

## ■ 饮食科学 ■

## 不同的蘑菇 营养不同

各种各样的蘑菇大量上市,其口味鲜美,营养方面也有不少优势,共同点有以下几个。

第一,高蛋白,低脂肪。蘑菇蛋白质含量丰富,高于多数蔬菜。蘑菇富含谷氨酸、天门冬氨酸等鲜味氨基酸,以及肌苷酸、鸟苷酸等呈味核苷酸,这些物质使蘑菇滋味鲜美,堪比肉类。鲜蘑菇的热量大多不超过30千卡/100克,脂肪低于1克/100克。第二,富含多种维生素和矿物质,比如B族维生素、维生素K、维生素D、钙、钾、铁、锌和硒等。第三,富含膳食纤维。蘑菇膳食纤维含量丰富,更难能可贵的是,蘑菇的口感嫩滑细腻,不像某些高纤维食物那么令人难以下咽。第四,含有菌类多糖。其存在于蘑菇的细胞壁中,被证明具有提高

免疫力、调节血脂、抗癌等作用。除了这些共同点,不同的蘑菇还有自己的特长。

**金针菇,维生素B1和真菌多糖含量高。**金针菇被称为“智力菇”,其优势是富含维生素B1,为0.15毫克/100克,吃200克可以满足成人一天维生素B1推荐摄入量的1/4左右。除了参与能量代谢,维生素B1还有助于维持神经系统的正常生理功能。金针菇的另外一个优势是富含真菌多糖,有助于促进肠道蠕动,调节肠道菌群。金针菇口感滑嫩,做法多样,可以凉拌、做汤、涮火锅,还可以蒸鱼、炖豆腐、炒鸡蛋,但一定要注意烧熟煮透,否则可能引起中毒。

**口蘑,补钾高手。**口蘑也叫白蘑,最大的优势是富含钾,

高达3106毫克/100克,是同等重量香蕉(256毫克/100克)的12倍之多。钾是维持人体正常运转的关键营养素之一,研究显示,摄入充足的钾有助于对抗疲劳、控制血压、降低心血管疾病风险、防止钙流失。成人每天吃70克口蘑可以满足身体对钾元素的需求,吃100多克就能达到预防慢性病的建议量。口蘑既可以切片后炒肉片、炒鸡蛋,也可以切成块后烧豆腐,还可以中间挖空后塞入肉馅蒸烤,或者跟鸡肉、排骨一起炖汤。

**香菇,有助于补充膳食纤维和维生素D。**香菇膳食纤维含量丰富,其中,鲜香菇含量高达3.3克/100克,高于多数常见蔬菜。香菇富含麦角甾醇,这种物质在阳光照射后转变为维

生素D。数据显示,干香菇中维生素D的含量为蛋黄的72%,远高于黄油、猪肉、牛肉干等动物性食物。干香菇在加工过程中产生大量芳香物质,适合炖肉,清蒸鱼时配点香菇味道也很不错。鲜香菇相对味淡,最好和素菜一起炒,香菇豆干炒油菜是典型的补钙佳肴。

**平菇,赖氨酸含量高。**这种氨基酸正是大米等谷类食物所缺少的,吃米饭时搭配平菇,两者氨基酸形成互补,能够提高蛋白质利用率。平菇可以和蔬菜、肉类或者鸡蛋一起烹炒,还可用来做汤。平菇不宜用刀切,最好用手撕成合适的大小,这样口感好且更有利于鲜味释放。烹调时不要过度加热,以免影响风味和口感。

刘萍萍/文

吃水煮苹果  
冬季不燥

冬天容易上火,造成嗓子或鼻孔干疼,这是因为体内流失了大量水分,急需补水润燥,可以试试苹果银耳百合甜汤,具有补气养血、生津止渴的滋补养生功效。

将银耳用冷水清理干净,充分泡开3~4个小时,清理干净表层,除掉根部,掰成小块,可以用剪刀一点点剪开,剪得越小越好出胶。将百合用冷水泡4~5个小时。将苹果削皮,切成小块。

锅中添加适量冷水,放进银耳、百合,烧煮30~40分钟,随后放进苹果块,烧煮10分钟,出锅前放几粒枸杞,晾凉后就可以享用了。如果怕酸,可以放入几块冰糖。

马丹萍/文

## 冬季洗澡

## 控制在15分钟内

冬季洗澡不可太频繁,洗澡水温度以不烫皮肤为宜,建议低于37℃。此外需要提醒的是,虽然洗热水澡很舒服,但洗太久不仅伤害皮肤,还会引起头晕等情况,建议控制在5~15分钟。过长的洗澡时间容易导致湿气聚集。此外,长时间处于封闭、不透气的环境中,易致身体缺氧、供血不足。

齐佳/文

## ■ 居家备忘 ■

## 六个运镜技巧 让旅拍更出彩

很多人外出旅游喜欢拍视频,有六个运镜技巧,可以让视频更出彩。

**上摇+后拉。**一边上摇一边后拉镜头,从地面到脚步再带出人物和场景,可以用在片头,起到揭示人物出场的作用。

**前推。**保持镜头慢慢前推,

然后人物再从镜头后往前走入画面,这样就可以先表达场景,再过渡到人物入镜,适合用在人物到达旅行新地点的时刻。

**前跟。**保持镜头在人物斜前方,低角度后退,跟随人物往前走,这样人物不会遮挡后方的风景,让整个画面更有纵深感。

**后拉。**将画面对准地标,镜头后拉的同时人物从地标走过,这样比直接拍摄地标更有新意。

**环绕仰拍。**镜头放低仰拍,人物向右转身的同时,镜头向左环绕,低角度环绕仰拍不仅可以避开人群,也可以突出高

大的特色建筑。

**下摇+环绕+后拉。**镜头先下摇,由建筑过渡到人物后,从人物正面环绕到背面,再继续后拉,让人物渐远,这样的镜头可以极大程度地展示环境,渐远的远景,也非常适合做收尾。

冯雪/文

## ■ 妙招共享 ■

## 巧倒饮料不外溅

大盒装牛奶和果汁很难倒,总是会溅出来弄得满桌都是。其实,只要换一个角度就可以避免。大盒装的牛奶、果汁都在盒子某一端的一角有开口,几乎所有人要把里面的液体倒出来都会将这个开口向



下。其实,换一个方向,只要让圆孔在上面,然后再倾倒,牛奶就不会往外溅了,其他盒装的饮料也是一样。

这是因为将开口反过来倒,空气可以从上面的口流进去,相对来说空气流进去就比较顺畅一点,倒出来的牛奶就不容易溅出来了。同样原理,也可以在盒装饮料的上端用剪刀斜着剪一个角,让空气流通,这样也可以防止液体溅出。当然,这样做的前提是饮料要尽快喝完,否则会很难继续保存。

李静/文

## 衣服起静电咋消除

**勤洗手。**手机以及电脑这些电器都是容易产生电荷的,长时间接触电器身体会吸收并积累电荷,就会产生静电。所以,平时在使用手机和电脑后要洗手,帮助消除静电。

**摸墙放电。**身体长时间和金属的物质接触以后,会积累许多静电,为了防止无意中静电电到,最好是在早上起床后摸一摸墙壁,这样就能把身体里积累的静电放出去。在摸金属物品前,也可以先摸一下墙壁,就不会被电到了。

**给衣服“喷水”。**可以选择给衣服“喷水”,这样就会让衣服起静电的问题迎刃而解。先准备一个喷雾的小瓶子,往里面加入适量的温水,然后喷到衣服上有静电的区域,或者在没穿衣服之前先在衣服上喷上适量的清水,

晾一会儿再穿,同样可以避免静电。

**贴地放电。**穿橡胶底的鞋,身体里面的静电就没有办法传达到地面,长时间下来身体会积累一定的静电。这时候,如果光着脚在地面上走一走,就能消除身体中的静电。

**涂抹润肤露。**当天气干燥的时候身体也会干燥,在穿衣服的时候难免会感觉到静电。所以为了避免有静电,在穿衣服之前先擦一点润肤露,不仅可以为肌肤补水保湿,还能减少产生静电。

**用熨斗烫衣服。**只要让衣服湿润一点,就可以预防静电了。在穿衣服之前,先用熨斗烫一下衣服,或者在洗澡的时候把衣服挂到浴室里不会沾水的位置,洗完澡再拿出来,也可以去除静电。

陆晓伟/文