

■ 饮食科学 ■

吃这几道菜 冬季可抗寒

天气越来越冷，想抵御严寒、预防感冒，除了加厚衣物等，还可以从“吃”上下功夫。以下几道家常菜常吃，有助于抗寒暖身。

羊肉炖萝卜。羊肉具有温补脾胃、益气养血的功效，富含蛋白质、脂肪、血红素铁等多种营养成分，其中蛋白质的“食物热效应”高，在餐后的发热作用强，血红素铁可以改善贫血，帮助改善畏寒、手脚冰凉等问题。萝卜富含膳食纤维，具有促进消化、行气消食的作用，有“小人参”的美誉。做法：羊肉焯水去腥，萝卜去皮切块备用；锅中加少量油，油热后煸炒香料；将羊肉下锅，翻炒至表面微黄，倒入开水，小火慢炖 40 分钟；加萝卜炖煮 10 分钟，最后适当调

味即可。

果仁菠菜。坚果富含蛋白质、优质油脂、维生素 E、B 族维生素，以及铁、锌、钙、镁等矿物质，这些物质都有助于抗寒。做法：将花生、核桃等果仁烤香、菠菜焯熟沥干水分备用；将蒜末、辣椒圈、生抽、香油等调成料汁；在菠菜中加入料汁拌匀，再加入果仁，简单搅拌一下即可。

海带炒黄豆芽。海带是碘元素的“宝库”，这种营养物质参与甲状腺激素合成，能促进体内组织细胞的氧化作用，进而提升身体的产热能力，帮助抵御寒冷。黄豆芽富含蛋白质和维生素 C，有助于增强免疫力。做法：将海带切成细丝，与黄豆芽一同翻炒，再适量添加

调味料即可。注意要急火快炒，既能保留更多的营养，还能让口感更爽脆。

西兰花香菇。西兰花和香菇是“黄金搭档”。西兰花属于深绿色蔬菜，富含能提高机体免疫力的类黄酮、硒等。菇类含有一种双核苷酸，能刺激人体产生更多的干扰素，帮助消灭体内病毒。做法：将西兰花切成小朵，香菇去蒂洗净，放入锅中蒸熟，再淋上酱汁即可。注意蒸的时间不要过长，否则会影响营养和口感。

番茄牛肉汤。番茄牛肉汤以牛肉、胡萝卜、洋葱、番茄为主要原料。其中牛肉有补脾胃、益气血、强筋骨的功效，有助于抵御外界风寒的入侵；胡萝卜、番茄等红色果蔬富含 β 胡萝

卜素，不但能清除人体氧化自由基，还参与合成维生素 A，对人体上皮组织和呼吸道黏膜有保护作用，有助于抵抗感冒病毒。做法：先把洋葱和胡萝卜炒香、炒软，再加入焯过水的牛肉翻炒，倒入番茄和番茄酱，炒出汁水后加清水，小火炖煮 40 分钟，最后适当调味即可。

姜撞奶。姜汁可以促进消化液分泌，促进消化吸收，让身体能得到更多的微量元素和维生素，间接促进新陈代谢。奶中富含钙和蛋白质，可以提高产热能力。做法：在牛奶中加糖，加热搅拌至糖完全溶解且牛奶开始沸腾，倒入盛有姜汁的碗中，静置几分钟，就会形成豆花般的口感。

崔小康 / 文

■ 居家备忘 ■

快递包裹 勿放餐桌

虽说通过快递包装感染病毒、细菌的情况并不多见，但拆完快递后一定要注意卫生。

快递的包装材质、运输途径和环境相对较复杂，在揽件、中转和派送过程中容易受到病毒（或细菌）的“青睐”。因此，在收到快递后建议采取“四步法”。首先是拆封前可以先在通风透光的地方放置一段时间，

避免放到卧室、厨房、餐桌等容易与人体和食物直接接触的地方，有条件的话可以先使用 75% 的酒精或含氯消毒剂喷洒快递包装表面，进行消毒或清洁；其次是拆封时佩戴一次性手套，并尽可能借助剪刀等工具；第三是拆封后要及时洗手，以减少病毒（或细菌）与人体接触的机会，特别是抵抗力差的

老年人、病人等易感人群更要注意；最后是把快递包装处理好，如做好垃圾分类、避免堆放在公共区域等。

最后，提醒在小区拣拾废品的老人，一定要注意个人卫生，最好佩戴口罩和一次性手套，避免直接接触垃圾；在收集和储存废品的过程中尽量将不同种类的废品分开存放，防止



二次污染；少量多次送往废品回收站，避免过多堆积，造成安全隐患。

曲燕燕 / 文

绿叶菜放久了会变味

绿叶菜最好现买现吃，虽然能在冰箱冷藏室里放两三天甚至更久，但味道会越来越差。绿叶菜里原本含 2%~3% 的糖分，还有一些氨基酸，因此，刚采收时吃起来有点鲜甜味道。小白菜、菜心等蔬菜会吸收土壤里的钠，因此自带微微的咸味。在有糖和氨基酸配合的时候，这点咸味会让绿叶菜吃起来很鲜。但采收后的蔬菜也会呼吸，呼吸作用和其他采后代谢会消耗菜里的糖分、氨基酸。如果糖和氨基酸减少，就会失去鲜味，剩下的只有咸味了。很多人去菜地现采现吃，都觉得特别好吃，主要就是因为新鲜。超市和菜市场里的蔬菜不一定是当天采收的，因此，买回家后更应该尽快吃完。

范志红 / 文

清除棉拖鞋异味 放些活性炭

冬季，棉拖鞋穿久了会出现潮湿、异味等情况。家政业内人士提醒，清洗棉拖鞋后，可在有异味的棉拖鞋中放一些活性炭，或者将一块蘸有少量酒精的毛巾塞到棉拖鞋里。经过数小时后，鞋内的湿气和异味便会被吸附掉，酒精还具有消毒作用。

林哲 / 文

冬季如何有效防治蟑螂

很多人以为冬天天气寒冷，蟑螂就不会出现了，其实不然。由于室内温暖，蟑螂比夏季更为集中，它们大多聚集在有暖气或有热源的房间里，此时，正是消灭蟑螂的最好时机。

1. 蟑螂喜欢在哪里生活

蟑螂喜欢生活在温暖、潮湿、食物丰富和多缝隙的场所，比如各类缝隙角落的巢穴里、暖气片下、冰箱压缩机周围、灶台下的橱柜里等部位。

2. 如何预防家中出现蟑螂

封六缝。对墙壁、地板、门框、窗台（框）、水池和下水道等处的孔洞和缝隙用水泥、硅胶等材料堵塞、封闭，使蟑螂不能爬出。

堵三眼。封堵水管、煤气管、暖气管等管道穿墙导致的孔眼。

保持室内清洁和干燥。蟑螂具有耐饥不耐渴的特点，清洁干燥的环境，没有食物和水，无隐蔽场所，均不利于蟑螂栖息和生活。

检查进出室内的物品。旅行、出差、搬家携带的物品要仔细检查，快递拆封后的包装要尽快移出室内，防止带入蟑螂及其卵鞘。

3. 如何防治蟑螂

粘蟑纸板。粘胶不含杀虫剂，对人畜无害。粘蟑纸上可以撒些面包屑做诱饵，要定期检查粘蟑纸并及时更换。

药物灭蟑。在蟑螂藏匿处投放灭蟑胶饵或毒饵颗粒，施药量可根据蟑螂的多少进行适当调整。蟑螂出现多的地方（如厨房、餐厅）每隔 10 厘米点一个点，每个点约绿豆粒大小。蟑螂出现少的地方（如客厅、卧室）每隔 15~20 厘米点一个点，如果施药合理，7 天后可见明显的灭蟑效果。

注意事项。使用药物灭蟑的时候，一定要注意避开食物、饮用水、餐具等，避免造成污染，也要避免婴幼儿或宠物接触到药物。

崔亚婧 / 文

手机耗电快 可这样解决

气温骤降，不少人发现自己手机的电量消耗特别快。专家表示，这与电池中的材料有关，低温会导致电池中锂离子活性降低，放电能力变弱，充电也变得缓慢。想提高手机抗冻能力，可试试以下两个办法。

避免骤冷骤热。温差过大，手机内



部会形成冷凝水，造成主板等零部件受潮，导致死机甚至无法开机。若手机冻关机了，可拿到室内，待暖和后再开机。

不在低温条件下给手机充电。低温下给手机充电，电

池会析出金属锂，导致电池容量降低，这个过程不可逆。

中电 / 文