



食材储存有方法 掌握门道少烦恼

专家建议参照“中国居民平衡膳食宝塔”

疫情期间,很多人都会适当储藏食材。昨天,市疾控中心食品安全与学校卫生科副科长谭维维在接受记者采访时,建议市民可以参照“中国居民平衡膳食宝塔”进行食物储藏。若在物资一时难以获取的情况下,膳食宝塔中同一层甚至不同层的食物,可酌情相互代替。

保证合理多样膳食结构

营养素分为水、蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和膳食纤维7大类。每一种食物都有不同的营养特点,不同食物中的营养素及有益膳食成分的种类和含量各有不同,没有任何一种食物可以满足人体所需的能量及全部营养素。因此,从营养学角度来说,更重要的是要保证营养的多样性。为此,谭维维强调,疫情之下,市民储藏食材的原则是合理的膳食结构,只有均衡饮食,才能提高机体免疫力。她提醒,如果家中有特殊人群如老人、小孩

等,则还需重点关注某些特定营养素。比如,高龄老人易缺乏蛋白质从而导致体质下降,因此,老年人需更加注意蛋白质的补充,平时可适当喝牛奶,吃蛋、豆制品和清淡的瘦肉等;小孩子正处于身体生长发育的关键时期,微量营养素则显得更加重要,因此,需要摄取足量的蔬果。

如疫情期间采购存在困难,家中则可常备一些相关的保健食品和营养素补充剂为孩子的健康成长提供更全面的营养支持。

蔬菜保鲜关键是锁住水

那么各类食材应该怎么储存呢?谭维维介绍,对于叶菜类蔬菜,保鲜的关键就是锁水,绝大部分叶菜为喜凉蔬菜,适合存放在0℃~4℃,也就是冰箱保鲜层的温度。她建议,市民在将叶菜类蔬菜放入冰箱之前可以做一些处理,从而延长食材的寿命。首先,摘除已经腐败和发黄的叶子;第二步,用纸巾包好菜以吸除多余水分,外层再用保鲜膜或者保鲜袋包住;第三步,放入冰箱冷藏,切忌贴近冰箱内壁,以免冻伤。对于红薯、洋葱、莲藕、山药这类根茎类蔬菜,一般不需要放冰箱,只要晾干存放在阴凉干燥的地方即可,也可以给它们包裹上一层报纸存放在阳台避光处。在储存时间上,青菜、鸡毛菜、杭白菜、茼蒿、菠菜、油麦菜、生菜等叶菜类蔬菜耐贮性较差,叶片容易黄化、腐烂,一般只能贮存2至5

天;对于茄子、番茄、黄瓜、甜(辣)椒、西葫芦等果菜类蔬菜,耐贮性一般,超过6至9天后容易腐烂;而大白菜、卷心菜、萝卜、大葱、南瓜、冬瓜、胡萝卜、芋头、洋葱、土豆、山药等蔬菜,耐贮性相对较强,一般可以贮存10天以上。

在存储水果方面,谭维维建议香蕉、芒果等热带水果放在较凉爽的房间,无需放进冰箱,以防冻伤。猕猴桃买回家后如果数量较多可放置在小盒子或纸箱中,不宜将其放在通风处,以避免水分流失。草莓、桃子、桑葚、葡萄、苹果、梨等温带水果可放入冰箱储存,可以起到保鲜的作用。其中,苹果、桃子、梨等可在保鲜时套上塑料袋并将袋子里的空气排空,这类水果耐放,可以略多买点;葡萄、草莓等买回来两三天内尽快吃掉,以保证水果营养和安全性。

每次只解冻能吃完的肉

肉类的保鲜重点是隔绝空气、密封保存。“如果买了大块的肉,一次性吃不完,建议将肉分成若干份一次可吃完的量,分别包好储存,每次只需解冻能吃完的量。”谭维维特别提醒,肉类反复解冻时,风味和营养损失较大,且更易导致微生物滋生。

鸡蛋和牛奶是每个家庭必备的食材。谭维维建议,市民在摆放鸡蛋时,应该尖头朝下。因为鸡蛋的钝头是气室的位置,由于空气比液体轻,把气室朝上放置,能让蛋液处于相对稳定的状态,因此相对来说不容易腐坏。放进冰箱时,应将鸡蛋连同包装盒一起放进冷藏最里面,而

不是门上。放在冰箱门内侧的架子上时,开关门的震动和温度改变反而容易让蛋变质。而奶类存放方法严格按照食品包装上的说明就可以了。一般纯奶、奶粉常温保存,鲜奶、酸奶、奶酪冷藏保存。

市疾控中心提醒,市民囤菜应根据家里的人数、各类食材的保存时间科学购买食物的数量;特殊时期,对于方便面等速食类食品,也可适当囤一些,但在有条件的情况下,还是应当尽量做到均衡饮食,这样才能提高自身免疫力,不容易被病毒侵袭。

本报通讯员史湘铃
本报记者冯启睿

高速出口通道启用最新设置

8个客车专用,7个客货混用,21个货车专用



晚报讯 记者昨天中午从市公安局交警支队获悉,目前全市39个高速出口,其中客车专用通道8个(S28海安南、如东,G15丁堰、刘桥,小海,G40陈桥、叠石桥,S19南通西);客货混用通道有7个(G40葛市、海门、启东北、启东南,S28通

州湾、吕四港、南阳);其他21个均为货车专用通道(G40如皋港、悦来、启东东,G15海安北、海安、东陈、白蒲、南通北、兴仁、竹行、南通开发区,S28曲塘、海安西、如皋东、栟茶、马塘、海门港,S15西亭、骑岸、如东东,S19平湖北)。

交警部门提醒,前往南通市的小客车请导航至南通西、陈桥和小海出口,兴仁、南通北、竹行和南通开发区等货车专用通道出口禁止所有客车(包括小轿车)下高速。

记者张亮

再续浪漫之约 云上共享紫藤

“紫藤花开——紫韵雅集”今天线上直播



南通博物苑两株130多年树龄的白花和紫花紫藤盛开。记者许丛军

晚报讯 疫情期间,为了满足广大市民朋友欣赏百年紫藤花开的需求,南通博物苑闭馆不闭展,于今天上午9点30分至10点30分,举办“紫藤花开——紫韵雅集”线上直播活动。活动在新华云、掌上南通App、“江海南通”视频号同步全程直播,让大家足不出户共享春日里的烂漫通城。

四月,春暖花开,生长在南通博物苑里的紫藤花束,跨越百年、生生不息,又一次迎来了盛花期。位于南通博物苑濠南别业南侧的两株紫藤是国家二级古树名木,为张謇先生亲手种植。两株紫藤,东西各一株,东侧开紫花,西侧开白

花,又称“银藤”。如此,一紫一白、一东一西,如姊妹花缠绕相拥,陪伴着气宇轩昂的英式建筑,和谐美观、相得益彰。

本次活动除了可以云上观赏紫藤外,还设有“状元府邸话紫藤”“古琴演奏”“汉服舞蹈”等精彩纷呈的节目内容,网友不仅能够了解张謇与濠南别业的故事,而且能享受到别样的视听盛宴。活动现场,博物苑还将连线援沪医护人员,听他们讲述抗疫一线的所见所感;更有张謇手植“紫藤种子”文创产品发布,以及2022年“5·18国际博物馆日”活动预告推送。

记者杨镇潇

天苑中介 文峰路15号文峰桥北首 15862825879	久和中介 莘园路市级机关第二幼儿园东侧 85113759 15051270211	银河中介 城隍庙东小苑往南60米北园新村3幢16号店面房 13862968413 15950810928	天安中介 江景苑菜市场南门 85595336 13390945336	家乐中介 物价大楼一楼北侧(钟楼广场东侧) 18912270383 13773638380
悦高名邸25电 建120m²+汽车位 毛坯 星光城14电 建133m² 高2车 毛坯 金泰·江湾佳苑316楼 建110m² 毛坯 阳光好 中南世纪城30/电 建114m² 精装 紫东苑708楼 建93m²+12m² 半车 精装 弘运园517楼 建110m²+15m² 半车 学苑国际底商 建74.5m² 2室半 空学位	265万 万科白鹭郡 1/电 126m² 精装修第一排 有院子 251万 280万 1895公馆 中/电 117m² 3-1 精装 170万 花园角 3/5 61m² 2-1 毛坯 170万元 仁和锦居 17/19 106m² 2-2 婚房 车25m² 168万 紫竹苑 1/车 125m² 3-1 精装 车库12m² 158万元 姚港路31号 1/6 77.6m² 2-1 中装 145.5万 华强城 中/电 87.9m² 2-2 前排 精装	翰林府豪宅 172m² 精装全车位 900万【城中三中学区房】 万濠世家 中高层 3室2厅2卫 141m² 毛坯 290万 和兴花苑 中层 4室2厅2卫 146m² 精装车库8m² 79万 惠泽苑 12/电 2室1厅1卫 83m² 纯毛坯 129.8万 城港新村 6/6层 2室1厅 65m² 精装【未住人】急售 220万 华威园 1/车库 2室1厅 71m² 简单装修 158万【实验学区】 友谊家园 3/4层 3室2厅1卫 126.6m² 精装车库11m² 268万 国城璟府 22/29层 3室2厅1卫 130m² 毛坯 273.8万	有土地/厂房 出售 专做厂房商铺 办公楼 住宅买卖 代过户 免费登记 城市之光花园 3/ 三室阳光厅 118m² 产权车位1个 洋房 精装 396万 圆融公馆 12/26 三室阳光厅 187m² 精装未住 全车位1个 景观房 408万 虹桥新苑 2/6 三室+厅 110m² 车库20m² 中装 设施齐全 138万 通海北路人民路附近 土地 60亩 可以分割 具体面议 88万 万濠世家 18/18 三室阳光厅 142m² 汽车位1个 毛坯 景观房 268万 钟秀东路办公用房 2/6 有电梯 268m² 钟秀东路与外环东路 已租出 7.5万一年 273.8万 濠滨花园 9/11 三室二厅 126.7m² 车库8m² 汽车位1个 豪装	面议 濠南君臣(二附启秀学区) 1X/16 2/1 100.5m² 精装 急售(空学位) 308万 望江路(二附中学区) 3/6 2.5/1 75.64m² 精装(空学位) 308万 富奥园(二附学区) 2/6 1/1 63m² 精装(空学位) 275万 富奥园(二附学区) 3/6 2/1 78m² 全新精装修 338万 春晖花园(一附学区) 3/6 3/2 123.57m² +13m²(车库)精装 268万(半) 160万向 华威园(实验小学) 3/6 2/1 66.6m² 精装 420万 万科白鹭湾(洋楼) 5/6电 3/阳光厅 115m²+车位 精装 135万 公园南苑 6电 2/1 98m²+16m²(车库) 325万 155万

《江海晚报》二手房广告 花钱少,效果好,为您带来无限商机! 广告投放热线:68218965