

生活时尚

夏季冰箱的健康“密语”

□黄启兵

夏天,随着气温逐渐升高,食物的保质期会越来越短。从健康的角度看,冰箱保鲜作用显得尤为明显,由此也成为非常重要的食物健康工具。许多消费者误认为把食物放进冰箱就万事大吉了,殊不知,如不妥善处理,食物在冰箱中也会发霉变质,甚至让冰箱成为有害菌的温床。

空间的“密语”

冰箱也要“养生”,内部食物存储是有讲究的,存放七八分满就好,并且各类食物要有专属的存放空间,分类存放很重要,正确的方法和科学的存储才能保证食物的营养、健康、新鲜。可见冰箱存放食物并不是一股脑儿塞进去的。哪些食物可以存放冰箱、哪类适宜常温存放、哪些不能混合存放,这些都要搞清楚。

适应这一需求,冰箱在空间上一直在不断增加,“多门多温区”就是非常流

行的关键词,主要目的,就是为了尽可能地分割开不同的储藏空间,供不同食物分类分温度储藏;温区越多越适宜保鲜不同温度需求的食物。在技术上,通过变频压缩机以及循环制冷系统独立控制,精确控温,互相之间可以不受其他冰箱温区的干扰。

内部”的“密语”

冰箱内部的健康奥秘就在于,往往内置有各种除异味儿的过滤器,有的还有臭氧发生器,可以起到一定的抗菌、抑菌效果,净化冰箱内部空间。在风冷式冰箱当中,内部的风力循环反复吹送,不断净化,可以起到一定的健康除菌效果。

此外,冰箱的材质抑菌也不容忽视,金属银离子的抑菌效果已被大量应用,这方面冰箱首先要在材质上不能太差。特别值得注意的是,国家对于冰箱抗菌、除菌、净化功能,要求相关产品对于金黄

色葡萄球菌、大肠杆菌的抗菌率应大于或等于90%,并需要有权权威部门的认证。

老实说,这一标准对于市面上绝大多数冰箱而言,几乎很难做到。所以,别轻信市场上带有“杀菌冰箱”噱头的产品,真正意义上的“杀菌冰箱”寥寥晨星。

勤快清洁比冰箱保鲜更“保鲜”

比起冰箱自带的各种除菌、抗菌、净化等功能,自己动手清洁可能更让人放心。冰箱每天开开开关,老实说,很难做到“无菌”的理想状态,最好的办法就是经常清洁。原则有三:一是定期清洗冰箱内部,尤其是把手、封条等容易被忽略的部位;二是新鲜蔬菜瓜果,包括肉类,都要洗净之后,沥干水分放入保鲜袋再放入冰箱,生食、熟食要分开;三是存储食物时间不能过长,冰箱只是暂存食物,一般就是两三天最好,如果冰箱内的食物长期存放导致“过期”,也会滋生细菌。



我最爱儿子的其中一点,就是他特别会点菜。

每次要问他吃啥,他都会有个确切的回答,而且还交待清楚主料和配料,不用我再费心思去考虑“今晚吃啥”。今天,他早早地又点了晚餐——酱烧五花肉。他说:“啥酱不限定,但肉一定要用五花肉,配菜最好是豆角,然后再来一道最纯正的香葱土豆泥。”

好咧,今晚就豆角酱烧肉和香葱土豆泥,走起!香葱土豆泥自然不在话下,土豆去皮切大块,蒸熟捣成泥,适量猪油烧热后,将土豆泥下锅,调盐翻炒四五分钟,起锅前撒葱花,再翻炒片刻,就好啦!而这碗踏实的酱烧肉,一定要用碗装,才吃得过瘾……还是啥都不要说了,一碗豆角酱烧肉,就能送下两碗白米饭呢。

材料:五花肉650g、豆角400g、干黄酱1勺、甜面酱1勺、黄豆酱2勺、生姜1

豆角

酱烧肉

□杨堂

块、料酒3勺、冰糖9颗、八角5颗。

步骤:

- 1.准备食材,将五花肉烙皮,刮洗干净,再切成小方块,豆角摘好,掰成小段,姜切姜片;
- 2.锅里放油,油温四成热时下冰糖,中小火慢慢让冰糖融化,中途不断翻动锅铲,此过程为炒糖色;
- 3.待冰糖融化并转为黄色,下五花肉同炒,此时转大火;
- 4.炒至五花肉皮焦黄起泡,就可以加调料了;
- 5.1勺甜面酱、1勺干酱、两勺黄豆酱,统统倒进锅里,加入姜片,混合爆炒,在炒制后期阶段加入八角;
- 6.色泽开始很漂亮了,加入足够多的水,水开后加三勺料酒,加盖焖煮大约半个小时;
- 7.焖至还剩原来的三分之一汤汁,加入豆角;
- 8.再焖至五花肉软糯,豆角全熟,收汁起锅。

餐桌佳肴

雨露滋润禾苗壮

李宗宪 摄



世相杂俎

何处获心安

□杨进峰

周六和朋友聚会,当我开车到酒店门前时看到,大门外的车辆早已停得横七竖八,根本没有停车地界。我正欲开车离开,却看到此时有一辆轿车倒了出来。我喜出望外,连忙将车开到了空隙处,却发现,这里根本没有被划上停车位,而且还标明是红线禁停区。再一看,原来正前方装有环网柜。

我明白,环网柜的作用非同小可,电力部门检修电网时必须打开环网柜才能查看供电参数去发现问题。当然,环网柜很少会被打开,因为如今的城市电力设施非常先进,出现问题的几率很小。所以,人们将车停在此处早已成为常态。

古人语:“勿以恶小而为之。”尽管在此处停车只是一件微不足道的小事,但它违背的却是社会的公序良俗。试想,如果人人都怀着如此侥幸的心理,认为小过小错不足为患,处处以自己的利益为中心,干着违背城市秩序的事,那么,这座城市将会乱象丛生。

记得五年前,我住的还是一个老旧小区,小区大门口经常停放着车辆。一次小区内的自行车棚着火,当消防车赶到后,却因大门口停放着一辆轿车而无法进入小区救火。更让人生气的是,一次一辆私家车停放在了小区一户人家的家门前。那天,正好这户人家80岁的母

亲突发心脏病,因轿车挡路,导致这户人家无法及时将老人送往医院抢救。

生活中,尽管一些看似很不起眼的小事,甚至我们觉得它小到微不足道可以忽略不计,但在关键时刻,正是因为这些小小的违规却造成了严重的后果。

所以,我不想钻这个空子,占这个便宜。于是,我开车离开了此处,走了约六百米远,看到有个付费的空车位,便停了进去。虽然交了点钱,走了段路,但我走得舒坦,走得心安,走后也不会有什么后顾之忧之忧。生活中,只要我们重视每个细微之处,做到不违规,不违法,不存侥幸心理,我们就会获得平静和心安。

男左女右

你不要哭,这样不漂亮

□张军霞

游走四方的流浪汉,依靠打零工和乞讨来度日。

那天,他来到一家商场门口乞讨,大多数人都带着嫌弃的神情避开他。一位行色匆匆的年轻女孩却在他面前缓缓地停下脚步,猛然失声痛哭。他不知所措,只好连声说:“对不起。”女孩擦了擦眼泪,对他说:“我应该向你道声对不起,因为我没有办法帮助你。”原来,女孩早在一个月前就失去了工作,她口袋里的钱也花光了,没有办法付房租,房东催她今天必须搬家……

“我今天还是没有找到工作。也许等不到明天,我就和你一样,只能在大街上流浪了……”女孩说着,又无奈地抽泣起来。“我这里还有一点儿钱,你先拿去付房租吧!”鬼使神差一般,他竟然把身上仅有的一百多元钱,全都给了女孩,然后飞快地离开了。

当天晚上,他又想起那个女孩,突然他自责起来:“人家一个女孩子都在为了生存而努力,难道我要一辈子这样破罐子破摔吗?”第二天,他想办法去理

了个发,又洗了澡,穿上稍微干净些的衣服,开始在街头售卖报纸。虽然挣得不多,总比伸手乞讨要好一些。在卖报纸的过程中,他时常帮别人做些小事,时间久了,他不仅赢得了许多固定的顾客,还交到了一些新朋友。很多次,他都在心里暗暗地感激那个女孩,因为她,自己才有了重新开始的勇气。偶尔他也会隐隐地担心:她后来找到工作了吗?有没有被房东赶走呢?

又是一个傍晚,当他在地铁站兜售剩下的报纸时,忽然有人走过来说:“这几份报纸,我全都买了。”他抬头一看,居然是上次那个流泪的女孩!面对他的惊讶,女孩笑着说:“我找到工作了,谢谢你!”

原来,那天黄昏和他的偶遇,同样给女孩留下了难以磨灭的印象:一个流浪汉居然可以对陌生人如此伸手相助……她没有放弃希望,又坚持了几天后,终于得到了一份在商场当清洁工的工作……

他们都为对方的改变而开心。

两年之后,他还在卖报纸,她也还在当清洁工,但他们成了一对恋人,并打算结婚。

他攒够了一笔钱,打算用来支付新房的房租,还可以为她买一身新衣服。他对她说:“真抱歉,我不能给你一个体面而排场的婚礼。”

一家影楼的老板是他的老顾客之一,偶然听说了他的故事,答应为他们免费拍一套结婚照,还把他们的故事放到了自己的朋友圈里。接着,又有一家饭店愿意为他们在婚礼当天提供免费的套餐,一家服装店愿意赞助他们两套衣服,一家旅行社愿意为新人提供一趟为期三天的免费旅行……于是,他们有了一个体面而排场的婚礼。

这听起来真像一个童话故事。其实如果没有他那天的出手相助,就不会有后来这一切。结婚那天,很多人赶来为他们祝福,她依偎在他的肩头,流下了幸福的泪水,而他低下头柔声地对她说:“你看,有这么多人人在为我们拍照呢。你不要哭,这样不漂亮……”

健康妙招

教您缓解视疲劳

□陈映平

出现视疲劳时眼睛干涩难受如何办?不用急,眼科专家教您三个小动作,可以有效且迅速地缓解视疲劳的症状,帮你保护视力。

动作1:眼球运动

首先,头固定不动,然后眼球顺时针转一圈,做6到8次。接着,再逆时针也做6到8次。这个动作可以减轻眼球的压力,从而缓解疲劳。

动作2:按摩太阳穴

用大拇指指肚轻压两侧太阳穴,食指放在眉毛的上方。然后,轻轻地旋转按压太阳穴(以不痛为原则),先往前做两个八拍,再反方向做两个八拍。

开始按摩前,首先需端正姿势,含胸收腹、颈项挺直、头部上顶,头、颈、脊柱

呈一直线,双眼平视前方或闭目,全身放松。中医认为太阳穴是经外奇穴,主治头痛、偏头痛、眼睛疲劳等等。这个动作可以促进周围血液的供给,放松眼部肌肉。

动作3:按摩睛明穴

睛明穴是内眼角靠鼻子侧稍上方凹进去的地方,是治疗眼部疾病常用的穴道之一,经常按揉就可以缓解眼睛疲劳。按摩方法与按摩太阳穴的方法一致,都是用大拇指的指肚旋转按压,顺时针和逆时针两个方向各做2到4个八拍。

全套三个动作做下来需时大概五分钟左右,做两次正好十分钟。工作间隙抽十分钟做一做,可以有效缓解视疲劳症状。

闲情逸致

平江路

□荆歌

苏州的特点,或者说特征,在平江路上都能看到。小桥流水,粉墙黛瓦;窄窄的小弄堂,幽幽的石板路;还有可以窥见几竿修竹或一丛芭蕉的花漏窗,以及能捞到月亮的古老河码头。总之,你对苏州的记忆、你对苏州的想象,在这里都会有意料之中 and 意外的亲切。

平江路的房子,基本上都是老房子;平江路的石板路,印着一代代老苏州人的脚印,有贩夫走卒嘻嘻哈哈的大脚板,也有香阁佳人的三寸金莲;平江路的树,以及花花草草,在所有可能的地方长出来:河边、院中、房前屋后;也在一些似乎并不可能的地方让你惊鸿一瞥:瓦楞上、石头缝里,以及另一棵树上。这些树,可能是某个人的爷爷的爷爷的爷爷种下的,这位老爷爷的后代,则给它浇水,给它修枝,采它绽放出来的花,摘它结出的果子。儿子的儿子的儿子,一代代一拨拨的儿女,在树下喧哗嬉戏,在树下乘凉,在树下支一张小桌子,吃糖烧芋芳、桂花酒酿圆子。或者在树下拨弄琵琶三弦,唱几句评弹。在树下欢笑,也在树下哭泣。

今天的平江路,似乎还



保持着这一切。并且,这一切,都还像从前一样活着。树还在长,叶子春天绽出来,秋天凋落。栀子花白兰花,依然会在春夏香天香地。卖它们的人,挎着小蓝篮子,向行人兜售。只不过,不像以前那样吆喝了。“栀子花——白兰花——”歌唱一般,甜糯的吴依软语,是经花香熏染了的,熏软了,染甜了。现在为什么不吆喝了?这一点我实在是不能明白,为什么卖栀子花白兰花的人就突然不吆喝了?倒是河里摇着船的人,不时在唱江南小调,在唱《十二月花》。在我听来,他们的唱腔,根本没有栀子花白兰花的吆喝声好听啊!

平江路今天依然是许多苏州人生活的地方。在枝枝杈杈般的小弄堂里烧火做饭、生儿育女。如果你的眼睛不是总盯着美女看,那么就一定能看到,在沿河的石栏上,或者桥栏上,总是坐着一些老头儿。他们有的很老,有的更老,有的则不太老,有的下巴支着拐杖,有的架着二郎腿。他们天,吹凉风,闻花树的香,看来来往的游人,当然也被游人看。

平江路的名气,这些年是越来越大了。到苏州来旅游的人,基本上都会去那里转一转看一看。这样一来,人就太多了。喜爱平江路的苏州人,慢慢就不再像以前那样去逛逛,坐下来喝茶茶了。但是平江路还是常常要去。



他原本有一份稳定的工作,过着自得其乐的生活,直到有一天,他为一个女孩坠入爱河。女孩没有工作,却喜欢购买各种名牌衣服。他便想多赚些钱,于是取出全部积蓄,又向亲友们借了一些钱,准备开一家超市。那些天,他为了梦想而四处奔波,但有一天,当他回到住处,却发现女孩和她所有的东西都不见了。更可怕的是,她带走了他所有的钱,消失得无影无踪。创业还没有开始就失败了,自以为非常相爱的人竟然是骗子,这真是对双重打击,他从此一蹶不振,成了一名