

## 收好电线 家里不乱



现在家里的电子设备越来越多,各种电线、数据线等遍布家中的各个角落,交错缠绕在一起。如果不及时整理,不但房间变得杂乱不堪,使用起来也很不方便。那么,如何有效收纳各种电线,方便日常拿取呢?在这里,给大家介绍一些实用的收纳小技巧。

### 先分类

首先对所有使用的电线进行分类。通常可分为:1.固定使用区域:偏大型,电线拆不下或无需拆下来的,如电视、微波炉电源线、网线等;较小型,使用区域较多、使用频率高且电线能分离,比如手机充电线等。2.不固定使用区域,不怎么使用且电线能分离的,比如备用的手机充电线等。

### 捆线法

对于固定使用区域的较长电线,比如网线、电

视机电源线等,建议采用“捆线法”,将富余的部分借用捆扎带、魔术贴这类小工具捆在一起。备用的数据线、电源线,也可通过此方法将其捆扎好,整齐摆放在小盒子里或抽屉里,方便使用时拿取。

### 固定法

经常用到且使用场所比较固定的电线,如手机充电线、耳机线等,可采用“固定法”,借助挂钩、免打孔固定器等收纳小工具,将其固定在使用区域,比如桌子两侧、床头等方便拿取的地方,既节省空间还美观。对于家里不怎么移动位置的大型家电,比如立式空调等,可用自粘式卡扣把电线固定在墙上。这种卡扣一面为黏性,一面是半开式的扣子,把电线塞进扣子里即可。

### 包线管

电视机、电脑后面是最不忍直视的空间,凌乱的数据线不仅不美观还容易落灰,可以借助包线管进行收纳。包线管是一根塑料螺旋管,可以将几根电线轻松包裹在螺旋管内,看上去就像是一根线。这样处理后不仅整洁,还能起到保护作用,家有宠物的可以避免其乱咬。

### 电线收纳盒

插满插头的电源插座显得很凌乱,可采用电线收纳盒,将其“装”起来,电线统一从旁边的缝隙拉出来,安全又美观。

### 贴标签

要想把电线理得整齐又好用,还可以尝试做标签。在网上购买标签打印机,根据需要定制标签,用来标记各种数据线,并贴在插头下方,清晰明了。尤其是在厨房,各种小家电的线混在一起,有了标签,就能一目了然。

杨盈琳



## 烹饪扇贝 来点白葡萄酒

做扇贝放白葡萄酒,这个方法听起来新鲜,其实是有一定的营养学依据的。扇贝肉中含有的多不饱和脂肪酸在烹调时易氧化,而白葡萄酒中含有丰富的抗氧化成分,二者的结合更有利于保证扇贝的营养成分不流失。而且,白葡萄酒烧扇贝还能有效去除扇贝的腥味。

贾晓帆



## 食盐的妙用

### 去除茶杯的杯垢

方法:杯子稍微冲一下水,在微湿的状态下,拿洗碗布沾点盐擦洗即可。

### 去除水龙头、水槽的污垢

牙膏本身具有研磨及清洁效果,再加上盐可增强去污力。如果水龙头、水槽的水渍问题较严重,还可再加一点白醋。

方法:牙膏挤1厘米,盐跟牙膏的量差不多、白醋约1至2滴,全部混合后,直接抹在水龙头或水槽上。静置10至15分钟,再用抹布或海绵擦洗。

### 清洁厨房用具

用酒精消毒刀具、砧板等厨房工具后再接触食材,食物会变得苦苦的。而调配盐醋水来消毒,可避免这一问题。

方法:盐、白醋、煮过的冷开水,以1:2:6的比例混合。水一定要煮沸,才能避免生菌问题。调好的盐醋水,先取一些清洁砧板。然后,用剩下的水浸泡刀具半小时,再用水冲洗,擦干即可。

### 清洁燃气灶

燃气灶用久了,容易留下黏黏的污渍,可利用盐具有摩擦力的特性除掉污渍。

方法:取抹布或海绵沾热水,再沾点盐,直接擦洗燃气灶。

### 排水孔除臭

方法:盐加热水有助清洁排水孔。打开热水器,先让热水软化水管里的污垢。可直接洒盐,等待约15分钟再冲洗,并清洁排水孔表面可擦洗到的地方。或是取一个小容器,调好洗洁精、水、盐后,慢慢倒入排水孔里。同样等待约15分钟,再擦洗排水孔表面。

黄宗慈

## 选购全麦面包有讲究

全麦面包是指用全麦面粉制作的面包。相比精白面粉,全麦面粉保留了小麦的谷皮、胚乳和胚芽等所有组成,因此,含有更多的膳食纤维、B族维生素以及铁、钾等矿物质,可促进肠道蠕动,改善便秘,稳定血糖,对保护心血管也有益。

100%全麦面包吃起来口感干硬、粗糙,还有些发酸,一些商家会在白面粉中添加焦糖,利用高温碳烤成浅褐色,还有的添加糖和油来中和口感;加入胚芽和麸皮后的面包也与全麦面包的外形极为相似。所以,大家在挑选全麦面包时不妨掌握以下技巧。

### 看外观

真正的全麦面包大多呈褐色或者深褐色,看起来不光滑、很粗糙,有的还能看到完整的谷物颗粒。

### 尝口感

如果有试吃产品,可以先尝一尝。真正的全麦面包口感比较粗糙,有浓厚麦香,越嚼越香。

### 看配料表

全麦粉含量是评判全麦面包的标准。面包配料表中的各种配料通常按加入量的递减顺序排列,排在配料表首位的一般来说是食品原料中含量最多的。真正的全麦面包,其中的全麦粉添加量是大于50%的,面包的配料表中都会标明全麦粉的含量,如果小于50%,则是假的全麦面包。还要注意,如果



全麦粉排在第一位,但配料表中白砂糖、麦芽糖糖浆或麦芽糊精等排位都比较靠前,说明有额外添加糖,也不建议选。

### 看营养标签

如果营养标签上标注了膳食纤维含量,则选择膳食纤维量高的面包。一般面包的含盐量在0.5-1.25克/100克左右,如果把面包作为日常主食,尽量选钠含量低的。

马跃青