瑞金二路街道社区党建服务中心 2019年1月份活动一览

党课日日学、月月讲

“两新”支部专题学习电教片《榜样》
活动时间：1月8日上午
活动地点：思南路33号3楼“两代表一委员”联合接待室

专题学习之《回想四十年 我们再出发》系列——创新篇
活动时间：1月11日下午
活动地点：思南路33号3楼多功能空间

《中国共产党支部工作条例》专题学习
活动时间：1月15日上午
活动地点：思南路33号2楼思南路33号2楼社区议事厅

“两新”组织党建培训会
活动时间：1月15日、1月16日
活动地点：思南路33号1楼社区党校

专题学习之《回想四十年 我们再出发》系列——责任篇
活动时间：1月18日下午
活动地点：思南路33号3楼多功能空间

老法师带教年终总结会
活动时间：1月22日下午
活动地点：思南路33号2楼书记工作室

专题学习之《回想四十年 我们再出发》系列——信仰篇
活动时间：1月25日下午
活动地点：思南路33号3楼多功能空间

瑞金“缘”党建群建品牌项目主题活动

“逐梦瑞金人”党建项目——“上海制造”系列
活动时间：1月8日下午
活动地点：思南路33号1楼社区党校

“瑞金文化微空间”党建项目
活动地点：思南路33号1楼社区党校

“党建+”治理

街道离休干部暖心日活动
活动时间：1月4日上午
活动地点：思南路33号1楼社区党校

党代表工作2018年终总结
活动时间：1月中下旬
活动地点：思南路33号1楼社区党校

南昌路精细化管理“错峰停车”工作推进会
活动时间：1月23日 下午
活动地点：思南路33号2楼思南路33号2楼社区议事厅

接待服务

党组织关系转接
活动时间：周一至周五 8:30–11:30 13:00–17:00
活动地点：思南路33号1楼接待窗口
党务咨询
活动时间：周一至周五 8:30–11:30 13:00–16:30
活动地点：皋兰路6号B1楼接待窗口

党代表接待
活动时间：1月15日上午
活动地点：思南路33号3楼“两代表一委员”联合接待室

党员志愿者招募
活动时间：周一至周五8:30–11:30 13:00–16:30
活动地点：思南路33号1楼接待窗口

社区文化中心 1月电影排片表

老年场

日期	片名	时长(分钟)	类型
2019.1.10	动物世界	132	动作
2019.1.15	李茶的姑妈	113	喜剧
2019.1.17	黄金兄弟	99	动作
2019.1.22	猛龙特囧	106	动作
2019.1.24	胖子行动队	108	喜剧
2019.1.29	夺金四贼客	96	犯罪
2019.1.31	财神客栈	97	悬疑

亲子场

日期	片名	时长(分钟)	类型
2019.1.12	一万年以后	93	动画
2019.1.19	白雪公主与七个小矮人	83	动画
2019.1.26	名侦探柯南 蔚蓝色的灵柩	95	动画

白领场

日期	片名	时长(分钟)	类型
2019.1.12	国家宝藏 夺宝秘笈	124	动作
2019.1.19	鲨海	89	冒险
2019.1.26	终极尖兵	105	悬疑

小贴士

食物发霉了 去掉坏的部分，还能吃吗？

冬天是囤货的季节，但如今，大家屋子里都很暖和，买了不少水果蔬菜屯着，时间长了也会发霉变质。比如一个苹果，只有一少半发霉了，是削掉发霉的部分然后把苹果吃了，还是直接整个扔了？食物发霉是怎么回事？去掉发霉的部分后还能不能吃？这些问题看着不大，但会很烦心。

首先，食物长霉很正常，我们生活的环境中到处都是各种微生物，其中有一种就叫霉菌。霉菌生命力非常强，能在不利的环境中长期潜伏。一旦环境变好了，立刻大肆繁殖。霉菌生长的首要条件是潮湿，其次是养料，而这恰恰是多数食物都能提供的。温度对它也是有影响的，但霉菌的世界太多样，从冰箱中的保鲜温度到正常室温，都有不同的霉菌可以生长。

霉菌有好有坏

虽然都是霉菌，但不同霉菌和人类的关系也不一样。

友好的霉菌：产生各种酶来分解食物。这类霉菌对人类很友好，它们的存在为我们带来了风味各异的发酵食品，比如黄豆酱、豆腐乳、奶酪等等美味。

不友好的霉菌：产生细胞毒素。这细胞毒素可不是闹着玩的。花生、玉米、坚果等食物中可能出现黄曲霉，它产生的黄曲霉毒素是臭名昭著的致癌物，不仅可能使人急性中毒甚至死亡，长期低剂量也会增加癌症风险。

此外，甘蔗在冬天很受欢迎，但它不易长期储存，容易霉变。发霉的甘蔗会产生一种叫做三硝基丙酸的毒素。人一旦吃了这种霉变的甘蔗，很可能会中毒，严重时甚至会危及生命。其他水果上常出现的展青霉，会产生展青霉素，可能引起肠道功能紊乱、肾脏水肿。

把发霉的部分去掉后食物还能吃吗？

如果食物发霉了，很多人本着勤俭节约的原则，觉得全部扔掉怪可惜的，就把发霉的部分去掉，剩下的继续吃。但是这么做，不能避免霉菌的危害。看到的发霉部分，其实是霉菌菌丝完全发展成型的部分。而在那附近，已经有许多肉眼看不见的霉菌了。而且，霉菌产生的细胞毒素会在食物里扩散，扩散的范围跟食物的质地、含水量、霉变的严重程度有关。单靠一双肉眼真的很难估计扩散范围有多大。所以对待发霉的食物，最安全可靠的选择就是把它全部扔掉。

高温加热能对付霉菌吗？

一些人决不放弃勤俭节约的美德，觉得只要把“霉”削掉，再把食物高温加热，就可以去除毒素了。首先，削掉的“霉”只是表面成型的菌丝，食物内部的霉菌和此前产生的毒素是去不掉的。其次，加热可以杀死霉菌，但还有很多顽强的毒素能扛住高温的考验。

比如前面提到的展青霉素，它可以存在于苹果、桃、梨、香蕉、葡萄、草莓、菠萝、西红柿等各种水果和果汁中。如果苹果发了霉，这种毒素会进入苹果汁，经过杀菌处理毒素含量会降低，但无法完全消除。

总而言之，黄豆酱、西瓜酱、腐乳、臭豆腐、臭奶酪……这些正规的发酵食品，在没过期之前，可以放心吃。其他的普通食品，如果发霉了，还是直接扔了吧，实在没必要为了它们冒健康风险。 （来源：丁香医生）

瑞儿厨房

嗨，大家好！我叫瑞儿，是住在瑞金社区的一位全职妈妈。对于妈妈们来说，如何抓住家人的胃是个很重要的课题，我虽然不是科班出身，但也算对各美食小有研究。

又到了一年最热闹的火锅季，翻腾的红油里翻腾着肥瘦相间的牛羊肉片、粉嘟嘟的各色丸子、吸满汤汁的豆腐……让人垂涎欲滴。不过，很多人不喜欢丸子，说是闻起来一股香精味、尝起来一口面粉味。本期美食，为您推荐手打虾丸。

本期美食：

手打虾丸

主料：
虾仁
辅料：
葱、姜、盐、料酒、淀粉、小苏打

制作过程：

1、新鲜虾仁挑筋洗净，用适量的盐腌渍15分钟（盐要稍微多放一点，让虾仁入味）；

2、洗净虾仁，控干水分，放1克小苏打继续腌渍15分钟；

3、洗净虾仁，沥干后用刀背将虾仁剁成虾泥，如果不喜欢颗粒感的虾泥，可以直接用料理机打成虾蓉；

4、之后，放一个蛋清、少许白胡椒粉，还可以再加点盐调味；

5、顺时针搅拌均匀；

6、加一勺淀粉继续顺时针搅拌，直到虾泥可以托在手里成团；

7、拿起虾泥团，用力拍打在容器中，反复多次（五分钟左右）；

8、起锅烧水，放上葱、姜、料酒，用调羹将虾泥制成合适大小，入水氽熟；

9、捞出后，立马放入冷水中冷却，完成。