



蔬菜育苗忙 新华社记者 朱旭东摄



后在学习计算机课程。新华社记者 王瑞摄



表演机器人 新华社记者 邵世新摄



交流互动。新华社记者 邵世新摄

营养快餐

吃油存在误区

老话常说“油多不坏菜”，中国人炒菜，总觉得油放得越多越好。水煮肉片、鱼香茄子、豉油鸡……不论哪个菜系，不论是家里还是饭店，许多菜都是油光光的，甚至干脆泡在油里。但目前大多数国人是不缺“油水”的，更何况吃得太过油腻，会损害身体多个脏器。

油不仅能美味增色，还是人体70%的脂肪酸来源。然而据统计，目前我国城市居民平均吃油量高达45—50克，远远超出中国营养学会推荐的每人每日25—30克的标准。

减少吃油的5大诀窍

- 1.多采用蒸、煮、炖、汆、拌等少油的烹调方法，以此减少油的摄入，不用油炸、油煎等烹调方法。
2.做汤或者用砂锅炖菜时，不需要再用油炒，可以直接将肉等食材放入锅中。
3.少吃奶油蛋糕、酥皮点心等食物，这类食物里还有大量的反式脂肪。
4.减少外出用餐次数，一是餐馆里菜的用油量偏大，二是一些黑心的商家可能使用非正规渠道来源的劣质油。
5.多使用不粘锅、微波炉等炊具，这样可以少用一些“润锅”油，从而减少油的使用量。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

正常的葡萄成熟时间是七八月份，而在近日举办的北京农业嘉年华展馆内，游客却尝到了3月份刚刚成熟的新鲜葡萄。请关注——

反季节葡萄是如何种出来的？

本报记者 蒋秀娟 实习生 梁伟

打破砂锅

“老乡，这是当季的葡萄吗？”“是当季的！给您一个尝一下！”工作人员摘下一粒葡萄递给游客。“嗯！很新鲜，很甜！”游客会心一笑，连连称赞。

近日，在昌平区兴寿镇草莓博览园举办的第三届北京农业嘉年华吸引了大批游客前来参观体验，其中“燕赵葡园”的反季节葡萄栽培技术是本届嘉年华科技应用的一大亮点。工作人员解释道：“正常的葡萄成熟时间是七八月份以后，而我们种植的葡萄3月份就可以成熟上市了，这是饶阳葡萄种植特有的反季节栽培技术。”

在北京农业嘉年华的“燕赵葡园”展馆内，以葡萄为主题，共种植葡萄品种10余种，多角度演绎了葡萄在河北农业发展中的重要作用。

三月份吃到新鲜葡萄

一进入葡萄展区，经过潺潺的流水，一路走来便可以看到非红、美女、玫瑰、无核和粉红亚洲露等10余种葡萄品种，有的已成熟，有的正在由绿变紫，一串串葡萄娇艳欲滴、果香四溢。一位游客指着一个葡萄盆栽兴奋的问道：“这么一个花盆里就能长出葡萄来吗？”

在“燕赵葡园”种植展区，利用反季节先进技术种植的品种得以一一展示，现场打造的浓缩葡萄景观500多株。在互动展区，还集中展示了葡萄种植、加工、酿酒的全过程。现场工作人员介绍，通过反季节栽培技术，只需四个月，葡萄就可以长成现在这个样子。

从事葡萄种植长达22年的赵彦雪介绍，虽然以往在冬天也可以吃到葡萄，但不是现摘的，而是经过冷冻贮藏，冬天拿出来销售的。通常葡萄是在七八九月份成熟，而采用反季节种植技术，三月中旬我们就可以吃到

葡萄了，并且口感与营养价值与采用传统种植技术的葡萄是一样的。 “花芽分期”技术实现反季节种植 3月份葡萄是如何种出来的呢？据北京农业嘉年华组委会规划建设部部长刘正雄介绍，这主要是通过一种叫“花芽分期”的技术实现的。“反季节葡萄种植过程分为早、中、晚期，葡萄种植需要在11月底种完，12月开始增温，达到积温后葡萄长得快，20号开始发芽。前期白天温度要达到二十七摄氏度，晚上需要保持在十七八摄氏度。到了中后期温度就要缩短至二十二摄氏度左右。传统葡萄种植的休眠期有3000多个小时，而饶阳县的反季节种植的休眠期已缩短至不到1000个小时。在保证葡萄质量和数量的基础上缩短休眠期是饶阳葡萄反季节种植技术的关键。

“光照是否对葡萄的生长有很大影响？”现场一位老先生问。“葡萄和大多数植物不一样，特喜光照。”赵彦雪手指大棚棚顶说：“反季节葡萄种植大棚玻璃上有日光板，它可以增强光照，隔离紫外线，这有利于加快葡萄的授粉过程，缩短其生长期。葡萄在白天吸收并积蓄热量，晚上生长。”

“同时反季节葡萄种植也要注意控制好水分。”赵彦雪补充说，葡萄的不同生长期对水分的要求是不同的。“现在是中后期，要少浇水，拉开白天与晚上的温差有利于葡萄生长。早期则要多浇水。并且先用氮肥，后用钾肥。葡萄种植应多用有机肥，这样不仅种出的葡萄口感好，而且绿色健康。少量的化肥也是必要的，因为铁、锌、钙、镁、铜等9种微量元素也是葡萄生长所必需的。”

安全专家提醒电信诈骗新特征

给您提个醒

曾经轰动一时的“婉君”扮演者俞小凡被骗800万元人民币一案，日前台湾警方宣称已抓捕17名嫌犯，查扣大陆银联卡近700张，但却没查到一毛钱现金，警方表示俞小凡损失的钱恐难追回。

类电信诈骗。首先，要谨记警方不会要求汇款转账，也不存在所谓的“安全账户”，对区号+110、区号+银行客服电话要高度警惕。用户接到此类电话可拨打110核实举报。

信息安全是医疗物联网头等事

锐观察

FitBit、Nike FuelBand……相信这些健康监测的产品大家一定很熟悉了，而这些，就是医疗物联网设备的一部分。对于医疗设备制造商来说，医疗物联网产品头一件大事就是注重信息安全。

对于大部分民众来说，医疗设备成本的降低，某种程度上意味着“危险”和“事故”，如何改变人们这种想法，也是需要不断探索的。

“泡芙小姐”手机问世

数字时尚

4月1日，优酷与艾文尼联合发布艾文尼泡芙小姐手机IUNI i1，这是本土动漫品牌与手机厂商的首次强强联手。本次合作的建立，不仅为泡芙小姐衍生品带来最受瞩目的一员，更意味着中国动漫产业进入了衍生品的全盛时期。

社区”应用等等。据透露，IUNI i1标准版售价1999元，精装版售价2399元。（见下图）《泡芙小姐》由优酷出品的系列都市情感剧，受到众多网友的喜爱和追捧。衍生品作为动漫产业链中获利最丰厚的环节，是中国动漫产业形成良性循环的关键。

建筑节能让城市更“低碳”

低碳生活

据新华社电（记者 阳建）更换中空玻璃窗、安装遮阳棚、贴玻璃隔热膜……工人们正忙着对长沙岳麓区一老旧小区的房子“动手”。市民刘大妈说，这一番改造，不仅提高房屋的舒适度，还能节省能源，可谓一举两得。

市建设。行动要求2005年以后建设的居住建筑必须采取节能措施，同时对既有老旧小区进行节能改造。

列，其中长沙远大住工集团的工业化建筑研发体系拥有100余项技术专利，生产工艺、产品质量均已达国际领先水平。远大住工首席技术官尹海强说，与传统建筑相比，产业化住宅是先在工厂内做好半成品，然后再到工地进行装配，可以实现节材20%、节能70%、节水80%、节时70%、节地20%。