

## 饮食科学

## 六类素菜越吃越胖

提到素菜,很多人的第一反应是热量低,有助减肥。然而,不当的烹调方法可能让素菜变成“热量炸弹”。专家介绍,以下六类素菜需要格外注意。

**油炸类:吸油大户。**炸茄盒、炸蘑菇、炸莲藕、炸素丸子、炸香椿等,外酥里嫩,香浓可口,让人一吃便很难停下来。然而,茄子、蘑菇、莲藕等食材,油炸时会像海绵一样大量吸油。长期吃油炸素菜,不仅容易让人摄入过多热量,导致肥胖,高温油炸产生的丙烯酰胺等有害物质,还会增加身体代谢负担,危害健康。

**红烧类:高油高糖。**红烧茄子、红烧土豆、红烧豆腐等红烧菜品,酱香浓郁、软糯入味,是很多人的下饭

首选。但红烧菜的烹饪流程,决定了它的热量非常高。第一步,先油炸或油煎定型,这期间食材会吸附较多油;第二步,炒糖色,需要加入一定量的白糖和食用油;最后,还要加淀粉勾芡,让汤汁包裹食材,实现满口溢香。这些烹饪步骤使得红烧类素菜的热量层层叠加,堪比油炸类蔬菜。

**干锅类:越煮越油。**干锅土豆片、干锅茶树菇、干锅菜花等菜肴的传统做法是,将已经熟透的食材放入锅底铺油的干锅,吃时再用固体酒精进行持续加热。食材在高温中不断吸入油脂、各种调味料,味道也越来越香。干锅类蔬菜往往还会搭配少许五花肉,其中的肥油也会浸入蔬菜中,增加菜肴



热量。

**干煸类:水少油多。**干煸四季豆、干煸杏鲍菇是餐馆里的热门菜,焦香入味、口感酥脆,但这类菜的“美味密码”还是油。干煸时需要高温热油,将食材反复翻炒至脱水变焦,也有不少餐馆为了节省烹饪时间,直接将食材“过油”(油炸)脱水再炒。

**拔丝类:含糖大户。**拔丝山药、拔丝香蕉等菜肴口感香甜,深受人们喜爱。拔

丝菜的关键步骤有两个,熬糖浆和将食材炸至金黄。熬糖浆时,需要将大量白糖和油加热搅拌,熬至黏稠,然后再趁热把糖浆均匀包裹在炸好的食材上。山药本身含有淀粉,容易吸油,再裹上一层厚厚的糖浆,热量直接“爆表”。

**蔬菜沙拉:沙拉酱也胖人。**传统的蔬菜沙拉需要加入沙拉酱调味。沙拉酱的主要原料是植物油、鸡蛋黄等,通常脂肪含量在40%~80%。

如何健康吃素菜?专家建议,平时多吃清蒸、清炒、水煮、凉拌的素菜,少碰油炸、红烧、干煸类。吃沙拉时,可以用生抽、醋、柠檬汁以及少量橄榄油代替沙拉酱,减少油脂的摄入。

张艳红/文

## 吃蓝莓别贪多

蓝莓酸甜可口、营养丰富,是很多人喜爱的水果,但食用时需控制量,建议每天不超过15粒,过量食用可能引发身体不适。

在中医理论中,蓝莓被归类为偏凉性的水果,并非人人皆宜。对于脾胃虚寒的人群,比如经常腹泻、畏寒怕冷的人,建议少吃,每天食用3~4粒即可,避免加重脾胃负担;而脾胃功能正常的人,每日食用10~15粒最为适宜,既能吸收其营养,又不会对身体造成负担。

之所以不建议过量食用,是因为蓝莓富含膳食纤维和糖分,吃多了容易刺激肠胃,可能出现腹胀、腹泻等不适症状。尤其是未成熟的蓝莓,鞣酸含量较高,口感酸涩不说,还容易引发肠胃不适,大家购买和食用时要格外注意。

此外,糖尿病患者食用蓝莓时需严格控制摄入量。由于蓝莓含有一定糖分,过量食用可能导致血糖波动,不利于病情控制,建议在医生或营养师的指导下合理食用。高文俊/文



## 燃气灶调小火 别拧错方向

日常烹饪中,不少人都会用到燃气灶的小火模式,无论是煲汤还是焖煮,都需要将火力调小。但很多人在操作时习惯随手拧动,顺时针、逆时针旋转都有,却很少留意其中的安全细节。

很多人有这样的疑问:顺时针和逆时针拧动开关都能把火力调小,使用时是否有规定的旋转方向?其实,在日常使用中,

大多数燃气灶建议按逆时针方向旋转来调小火力。

这两种调节方式看似效果相近,实际火焰变化和安全隐患却有明显区别。顺时针拧动时,燃气灶内外圈火焰会同步减小;逆时针调节时,则是外圈火焰先变小,待外圈火焰完全熄灭后,内圈火焰才逐步减小,模式切换更规范。

如果顺时针回拧调小火,开关往往无法精准到

达外圈锁止位置,容易使燃气灶处于半开半闭的不稳定状态。一旦拧动力度不当、位置偏移,可能出现火焰意外熄灭的情况,严重时还会引发燃气泄漏,存在一定的安全风险。

因此,大家在使用燃气灶调节小火时,尽量按照规范逆时针旋转操作,避免随意回拧,确保灶具处于正常工作状态,守护居家烹饪安全。王贤/文

## 被蜂蜇后牢记“四步”

春暖花开,蜂类活跃,被蜇伤风险增加。需注意,约2%的人对蜂毒过敏,可能引发严重过敏反应,甚至休克。一旦被蜇,请立即按以下步骤处理。

**第一步:快拔毒刺,忌用手捏。**被蜇后要保持镇定,迅速检查伤处。若毒刺残留,应立即用指甲、卡片等硬物紧贴皮肤表面,将毒刺刮出,避免用指捏或手挤,以免挤压毒囊,加速毒液注入。蜜蜂毒刺离体后仍能自主收缩放毒,持续释放约两分钟,清除越快,伤害越小。

**第二步:流动清水,彻底冲洗。**拔刺后,用流动清水持续冲洗伤口至少15分钟,水流可冲走30%毒素。若能分辨蜂种:蜜蜂毒

液为酸性,可用肥皂水、苏打水等碱性液冲洗;马蜂(黄蜂)毒液为碱性,可用食醋等弱酸性液中和。若无法分辨,清水冲洗是最安全的选择。

**第三步:及时冰敷,减轻肿痛。**冲洗后若局部红肿疼痛,可立即冰敷,每次冰敷20~30分钟,有助于收缩血管,缓解肿胀、疼痛,并减缓毒素吸收。避免用冰块直接接触皮肤,以防冻伤。

**第四步:必要时外用药膏。**经上述处理后,若红肿、灼热感仍明显,可外用激素类药膏(如糠酸莫米松乳膏)以抗炎消肿。若皮肤已破溃或有脓点,提示可能感染,可加用抗菌药膏(百多邦软膏)。

处理局部伤口时,必须密切观察全身状况。一旦出现以下任何迹象,应立即拨打120或前往医院急诊:全身过敏反应,呼吸困难、喉咙发紧、头晕、心慌、意识模糊、大面积皮疹;多处蜇伤,单次被蜇超过10处,毒素量大,易导致病情快速恶化。儿童、老人、孕妇及慢性病患者被蜇后,症状可能更重,也应注意。

**日常防蜇需注意:**户外活动时,尽量穿浅色长袖衣裤,避免穿鲜艳衣物、喷浓烈香水。遭遇蜂群,保持静止或缓慢绕行,切勿奔跑、扑打。妥善密封含糖饮料和食物,及时清理残渣,避免吸引蜂类。

钟敏/文

## 冰箱贴定期挪一挪

日常家居中,冰箱贴既是实用的备忘工具,也是装点厨房的小物件,深受不少家庭喜爱。但很多人忽略了,长期固定不动的冰箱贴,尤其是金属强磁款,可能在不经意间影响冰箱的外观与使用性能。家电保养专家提醒,建议每隔1~2个月为冰箱贴“挪挪窝”。

目前家用冰箱门体多采用喷漆或覆膜工艺,表面较为娇贵。金属材质、边缘较硬的冰箱贴,在开关门的震动下长期与同一位置漆面摩擦,易产生细微划痕;被遮挡区域长期密闭,加上厨房潮湿环境,还可能氧化、变色等问题,影响冰箱整体美观。

值得注意的是,冰箱门内胆与支撑结构多含金属层,强磁冰箱贴长期固定吸附,可能导致局部金属轻微磁化,进而影响门体磁吸密封条的密封效果。密封不严会造成冷气缓慢泄漏,压缩机负荷加大,不仅增加耗电量,还可能影响冰箱长期运行稳定性。此外,冰箱贴与门板之间易形成卫生死角,不利于厨房清洁。

不同类型的冰箱贴对家电的影响存在差异:普通软胶、硅胶、纸质磁性冰箱贴磁性较弱,合理使用基本无损害;强磁金属冰箱贴硬度高、磁力强,易刮花漆面、干扰密封效果,靠近触控显示屏等电子元件还可能影响操作,使用时需避开感应区域;依靠双面胶固定的非磁性冰箱贴,则需留意残胶损伤漆面,建议优先选择无痕粘贴款,残留胶渍可用酒精轻柔擦拭。

家电保养专家表示,冰箱贴可正常使用,关键在于避免长期固定在同一位置。每隔1~2个月挪动位置,并及时擦拭背面与门板污渍,就能有效保护漆面、保障密封性能,让家电既美观又耐用。李娜/文

