启微信分身  
能同时登录俩微信

在使用微信的过程中,有些人很好奇别人的手机为什么能同时登录两个微信账号。其实,手机同时登录两个微信账号的方法很简单。

打开手机“设置”页面,依次点击“应用设置”→“应用双开”按钮,然后就会看到很多支持“应用双开”功能的手机应用。在列表里找到微信图标并点击进入,将页面中“应用双开”功能的开关打开即可。

微信分身功能开启后,手机桌面上就会多出来一个微信图标,该图标右下方有两个小方框,表示该图标是分身。

微信分身的功能和手机自带微信的功能完全相同。

久叔/文

## 换季开空调前先清洗

天气逐渐变热,不少人开始启用空调。疾病预防控制中心专家提醒,空调开启前最好先进行清洗。

目前,很多空调有自清洁功能,但一般自清洁不能完全取代手工清洁。首先,手工清洁空调前,务必关闭电源并拔掉电源插头。其次,清洁室内机机身表面和上下导风板。可以用

布蘸中性清洁剂的水溶液擦拭,或取下导风板进行清洗。第三,打开面板,抽出过滤网,可以用中性清洁剂的水溶液进行清洗,然后放在阴凉处晾干。第四,清洁室内机换热器。可以使用软刷清除换热器上的灰尘,再向换热器喷上空调清洁剂,15分钟后用软布擦干,最后再进行组装。 重庆/文

## 蚊香驱蚊 莫忘安全

入夏后蚊虫增多,不少人习惯点蚊香或艾条驱蚊。消防专业人士提示,夏季使用蚊香等驱蚊类产品,要重视使用安全。日常使用时,一定要固定在专用的铁架上,最好把铁架放置在瓷盘或金属器皿内,同时注意不要靠近窗帘、床单等可燃物,以防止衣服、床单落到蚊香上被点燃。如果室内

有木结构地板或家具,切忌将蚊香直接放在地板上或家具旁边。在使用电风扇时,要注意不要将风对着蚊香直吹,防止火星被风吹散,也防止衣物等可燃物被风吹落到蚊香上。使用电蚊香驱蚊时,要提前检查导线、插头、热敏元件等是否完整好用,在使用完毕后应该立即拔掉插头。 今晚/文

## 食盐的三个小妙用

烹调豆腐前,先用盐沸水焯一下,豆腐不易碎;解冻食材加点盐,能缩短解冻时间,但还得提防盐超标,先用流水多冲洗一下再烹调;沸水焯青菜的时候,加入适量的盐,可以让蔬菜软化的速度变快。同时,因为盐水的存在,水溶性营养素的流失就会减少。不过,焯好后,无论是凉拌还是炒菜,都要记得少放盐。 谷传玲/文

富强  
民主  
文明  
和谐  
自由  
平等  
公正  
法治  
爱国  
敬业  
诚信  
友善

社会主义核心价值观

母亲哺育我  
我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网

## ■ 妙招共享 ■

泡过几道茶,味道淡了,很多人就匆匆倒掉茶叶渣。其实,茶叶渣还有很多妙用。

**清洁。**1.衣服褪色后用茶汁漂洗,能在一定程度上恢复原本的色泽;2.用隔夜茶清洗绒线衣,可去除污垢;3.在茶汁中加入少量小苏打,能充当天然清洁剂,擦拭灶台上的油污。

**除异味。**茶叶具有很强的吸附作用,将喝剩下的茶叶渣晒干,装入纱布袋中,放进冰箱可去除腥臭味;放入衣

## 茶叶渣能去味



柜,可去除衣物上的烟味;放在鞋子里,可消除鞋内的潮湿和臭味。此外,新买的家具难免有些刺鼻的异味,可用毛巾浸上茶汁,再对家具擦洗,能使异味消散得更快。

**杀菌。**茶叶里含有单宁酸,具有杀菌作用,尤其对致脚气的丝状菌特别有效。所以,有脚气者可以每晚将茶叶煮成浓汁洗脚,最好是绿茶,并持之以恒,会有明显效果。

沈新新/文

## ■ 消费指南 ■

## 如何选购、储存杨梅

杨梅营养丰富,甜酸适口,含有糖(主要是葡萄糖和果糖)、有机酸、氨基酸、维生素、花青苷、胡萝卜素、粗纤维、矿物质(如钙、磷、铁、钾、钠)等诸多营养成分。眼下,正是吃杨梅的好季节,但很多人担心杨梅里面有一些虫卵、寄生虫或白色小虫子,吃多了会影响肠胃。

其实,杨梅上的小虫子是果蝇幼虫,杨梅肉柱破损后会流出红色汁液,这些汁液散发的气味会吸引果蝇在其表面产卵。果蝇是植食性植物害虫,以新鲜水果为食,没有病原菌,去虫后食用没有安全问题。吃杨梅前建议先用5%左右的盐水浸泡5~10分钟,再用自来水冲洗一遍,最后晾干食用,这样既能清洗掉虫子和农药残留,也能保

留杨梅本身的风味。

杨梅优良品种多数是深红和紫色的,以东魁杨梅、荸荠种杨梅、丁岙杨梅、晚稻梅等栽种最多。低温干燥可有效抑制杨梅表面微生物生长,一时吃不完的杨梅不要清洗,用风扇或空调将杨梅表面的水分吹干冷藏。适宜贮藏温度为0~4℃,储藏时间不超过48小时,储藏时用保鲜膜覆盖。网购的杨梅一定要及时从保鲜箱里取出冷藏。

如果杨梅闻起来有股淡淡的酒味且有出水现象,说明已经不新鲜了。正常情况下,商品化杨梅无果蝇,建议购买颜色深红、果实肉柱饱满、软硬适中、表面干燥的杨梅,避免购买损伤和过熟的杨梅。

赵慧宇/文