

## ■ 饮食科学 ■

鸡蛋是公认的营养高手，鲜为人知的是，它还含有许多护眼成分。

**叶黄素。**叶黄素是眼睛视网膜黄斑中的一种色素，能和玉米黄素一起，保护视网膜免受蓝光的伤害，保持视力敏锐，有助于预防白内障和视网膜黄斑变性等眼部病变。蛋黄富含叶黄素，并且吸收利用率较高。因为叶黄素是脂溶性的，蛋黄中的脂肪有助于其吸收利用。菠菜等绿叶菜也富含叶黄素，但吸收利用率不如蛋黄。

**维生素 A。**人类的眼睛调

节能力非常强，可以快速地在不同光线、不同色彩中间调整感光细胞反应。负责暗光下视力和明暗变换视力的重要营养素就是维生素 A。如果这种维生素不足，眼睛从亮到暗的适应能力就会下降，感觉晚上看不清东西。此外，维生素 A 是黏膜分化和更新所必需的营养，缺乏会导致干眼病。一个鸡蛋平均含有 74.46 微克维生素 A，可满足成年女性一日推荐摄入量的 10.6%，男性的 9.3%。

**维生素 B2。**眼睛“工作”需要许多酶类和养分。其中，维生



素 B2 被称为“美容维生素”，如果缺乏它，眼睛就会怕光、经常流泪，眼白布满红丝。一个鸡蛋约含 0.15 毫克维生素 B2，可满足成年女性一日推荐摄入量的 12.5%，男性的 10.7%。

营养专家建议，健康成人

每天吃一个鸡蛋，不要丢弃蛋黄。煮鸡蛋时，尽量让蛋黄达到刚刚凝固或半凝固状态，不仅口感好、消化率高，叶黄素等护眼成分的保存率也更高。煎鸡蛋时，不要弄破蛋黄膜，以免蛋黄接触氧气，发生氧化。推荐一款护眼美食——鸡蛋拌菠菜。把菠菜用加了 1 小勺香油的水烫熟，切段；把鸡蛋煮熟，切丁；两者混合，加一勺香油，根据个人喜好加调味品，比如盐、白胡椒粉、醋等，最后拌匀即可。少量油脂可软化菜叶，有利于叶黄素的吸收利用。 范志红/文

## ■ 居家备忘 ■

新手机号  
这样绑定原微信

换手机号码后，原来的微信账号怎么办呢？面对更换手机号码后原微信账号的绑定问题，不必过于焦虑。微信作为一个成熟的社交软件，早已考虑到用户可能遇到的此类情况，并提供了相应的解决方案。

首先要做的是在旧手机号码没有注销或正式不用前，用旧手机号码登录之前绑定的微信账号。然后打开微信，依次点击页面右下方的“我”→“设置”→“账号与安全”→“手机号”按钮。

此时，页面会显示当前绑定的旧手机号码。接着在页面中点击“更换手机号”按钮，按照系统提示，输入新手机号码，完成短信验证或其他身份验证。一旦验证通过，新手机号码就成功绑定到原来的微信账号上了。

此外，如果旧手机号码还绑定了其他重要的个人信息或服务（如银行卡、支付密码等），建议在更换手机号码时，及时登录相关平台或应用，更新绑定的手机号码，以保障个人资金与信息的安全。

孔萝/文

李佳/文

## 鸡蛋是个护眼高手

## 玉米最好带皮买

买玉米的时候最好带着皮。这是因为，外层的皮能够保护玉米内的水分不易蒸发，从而保持其口感。

在煮玉米的时候，最好是把玉米最外侧的厚皮剥掉，留下最内层的两层薄皮，同时将玉米须子洗干净，放入锅中煮，待玉米煮好后，最好马上夹出沥干水分，否则玉米的味道就不浓郁了。

需要提醒的是，带着玉米皮和玉米须子煮的汤被称为“龙须汤”，适合糖尿病、高血压病人饮用。 柳天/文

## ■ 妙招共享 ■

在手机镜头里，山川湖泊都可以定格成一幅幅动人的画卷，其关键是用好这几个小技巧。

**拍水景加上倒影更均衡。**拍摄风光，尤其是水景时，可以把倒影拍上，这样能够赋予画面一种对称的美感，创造出和谐与平衡的视觉享受。倒影的存在，使得原本单一的景致变得层次分明，让人在一瞬间感受到时间的深度和空间的广阔，激发人们的想象力。

**拍道路用线条增加纵深**

**感。**如果是拍道路，一定要利用好它本身的线条。道路从画面的前端延伸到远方，能让人感觉到画面似乎在移动，给予静态画面一种动态的生命力；山谷中若隐若现的道路线条，则可以使平坦的画面变得层次分明，增加画面的纵深感。

**巧用对比更好看。**在拍摄风光时，还可以运用对比技巧，大小、色彩、明暗、冷暖、动静对比都可以。比如在高大的山顶上，一个人站立其上，形

成了大小对比。这些对比不仅增强了画面的表现力，也赋予照片更多的故事性和情感。

**向上仰拍富有冲击力。**在风光摄影中，用手机向上仰拍，能够呈现出好看并且富有冲击力的画面。在这种视角下，每一根线条都像是在向上生长，每一个形状都充满了张力，放大了景物的雄伟与壮丽，同时还能简化画面构图，消除多余元素，让主题更加突出。

孔萝/文

## 手机拍风景小技巧

## 买铁锅 分清生铁和熟铁

在烹饪美食的过程中，铁锅无疑占据着举足轻重的地位。然而，市面上的铁锅种类繁多，生铁锅和熟铁锅更是让不少人感到困惑。那么，两者有哪些区别呢？

**材质与制作工艺。**生铁锅主要由生铁制成，含碳量较高，质地较脆。而熟铁锅则是由熟铁制成的，含碳量较

低，质地柔韧。生铁锅通常采用浇铸工艺制作，而熟铁锅则采用锻打工艺。

**外观与性能。**生铁锅较为厚重，表面粗糙，通常呈深黑色。它的传热性相对较慢，但保温性能较好，适合炖煮。熟铁锅则相对较轻薄，表面光滑，呈深灰色。它的传热性较快，但不具备很好的保温性能，适合炒菜。 辛晚/文

## 颜色越深 南瓜越熟

南瓜粥、南瓜饼、烤南瓜……入秋以后，南瓜在餐桌上出现的频率越来越高。南瓜是个大家族，品种很多，它们有啥区别呢？

**香芋南瓜。**市面上最常见的一种南瓜，常常切开来卖，因叶片和果实散发出浓郁的芋头香味而得名。大多呈梨形或葫芦形，果蒂和果脐凸出。嫩瓜表皮为深绿色，老熟瓜为橙黄色，带纵向浅色条纹和不规则斑块。瓜肉为橙红色，肉质较厚。香芋南瓜口感细腻绵软，味道甜美。适合做菜、熬粥等，果肉金黄、种子饱满的，通常更成熟。

**贝贝南瓜。**近几年特别火，它是从日本引进的南瓜品种，因具有“香甜的板栗口感”而备受推崇。外观小巧玲珑，呈扁圆形。瓜皮通常为墨绿色，带有浅绿色条纹。瓜肉颜色由浅黄到金黄。贝贝南瓜果肉口感粉糯香甜，适合蒸、烤、微波等。表皮墨绿、棱比较深、瓜瓣比较鼓的口感更好。

**蜜本南瓜。**近似木瓜形，瓜尾端膨大。成熟时瓜皮为橙黄色，瓜肉为橙红

色，比较肥厚。蜜本南瓜口感细腻粉糯，适合做菜、熬粥、煮饭、制作甜品等。挑选瓜皮橙黄色的，偏绿的成熟度不够。

**磨盘南瓜。**因外观呈扁圆形、似磨盘而得名，按个头有大磨盘南瓜和小磨盘南瓜之分。成熟后瓜皮为黄褐色，瓜肉为橙黄色。磨盘南瓜水分少、味甜、质面，非常适合熬粥。瓜皮颜色越深黄，成熟度越高。

**银栗南瓜。**因外皮为银色、有板栗香味而得名。形状为扁球形，瓜皮为银灰色，瓜肉为橙黄色。银栗南瓜口感细腻，粉质，有板栗的香味，蒸、煮、烤等皆宜。挑选果实饱满、纹路清晰的。

**奶油南瓜。**引自欧洲，因蒸熟后瓜肉近似奶油而得名。葫芦形，成熟的瓜表皮为淡橙黄色，瓜肉为橙黄色。奶油南瓜口感酷似奶油、香味醇厚细腻，口感介于蜜本南瓜与贝贝南瓜之间，适合蒸、煮、烤、制作甜品等。选择表面光滑无损、色泽鲜艳的。

杜一泽/文