

■ 饮食科学 ■

冬季喝豆浆加点料

寒冷的冬天,来一杯热腾腾的豆浆,暖身又健康。如果能在其中多加几样食材,会让豆浆的口感、营养更丰富,下面为大家推荐几种搭配。

五红豆浆。红糯米、红豆分别属于谷类和杂豆类食物,用来搭配黄豆可以起到氨基酸互补的作用,提高整体营养价值。红枣、枸杞和桂圆能增加香甜的口味。制作方法:各种食材与黄豆的比例为1:5,加入适量水;将红豆浸泡后煮烂备用,红糯米浸泡一夜,红枣、桂圆去核切碎;将处理好的食材与黄豆、枸杞一起放入豆浆机中打成浆即可。

三黄三白浆。黄小米和玉

米中含有玉米黄素、核黄素等营养物质,同时还有养胃健脾的作用,搭配健脾止泻的薏米和糯米、健脾宽中的黄豆、健脾固肾的山药,非常适合脾胃虚弱、少气懒言的人群饮用。制作方法:谷类食物和黄豆的比例是1:5,山药和黄豆的比例是2:1,加入适量水;将薏米浸泡后煮烂备用,糯米、黄小米浸泡一夜,山药去皮切块;将处理好的食材与黄豆、鲜玉米粒一起放入豆浆机中打成浆即可。

五黑豆浆。黑色食物中大多含有较多的花青素,有利于抗氧化、延缓视力减退、平稳血糖血压。黑芝麻、黑米、黑桑葚中含有较多的膳食纤维,有利



于润肠通便,再搭配补肝益肾的黑枸杞、黑豆以及用来调味的葡萄干,非常适合肝肾气虚、容易便秘的人群饮用。制作方法:各种食物和黄豆的比例是1:5,加入适量水;将黑米浸泡一夜后,与其余食材一起放入豆浆机中打成浆即可。

红薯萝卜南瓜豆浆。红薯中含有丰富的膳食纤维,在增强饱腹感的同时,还可以减

缓脂肪、葡萄糖在肠道中的吸收;胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素以及多种矿物质,有利于减肥期间微量元素的补充;南瓜整体能量较低,含有大量的维生素和膳食纤维,有利于控制能量、增加饱腹感。将这些食材和黄豆一起打成豆浆,很适合减肥人群在冬季饮用。制作方法:红薯、胡萝卜、南瓜等食材和黄豆的比例是3:1,加入适量水;将食材去皮切块后,与黄豆一起放入豆浆机中打成浆即可。需注意,此款豆浆可部分代替主食和肉类,减肥人群饮用时,应适当减少这两类食物的摄入量。

魏帽/文

■ 居家备忘 ■

冬季谨防手机“感冒”

在寒冷的冬季,人们可能会发现手机的表现似乎有些“力不从心”。那么,低温对手机会有哪些影响呢?

影响电池性能。手机电池内部的化学反应在低温环境下会变得缓慢,导致电池放电速度加快,电量消耗迅速。这就是为什么在寒冷的冬季,手机电量似乎掉得特别快的原因。

影响屏幕显示。手机屏幕

在低温环境下可能会出现反应速度变慢、色彩失真等问题。这是因为液晶分子在低温环境下活性减缓,导致屏幕显示出现延迟或色彩偏差。同时,触摸屏在低温环境下也可能变得不够灵敏,影响用户的操作体验。

除了电池和屏幕,低温还可能对手机的硬件和软件产生影响。硬件方面,低温可能导致手机内部元件收缩,使得一些

元件的间隙变小,进而影响手机的性能和稳定性。软件方面,低温可能引发一些程序运行异常,如卡顿、闪退等问题。

此外,低温还可能对手机的存储功能造成影响。在低温环境下,手机内部的闪存芯片可能出现读写速度变慢、数据丢失等问题。

因此,在寒冷的冬季,要尽量避免将手机暴露在过低的温



度下,以保证手机的正常使用。
智合/文

常换床上用品好处多

基于健康卫生的需要。无论是枕头还是被子,时间长了都容易滋生螨虫,还能引发过敏、哮喘等呼吸道疾病。由于被子不能经常洗涤,所以,沉积在里面的脏污和细菌不容忽视。

有利于调节心理情绪。每天占有人们三分之一时间的床,也应该如同衣服一般随时改变基调和色彩,让卧室和心情常新常净。经常更换床品,能给家人一个全新的心情和面貌,也让家里总能有新鲜感。

协调整体家居环境。家居床品可以起到点缀和调节家居生活的作用。如果卧室里面一年四季都是那两套换洗的四件套,肯定是缺乏情趣的。所以,要经常更换四件套。

适应不同的季节变化。每种不同的四件套面料、填充料都有着最合适的季节,所以,不同的季节选择不同的面料,能起到事半功倍的效果。夏天容易出汗,就需要透气、吸湿性好的被子,如蚕丝被;同时,套件面料的颜色也有讲究,夏天可以用蓝色等冷色系,而冬天宜用暖色系。

床品都有最佳时间。所有的四件套,比如套件、被子、枕芯等,使用一段时间后,都会出现功能老化的现象,这个时候就要考虑更换床品了。宗禾/文

定期给钥匙消毒

据相关部门检测,80%以上的钥匙带有痢疾杆菌、伤寒杆菌、大肠杆菌等。因此,定期给钥匙消毒,非常有必要。实验发现,用酒精消毒远比用清水要好,能杀灭更多的细菌。每半个月到一个月可以消毒一次,将钥匙浸泡在75%浓度的医用酒精里,20分钟后即可达到杀菌效果。如果没有酒精,药皂

溶液、开水浸泡也能杀死部分细菌。另外,在晴天的时候,把钥匙放在阳光下暴晒半小时,大多数细菌可被阳光中的紫外线杀死。

要想让钥匙干净,可以给钥匙配个钥匙袋,隔离它们和其他杂物、纸币“亲密接触”的机会。

岳金凤/文

红薯家族 口感大不同

红薯,又名甘薯、地瓜、番薯等,其营养丰富、香甜软糯,深受国人喜爱,尤其在寒冷的冬天,是很多人餐桌上的常客。按照薯肉颜色,红薯有黄心、白心和紫心之分,它们在口感和营养价值方面都有差别。

黄心:类胡萝卜素“皇后”。糖分含量较高,甜度大;水分含量高,质地柔软。薯肉颜色来源于类胡萝卜素,颜色越黄,类胡萝卜素含量越高。这种植物化学物具有抗氧化作用,还能在人体内转化为维生素A,有助于保护视力、滋润皮肤。

烟薯25号。因酥软香甜、细腻无丝的口感备受称赞。薯皮很薄,薯肉金黄,甜度很高,非常适合烤着吃,蒸煮口感也不错。

西瓜红。薯皮深红色,薯肉橘黄色,口感软糯,甜度适中,适合烤着吃,也可以用来煮粥。

板栗红薯。个头比较修长,薯肉黄色。甜度很高,口感粉糯,细腻无丝,带有板栗的清香,适合蒸煮、熬粥。

六鳌蜜薯。外观细长,薯皮较红,肉色橙红。甜度适中,肉质细腻,口感绵密,适合蒸煮熬粥、烤着吃。

白心:淀粉“冠军”。淀粉含量较高,水分含量低,食用起来口感较干。相较其他品种来说,白心红薯的健康优势不那么明显。

爆皮王。薯肉米白色,皮薄细嫩,因蒸熟后皮开肉裂而得名。薯香浓郁,肉质细腻,又粉又香,适合蒸煮熬粥。

白哈密。薯皮浅红色,薯肉白色。口感软糯细腻,粉面香甜,适合熬粥、蒸着吃。

紫心:花青素“大王”。质地较为紧密,水分少,甜度较低。其富含的花青素是一种抗氧化剂,能够保护人体免受自由基的损害,对心血管、视力等有一定的保护作用。

紫罗兰。皮和肉都是紫色的,软糯香甜,口感松软,适合熬粥、蒸煮。

冰淇淋蜜薯。学名花心薯,薯皮紫色,薯肉紫红与白相间。粉糯香甜,口感细腻,适合熬粥、蒸着吃。李哲/文

图说 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
我们的价值观 爱国 敬业 诚信 友善

我友善以福
人福我福

爱心

格赫高画社供稿

中国书画教育 人民日报 中国网络电视台