

■ 饮食科学 ■

春吃鲜芽 解锁时令特色美味

俗语说“春吃芽,夏吃瓜,秋吃果,冬吃根”,经过一整个冬天的蛰伏,植物新发的嫩芽口感格外鲜嫩,自带春日的清爽口感,也是春季餐桌上的时令特色食材。

常见的春季芽菜口感和特质各有不同,对应的挑选技巧、烹调方法也有讲究。这份实用指南,帮大家轻松吃对春日鲜芽菜。

香椿芽 香椿嫩芽自带特殊香气,吃起来鲜香浓郁,和鸡蛋搭配是经典家常做法。从外观来看,香椿嫩芽呈紫红色,随着嫩芽慢慢成熟,会逐渐变为绿色。

挑选小贴士: 颜色紫红、体型矮胖的香椿芽,口感会更鲜嫩。买回家的香椿芽不建议长时间储存,尽量两天内吃完。

烹饪与食用: 炒鸡蛋前,先将香椿芽焯水半分钟

即可;如果想要腌制后食用,记得先漂烫处理,再腌制1天以上。单次食用量不宜过多,尝鲜即可。

豌豆苗 豌豆苗外形比普通豆芽纤细,是豌豆泡发后水培或土培长出的幼嫩茎叶,口感清脆爽口,吃法多样,不管是清炒、涮火锅、做汤,还是焯烫后凉拌,都能凸显其鲜嫩口感。

豌豆尖 豌豆尖是豌豆茎叶长大后,顶尖部位的嫩叶和嫩茎,味道比豌豆苗更浓郁,口感同样鲜嫩。它富含多种常规营养素,日常食用适配性强。

烹饪技巧: 用豌豆尖做汤、煮面,建议在出锅前放入,氽烫10秒左右就可以出锅;也可以把洗净的豌豆尖铺在碗底,直接用热面条或热汤烫熟,最大程度保留脆嫩口感。



注意事项: 豌豆苗和豌豆尖嘌呤含量偏高,尿酸偏高的人群不建议食用。

豆芽 豆芽口感脆嫩,热量偏低,日常清炒、凉拌都很合适,能最大程度保留本身的口感。豆芽的营养价值和长度有关,3~5厘米长的豆芽,口感和营养状态最佳。搭配鸡肉、豆腐等高蛋白食材一起吃,荤素搭配更均衡。

蒜黄 蒜黄是大蒜在遮光条件下培育而成的,因生长过程不见光,叶子呈现嫩黄色,同时辣味比较淡,没有普通大蒜的辛辣涩口,

质地格外柔嫩。日常做法以炒制为主,和鸡蛋、猪肉、虾仁同炒,都很入味、好吃。

春笋 春笋是竹子刚从土里长出的嫩芽,是春季标志性时令食材,口感脆嫩,富含植物蛋白、钙质和膳食纤维,适合干燥的春季食用。春笋煲牛肉、香菇春笋汤、红油焖春笋,都是常见的经典做法。

烹饪注意: 春笋草酸含量偏高,烹调前一定要用沸水焯烫处理。单次食用不宜过量,健康人群一顿吃1/4根中等大小的春笋,约100克,一周吃1~2顿就足够。

春季吃芽菜,推荐快炒、焯烫、凉拌这类短时间烹饪的方式,尽量避免长时间高温加热,既能保住芽菜的鲜嫩口感,也能保留食材本身的营养成分。

刘萍萍/文

春日放风筝 牢记这五点

春暖花开,正是放风筝的好时节。然而,看似轻盈飘逸的风筝背后却暗藏安全隐患。专业人士提醒广大市民:放风筝时务必选择安全场地,穿行相关区域也需格外警惕。

风筝线虽细,却极具韧性。当风筝升空后,在风力作用下,绷紧的风筝线张力极大,边缘锋利如刀,极易对行人、骑行者造成划伤,严重时可能导致颈部、面部等部位深度割裂。

为确保安全,放风筝应做到以下几点:

一要选择对场地 尽量前往空旷、人少的专用放风筝区域,远离机场、高压电线、铁路轨道、高楼顶及雷雨天气下的户外场所。

二要规范操作 若风筝不慎挂在树上,应立即剪断并回收风筝线,避免残留线绳伤人;若缠绕在电线上,切勿自行攀爬或敲击电线,应第一时间联系供电部门处理。

三要保持距离 路经放风筝区域时,应与放风筝者保持至少20米距离,尤其注意保护头颈、面部和手指,避免接触风筝线。

四要看护儿童 家长务必看管好孩子,禁止其在风筝活动区奔跑打闹,防止意外碰撞或被线割伤。

五要谨慎骑行 骑自行车、电动车经过放风筝区域时,应减速慢行或下车推行,以防高速行驶中被风筝线“割喉”。



特别提醒: 部分风筝线采用高强度尼龙或碳纤维材质,肉眼难以察觉,危险性更高。建议放风筝者使用颜色醒目的线绳,并在收线后及时清理现场。

刘叶/文

■ 居家备忘 ■

安全使用空气炸锅指南

空气炸锅凭借便捷高效的特点,成为家庭制作春卷、酥肉、丸子等美食的常用厨具。但专家提醒,空气炸锅使用时若操作不当、食材选择错误,极易引发火灾,需严格遵守使用规范。

垫纸使用有隐患 规范操作是关键

空气炸锅其核心工作原理是高速热风循环,这一

特性让垫纸的使用成为安全重灾区。若食材摆放不均,重量较轻的垫纸极易被强劲的内循环热风卷起。一旦垫纸接触到高温发热管,会瞬间被点燃,进而导致机器短路、起火,危及家居安全。

正确做法: 放置食材时需均匀分布,用食材将垫纸四角牢牢压住;若食材量少,建议直接使用炸篮。

明确食材禁忌 杜绝爆裂风险

并非所有食物都适合放入空气炸锅。带外壳的食物千万别放入,如鸡蛋、栗子等,这类食物在高温加热过程中,内部空气受热膨胀,无法及时释放压力,极

易发生爆裂。

同时,厨具选择也需格外注意:空气炸锅内可使用耐热玻璃和不锈钢器皿,但普通玻璃、塑料容器切勿放入,这类材质无法承受高温,会出现熔化、炸裂现象。

四大使用准则 筑牢安全防线

1. 放置平稳,保证散热使用时需将空气炸锅放在平整、稳固的台面上,不要遮挡设备顶部的进风口和背面的出风口,确保散热通畅,防止因机器过热而烧坏内部元件。

2. 插座专用,避免过载空气炸锅属于大功率电器,使用时必须专插专用,切勿

与电磁炉、电烤箱、电水壶等其他大功率电器共用插排,防止线路电流过载,引发短路、起火事故。

3. 控制食量,远离发热管 食材摆放不宜过满,避免触碰到顶部的发热装置,否则不仅会导致食物“上焦下生”,还可能损坏机器零部件,严重时甚至引发火灾或爆炸。

4. 科学清洗,防漏电短路 可拆卸的炸篮、接油盘可直接用水清洗,但清洗后需彻底擦干水分再装回;主机、加热仓等电子部件切勿直接水洗,可用湿布擦拭表面污渍,防止出现短路、漏电等风险。

宋丽/文

■ 妙招共享 ■

四招挑选香甜草莓

春日正是草莓上市的黄金时节,酸甜多汁的草莓深受大众喜爱。如何从一堆草莓中挑出新鲜又香甜的“尖子生”呢?专家分享四个实用挑选妙招:

看颜色: 红亮均匀才够甜

优质草莓色泽鲜红、分布均匀,表面富有光泽。若颜色深浅不一、局部发白或发暗,可能是催熟或使用激素所致,口感和安全性都会打折扣。

看草莓籽: 黄白带绒更佳

新鲜甜美的草莓,其表面籽粒多呈黄色或白色,并带有细微绒毛。这样的草莓通常果肉紧实、糖分足;而籽发黑或干瘪,往往代表成熟过度或存放过久。

看大小: 中等个头更香浓

并非越大越好! 过大的草莓往往水分多、味道淡,甚至空心。建议选择比鹌鹑蛋略大、果形饱满、颜色红润的中等个头草莓,甜度和香气更浓郁。

看果蒂: 叶片舒展更新鲜

新鲜草莓的果蒂叶片应呈自然散开状,质地挺括、颜色鲜绿。若叶片紧贴果面、发蔫、变褐或发软,说明草莓已不新鲜,口感也会大打折扣。

刘铭/文



买辣椒 观果柄

甜椒适合怕辣人群,应选果肉厚实的;尖椒、线椒辣度中等,适合调味;小米椒辣味浓烈,少量即可提味。

判断辣椒的新鲜度看3点: 表皮颜色要鲜艳(红椒全红、青椒鲜绿),无褶皱或黑斑;轻捏时紧实饱满,软塌的可能已失水;果柄应当翠绿牢固,发黄或脱落的已不新鲜。此外,甜椒若出现局部软烂,可能内部已经腐坏,不宜选购。

刘倩/文

