

■ 饮食科学 ■

冬天也有应季绿叶菜

到了冬天,很多人家的餐桌上只有萝卜、白菜等冬储菜。其实,有些绿叶菜耐寒,时下大量上市。不妨多吃点绿叶菜,有利于营养均衡。

菠菜 寒冷条件下长出来的菠菜涩味比较小,而夏天的菠菜涩味重一些,草酸含量更高。菠菜在营养方面有很多优势,叶酸含量尤其突出,含量高达169.7毫克/100克,吃半斤(250克)就可达到成人一日推荐摄入量。菠菜是叶黄素和β胡萝卜素的好来源,前者在眼睛黄斑区域(视觉最敏感的区域)内高浓度聚集,是视网膜黄斑的主要色素,还能降低糖尿病、动脉粥样硬化等慢病风险;后者在人体内可以转换为维生素A,对护眼有帮助,并且有助

于维持皮肤黏膜的完整性。此外,菠菜还富含膳食纤维、维生素C、维生素K、钾、镁、钙等营养素,其中膳食纤维可以增加饱腹感,延缓食物在胃里的排空速度,钙、钾、镁、维生素K等有益骨骼健康。吃菠菜要注意两点:第一,叶子大、涩味重的最好焯一下水再烹调,有助去除草酸;第二,要现洗、现切、现吃,不要煮太长时间。

豌豆尖 豌豆尖常在冬季和早春集中上市,很多人经常将其和豌豆苗弄混。豌豆苗更像是“豆芽”,将豌豆泡发后水培或土培,就能长出翠绿的豌豆苗,它是豌豆幼嫩的茎叶。豌豆尖则是茎叶苗壮成长后顶尖上的嫩叶和茎,掐掉后还会继续生长。豌豆尖富含维生

素C、膳食纤维、β胡萝卜素、叶黄素、钾等营养素,非常适合三高患者食用。豌豆尖味道浓郁,稍微加热即可展现出多汁、脆嫩的口感特性,因此,用它做汤、煮面时,可在出锅前放入,余烫10秒左右即可。也可以将洗净的豌豆尖放在碗底,倒入热汤将其烫熟。豌豆尖不能煮太久,否则会失去原本的鲜嫩脆爽,颜色会发黄发暗,让人食欲全无。

茼蒿 虽然茼蒿一年四季都能吃到,但是冬季的香气更清爽、叶片更鲜嫩。跟其他绿叶菜一样,茼蒿也富含β胡萝卜素、叶黄素、膳食纤维、多种维生素和矿物质。茼蒿质地脆嫩,烹炒易变色,推荐短时间涮烫,比如吃火锅时涮10~15

秒就捞起来,有助于保留茼蒿的清香味。如果不喜欢茼蒿的气味,可以焯水后加芝麻酱或蒜泥凉拌。

冬寒菜 又名冬苋菜、冬葵、葵菜等。冬寒菜叶片柔软、口感黏滑,富含可溶性膳食纤维,尤其适合消化差或咀嚼能力弱的人。冬寒菜最大的营养优势是富含β胡萝卜素,含量几乎是菠菜的两倍。此外,它还富含维生素B1、维生素C、钙、钾等矿物质。与菠菜相比,冬寒菜的草酸含量比较低,涩感不明显,最经典的做法是煮粥——大米粥快熟时,加入切碎的冬寒菜,慢火煨到菜叶软烂、粥汤稠滑即可。此外,冬寒菜也适合做汤或者蒜蓉快炒。

周勤/文

速冻饺子储存有讲究

速冻饺子方便快捷,是很多家庭的餐桌常备,但想要保住它的口感和安全,储存时的细节可不能忽视。

把控储存温度,锁住新鲜 速冻饺子的最佳储存温度是零下18℃,这个低温环境能让饺子的品质保持稳定,延缓食材变质。如果冰箱达不到这

个温度,速冻饺子开封后一定要尽快吃完,否则低温不足会加快细菌繁殖,导致饺子变质。

拆袋后密封保存,防止失水变干 如果一袋速冻饺子一次没吃完,拆袋后务必密封保存:可以用绳子扎紧原袋口,或者将剩余饺子装入食品保

鲜袋中封口再冷冻。要是直接敞口存放,饺子皮容易失水干燥、开裂,馅料也可能因为油脂氧化而变味,影响口感和食用安全。

重点避坑:严禁与生鲜混放 这是最容易被忽略的一点!速冻饺子要和新鲜的鱼、肉等生鲜肉食分开存放。原因很简

单:生鲜肉食本身容易携带细菌,和速冻饺子混放在一起时,细菌可能会交叉污染到饺子上;而且,生鲜在冷冻过程中可能会析出水分,也会影响饺子的储存状态。分开存放才能从源头避免细菌传播,吃得更放心。

单励/文

冬季厨房安全
牢记以下四点

冬季天气虽冷,但在家用火用气时务必保持通风。构建厨房安全环境,专业人士提出以下四点建议:

打开门窗 烹饪时务必保持窗户开启一道缝,宽度以5至10厘米为宜,确保空气持续流通,打破负压状态。厨房门也应保持开启,促进与其他房间的空气循环。

定期检修 使用燃气灶前,检查设备是否带有熄火保护装置,并定期请专业人员检修管道和排风系统。

安装报警器 建议在厨房及相邻起居区域安装一氧化碳报警器,实现24小时监测预警。

切勿私自加装配件 部分家庭为了“节能”,在燃气灶上私自加装“聚能环”“防风罩”,这类非正规配件会阻碍空气流通,破坏燃气与空气的正常混合比例,导致燃烧不充分,一氧化碳排放量显著升高,构成重大安全隐患,建议立即拆除。

韩永/文



四类家居的正确清洁方法

家居种类繁多,日常清洁需要分类操作,否则会因方法不当导致损伤、缩短使用寿命。下面介绍四种家居的清洁技巧,避开误区即可让家居持久焕新。

木质家具:忌湿擦忌强碱,顺纹清洁+定期保养

木质家具怕潮怕腐蚀,湿抹布直擦、洗洁精清洁易致其开裂掉漆。应用微湿抹布蘸专用清洁剂(或稀释白醋),顺木纹轻擦后立即擦干;每月用木蜡油保养,避开阳光直射与空调直吹,防止木材变形。

布艺沙发:忌直接用水擦洗,局部清洁防留痕

污渍处直接用水擦洗易留印、滋生细菌。少量污渍用湿纸巾蘸中性洗衣液轻按吸附,擦去泡沫后冷风烘干;

大面积脏污选布艺专用清洁剂,用软毛刷轻刷,避免起球。建议定期用吸尘器清理缝隙中的灰尘,减少螨虫滋生。

瓷砖地面:避酸性洁厕灵,软拖布+中性瓷砖清洁剂

洁厕灵中的酸性成分会腐蚀瓷砖釉面,硬毛刷易刮花釉面。普通污渍用中性地板清洁剂+软拖布擦拭,顽固污渍选专用瓷砖清洁剂;清洁后开窗晾干,既防滑又护釉面,延长使用寿命。

玻璃家具:别用报纸擦,无水印技巧超简单

用报纸擦玻璃易留墨痕和纸屑,可以用“清水+1滴洗洁精+2勺白酒”混合液喷洒,用鹿皮巾横向擦拭,边角用棉签清理,接缝处用旧牙刷去污,轻松实现无水印、无残留,清洁更高效。

陈春刚/文

冬吃羊肉 炖涮为佳还需巧搭配

冬日吃羊肉暖身滋补,烹饪方式直接影响营养与健康,相比炸和烤,炖、涮两种做法更推荐,搭配合适食材还能解腻提效,让滋补更到位。

羊肉的烹饪方式对营养保留和食用健康至关重要,炸、烤羊肉因烹饪温度过高,不仅易破坏羊肉中的营养成分,若火候把控不当,还可能产生致癌化合物,既损失营养又存在健康隐患。而炖、涮做法更温和,能最大程度锁住羊肉营养:炖制以水为烹饪媒介,慢炖后羊肉的营养物质充分融入汤汁,肉香浓郁、肉质软烂,滋补效果更佳;涮

煮则加热时间短,能减少营养流失,最大程度保留羊肉的原汁原味,营养保存效果同样出众。

冬吃羊肉,荤素巧搭配才能解腻又增效。羊肉有诸多“黄金搭档”,搭配在一起食用口感和营养能双提升:羊肉搭配白萝卜,能有效中和羊肉的膻味,同时化解油腻,让口感更清爽;搭配山药,二者同食能兼顾温补与健脾,助力强身健体;搭配黑豆,可充分发挥动植物氨基酸的互补作用,大幅提高蛋白质的吸收利用率,让滋补更有针对性。

李楠/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

母亲哺育我
我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网