

# 夏季怎样存放食物



●食油:选好容器,油多时用缸,油少时用罐子或者玻璃瓶,装满之后密封起来,使油和空气隔绝。不能长期用金属容器或塑料桶盛油,否则会加速油的变质。

在油中加入少许茴香、花椒、丁香、桂皮、柠檬酸等,既能起到防止氧化的作用,还能保持油的香味。

油的贮存温度以10℃至15℃为最好,一般不超过25℃。

●盐:把盐放入干净的玻璃瓶内保存,碘盐尤应注意,遇热、受潮、风吹、日晒,均会使碘挥发近66%,因此,应将碘盐放入有盖的瓶、罐内,不可开口存放。

●酱油:含有营养成分,微生物容易繁殖,特别是热天,酱油表面会产生一层白沫,这是因不洁的容器使酱油受到污染而引起的。因此,夏天买回酱油后应先烧开再存

放,或在其表面滴几滴食油,与空气隔开,使细菌不易生长。切不可多次煮沸来保存酱油,以免破坏其营养成分。

●醋:其所含的醋酸有很好的抑菌、杀菌作用,但也有些霉臭味,因此买回的散装醋,冷却后装入洁净的瓶中,盖严备用。

●食糖:将其装入大口瓶里,在盖内加入一层橡胶垫圈拧紧,将室内潮湿空气隔绝于瓶外,可防潮和防结块。在装糖的瓶外,间隔5厘米缠一圈橡皮筋,可使蚂蚁退避。

●粮食:用纱布把花椒、大蒜、茴香包起来放入粮食的表面,扎紧口袋,并隔些天翻晾一下,可有效防止生虫。

●干质海味:夏天收藏干鱼、干虾、海带等干质海味品时,将剥开的大蒜片铺在罐子或坛子的底层,上面放置海味干品并密封保存,可防止发霉变质。(丁琳)

# 豆角先洗后摘有营养



摘豆角大家都会,先扯掉筋,再掰成小段,然后用清水冲洗,其实这个步骤是错误的。

豆角一定要先洗后摘,如果清洗前先把豆角摘好,很容易使表层的农药和细菌污染到内部,从而极易引起腹泻。而且先摘菜的过程,会有汁水流出,再用水洗,豆角的营养素会流失掉一部分。摘好的豆角要等入锅前再切成小段,以减少切口与空气接触的时间,这是因为如果切口长时间与空气接触,会使得维生素C被氧化。

除豆角外,蘑菇撕小块,草莓摘掉蒂,都是人们清洗蔬菜时常犯的错误。这些蔬菜都应先洗后摘,而且最好用清水浸泡一下,但不要超过30分钟。此外,建议在浸泡果蔬时,要多换几次水。(马山珊)

# 养在深闺人未识 一朝呈现周口城

张集熏鸡,为周口市郸城县著名特产之一,因始于郸城县宁平乡张集村而得名,据传已有几百年的历史,驰名方圆百余里(摘自《郸城史志》1986年4月21日,第四版)。

张集熏鸡有两大特点,一是制作工艺中追求色、香、味、形的全面协调统一,二是烹制过程中必须使用有年份的、配有适当中药的“老汤”,历经百年而不坏。

现在周口开业的“张集熏鸡刘记店”是张集熏鸡发扬光大人物张松华的第二代传人刘永贵开立的,在张集熏鸡优良传统的基础上,他大胆引进现代科学制作方法,从制作到管理得到全面提升,更加适合现代人口味,并在“老汤”的中药搭配上更注重营养吸收及养生之功效,使之成为百吃不厌、老少皆宜、馈赠亲友的首选之物。

过去,由于管理上的局限,这一地方名吃没能随中国经济发展壮大而壮大。虽然在上世纪80年代,张松华老师带领其弟子试图把这一地方名吃打进北京城,由于种种原因没能成功。现在张松华师傅的二代传人开始在周口开分店,是正式走出郸城县的第一步;未来,张集熏鸡将结合现代企业管理的方式,使这一百年老字号在中华大地愈发光彩。(薇薇)

## ·居家生活·

# 锅盔的典故

传说唐代官兵在为武则天修建乾陵时,因工程浩大,民工甚众,非常忙碌,煮食困难,几乎没有吃中饭的时间,所以官兵以头盔为炊具来烙饼,故名“锅盔”。

这种烙饼后发展成为风味方便食品。锅盔整体呈圆形,直径尺许,厚1寸,重5斤。料取麦面粉,慢火烘烤,外表斑黄,切口砂白,酥软适口,能久放,便携带。(燕西)



## 水宜生·除氯宝

你家的水质有以下问题吗?

- ◆自来水发红、发黄
- ◆漂白粉味及其他异味重
- ◆水质浑浊,有悬浮颗粒
- ◆瓜果蔬菜洗不净有油腻
- ◆洗浴后皮肤干燥易发痒

# 一种除氯、除蔬菜中残留农药的新型水龙头来了!

## 3000 家庭争相使用 率先升级家中水龙头

水宜生·除氯宝能瞬间去除水中余氯,去除蔬菜残留农药,并能随时过滤杂质,使自来水分子团的键能变弱,水质更清、更安全。且其操作简单,只需将水龙头拧开即可,无需插电,直接拧开,供水,贴心的设计让你随时可见到健康好水。

### 用除氯宝一个月后,洗“芯”时吓一跳!

一位最早体验除氯宝的张女士表示:“用了除氯宝一段时间后,把‘芯’拿出来清洗,发现脏乎乎的都是白色的粉末,真吓了我一跳。难道平时回家大人小孩喝的都是这种充满细菌杂质水?太可怕了,幸亏有了除氯宝,把这些有害细菌都过滤掉了,全家人都非常放心了。”

### 水宜生·除氯宝 沐浴型

除余氯,防止皮肤发痒干燥,洗后皮肤不干痒

每次浴中,沐浴,水温高时,皮肤容易干燥,容易出现皮肤发痒、干燥、起皮等现象。如果使用了含有余氯的水,洗澡时,余氯会与皮肤接触,刺激皮肤,使皮肤干燥、发痒、起皮。使用水宜生·除氯宝沐浴型,能有效去除水中的余氯,使皮肤保持水润、柔软,防止皮肤干燥、发痒、起皮。张女士高兴地说。

### 水宜生·除氯宝 厨用型

除余氯,除果蔬上农药残留,饮水安全更健康!

“以前喝水,总感觉有点涩涩的,而且还有点异味。用了水宜生·除氯宝后,水质更清、更安全。而且操作简单,只需将水龙头拧开即可,无需插电,直接拧开,供水,贴心的设计让你随时可见到健康好水。”张女士高兴地说。

## 水宜生除氯宝 4 大健康特性

- 瞬间去除余氯:** 高科技纳米材料,能瞬间去除水中余氯,使自来水分子团的键能变弱,水质更清、更安全。
- 高效抑菌杀菌:** 通过纳米材料,能瞬间去除水中的细菌、病毒,使水质更安全。
- 造弱碱性、小分子团、负电位的健康好水:** 除氯宝中的金属离子,能与水中的钙、镁离子结合,形成小分子团,使水质更软、更易吸收。
- 高效去除水果蔬菜残留农药:** 通过纳米材料,能瞬间去除水果蔬菜上的农药残留,使农产品更安全。

### 科技之声

余氯对人体有什么危害? 水中的余氯具有强氧化性,长期使用会影响口感,长期饮用还会对人体产生30%以上的自由基,对人体健康有害。余氯还会与水中的有机物结合,生成三氯甲烷、四氯化碳等致癌物质。

余氯是怎样进入人体的? 水中余氯,在饮用时直接进入人体,通过口腔、食道、胃、肠、吸收,进入血液,对人体造成伤害。

长期饮用含余氯的水有什么危害? 含有余氯的水长期饮用,会刺激呼吸道,引起咳嗽、哮喘、支气管炎等。还会刺激皮肤,引起皮肤干燥、发痒、起皮。

为什么会有余氯的水烧开后会更大? 水烧开后,余氯会挥发,但仍有部分余氯会残留在水中,对人体造成伤害。



### 家有老人,好水强身防三高

老人经常含有余氯、重金属、微生物等有害物质,长期饮用,会导致高血压、糖尿病、冠心病等。使用水宜生·除氯宝,能有效去除水中的余氯、重金属、微生物等有害物质,使水质更清、更安全,预防三高。

### 家有孩子,好水护肤促成长

孩子皮肤娇嫩,含有余氯的水,容易刺激皮肤,引起皮肤干燥、发痒、起皮。使用水宜生·除氯宝,能有效去除水中的余氯,使水质更清、更安全,保护孩子皮肤。

### 家有女人,好水瘦身养颜

女人爱美,好水能养颜、瘦身。使用水宜生·除氯宝,能有效去除水中的余氯,使水质更清、更安全,使皮肤更水润、更嫩白。

# 赶快升级你家的水龙头

- 【安全升级】\*** 没有余氯、重金属、微生物等杂质,水质更清、更安全
- 【健康升级】\*** 高效去除农药残留,保留食物营养,健康更有保障
- 【品质升级】\*** 天天用弱碱性、负电位、小分子团健康好水,享高品质生活



健康热线:8271218 地址:周口水宜生专卖(六一北路市广播电视台大门北)、项城水宜生专卖(莲花宾馆大门向西50米祥福茶庄)

水宜生除氯宝诚招各县独家代理 招商热线:13323948172