

■ 饮食科学 ■

羊肉的四种吃法 简单又美味

天气寒冷的季节，羊肉不失为进补的好选择。即使简单的吃法，也能吃出美味。

羊肉火锅 羊肉虽然和火锅对味，但是一顿健康的火锅，羊肉不应该是绝对的主角。吃火锅的时候，除了羊肉，不妨搭配一些豆制品、绿叶蔬菜。此外，冬瓜、莲藕、白萝卜、山药还可以中和羊肉的温燥。在火锅的进食顺序上，可以先吃蔬菜和豆制品，以此来增加饱腹感，然后再吃羊肉，能控制摄入的能量，避免吃得过多。

萝卜炖羊肉 这是一道非常经典的家庭羊肉养生菜。做

法如下：将羊肉切块、冷水下锅，放入姜片、料酒去膻，煮沸后捞出。将焯好的羊肉放入汤锅，加入足量开水和八角，大火烧开后转小火慢炖。白萝卜切滚刀块，放入锅中，继续炖煮 20~30 分钟。出锅前 2 分钟加入枸杞，最后放入适量的盐、胡椒粉、香菜调味即可。

孜然葱爆羊肉 大葱是羊肉的好搭档，可以中和羊肉的膻味，还有助于调节口味。做法如下：将羊肉切薄片入盘，加入适量的姜片、葱段、食用油、料酒、水淀粉，抓匀腌制 20 分钟。起锅，油热后倒入腌好的羊肉



片，炒至变色捞出控油。锅底留少量油，放入蒜末、生姜，将大葱爆出香味后，再次倒入羊肉片，加孜然、辣椒粉、盐和少许酱油，翻炒均匀后出锅。

羊肉手抓饭 制作羊肉手抓饭少不了大米、羊肉、胡萝卜、洋葱等食材。做法如下：将羊肉切成小块，放入锅中煸炒至变色，加入洋葱丝继续炒出香味，再加入小指粗细的胡萝卜条翻炒至稍微变软，加入适量的盐。然后将炒好的食材倒入电饭锅中，把泡好沥干的大米均匀地铺在食材上面，喜欢吃甜食的可以撒上一把葡萄干。最后，沿着锅边缓缓倒入开水，水量和平常煮饭水量一样即可，一键焖煮后就能翻拌出锅了。

何丽/文

■ 消费指南 ■

牙刷不是越软越好

市场上牙刷种类日益增多，如何选择一把适合自己的牙刷成了许多人的难题。刷牙是预防口腔疾病的好方法，而拥有一把好的、合格的牙刷尤其关键。选择合适的牙刷需要综合考虑刷毛软硬度、安全性、耐用性等多方面因素。

刷毛并非越软越好 许多人认为软毛牙刷对牙龈更温和，但实际上，过软的刷毛可能无法有效清洁牙齿表面的菌斑，而过硬的刷毛则容易损伤

牙龈。因此，选择软硬度适中的牙刷最为理想。磨尖丝牙刷的刷毛尖端呈圆锥形，既能有效清洁牙齿，又能减少刷牙时的牙龈出血，尤其适合牙周疾病患者使用。

安全性不容忽视 牙刷的安全性直接关系到使用者的健康。消费者在选购时，应优先选用聚丙烯刷柄和优质尼龙软毛，避免选择有异味或黏腻感的产品。

关注耐用性与设计细节

一把好的牙刷不仅要安全，还要结实耐用。毛束拉力是衡量牙刷耐用性的重要指标，拉力越高，刷毛越不易脱落。此外，牙刷的颈部抗弯力也需关注，抗弯力越大，牙刷在使用中越不易损坏。刷毛顶端的磨圆处理同样重要，合格的磨毛牙刷不应有锐角或毛刺，以免损伤牙龈。

刷头大小与刷毛排列 刷头大小直接影响刷牙的灵活性和清洁效果。成人牙刷的刷头

以长 2.54~3.18 厘米、宽 0.79~0.95 厘米为宜。刷毛排列方面，建议选择 2~4 排、每排 5~12 束的设计，各束之间保持一定间距，这样既能有效清除牙菌斑，又便于牙刷本身的清洁。

最后提醒，牙刷需要定期更换，通常每 2~3 个月更换一次。如果发现刷毛根部颜色变深、刷毛软塌或间距变宽，应及时更换，以避免细菌滋生和清洁效果下降。

谢明霞/文

进食柿子需有度

柿子口感软糯、甜度适中，且富含维生素 C、膳食纤维等营养成分，深受大家喜爱。不过医生提醒，每到这个季节，医院就会接诊很多因过量食用柿子而形成胃结石的患者，其中以老年人居多。因此，大家不能掉以轻心。吃柿子的时候要注意以下几点：

1. 不吃未成熟的柿子，不吃柿皮。未成熟的柿子和柿皮中鞣酸含量高，因此应尽量选择熟柿子，去皮食用更健康。

2. 避免空腹吃柿子。空腹状态下，柿子中的鞣酸更容易经胃酸作用与胃黏液蛋白结合，形成胃结石。

3. 柿子不要与高蛋白食物一起吃。鱼、虾、蟹等食物中的蛋白含量较高，容易与柿子中的鞣酸结合，形成胃结石。

此外，贫血患者、糖尿病患者、胃功能障碍者、体质虚弱者，最好不要食用柿子。

朱田康/文



如何挑出好冬笋

冬笋笋质幼嫩，口感清脆爽口，营养价值较高，有“金衣白玉、蔬中一绝”的美誉。那么，如何挑选出优质冬笋呢？

看大小 个头稍小一些的冬笋最佳，太大的可能较老，食用时不仅要削去更多的部分，口感和营养价值也受影响。

看外形 尽量挑选外形规整的冬笋，这类冬笋可食用部分较多，口感及营养价值也较出色。奇形怪状的冬笋



虽然也可以吃，但出现病虫害的概率高，可食用部分较少。需要注意的是，优质的冬笋大都白中带一点儿黄，购买时不必追求纯白色。

掂重量 优质冬笋是沉甸甸的、有质感的，轻轻捏一下，没有松散空心的感觉。如果笋壳松松垮垮，帽代表冬笋不够新鲜，不建议选购。

闻味道 新鲜冬笋自带一种清香的味道，如果已经腐坏或经化学试剂浸染过，闻起来会比较刺鼻。

需要注意的是，冬笋草酸含量较高，直接烹制难免会带点儿苦涩味。建议先用开水煮 2~3 分钟，捞出后再用清水冲洗一下，可以去除 80% 以上的草酸，吃起来就不会有涩味了。冬笋纤维多，非常适合与动物脂肪一起烹制，建议搭配五花肉、排骨等，味道会更好。

胡德明/文

只需几步 手机文字既大又清晰

字太小看不清是许多老年人使用手机时的烦恼。其实只需简单几步，就能让手机字体变大、变清晰。

安卓手机：两种方法任你选

方法一：直接调字体。打开手机“设置”页面，依次点击“显示与亮度”→“字体大小和粗细”或“字体设置”按钮，拖动滑块到“超大”或“最大”即可。

方法二：开启长辈模式。打开手机“设置”页面，在搜索框中搜索“长辈关怀”或“简易模式”，开启后不仅字体变大，桌面布局也会更简洁。

苹果手机：“辅助功能”来帮忙

打开手机“设置”页面，依次点击“辅助功能”→“显示与文字大小”按钮，开启“更大字体”功能，然后拖动滑块到最大。还可以开启“粗体文本”功能，让文字更醒目。

特别提示：1. 部分 App（如微信、浏览器）可单独调节字体，在 App 内的“设置”页面中找到“字体大小”的选项进行更改。2. 若老年人视力差，可开启“语音辅助”（安卓手机）功能或“语音控制”（苹果手机）功能，之后触摸图标时便会发出语音提示。

高洋/文