

知乎

## 如何确保食品安全?



受新冠肺炎疫情影响,近期大家最关注的是食品安全问题,那么,疫情间去市场买菜,如何确保食品安全呢?

在市场购买及制作食品时,有关商家和普通百姓都要检查自己是否遵循世界卫生组织食品安全五大要点。

### 保持清洁

“饭前便后要洗手”我们从小就知道了,除此以外,在做饭前和做饭过程中也要洗手,尤其是在生熟食交叉处理过程中或者接听电话以后。

注意保持厨房的卫生清洁,比如餐具、筷子笼、刀具和砧板,尤其是抹布,要经常清洗和消毒,切忌成为厨房的污染源。

### 生熟分开

这里的“生”指的是还需要进行加热处理的原材料,比如生肉、生海鲜。“熟”就是直接入口的食品。

生熟分开就是避免生的食品上携带的致病菌污染到直接入口的食品,引起食源性疾病。要特别注意加工生熟食品的用具也要分开,例如刀具、砧板等。

### 烧熟煮透

烧熟煮透的一般原则是开锅后,再保持10至15分钟,如果是大块肉,比如整鸡,时间还要更长一点。

在食用螺蛳、贝壳、螃蟹等水产品时,生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用的方法是不安全的,尤其是孕妇、

儿童、老人等免疫力低下人群尽量避免生食的饮食方式。

### 在安全的温度下保存食物

绝大多数微生物喜欢室温的环境,高于70℃,或者低于4℃就很难存活。夏季,熟食在室温下存放的时间不宜超过2个小时,让食物冷却放入冰箱内保存。

但冰箱不是保险箱,有些嗜冷菌如单增李斯特菌、小肠结肠炎耶尔森菌等可以生长,所以冰箱取出的食物要彻底加热或清洗干净后再食用。

### 使用安全的水和食品原料

要到正规超市或市场购买食品,购买食品要注意生产日期、保质期、储存条件等食品标签内容。

不食用超过保质期的食物,若罐装食物包装鼓起或者变形,坚决不食用。

良好的食品安全环境需要我们大家的共同努力,让我们从我做起,从现在做起,提高食品安全意识,养成良好的卫生习惯,远离食源性疾病。

### 从市场购买食品后的注意事项

先用水和肥皂洗手,再去处理食品。水果和蔬菜食用前先用清水清洗。尽快冷藏所有易腐食品(低于5℃)。彻底煮熟(70℃),尤其是肉、蛋、家禽和海鲜。

在市场购物时,须注意双手清洁,并与其他人保持一定距离(至少1米),以保证自身安全。(综合人民网)

关注

# 疫情期间买菜做饭 这些细节要注意

据媒体报道,近期多地新冠肺炎疫情均源于水果、蔬菜及生鲜批发市场。当下,我市正处于静默期间,大家采购水果蔬菜尽可能选择线上下单、无接触配送。如果要线下采购,那么一定要加强防护、注意细节。

新型冠状病毒的主要传播途径为呼吸道飞沫传播和密切接触传播等。农贸市场、超市等场所的空间相对封闭,空气不流通,如果前去采购的市民没有规范佩戴口罩,或是还拉开口罩吃熟食、近距离与卖家讨价还价,那么就会提升感染风险。

因此,在去菜市场采购时,需从以下几个方面来留意。

规范佩戴口罩。现在,有些人将口罩佩戴在鼻子下方,仅遮住嘴巴,或是让口罩虚掩在脸上,没有贴合面部,这样起不到防护作用。正确做法是:外出时全程佩戴口罩,将口罩盖住口鼻和下巴,压实鼻夹,确保口罩严密贴合面部。不要摘下口罩交谈。

不现场试吃。菜市场人员复杂,人流密集,揭开口罩试吃食品,也会留下防护隐患。

不随意触摸眼口鼻。新冠病毒有可能附着在感染者衣服上、手上,买菜时通过公共物品和食材造成交叉感染,甚至在擦肩而过的瞬间转移到健康人身上。因此,去菜市场时,大家最好保持安全距离,在没有洗手消毒的时候,不要用手触摸口鼻、揉眼睛,以防病毒“二次传播”。



尽量不扎堆。最好错峰去菜市场,避开人流较多的时段,不要集中进场、扎堆买卖;出发前先制定好采购计划,尽快买完回家;入场记得扫码,在洗手和手消毒不方便的场所,不妨自带手消,及时做好手卫生。

(综合长江日报、健康时报)

相关链接

## 这些菜储存时间长,实惠又营养

疫情期间,为避免频繁外出,大家可以多选购一些营养价值高且储存时间长的菜品。

### 1.白菜

白菜可以说是秋冬常吃的蔬菜,而且价格便宜。它的营养价值也很高,其中含有的各种营养成分对人体有着极大的帮助。而且白菜的做法多种多样,即使是最常见的醋溜白菜也非常下饭,大家在买菜的时候不妨多备上几颗白菜。

### 2.西兰花

西兰花在生活中很常见,减肥健身人士更是喜爱至极。西兰花中含有丰富的维生素C,可以提高人体的免疫力,另外,它的类黄酮含量也非常高,对心脏病病人也非常有好处。

### 3.萝卜

不管是白萝卜还是胡萝卜都建议大家买一些。

吃。胡萝卜具有清热解毒的功效,其中含有的维生素和木质素非常丰富。白萝卜具有止咳消炎、排毒防癌的作用。

### 4.洋葱

洋葱除了抗癌之外,它还能杀菌消炎。此外,它还是西餐提味的必需品。

### 5.山药

山药中含有丰富的营养物质,其还有非常高的药用价值,能够健脾补虚,对人体有很大的帮助,也能提高人的免疫力。

### 6.土豆

土豆含有大量的淀粉,此外,只要不发芽或发霉它就能长期存放。给大家介绍一个小窍门,在存放土豆的时候,可以在其中加入一个苹果,可有效防止土豆发芽。(综合网络)

# 三江·文潮



原载《今日醴陵》

## 陪母亲唠家常

黄山

我有两套话语体系,一套是在职场,一套是在家里。两套话语体系自然而然地来回转换。

在职场,我的话语体系围绕着我的职业特性展开。因长期供职于电视台、报社、文学杂志和学术期刊,话题三句话不离本行,要么是包罗万象的新闻,要么是阳春白雪的文学、学术动态。

在家里,我的话语体系围绕陪母亲唠家常展开。话语涉及的内容大都是回顾过去、家长里短、衣食住行、鸡毛蒜皮,从农场大田里的庄稼到自家小菜园的蔬菜,从柴米油盐酱醋茶、锅碗瓢勺到当日天气、最新菜价,从三十年前的往事到家乡这十年的变化。

在母亲眼里,我是一个孝顺的孩子。其实,我的孝顺很简单,就是经常陪母亲唠家常。我懂得母亲这一代人的思想感情。他们这一代人,年轻时为了建设美好祖国战天斗地、农学大寨、工学大庆,付出很多,但物质上要求不高,也基本上不会单纯地依物质条件享受生活,更不可能奢侈、浪费。他们更看重的是精神上为祖国的繁荣富强作出贡献的获得感和自豪感。

对于我来说,陪母亲唠家常,也是颇有收获的。通过母亲的唠家常,使我对过去几十年的国情、民情、人情世故、本地乡土风俗都有更详细更深入的了解,也帮助我回忆起不少童年趣事。我创作的儿童文学作品的素材和灵感,不少就来源于陪母亲唠家常。

经常陪母亲唠家常,我逐渐掌握了在母亲记忆中,哪些家常话是她最爱说起、最爱聊、最爱听的,哪些家常话是老人家不愿提及的。只要能哄得老人家开心,我总是拿出自己最大的耐心,创作对一些其实重复了很多遍的话题很感兴趣。

我们母子俩在唠家常当中,就一些家事也有不同看法,甚至会“争论”,但那往往是我故意把话题展开而使得小聪明。因为赢得“争论”胜利的也往往是母亲,是我故意输给母亲的。比如某天早晨我出门时,母亲会凭经验让我带把伞,我故意摇摇头说:“天不是晴着吗?”于是不带伞出门。结果回家时真下雨了,我回到家就对母亲唠家常说:“古语说得好,不听老人言,吃亏在眼前。这不,早晨我看晴天就没听你的话带把伞,谁想到果真下雨了,瞧,衣服都淋湿了。”

其实,我这个人有点怪,就是别人都喜欢晴天并在雨天撑把伞,我偏偏喜欢下雨天并喜欢被小雨洗礼沐浴,那怕淋湿了衣裳。懂我的好友会把我的这类怪毛病说成是“诗人的浪漫”,但我不能把这些难懂的毛病非要让一位老人家去理解。在母亲面前,我总是“家常化”的。

有一次在火车上遇到过这样的场景:一个年轻人对他的父母发火,嫌父母笨,学不会用智能手机。我劝那个年轻人道:你能为父母买智能手机说明你有孝心,但现在的社会和科技发展得这么快,别说是老人,就算是年轻人也未必能跟上时代节奏,你责怪老人笨,你的孝心不是掉地上了吗?你应该耐心用老人听得懂的家常话慢慢和老人唠一唠智能手机。能把会使用智能手机的你养大成人,他们笨吗?

那个年轻人听我说得在理,就转换了自己与父母交流的方式。

人们常说,孝顺父母是一种美德。我觉得,孝顺父母最基本的就是要正确掌握与父母的交流方式,首先要学会并心甘情愿地陪父母唠家常。千万不要等到有一天你懂得陪父母唠家常的意义了,却没有机会了。

原载《今日云龙》

## 吃在田心(节选)

庄天羽

“三三一”的单车,“四三零”的表,田心一帮好吃佬。这句株洲顺口溜,出自于爷爷辈还是父母辈已不得而知,但是田心人的好吃在株洲却是出了名的。“好吃佬”曾成为了株洲其他厂矿兄弟单位对田心人的亲切称呼和代名词。

田心人爱吃、懂吃、会吃、论吃,田心人绝对可以在株洲首屈一指。

### 吃出“损”名

田心人吃得讲究,吃得时尚,对食材和口味层次要求甚高。在田心工作生活的人来自祖国各地的四面八方,让田心的饮食文化夹杂着各地方的不同口味,也让田心人容易接受不同的口味,只要是美味,都受田心人欢迎。稳定的经济状况,便利的交通环境,融合的历史背景,让追求“吃”成为田心显著的地域文化特点。“请客吃饭”成为田心人交朋友最直接的方式。

当年,田心居民凭借着铁路职工工作证,就可以享受免费待遇。只要是能乘火车两天之内打回轮的农贸市场,都能看到采购食材的田心人。田心人酷爱外出吃美食,解放路、红旗路、人民路、沿江风光带沿线的那些知名的餐厅,曾一度被田心人吃了个遍,因而被戏称为“田心人的食堂”。总之,有美食的地方,就有田心人的身影。

吃,让田心人拥有了有滋有味的生活,成为田心人亲情、友情、爱情的情感纽带。田心北门厂门口的丽岛西餐厅,大广场对面的冰饮店曾是多少田心人爱情旅程的起航地,多少男女青年在这里相识相知,碰撞出爱情火花。结婚后,即使在忙碌时期,也要抽点时间,点上一份西餐,享受完陪伴爱人孩子的时光,再进厂加

班,满满的幸福感。

### 吃出无奈

田心人虽然讲究吃,可是超强的工作负荷,快速的工作节奏,让能以吃为享受,成为生活中短暂的奢侈。平时为了“吃”也的确为难了田心人。于是就有:“紧张的早餐,战斗的中餐,休闲的晚餐”来形容田心人工作的繁重和苦中作乐的心态。

对于早餐和午餐,田心人更多的时候吃出的是无奈。大多时候,田心的职工们骑着自行车和摩托车在路边掏出零钱买下包子花卷、油条油坨、葱油把把等各类点心,有条件的配上豆浆和牛奶,用塑料袋一套,要赶在“叫位子”(田心上下班考勤的喇叭声)前在上班路上草草解决。

嗦一碗米粉是田心人吃早餐的奢侈,需要早起,才会有充裕的时间到米粉摊痛快地嗦一碗。上个世纪90年代的田心,许多职工家属办起了粉店,清晨天刚蒙蒙亮,空气中便弥漫着浓郁的熟骨头汤的香味。今天,能在早晨好好地嗦一碗粉仍是田心人对幸福的追求和向往。许多田心企业驻外地的子公司食堂,为了改善职工的生活品质,还特地派人赴田心学习做地道的田心米粉,让驻外的职工有回家的感觉。

“美团”普及之前,田心有一种叫“达达快餐”的快餐盒饭,因菜品多样,价格实惠,分量十足,成为田心职工的标配工作餐而风靡一时。每个中午,印有“达达快餐”字样的面包车队穿梭于田心的各个单位和街道,送货上门。有职工一买就是一打,用两层大塑料袋一套,挂上单车带回办公室和车间与同事们在忙碌中将中餐解决。

## 桂花香

肖祖雄



今年的桂花开得有些迟。“十一”前夜,好像是赶着为祖国庆生似的,我们这里的桂花忽然开了。

桂花,成串成串的桂花,开满了枝头,到处都弥漫着浓郁的甜香。那桂花开在树叶之间,金黄金黄,很细小,花瓣仅米粒般大。单朵的桂花颜色成米黄色,有四片花瓣。花瓣密密麻麻,一簇连着一簇,远远望去,仿佛绿叶丛中点缀着碎金似的。秋日的阳光下,满树的桂花闪烁着金色的光芒,特别耀眼。桂花好像喜欢热闹似的,都是一束束地挂在树枝和树叶中间,每一束都有十几朵,像一群害羞的小姑娘,挨挨挤挤的,羞羞答答的。

行走其中,让人忍不住深呼吸,真想把沁人心脾的香气吸进身体的每一个毛孔里。

闹着桂香,也自然想起很多赞美桂花的名句与佳话。

辛弃疾那首咏桂词,一句“怕是天风露,染教世界都香”,赞美桂花是借着秋天的风露传播芳香,要使得天下都浓郁芬芳。李清照对桂花情有独钟,慨叹“何须浅碧深红色,自是花中第一流”,赞美浅碧深红,自是花中第一流,称赞美淡香浓、迥异品高的桂花,称颂她是“花中第一流”。

白居易在杭州做大守时,喜欢“山寺月中寻桂子,郡亭枕上看潮头”,真正为那冷冷桂香所折服。总是到灵隐寺寻找月中掉下的桂子。据说,刘禹锡曾借咏桂花劝慰好友白居易,“莫羡三春桃与李,桂花成实向秋荣”。

还有李商隐的“昨夜西池凉露满,桂花吹断月中香”,杨万里的“不是人间种,移从月里来”等等诗句,就把月和桂想象得神乎其神,刻画得活灵活现。

民间传说,桂花原是月宫有,因而又称月桂,还有吴刚伐桂的神话。据说,早在嫦娥奔月与吴刚伐桂之前,月亮中有桂树的神话就已经在古代中国流传。成书于汉代的《淮南子》,最早记载了桂树在月亮中,写有“月中有桂树”一文。《列仙传》里也说一位叫“桂父”的仙人之所以成仙,就是因为常常服用“桂叶”;又说春秋时期军事家范蠡,后也成为神仙,原因也是他“好食桂”。其他古代典籍中关于“食桂成仙”的记载数不胜数。

自古以来,人们就喜欢桂花,将桂花视为吉祥之兆。民谚说,“八月桂花遍地开,桂花开放幸福来”。古代科举,中榜登科,进士及第,就被称为“蟾宫折桂”。如今,仍将名列第一称为夺得“桂冠”。因“桂”谐音“贵”,桂花又有荣华富贵的寓意,有些地方新娘子要带桂花,寓意“早生贵子”。

民间美食桂花茶、桂花酒与桂花糕,也都是用桂花制作的。

小时候家门前有棵老桂花树,桂花盛开时节,奶奶便带着我们采摘桂花。那是童年的快乐时光,月中关于嫦娥、吴刚、桂树、玉兔的故事,就是奶奶津津乐道、我们百听不厌的。我们先是采摘那些好的桂花花瓣,剔除杂质,再用清水冲洗干净,滤掉水分,接着放入簸箕或筛子之中晾晒,最后将晒干的桂花用袋子装好、封口,放入瓶子或罐中保存。

等到了中秋节、重阳节、春节等等这些重大的节日,或者家里来了重要的亲戚朋友,奶奶便拿出来泡桂花茶,做桂花糕,甚至还变戏法似的拿出了早已浸泡好的桂花酒。

桂花盛开,“世上无花敢斗香”;桂花飘香,富贵吉祥。