

■ 饮食科学 ■

蘑菇 天然增鲜剂

蘑菇素有“山珍”的美誉，不仅营养好，还自带“鲜”气，是天然的增鲜剂。

蘑菇令人愉悦的鲜味主要来源于多肽、呈味氨基酸、呈味核苷酸等。蘑菇中的氨基酸有25%~35%处于游离状态，其中谷氨酸、天冬氨酸、甘氨酸、丙氨酸等都属于呈味氨基酸，自带特殊鲜味。蘑菇中以谷氨酸居多，其与食盐相互作用后，可形成谷氨酸钠（味精的主要成

分），有明显的提鲜效果。蘑菇还含有鸟苷酸、肌苷酸、黄苷酸等呈味核苷酸，不过需要很大的量才能产生可被感知到的鲜味，其厉害之处在于能够放大谷氨酸盐的鲜味。核苷酸和氨基酸混合，鲜味大大超过两者的鲜味之和，使得蘑菇“鲜上加鲜”。蘑菇尤其适合跟以下几类食物搭配。

鸡肉。鸡肉不仅富含优质蛋白质，还含有谷氨酸和肌苷



酸等鲜味物质，与蘑菇一起烹调，不仅味道更鲜美，营养也很互补，经典菜肴有小鸡炖蘑菇、

香菇炒鸡等。

水产。水产类食物也富含谷氨酸、核苷酸等鲜味物质，还有丰富的多不饱和脂肪酸，搭配蘑菇食用，在让鲜味加倍的同时，还能补充优质脂肪，推荐口蘑鲫鱼汤、香菇炖鱼等。

绿叶菜。绿叶菜营养丰富，但往往没啥鲜味或味道很淡，可借助蘑菇提升鲜味，推荐香菇油菜、口蘑菜心等。

韩冬梅/文

■ 妙招共享 ■

橡胶手套三妙用

1. 清洁地毯灰尘。地毯上的灰尘、头发、食物碎屑等，往往用吸尘器也难以彻底清理干净。这时，可以试试戴上橡胶手套，在地毯表面抚过，利用橡胶的摩擦力把垃圾攒到一起，方便打扫。

2. 擦拭角落。一般毛巾、抹布难以清洁的狭窄部位，如百叶窗等处，可以用橡胶手套套上一层棉质手套，打湿后用手指擦拭，操作更灵活。

3. 开瓶盖。盖紧的瓶盖打不开了，可以双手都戴上橡胶手套，用其摩擦力来开瓶盖，效果显著。

王青山/文

电动自行车电池常见的有锂电池和铅酸电池两种类型，一般锂电池的使用寿命为3~5年，铅酸电池的寿命通常为2~3年。如果能正确使用，合理充放电，锂电池的使用时长可达到5~7年之久，铅酸电池也可以使用3~5年。

电池过度放电，也就是电池即将耗尽后仍处于放电状态时，会对电池造成严重损害。尤其是当电池内部电阻较大、电解液浓度稀薄时，过度放电会导致内阻发热、体积膨胀，并可能形成短路，增大内阻，使得充电恢复能力差，损害电池的电气性能及循环寿命。

命，可导致电池损坏无法修复。此外，过度放电还会加速电池老化，造成永久性伤害，缩短电池寿命，有时甚至会缩短到原来的一半。

电动自行车电池的设计使用时间，通常是按照充放电循环次数来计算的。一般来说，锂电池的寿命在2000次充放电左右，铅酸电池的寿命在500次充放电左右。过度频繁充电对电池寿命有一定影响。长时间充电或在充满电后继续插着充电线，也会对电池造成过度的负担，缩短电池使用寿命。

最好的做法是保持电池

的电量在20%~80%，使电池在一个相对舒适的状态下工作，既不会过度充电，也不会过度放电。建议骑行结束半个小时电池的温度下降后再进行充电，这样可以避免由于电池过热而导致的安全隐患。同时，要注意控制好充电时间，充电时间最好每次为6~8小时。

范立/文

预防蚊虫叮咬
安度盛夏

三伏天降雨量增加，气候潮湿，为蚊虫滋生提供了适宜的自然环境，也增加了蚊虫引起的登革热、乙脑等传染病传播的风险。疾控中心人员提示，预防蚊虫叮咬，可以采取以下几方面的措施。

清除蚊虫滋生的场所。一是定期清理卫生死角，如每天清理水池，保持台面干燥不留积水，每周向地漏补水一次，保持地漏处于水封状态；二是清理积水，包括花盆托盘或废旧盆罐。三是家中的水培植物每3~5天换水一次。

选择合适的防蚊产品并且合理使用。购买正规厂家生产的电蚊拍、蚊帐和驱蚊用品。使用电蚊拍时忌用手或者导电金属棒接触高压电网，以防发生意外。

合理选择活动区域和个人防护用品。黎明和黄昏的时候，尽量不要去潮湿、泥泞的室外或花草树木较多的场所。室外活动时，穿上长裤、轻薄的长袖和能遮住脚趾的鞋子。如果带婴儿外出，婴儿手推车应挂上蚊帐。

被蚊虫叮咬后，如出现严重过敏反应，如全身荨麻疹、呼吸困难、支气管痉挛等症状，应及时就医。

刘波/文

电动自行车别耗尽再充电

■ 贴心叮咛 ■

游泳后护理好五部位

游泳是一项很好的有氧运动，能锻炼心肺功能，对关节损伤小。但在锻炼的同时，要注意护理以下五个部位，谨防感染疾病。

护肤。游完泳，病菌很容易残留在皮肤上，加之游泳池常用氯制剂消毒，容易刺激皮肤，所以，游泳后一定要认真清洗皮肤。一般来说，皮肤的角质层不耐碱，用碱性强的香皂洗浴，皮肤很容易干燥。因此，建议选择弱酸性、温和的洗面奶、沐浴露。

此外，沐浴后，皮肤会因水分蒸发变得更干。为了避免皮肤干燥，应在沐浴后马上擦干身上的水分，抹上具有保湿功效的护肤品。

护耳。游泳后要及时去除耳道内

的积水。方法是站在原地，头偏向一侧，单腿用力跳几下，然后用棉花球轻轻擦干外耳道。切忌用力在耳道内盲目乱挖，否则一旦弄破耳道皮肤，很容易引起耳道感染。

护眼。游泳后记得滴点眼药水，以防急性结膜炎（俗称“红眼病”）。

护齿。泳池水中因加入了消毒剂，对牙齿的珐琅质会有不同程度的侵蚀。为此，游泳后要及时漱口。

护发。泳池水中的氯制剂会损伤头发，导致发质枯黄、干涩，游泳后一定要及时使用护发素或发膜加强修护，不要想着回家再慢慢处理，错过黄金修护期。吹发前可使用发油，让头发柔顺不易打结。

尚伟/文

雨后蹚水 小心皮肤感染

近日降雨频繁，部分路面会出现短时积水，不少人会穿着拖鞋或凉鞋，卷起裤脚，蹚水而行。专家提醒，雨后蹚水，小心惹“毒”上身。

不少人在遇到雨后积水时选择蹚水而行，但积水中往往混杂了地面和地下排水管网中的许多污物，有大量致病细菌、病毒、真菌等。如果蹚水者的双脚皮肤有破溃，细菌就会从小的伤口进入皮下淋巴管，导致感染疾病。如不及时处理，红肿皮肤的表面可能发生水泡、大疱或血疱，往往伴有发热、寒战、头痛等症状，严重者可能会危及生命。

淋雨后尽量不要穿浸水的衣物，要注意保持衣物干燥。如果皮肤上原先有破口、伤口，要用消毒液对破口、伤口消毒，防止感染。在积水道路上蹚水步行时，最好提前外涂防水油膏，回家后立即清洗涉水部位的皮肤，特别是脚部。用清水冲洗，晾干，如有皮肤破损，局部可用碘伏进行擦拭消毒，防止各种微生物侵袭，并保持皮肤和鞋子干爽。在多雨潮湿的季节，预防各种皮肤病，除了注意个人防护、个人卫生和家庭卫生外，饮食上尽量不吃刺激性、易引起过敏的食物。

刘波/文

因说
核心价值观

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