



## M 美味

### 腊肉鱼滑浸娃娃菜

鲛鱼滑在冬天多受欢迎,采用“浸”的做法能保温,而不减风味,加上秋冬腊肉会更加惹味。

**材料:**鲛鱼滑 150克(菜市场可购买),腊肉粒 30克,芫荽碎 10克,花腩肉 100克,娃娃菜 300克,草菇 50克,姜片 20克,白胡椒粒 10克,鸡汤(或清水)400毫升,盐、糖、花生油各适量。

**做法:**花腩肉切片以盐、糖和花生油腌制片刻,鱼滑与芫荽碎、腊肉粒混合备用。娃娃菜洗净后一开四,草菇洗净切片备用。鸡汤(或清水)加入姜片、白胡椒粒后煮开,放入娃娃菜,煮滚后加入用勺子分成乒乓球大小的鲛鱼滑、花腩和草菇片,煮至娃娃菜软身后以适量盐调味,待材料熟透即成。 ■ 据《广州日报》



## 秋季润肺降燥,告诉你美味柚子如何挑



霜降已过,这是秋季的最后一个节气,这个季节早晚天气较冷、中午则比较热,昼夜温差大,人们会感觉到秋燥明显。这时,恰好有一种甘甜清润的应季水果大量上市,具有降秋燥的作用,这种水果便是柚子。柚子营养丰富,果实鲜食甘酸可口,果皮、柚花皆可入药,柚肉还具有理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效。 ■ 据人民网

### 低卡低GI 富含多种营养素

柚子的果肉口感好,果肉脆嫩、汁多味美,甜酸适度,清香满口,具体说有五大特点:

- 1.富含水分:**每100克的果肉里就含有89克水分,最适宜在干燥的秋冬季节补充身体水分的不足。
- 2.低能量:**柚子的能量仅为41千卡/100克,比苹果还要低近10千卡,所以吃柚子不担心长胖。
- 3.低GI:**柚子是名副其实的低GI(血糖生成指数)水果,GI仅为25,是特别适合血糖较高或糖尿病患者食用的水果。
- 4.富含维生素C:**柚子的维生素C含量高达23毫克/100克,在秋冬季蔬果里含量较高,维生素C能够起到降低血液中胆固醇的作用,还可以预防感冒,增强免疫力,美容肌肤。
- 5.多种营养素:**含有维生素B1、维生素B2、胡萝卜素等多种维生素和钙、磷、钾、钠等多种矿物质。特别是高钾低钠,有助于预防高血压以及其他心脑血管疾病。

### 柚子挑选“三看一捏一掂”

有些水果摊老板说要买母柚子,比较甜,公柚子会相对涩一点?柚子还分公母吗?其实柚子是不分公母的,一些商家所谓的公母主要是以柚子顶部或底部的“小圆圈”来区别。但是这些“小圆圈”仅是果蒂或者是谢花后留下来的疤痕而已,与柚子好不好、甜不甜没有直接关系。买柚子时,如果追求营养价值,红心柚子和白心柚子各有各的营养;如果追求口感,红心柚子比白心柚子会好一点。

那么,应该如何挑选柚子?总结起来就是“三看一捏一掂”。

- 1.看表皮** 好的柚子表皮均匀、光洁、细腻、皮薄。
- 2.看果形** 通常情况下,柚子的标准形状是“上尖下宽”。“上尖”其实看的就是柚子的颈部,颈部不宜太长,太长的话代表皮多、囊肉少。“下宽”就是要求柚子“矮、胖、圆”,底部要饱满一些。
- 3.看大小** 一般来说,大一些的柚子成熟度高一点,果肉也会多一些。
- 4.捏一捏** 好的柚子捏上去比较硬,让人感觉很结实,代表囊肉紧实、汁水多。如果捏上去没有弹性、软绵绵的,说明可能放置了一段时间了,水分流失比较严重。
- 5.掂重量** 如果两个同样大小的柚子,可以放在左右手掂一掂,比较重的水分充足一些。

此外,柚子属于芸香科植物。因为柚子皮富含精油,揉一揉、闻一闻确实有提神的功效,也可以掩盖一些异味,但是除甲醛是没有科学依据的。

## Z 支招

### 菠菜,挑深绿叶厚的



中国农业大学园艺学院郭仰东教授称,要想挑到鲜嫩的菠菜,需要注意以下几点。

**叶色越绿越好** 菠菜的叶色有浅绿、深绿、墨绿色,叶色越绿证明其生长过程中光照越充足,营养价值越高;如果菜叶颜色整体发黄,可能是由于生长条件不好或收割较晚,营养下降;如果局部发黄或破损,则可能是由病虫害导致的,尽量别买。

**叶片大而肥厚** 菠菜的叶子比较厚、比较大,用手托住菠菜根,叶子能够很好伸张开的,说明比较新鲜。

**菜根别太粗** 菠菜根的粗细与植株大小成正比,根部粗大说明植株较大,鲜嫩度会降低。

买回家的菠菜摊开、晾干表面的水分后,可装入透气袋中放在冷藏室储存7天左右。如果短时间吃不完,可以洗净焯烫10秒左右,晾干水分后分装好,放在冷冻室保存,但也要尽量在半年内吃完。 ■ 据《生命时报》

## Y 养生

### 喝菊花茶降火除燥



中医认为菊花得天地之清气,含金水之精英,饱经露霜,备受四气,善清上焦火热,平肝明目,清热解暑。菊花茶有益健康,常喝好处很多。

**降火除燥** 进入秋季,很多人常觉得口舌、鼻咽、皮肤干燥,这些都是属于秋燥的症状,而喝菊花茶具有清热的功效,还能补充水分,对于除秋燥有一定帮助。

**护眼** 菊花茶具有较好的护眼功效,对于长期在电脑前工作的人群来说,喝菊花茶能够缓解眼睛疲劳和干涩。

**消乏** 秋季容易出现犯困、疲乏、精神不振的情况,而菊花独特的香气能消除人体疲乏,帮助放松身心。 ■ 据《人民日报》

## J 健身

### 老年人怎样制定运动计划

如果缺乏足够的身体活动,衰老过程会加速,疾病和功能障碍也会过早和过度出现,导致健康风险增加。老年人运动锻炼,应从简单的锻炼方式开始,逐渐适应,并坚持锻炼。

**1.步行能力** 步行能力是老年人健康状态的预测指标,老年人应优先保持步行能力,锻炼时最好模拟有氧运动。

**2.阻力训练** 可以利用器械或徒手锻炼,比如卧推、深蹲、伸曲膝、练习握力等。每周练习1~3次,每次练习1~3组主要肌群动作,每组动作重复8~12次,组间休息1~3分钟。从低强度开始,并渐进式加强,从使用四到六成的力量训练开始,最终约使出七、八分力量为宜。

**3.有氧锻炼** 包括跳舞、骑车、徒步、慢跑、游泳、变换步伐和方向的健步走、跑步机行走、爬楼梯、坐式踏步、卧式骑行等。每周锻炼3~7次,可从每次5~10分钟开始,慢慢渐进到15~30分钟。



**4.平衡训练** 例如太极拳、站立瑜伽、单腿站立、脚跟站立或脚尖站立等。每周练习1~7次,每次练习1~2组,每组4~10个强调静态或动态姿势的练习。需要提醒的是,很多老人在开始有氧运动前需先训练平衡能力。 ■ 据《健康咨询报》

## D 前沿

### 多项研究表明 学习真的使人快乐



对许多人来说,幸福的来源有很多,例如本人身心的健康,或者通过与周围的环境、人的联系获得。然而,有一个特定的方面却在不知不觉中成为快乐的有效来源——没错,是学习。虽然这可能会令人“迷惑”,但学习的确是幸福的触发器,并且有无数研究支持这一点。据fiorreports网站近日报道,学习给人带来自信和成就感,因此让人快乐。

据此前发表在《牛津经济论文》杂志上的一项研究表明,更爱学习的人往往会增加他们的好感度和影响力,这有利于建立积极的人际关系,巩固更多的知识。

总而言之,研究表明学习可以给我们带来满足感,快乐的确与之有关。 ■ 据《科技日报》