

饮食科学

吃白菜“搭子”有讲究

“白菜不如白菜”“白菜豆腐保平安”……这些广为流传的饮食俗语，道出了白菜在中国人餐桌上的重要地位。白菜不仅做法多样，搭配不同的食材，还能更好地保留营养、实现膳食均衡。

爆炒：加点醋，维C更稳

白菜的维生素C含量丰富，而维C在酸性环境中更为稳定。爆炒时适当加醋，如醋熘白菜、木耳炒白菜，有助于减少维C流失，提升营养摄入。

凉拌：配麻酱，补钙更佳

白菜心脆嫩多汁、纤维少，非常适合凉拌，例如菜心拌海蜇、菜心拌肉丝等。调味时不妨加入芝麻酱，其钙含量高达1170毫克/100克，一勺即可轻松补充上百毫克的钙。

做馅：加干品，锁水提香

白菜做馅容易出水，导致部分维生素C等营养素流失。建议加入泡发后的粉丝、木耳、香菇、海米等干制品，既能吸水，又能增香提味。

腌制：搭鲜果，安心享用

白菜腌制为酸菜后，在几



天至十几天内亚硝酸盐的含量较高。建议腌制20天后再食用，此时亚硝酸盐的含量已大幅降低。食用时搭配富含维C

的新鲜蔬果，如甜椒、菜花、猕猴桃等，更健康安心。

蒸制：配蒜蓉，增强免疫

蒜蓉粉丝蒸白菜是一道经典蒸菜。大蒜中的硫化物具有抗菌、抗炎作用，有助于提升免疫力。

炖煮：搭点肉，吸收更好

白菜外层老叶适合用来炖煮或做干锅菜，如白菜猪肉炖粉条。猪肉中的脂肪能促进白菜中脂溶性维生素（如胡萝卜素）的吸收，营养更全面。

刘萍萍/文

正确使用白醋除水垢

近日，一名女子按照网上推荐的“白糖加白醋烧开”方法去除保温壶水垢，导致其面部烫伤的事件，引发了广泛关注。当事人表示，她按照网上方法，将白醋、白糖加水的混合溶液烧开后，倒入保温壶中，壶内高温液体突然喷出，导致其面部烫伤。那么，用白醋和白糖去水垢是否有科学依据呢？

专业人士解释，从科学原理来看，用白醋除水垢是可行的。水垢是难溶于水的碱性物质，其主要成分是碳酸钙和氢氧化镁，白醋中的醋酸和碳酸钙反应会产生二氧化碳气体，而加热加剧了这一反应的剧烈程度。在封闭环境中，二氧化碳气体无法及时排出，壶内气压随之急剧升高。当气压超过壶盖能够承受的极限时，高压气体会带着壶内的混合物，从壶嘴喷射而出。

专业人士介绍，只要掌握正确的方法，就能用白醋既高效又安全地去除水垢，并给出了两点操作建议。第一，始终保持壶口敞开。将白醋倒入有水垢的水壶后，不要急于盖紧壶盖，务必让壶口处于敞开状态。第二，严格控制液体温度。最好使用常温白醋，切忌将高温白醋直接倒入密闭容器，也不要再在容器内加热白醋。王姗姗/文

挑茄子 看果环

挑选茄子时，先观察表皮光泽，紫茄子要选深紫发亮的，绿茄则以亮绿为佳，表皮发白或斑驳的可能存放较久。关键细节在果环，茄子萼片与果实连接处的白色带状环越大，说明茄子越嫩。手感上，新鲜茄子捏起来软硬适中，有弹性，过软可能是内部腐烂，过硬则可能是纤维老化。此外，果柄和萼片鲜绿带刺的茄子相对新鲜，在同等体积下，较重的茄子水分会更足、口感也更鲜嫩。

晓央/文

方法没用对 眼镜片越擦越花

随手用衣角、纸巾擦眼镜，是不少人的习惯。但镜片可能因此越来越花，污渍也难以彻底清除，问题往往出在清洁方法上。正确清洁眼镜其实很简单，只需遵循以下步骤，就能让镜片持久透亮。

第一步：冲洗表面灰尘

打开水龙头，用流动的凉水轻轻冲洗镜片正反两面，冲去表面的浮尘。如果镜片沾有油污（如指纹、油点），可滴一小滴中性洗洁精或专用眼镜清洁剂，用指腹轻轻揉搓镜片

内外表面，溶解油渍。

第二步：轻柔吸干水分

用超细纤维眼镜布，以“按压”的方式吸干镜片上的水分。注意不要来回擦拭，以免附着在布上的细微颗粒刮伤镜面。若没有眼镜布，干净的医用纱布也是不错的选择，但切勿使用纸巾，其纤维粗糙易损涂层。

第三步：轻拭残留水渍

若镜片上仍有少量水渍或指纹，可翻折眼镜布，使用干净区域，对镜片每一面进行

1~2次单向轻拭。避免反复擦拭，以免二次污染或磨损。

巧巧/文



巧除衣服上的火锅味

每次吃完火锅，衣服上总会留下一股明显的味道。

实验发现，在同一火锅底料的作用下，棉质衣服散味会相对慢些。这是因为棉质衣服空隙较多，吸附力较强。另外，气体扩散能力较差的布料也容易让气味残留其中，例如羊毛、起绒、抓绒等面料。聚酯纤维，也就是“涤纶”，因为具有亲油性，会吸收气味中的脂性化合物，散味也比较慢。

将衣服晾在通风处散味，是比较

简单的方法。吃完火锅后，将粘有火锅味的衣物用晾衣架撑起，挂在阳台的通风处。过一个晚上，第二天再去闻，味道基本上会淡化。另外，可将衣服挂在浴室，洗完热水澡，浴室会残留许多水汽，把有味的外套挂在里面，将门关好，利用混着沐浴液清香的水汽，可将衣服上的火锅味散掉。还可以用吹风机吹大约15分钟，衣服上的火锅味也会散去不少。

王琦/文

挑选柚子 记住这几招

挑选柚子是一门综合学问，需从形状、重量、颜色等多方面判断。牢记“上尖下宽、手感沉重、按压回弹、颜色均匀、果脐内凹”这几个要点，更容易挑到皮薄肉厚、汁多味甜的好柚子。

观察外形与形状

认准梨形：优先选择顶部尖、底部宽扁饱满的梨形或椭圆形柚子，这样的柚子通常果肉饱满、皮薄多汁。

避开两种：圆球形或头部细长的柚子，通常皮较厚、果肉少，且可能受光不均。

检查表皮与蒂：表皮应光滑、油胞细腻均匀；果蒂呈青绿色且紧实，说明新鲜度高，若干枯发黑则可能存放过久。

掂量与按压测试

掂重量：同样大小的柚子，选手感更重的那一个，通常意味着水分更充足。过轻的可能是果肉干瘪或皮太厚。

轻按压：用手指轻压柚子顶部，能



轻微下陷并迅速回弹的，说明果皮薄、果肉紧实。按不动则可能未熟；太软则可能过熟或皮厚。

颜色与气味判断

看颜色：成熟的柚子多为均匀的淡黄色或浅绿色。若颜色深浅不一、局部发红或过黄，可能熟度不佳，影响口感。

闻香气：靠近果蒂闻一闻，应有清新的柑橘香气。若无味可能未熟透；若有酒味或霉味，则已变质，不宜购买。

晓月/文

图说 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

核心价值观

祖国是家的我 我是家的祖国

我爱我的家

独和 任明制作

中国网络电视台