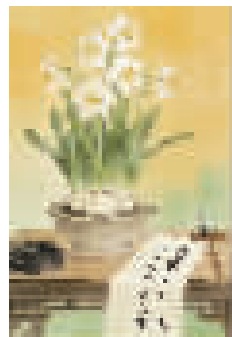


增添节日氛围 寄托美好祝愿

# 这些花卉可称“年味担当”

春节期间,家中摆上一盆生机勃勃、寓意吉祥的年宵花,无疑是增添节日氛围、寄托美好祝愿的最佳选择。面对花市里琳琅满目的花卉,如何挑选才能既喜庆又省心?今天为大家精心挑选了超过十种好养又充满年味的吉祥花卉,每一种都承载着深厚的历史与美好的祝福。

►水仙花



## 传统经典 年味十足

### 水仙花:凌波仙子 团圆美满

水仙素有“凌波仙子”的美誉,是春节案头清供的绝对主角,寓意纯洁、吉祥与阖家团圆。栽培历史悠久,明代《群芳谱》记载其“冬春开花,江南多植于水盆中”,是文人雅士挚爱的岁朝清供。

### 金桔:金玉满堂 大吉大利

“桔”与“吉”谐音,金灿灿的果实象征财富与丰收,寓意招财进宝、大吉大利,是经典年花。清代《广东新语》记载:“金桔,粤人新年置案头,以兆吉祥。”

### 蜡梅:寒冬嘉客 高洁守岁

蜡梅于腊月盛开,香气清冽,代表高风亮节、坚韧不拔。其不畏严寒,恰似对新年的美好守望。

### 山茶花:富贵长春 吉祥红火

山茶花叶色浓绿,花朵硕大艳丽,花期长,寓意富贵升平、吉祥长寿。明代《花史》赞其“艳而不妖,寿经三四百年尚如新植”,是庭院与厅堂的吉祥嘉木。

### 杜鹃花:锦绣前程 鸿运当头

杜鹃花开时繁花似锦,热情奔放,象征事业兴旺、鸿运高照。其生命力旺盛,易于养护,能为家庭带来蓬勃朝气。

## 红火喜庆 福运连连

### 蝴蝶兰:幸福飞来 仕途通达

蝴蝶兰花形如蝶,姿态优雅,色彩艳丽,寓意“幸福向你飞来”与“仕途顺畅”。作为高档年宵花代表,花期极长,可装点新春数月。

### 大花蕙兰:丰盛祥和 富贵雍容

大花蕙兰花朵硕大,串串盛开,显得丰盛祥和,寓意丰衣足食、富贵安康。其气质雍容华贵,适合摆放在客厅显眼处。

### 仙客来:喜迎贵客 好运降临

花名“仙客来”自带吉祥,寓意喜迎贵客、好运降临。花朵反卷向上,形似兔耳,活泼可爱,能为节日增添欢快氛围。

### 红掌:一心一意 鸿图大展

红掌拥有火红的佛焰苞,色泽鲜艳持久,象征热情、一心一意与宏图大展。心形花朵也代表爱心与幸

## 吉祥绿植 长久安康

### 富贵竹:竹报平安 节节高升

富贵竹茎秆亭亭玉立,四季常青,寓意平安富贵、步步高升。水培养护简单,可塑性强,“塔形”造型更象征财运亨通。

### 发财树:财源广进 镇宅守业

发财树树形挺拔,名字响亮,寓意财源广进、事业稳固。作为常见室内观叶植物,既能美化环境,又寄托对新年财运的期盼。

## 选购与养护核心提示

- 看状态:选择叶片油绿有光泽、花苞多且饱满、植株健壮无病虫害的。
- 问习性:购买时,问清花卉喜光还是耐阴,喜湿还是耐旱,方便后期安置。
- 巧摆放:喜光植物(如金桔、蜡梅)放窗边;耐阴植物(如富贵竹、发财树)放室内明亮处。远离空调出风口和暖气片。
- 慎浇水:遵循“见干见湿”原则,多数植物忌盆土长期积水;水培植物需定期换水。
- 保温度:大多数年宵花喜温暖,冬季室内温度宜保持在10℃以上,避免冷风侵袭。

(据河南卫视微信公众号)



山茶花

## 饮酒不在度数“分寸”很关键

春节期间,亲朋相聚,酒桌往来成为不少人的节日日常。酒桌上,38°和52°白酒哪种更受认可,常常成为大家讨论的话题。有人偏爱高度酒的醇厚浓烈,也有人喜欢低度酒的顺口柔和,不同选择背后,藏着许多长期以来的习惯认知。

真正影响饮酒体验的,从来不是瓶身上标注的度数,而是饮用时摄入的酒精总量。这一点,在热闹的节日聚会中,往往被人们忽略。不少人觉得低度酒更易入口,便不自觉放宽饮用量。殊不知,饮酒方式与总量控制,才是决定体验好坏的关键。别再执着于度数高低,理性看待、适度饮用,才能让节日相聚更舒心。

我们习惯用度数判断酒的口感强弱,这其实是一种常见误区。度数只代表酒精在酒液中的占比,决定入口的刺激程度,并不是饮用感受的唯一标准。同样是饮用白酒,100毫升38°白酒与约73毫升52°白酒,所含纯酒精量相近。若是因为度数偏低就过量饮用,反而会影响到自身状态,降低聚会体验。

## 饮酒方式 影响节日相聚体验

很多人以为,只要控制总量就足够稳妥,其实饮酒的时机与方式同样重要。空腹饮酒会让酒精吸收速度明显加快,短时间内就可能出现头晕、乏力等不适,影响聚会心情。想要保持更好的状态,不妨在饮酒前适当吃些食物垫一垫,鸡蛋、肉类、牛奶等都可以减缓吸收速度,让身体在热闹的酒局中更从容,也能让节日相聚更轻松自在。

## 酒后细节与选酒 彰显生活分寸

酒局结束后的一些小习惯,同样会影响整体状态。有的人酒后立刻洗热水澡,热水会加快身体循环,容易加重头晕乏力,建议休息两小时以上再进行,水温也不宜过高。

还有人习惯用浓茶、咖啡缓解酒后状态,其实这类饮品并不能起到调节作用,反而可能加重身体负担。酒后多喝温水,及时补充水分,才是更稳妥的选择。

选酒同样有讲究。廉价散装酒因生产工艺简单、监管环节有限,存在很多不稳定因素。春节选购酒水,尽量选择正规厂家生产的产品,查看配料表也很有必要。以水和粮食为主要原料的品酒,口感更纯粹,品质也更有保障。

(据网络综合整理)

## 制作不同面食 水温差别大

利用面粉,我们可以做出各种美食,比如暄软的馒头、筋道的面条、半透明的蒸饺等。制作不同面食,水温差别很大。

面粉里,淀粉占70%左右,蛋白质占10%~15%。和面时,面粉中的蛋白质会吸水,慢慢形成面筋。面筋好比面团的“骨头”,“骨头”越硬,面团越筋道,反之面团越软。蛋白质受温度影响,水温越高,蛋白质变性越早,面筋网络形成越弱;水温越低,蛋白质吸水越充分,面筋形成就越充分。也就是说,水越凉,“骨头”越硬,面团越有韧劲;水越热,“骨头”越软,面团也就软趴趴的了。

冷水面团俗称“死面”,是指用30℃以下的水现和现用制成的面团。因为水温较低,面粉中的蛋白质会形成较多且较强的面筋;淀粉在低温下不会发生膨胀、糊化,因此所形成的面团结实、耐煮、韧性强、延展性好,一般适用于水煮的面食,如水饺、面条、馄饨、拉面、烩面等。

热水面团也叫“烫面”,和面水温一般为70℃~95℃。在热水的作用下,面粉中蛋白质的亲水性和延伸性减退;淀粉吸水膨胀变成糊状,黏性增强,因此形成的面团较柔软,成品呈半透明状,适宜制作蒸饺、油糕、春卷皮等。

温水和面就是把面粉一分为二,一部分用热水,另外一部分用冷水,称为“半烫面”。由于面筋的形成受到一定限制,淀粉的吸水性有所增加,这种面团既有烫面的柔软性又有死面的韧性,适用于制作各种烙饼、灌汤包、锅贴等。

此外,做馒头、花卷、发糕等发面类主食时,水的温度要控制在45℃以内,水温过高会让酵母失去活性,导致面团发不起来。

(据网络综合整理)

## 读者点歌

### 亚洲雄风

1-5 1 | 2-3 1-0 | 5 1 3 2 1 | 2 - - - |

1. 我们 亚洲, 雄赳赳气昂昂,  
2. 我们 亚洲, 江山多娇, 秀

1 - 5 1 | 2-3 1-0 | 0 1 3 2 1 | 2 5 - - |

我们 亚洲, 黄河长江, 奔腾不息,  
我们 亚洲, 万里长城, 千古流芳

1 - 5 1 | 2-3 1-0 | 0 1 3 2 1 | 2 - - - |

我们 亚洲, 我们 亚洲,  
我们 亚洲, 我们 亚洲

5 - 1 5 | 5 4 4 - | 3 1 5 1 2 | 5 - - - |

非 礼 勿 动, 非 礼 勿 动,  
四 射 交 鸣, 五 洲 交 鸣

5 - 1 5 | 5 5 5 - 4 5 3 1 | 5 1 2 2 - |

我们 亚洲, 我们 亚洲,  
我们 亚洲, 我们 亚洲

5 5 2 1 | 5 4 5 4 5 4 | 3 1 2 2 1 | 1 - - - |

我们 亚洲, 我们 亚洲,  
我们 亚洲, 我们 亚洲

读者 王先生 点歌

点歌热线:23603111

## 科学选购 合理食用 正确储存

# 把好食用油“三道关” 守护家人饮食健康

食用油是家庭日常必备的烹饪原料,其品质和使用方式直接关系到家人健康。那么,食用油到底哪种更健康?家中买什么油更合适?

### 如何选购食用油?

健康好油有三个要素:相对合理的脂肪酸组成、有丰富的营养伴随物、没有或极少存在有害物质。

不存在“最健康的食用油选择”。挑选时,建议充分考虑家庭成员的状态与日常烹饪习惯。

### 家庭成员状态

如果家里有“三高”人群或老年人,首先用油要控制量,其次推荐亚麻籽油、菜籽油。

● 亚麻籽油:含有Omega-3脂肪酸,有助于抗炎。

● 菜籽油:Omega-3脂肪酸和Omega-6脂肪酸的比例均衡,

油含量较高,有助于调节血脂。

### 烹饪习惯

如果家里日常以煎炸爆炒为主,烹饪温度应该在160℃—200℃范围。选择烟点较高的精炼植物油或大豆油,可能更合适。

此外,建议炒菜时,不要等到油冒烟再放菜,油温过高可能会产生各类致癌物。可以在油不冒烟的前提下急火快炒,或者采用水油焖炒法烹调。

### 食用油怎样吃才健康?

#### 勤更换

根据《中国居民膳食指南(2022)》的建议,常见的食用油根据其脂肪酸的特性,可分为“高饱和脂肪酸”“富含Omega-9脂肪酸”“富含Omega-6脂肪酸”“富含Omega-3脂肪酸”几种。

需要注意:长期食用单一油品可能导致营养不均衡,尽量勤

更换品种,或使用调和油。

### 控制量

根据膳食指南的建议,成人及11岁以上青少年,每天烹调油摄入量建议在25—30克,以常见的老式瓷勺为例,大概是2—3瓷勺。

如果觉得用瓷勺很难控制量,烹饪或者凉拌时,也可以选择喷雾式油壶,定量精准,按压一次大约是2—3毫升,不容易过量。

### 如何正确储存食用油?

根据国家粮食和物资储备局宣传教育中心的建议,未开封且密封的食用油可保存18个月。在夏季,开封后的食用油,尤其是富含多不饱和脂肪酸的食用油,1—2个月必须吃完。

如果家中的食用油颜色变深、变浓,有明显的沉淀物(花生

油因为饱和脂肪酸比例高,低温情况下会有沉淀),闻起来有刺鼻异味、尝起来有涩味,都说明油脂可能已经酸败变质了,不建议继续使用。

### 正确储存食用油,牢记这三点:

● 尽量买小包装的油。相比于5升大桶油,1—2升的小包装油食用时间较短,能最大程度缩短存放时间,保持新鲜度。尤其是冷榨或未精炼油,杂质较多,稳定性差,小包装更适宜。

● 如果是透明包装的食用油,建议放在阴凉、避光、通风、干燥的地方密封保存,减少光照对脂肪酸稳定性的影响。

● 每次倒油后应及时盖紧油瓶盖,不要留有空隙。

大桶油可以用不透明的油壶分装,但油壶也要定期清洗或更换。

(据人民网科普)



黑龙江卫视(201)
19:30 剧场
21:20 栏目
吉林卫视(202)
12:31 剧场
19:34 剧场
23:01 剧场
广东卫视(203)
19:35 剧场
21:20 晚间新闻
21:50 剧场
重庆卫视(205)
12:25 剧场
19:33 剧场
23:15 剧场
浙江卫视(207)
19:30 剧场
21:30 今日评说
山西卫视(208)
19:35 剧场:欢乐家长群
21:15 晚间新闻
21:50 剧场:大盛魁
云南卫视(209)
12:48 剧场:黑狐
19:38 剧场:国色芳华
23:34 剧场:梅花红桃
深圳卫视(210)
13:15 剧场
19:30 剧场
湖南卫视(211)
12:30 剧场
19:30 剧场
湖北卫视(212)
12:30 剧场
19:34 剧场
四川卫视(213)
19:35 剧场:星辰大海
22:30 黄河民歌春晚
辽宁卫视(216)
12:55 剧场
19:35 剧场
22:00 欢乐集结号
安徽卫视(218)
13:40 剧场
19:30 剧场:国色芳华
22:45 新安夜空
上海东方卫视(221)
13:20 剧场
17:30 名医养生
19:30 剧场
21:20 今晚
河北卫视(222)
19:35 跨年爱心盛典
22:20 冀高一筹
23:50 剧场:群星闪耀时
03:15 剧场:浴血荣光
北京卫视(225)
17:25 养生堂
19:30 剧场
广西卫视(226)
12:30 剧场:特战先锋
19:00 转播新闻联播
19:35 剧场:潜渊
23:10 剧场:侦察英雄
江西卫视(228)
19:35 剧场:典当行
21:30 传奇故事
22:00 金牌调解
贵州卫视(230)
13:00 剧场
19:35 剧场
21:20 栏目
新疆卫视(238)
14:20 新民族舞大会
20:12 剧场:我的后半生



吉林卫视(202)
7:51 剧场
8:21 剧场
云南卫视(209)
8:35 剧场:林海雪原
深圳卫视(210)
9:54 剧场
湖南卫视(211)
7:30 剧场
8:40 栏目
湖北卫视(212)
9:01 剧场
辽宁卫视(216)
8:31 剧场
安徽卫视(218)
8:15 早安向前冲
上海东方卫视(221)
7:00 看东方
9:00 剧场
广西卫视(226)
8:40 电影:英雄儿女
贵州卫视(230)
6:10 纪录片
8:40 剧场

(节目以实际播出为准)