

|| 饮食科学 ||

给鸡蛋找个好搭档

鸡蛋营养丰富、物美价廉,但若烹调或搭配不当,可能对健康有害。有研究表明,鸡蛋中引起麻烦的成分主要是胆固醇。在菌群失调的肠道中,胆固醇会被某些微生物转化为氧化三甲胺,从而增加心血管疾病的风险。如果在吃鸡蛋的同时,合理搭配富含膳食纤维和植物化学物的食材,就能降低胆固醇代谢风险。

豆腐。豆腐不但含胆固醇,反而含有能抑制胆固醇吸收利用的植物固醇以及膳食纤维和大豆异黄酮,这些成分都有利于降低心血管疾病风险。此外,鸡蛋富含维生素A、维生素D和B族维生素,而豆腐的B族维生素含量低,没有维生

素A和维生素D,将两者一起炒,营养方面完美互补,口感也更加协调。

烹调方法:将鸡蛋打匀,加盐和胡椒粉调味;取同等重量的豆腐,切得越碎越好;用油煸炒葱花,然后加入切碎的豆腐翻炒至表面没有多余的水分;最后加入已经调味的鸡蛋液,搅拌至豆腐和鸡蛋融为一体即可出锅。

嫩豆类。嫩豌豆、嫩蚕豆、嫩毛豆等不仅含植物蛋白、植物固醇,还有丰富的膳食纤维和低聚糖成分,有利于调节肠道菌群。

烹调方法:嫩豆类蒸、烫到半熟,再加入等量鸡蛋液一起烹炒即可。鸡蛋的黄色配豆子



的绿色,鲜美可口。如果再加一点鲜百合同炒,颜色更加漂亮。

菌类。菌类蔬菜包括口蘑、金针菇、香菇、木耳、银耳等,它们都富含可溶性膳食纤维和皂甙类物质,对降低胆固醇的利用率很有帮助。其中,银耳炒鸡蛋很值得推荐。

烹调方法:银耳泡发之后洗净摘成小朵,微波炉加热2分钟;鸡蛋打匀,加盐和白胡椒粉调味;锅中放油,加入银耳翻炒,再倒入鸡蛋液,炒熟即可。

银耳洁白软滑,鸡蛋金黄鲜嫩,两者的颜色和口感都非常搭,如果再加几粒嫩豌豆或小葱花等绿色食材点缀,就更漂亮了。

需要提醒大家的是,如果提前用油将鸡蛋炒熟,再放油炒配菜,最后混合,不仅热量增加,配菜和鸡蛋也没有充分相互作用;用“一次炒制法”就好得多,即只放一次油,先把配菜放进去炒,快熟时倒入鸡蛋液,让两者融为一体。这样做有三个好处:一是用油少,能降低热量摄入;二是能让鸡蛋和菜中的膳食纤维更好地结合;三是有助于减少胆固醇氧化,如果鸡蛋直接接触热油,油脂会促进胆固醇氧化,进而增加心血管疾病风险。 范志红/文

挑白菜看准这几点

秋冬季节,白菜是家家户户常吃的蔬菜,选购白色叶子还是绿色叶子的白菜呢?专业厨师为您支招。

白菜有白叶和绿叶之分,它们没有哪个更好,只是适合的烹饪方式不一样。一般来说,绿叶白菜耐储存,水分少,纤维含量多,适合做蒜蓉白菜、白菜豆腐汤等,还可以用来包饺子。白叶白菜则不耐储存,水分多,纤维少,适合做白菜炖粉条、辣白菜、醋溜白菜等,还可以用来涮火锅。

除此之外,挑一棵好的白菜,还要看以下几点:一、看白菜根部。新鲜的白菜,根部洁白、圆润整齐,没有腐烂变色。二、看白菜帮。白菜帮如果颜色纯白,且没有任何杂质和黑点,说明白菜没有病害。三、看白菜是否紧实。如果大白菜整体比较紧实,说明白菜比较新鲜。四、掂重量。同等大小的白菜,越重的那个较好。因为新鲜的白菜水分充足,相对来说重量会更重一些。 狄慧/文



|| 居家备忘 ||

刷六样东西别用小苏打

小苏打是一种天然的清洁剂,可以用来去除油渍和异味。有生活网站刊文称,并非所有物品都适合用它清洁,比如以下6种。

1.玻璃和镜子。小苏打颗粒具有研磨性,玻璃和镜子的表面容易被小苏打划伤,留下细小划痕,使表面模糊不清。建议使用玻璃专用清洁剂或

醋水混合溶液,并用超细纤维布擦拭。

2.木制品。小苏打会损坏木质品的保护层,使其受潮,导致木头变色、变形,甚至磨损。

3.电动器具。一些电动器具含磨碎器和滤网,小苏打颗粒容易卡在其细小凹槽中,难以冲洗干净。

4.铝制器具。铝锅和铝盘等铝制器具遇到小苏打容易发生氧化反应,导致表面变色并磨损。

5.石材台面。花岗岩、大理石等石材表面也不适合用小苏打清洁。因为小苏打会磨损石材密封层,使其失去光泽。建议使用专门为石材设计的清洁剂。

6.不锈钢电器。小苏打可能损伤不锈钢电器(如各类不锈钢烤箱、冰箱、洗碗机、微波炉等)的涂层,留下划痕,使其失去光泽。

总之,使用小苏打清洁时,要留意物品的材质特性。选对清洁剂不仅有助于清洁到位,还能延长物品的使用寿命。 张今歌/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

我们的价值观

我友善以福
人福我福

爱心

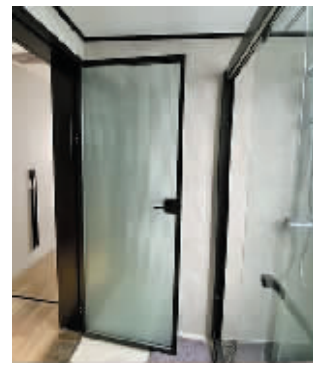
杨林高画社供稿

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台

如何清洗浴室玻璃门

如果玻璃门上附着黄色的水垢,可以利用专门的清洁剂喷洒在上面,然后再用一条干棉布轻轻擦洗,这样就可以轻松地把门缝边的污垢除掉。但清洁剂里含有大量的化学成分,有一定的腐蚀性,玻璃门上的五金挂件最好避免接触。

第二种情况就是那些长期存在的“老顽固”了,污垢经过常年的堆积,变



得越来越难以清除。对付这种情况,可以将盐和醋混合在一起擦玻璃门,去污效果不错。

如果平时经常清洁浴室玻璃门的话,可以用刮玻璃器清洁,它不仅方便,而且耐用,是清洁玻璃门的好帮手。

牙膏也可有效清除玻璃门污垢。把牙膏涂

抹在玻璃门上,然后用棉布清洗,最好使用温水,有利于去除污垢。 李浩/文

清水加柔顺剂 清理布艺沙发

即便天天打扫室内,还是会堆积灰尘。为何家里的灰尘怎么都扫不净呢?这是因为日常打扫一般只擦拭硬物表面,比如橱柜、地面,对于一些窗帘、布艺沙发等地方常常忽略。

其实,家中的灰尘主要来自于布艺产品,如窗帘、沙发等。尤其是到了冬天,空气比较干燥,容易造成静电,产生纤维脱落,就会有细小的毛毛。这些灰尘不仅看着烦心,里面还含有尘螨等过敏原,而且会吸附有毒有害物质,对健康也十分不利。要想清理这些毛状灰尘,可以用吸尘器或者滚刷清理,但是清理后很快又会积灰,不妨试试以下方法,不仅可以有效去除,还能减少灰尘堆积。

用清水兑上柔顺剂,然后喷在沙发表面,就能去掉脱落纤维。除了柔顺

剂,也可以购买专业的布艺沙发清洁剂。取一瓶盖清洁剂倒入喷水壶中,灌满水,比例在1:20左右,然后摇匀就可以使用了。喷洒在窗帘、沙发等布艺产品上的清洁剂,能有效地渗入纤维内部,减少纤维的胶着力,把它们从布艺产品中分离出来。如果方便,喷洒完最好用毛巾擦一下。如果有够不到或者不好擦的地方,可以喷完等3分钟,再略微抖一抖,毛状灰尘沾到水会集结变大,自己就会掉落,然后清扫干净,达到清理效果。

同样,冬天洗衣服的时候,也可以适当添加一些柔顺剂,衣物柔顺剂的作用就好像是为衣服表面均匀地上了一层保护膜,不仅不易积灰,而且能大大降低静电在衣服上累积的可能。

董晓秋/文