

外卖如何吃得更健康?

如今,人们越来越关注饮食健康,但外卖给人的印象多是重油、重盐。外卖,如何才能吃得更健康?

据网络订餐平台的大数据分析,我国外卖消费呈现三大特点:排名第一

的订餐时段是午餐,其次是夜宵、下午茶和晚餐;排名前三的餐品类别是中餐、甜品饮品和西餐;消费者最爱订的菜肴是简餐类、盖浇饭类、米粉米线面条类。如今,多数消费者以

点外卖来解决日常饮食需要,如果长期吃得不健康,不利于身体健康。

“根据分析结果,我们建议在选择正餐时,尽量选低油低脂低盐的餐品,在非正餐选择上尽量选择新鲜

的水果或蔬菜制品,而不要经常喝含糖饮料。”中国营养学会理事长杨月欣表示。

据统计,青年人是网络订餐的主力消费人群,以21—35岁年龄段的人最多,占比70%左右,20岁以

下年龄段的人排在第二位,占比20%左右。

“很多年轻人看上去不是很胖,但也会得脂肪肝,主要是天天在家躺着,看手机、打游戏、不运动,这容易让食物无法代谢,脂肪

储存时间长了,肝的负担必然加重,所以一定要吃动平衡。但也不要心理负担,只要管住嘴、迈开腿,养成健康的生活习惯,轻度脂肪肝是可逆的。”杨月欣说。

(据《人民日报》)

◎主妇手册



●火腿鲜虾粥

食材:大米两人份、虾250g、火腿粒30g、姜丝少许、葱末油盐各少许

做法:

1. 大米洗净用水浸泡半个到一个小时,放砂锅里加满水,煮开转小火
2. 虾去皮留尾巴部分,背上划开,火腿切粒。姜切丝,葱切末
3. 粥煮到差不多有些稠的时候加入火腿粒,再稍煮一会
4. 加入油,搅匀,再加入姜丝和虾,加盐调味,虾变色即可出锅,吃的时候撒入葱末即可



●黑椒火腿肠面包

食材:高筋面粉200g、牛奶110g、盐3g、酵母40g、黄油20g、黑椒肠5根、鸡蛋液10g、白糖30g

做法:

1. 除黄油,黑椒肠和蛋液外其余材料混合在一起,拌成絮状
2. 揉到稍微起筋的时候加入融化了的黄油继续揉,揉到可以拉出膜为止
3. 放在盆中盖上保鲜膜发酵至两倍大。
4. 发酵好后拿出来再揉几下排气,然后分成五个面团
5. 取一个擀成椭圆形,绕着香肠卷起来
6. 放在烤盘里,放入烤箱里再发酵到一倍大
7. 发酵好后刷上蛋液,撒上黑芝麻,放在中层,上下火180度25分钟即可

难得一见:虎尾兰开花

虎尾兰是常见的观赏植物。它的价格便宜,养护要点简单粗放,又有比较强的净化空气能力,是非常大众化的花卉。

虎尾兰是观叶植物,它也会开花,只是开花非常少见。许多人养了几年甚至十几年都没见过它开花,以至于虎尾兰开花在不少地方会成为新闻被媒体报道。我的这盆虎尾兰已养了10年,今年5月中旬它长出了花蕾和花箭,之后花箭越长越长,长了大半个月,终于在6月上旬开出了绚丽的小花。这是它10年来第二次开花。它的花朵很多,且很小,和吊兰的花朵差不多大。颜色白中带着绿,气味不好闻,很呛。花箭上还挂着露珠状的粘液。它的花朵并不是全天开放,每天快到中午时会“午休”,花朵会闭合,到了下午继续开放,一直开到第二天上午。如此反复,花期可持续数日。

虎尾兰的养护要点和芦荟、金琥很相似。它喜光,可常年置于光线明亮的南边窗前,夏天避免烈日暴晒;同时也耐阴,但不宜长期置于荫蔽处;喜温暖,不耐寒;耐旱怕涝,浇水应干透浇透,我平时习惯半个月浇水一次;对土壤要求不高,疏松透气、排水良好、富含腐殖



虎尾兰开的花

质的砂质壤土即可,在“懒人土”中长势良好(“懒人土”配制方法见2017年8月19日《北方新报》16版)。“懒人土”中基肥丰富,所以我一般不再额外追肥,只需一两年后重新换土即可。平时应注意通风。

虎尾兰不怕挤,长得密密匝匝也不碍事。但如果挤得浇不进去水(俗称爆盆),则需要分株分盆。将它的枝条轻轻抖散,不要伤到根,在新的盆和土里重新栽种即可。分株是繁殖虎尾兰最常见的方法。

虎尾兰养活了容易,养好了难。想让虎尾兰开花,关键在于给它创造一个长期稳定且适宜的小环境,包括温光水土肥各个要素。光照充足、浇水不可过勤、盆土疏松透气、底肥充足、小环境稳定且适宜是养好虎尾兰的关键。

文·摄影/李元



清除衣服上毛屑的方法

◎小妙招

家里养宠物的人一定都会有一个困扰,那就是不管是哪里都会有宠物的毛啊!尤其是深色的衣服沾上了毛屑就更明显了,你的衣服上如果有毛屑你都是怎么处理的呢?

准备工具:橡胶手套!

如果你仔细看的话,就会发现手套的内侧是有花纹的,而这正是我们要利用的地方。

步骤一.戴上手套,将手套沾湿

步骤二.直接用沾湿的手套在有毛屑的地方摩擦,直到毛屑都被带走为止

再看看手套,你就会

看到花纹的部分那里卡了很多的毛屑!因为手套的花纹部分本身就带有摩擦力,又加上水的话就可以迅速的带走毛屑了。

这个办法真的很简单!而且橡胶手套还可以一直重复使用,环保又方便。

(西光)

卫生间门 打开还是关着好?

卫生间是比较潮湿的地方,空间面积小,通风性一般比较差,所以很多朋友在如厕后,都会选择打开卫生间的门,为了让卫生间保持干爽通风,而且能迅速散掉异味。

其实不然,我们平时如厕完后,空气中会含有大量的细菌和异味,若是这个时间选择把门打开,那么在卫生间的细菌和异味,就会扩散在室内的每个角落,家里的环境会越来越脏。

建议不用卫生间时关上门,开排气扇通风。也可以把窗户打开,不但能保持室内干爽,还能避免细菌和湿气入侵到室内。

小户型的家庭也许会纠结,由于室内空间太小,不能设置分隔的淋浴间,不妨做个挡水浴帘,同样能起到干湿分离的效果,还能延长卫生间电器和橱柜的使用寿命。

【小贴士】

●卫生间垃圾桶要带盖

垃圾桶因为要收纳各种废弃物,容易藏污纳垢,特别是卫生间里的垃圾桶,由于卫生间空间狭小又潮湿,情况只会更严重,所以尽量要买带盖的垃圾桶并经常更换。



●卫生间放除味剂

有人喜欢在卫生间放置各种香型的除味剂,用于掩盖异味,但这些香味都是化学合成物,长期吸收对身体不好。要想除掉异味,可经常打开排气扇。

●牙刷要放好

洗手池一般在抽水马桶旁边,而抽水马桶看着洁白锃亮,却没有想象中干净。所以,记得要把牙刷放在远离马桶的空气流通干燥处,或者放在卫生间带门的橱柜里。

文/落落

生活达人英雄帖

《汇生活》广招天下英雄啦!

如果你是旧物利用的能手,如果你是手工创作达人,如果你在家居布置方面有妙招,如果你是过日子的一把好手……不妨与我们联系,来《汇生活》上秀一秀吧!

投稿邮箱:lzp6635311@163.com,请在邮件主题上写明“汇生活”,要求是原创哦。来稿请写明作者真实姓名、电话、地址及本人中国银行储蓄卡号,以便采用后发放稿酬。