

过好日子,你需要好多位专家型朋友

居室装修在家庭生活里必不可少。既想图方便省事又想有一个装修效果的惊喜,于是好多人打包交给装修公司;装修公司赚了钱你得了益,双方皆大欢喜。如果不满足于装修公司的施工且同时想省些银两,那自己亲历亲为,此时你会突然发现,如今的装修新材料新工艺层出不穷,以往的装修老套路早已不能适应当今的现实需求。于是请教装修专家,他会告诉你,地板除了实木之外还有塑胶的、石塑的,还会告诉你如今的过门石不必一定用大理石,地砖照样可以取代,更会告诉你做墙面防水的重要性。真是幸亏有这样真心的专家朋友的告诫,否则你不知要走多少冤枉路吃多少哑巴亏。

其实岂止装修如此,大凡生活里的重大事情,都需有专业的而非二把刀的、真心的而非有所保留的朋友的提醒。他们出的主意是从你的实际出发,切实可用且绝无半点虚妄之处,这些专家朋友真心替你着想,把你的事当成自己的事。在生活中想处理好相对重大的事项,非得有这样的朋友不可,否则在生活中吃亏——比如多花了冤枉钱,

比如多费了不少周折等等,那是必然的结果,更有甚者甚至减低你的生活乃至生命质量。

居室装修仅是生活中较大事项中的一个,其他比如购房买车,比如健康养生,比如孩子考学等等,无一不需要专家朋友的参考意见。在我们身边,屡屡发现购买了不适宜的房产,置办了不适宜的,将小病当成大病医治,替孩子选择了不适宜的专业等等现象;造成这种结果的原因当然很多,但是缺少相关行业专家朋友的提醒,无疑也是原因之一。当今,行业划分越来越细,没有人能够全面了解和掌握所有知识,哪怕是所有行业的常识,这个时候多请教某个行业的专家朋友,便显得尤其重要。尽管如今网络信息发达,刷抖音看视频只能了解个大概,最实用最靠谱的主意还得听行业专家的肺腑切切之论。

其实生活就是一个不断学习和不断探索的过程,所谓活到老学到老也是也,这不仅指自身专业技术,也涵盖生活知识和能力。仅仅懂得自己狭窄的专业知识,而对生活知识一无所知,这是存在缺憾的生活状态。现如今家庭生活服务正在向社会化转移,做不了的事花钱请人来干固然是途径之一,不过成年男性不会用螺丝刀,不能在墙上打个孔

挂相框,成年女性不会用针线,衣服开缝了也得去找裁缝,这总是不是正常的生活状态。当然这并非要回到砌墙打家具都要自己干的年代,而是要在拥有基本的生活能力之后,在重要的生活事件中不断向专家朋友讨教,从而提升生活品质。

我总觉得,普通人家的生活里需要以几位专家朋友:一位医生朋友,让你别误入健康及医疗误区,这可关系生命啊;一位律师朋友,让你涉及财产的事务不至于陷入困境;还需要一位教育界的朋友,他的正确建议将对孩子的未来起到无法估量的作用。其他诸如精于理财的朋友、懂得装修的朋友乃至书画圈达人、花鸟鱼虫爱好者等等,这些朋友你都应该熟识几位,他们往往能对你的生活起到拨云见日的作

文/许秉智



中国食品科学技术学会发布消费提示 挂面需避光通风保存

解锁湿热天安全吃面“指南”

A 自制面食 面粉口袋需扎紧封严

现在天气潮湿,面粉容易发霉变质,应将面粉放在干燥、通风、避免阳光直射的地方。做馒头、面条等面食时,取出需要的面粉后要将面粉口袋扎紧封严,防止受潮。

制作面食前,先要注意观察面粉状况,正常的面粉应无结块、无虫卵。有面粉结块、有丝状物出现时,最好不要食用。其次是闻一闻,正常的面粉无异味,如果有哈喇味等异味,最好不要食用。

B 加入鸡蛋 口感更为松软

面粉主要的营养成分是淀粉,膳食纤维、蛋白质、维生素B族等含量相对较低。而湿热天食欲差、出汗较多,容易导致体内营养元素的流失,因此在做面条、包子、馒头、饼时,建议可以在面粉中加入适量的鸡蛋、牛奶和少量的盐,不仅能够提高面食的的营养,而且做出来的面条筋道、包子松软。

面食食用安全建议:如果想吃凉面,冷却面条时可以用凉开水。如果吃焖面,切记要将豆角、鲜黄花菜、金针菇等食材先煮熟、焖透,然后再与面条混合加热后食用,避免食入某些有害的植物性毒素。含有肉的面条、包子等要煮熟、蒸透后再食用。此外,食用面食时尽量搭配蔬菜、水果。

C 购买面食 即食口味更为安全

直接购买面条、包子等食物,要注意观察销售环境,通常食物在低于4℃或者高于70℃的环境下存放比较安全,销售人员及销售场所要有恰当的卫生防护措施,如果销售环境的卫生状况较差,建议不要购买。

销售环境良好的前提下,再观察面制品。通常购买的面制品最好即买即食,特别是冷面等,最好购买由正规渠道销售的、包装完整的面制品。如果发现异味,不要再吃。对于包子、馒头等,建议买回去后,进一步加热后食用。



D 面食储存 冷藏保鲜最为适宜

无论制作还是购买面食,都建议因人定量、现做(买)现吃,不要过久存放。如果确有一顿吃不完的情况,就需要立即选择适宜的方法储存,以免变质。

冷藏法。将面食放入保鲜袋中,挤出空气并密封好后在冰箱中冷藏保存,保存时间以不超过24小时为宜,并尽快食用完毕。特别是鲜湿面条,因含水量较大,制作或购买后务必放在冰箱中冷藏保存。

冷冻法。大部分主食,如面包、馒头、包子、米饭、面条等,如果长时间在冰箱冷藏室存放,不仅会因淀粉的老化回生而变干变硬,甚至还会长霉。如果预计一两天吃不完,应及时放入冷冻室。

干燥法。一些预包装面食如挂面、方便面等尽管保质期较长,但天气湿热,如果保存不当,易生虫、霉变,应置于通风、干燥、避光的环境中保存。

观海新闻/青岛晚报 记者 高静文

静文逛市场



扫码进群,在这里
寻味青岛生活

无论爽滑适口的面条凉皮,还是松软喷香的馒头包子,面食一直是大多数北方人的最爱。在湿热天,做法和食用都相对简单便捷的面食更是南北皆宜的“能量补给站”。如何安全吃面,来看中国食品科学技术学会发布的夏季面食消费提示。

绿豆汤变红?多半是水的原因

对老百姓而言,一碗清爽的绿豆汤是最家常的消暑食物。就是这碗平平常常的绿豆汤,究竟是绿的还是红的呢?围绕它的颜色引发的争议不断,对此,中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红撰文指出,绿豆汤会变色,主要是水的原因。

绿豆汤会变色,主要是因为绿豆皮富含类黄酮等多酚类物质。绿豆汤中溶解了从绿豆表皮部分溶出的多酚类物质,它们在空气中氧气的作用下,会逐渐发生氧化而变色。如果用普通锅煮绿豆粥,因为粥一直充分接触空气,很容易变色;用压力锅煮绿豆粥,因为保压过程中是密闭状态,接触空气少,就不容易变色。用冷水煮绿豆汤,水中有溶氧

和各种离子,而且从室温到沸腾煮的时间长,所以汤汁的红颜色也会很深;如果把绿豆直接扔在沸水里,水沸腾后除了溶氧和碳酸氢根离子,钙镁离子含量下降,盖盖子小火煮也减少了空气接触,所以几分钟内汤色基本保持绿色。不过,只要延长煮的时间,或把汤盛出来之后,还是会因为氧化而缓慢地变色。

有些家庭为了追求口感,在煮绿豆汤的时候会放一些碱,这样豆子很容易煮烂,颜色也不容易变红,是暗黄绿色的。但范志红提醒,这样会大幅度降低绿豆的抗氧化作用,还会把绿豆中丰富的维生素B1也一起毁掉,同时加白糖也会降低抗氧化的作用。

用普通锅煮绿色绿豆汤的秘密在于水质。“我们在实验室里,分别用自来水、矿泉水、纯净水、去离子水来煮绿豆汤,结果是去离子水颜色最绿,而且长期不变。自来水煮绿豆汤颜色变化最快,在接触空气之后很快就变红。”把自来水调到不同的pH值,酸性自来水煮汤后不太容易变色,而微碱性的自来水煮后变色非常迅速。然而如果加的是去离子水,那么无论是什么酸碱度,几乎都不变色。也就是说,自来水中的钙、镁离子并不是氧化变色的关键,而碳酸氢根离子的影响要大得多。

这样,就得到了煮绿豆汤不变色的简单方法——如果家里有反渗透净水器,直接用纯净水煮,就没问题。或者在煮绿豆汤时加入半勺白醋,或挤入半勺柠檬汁,就可以让绿豆汤较长时间保持绿色了。

观海新闻/青岛晚报 记者 高静文