

安心生活

用盐水泡菠萝能防扎嘴吗？



不少人认为,在吃菠萝前用盐水浸泡一下可以防止扎嘴。专家表示,令菠萝扎嘴的元凶其实是菠萝中富含的一种蛋白酶,用盐水泡并不会令这种酶失去活性来保护口腔。菠萝是为了防御食草动物的侵袭而在体内积累大量难吃的物质,菠萝蛋白酶就是其中一种。当动物咀嚼菠萝的时候,口腔黏膜会因为这类蛋白酶被破坏,诱发出强烈的刺痛感,甚至出血。人们在食用大量菠萝的时候,舌头和口腔内会觉得刺痛,也是这个原因。

食品与营养信息交流中心专

家阮光锋表示,一般金属盐(氯化钠)、氯化钾对菠萝蛋白酶的影响都不大,甚至还有研究发现氯化钠有助于保持菠萝蛋白酶的活性。所以,用盐水泡菠萝没有什么作用。“吃菠萝用盐水浸泡更重要的效果是抑制涩味,如果说盐水浸泡后不刺口了,那么可能更多的在于强大的心理暗示吧。”阮光锋表示,要防止吃菠萝扎嘴,其实最简单的方法就是把菠萝煮熟,或者用开水泡几分钟。因为,菠萝蛋白酶的最佳活性温度是 50℃–60℃,高温可以破坏菠萝蛋白酶的活性。

家庭烹饪时,要确定食物烧熟煮透。大多数细菌和病毒不能耐受高温,可通过加热杀灭。加热食物时,其中心温度达到 70℃以上并保持 30 秒以上,即可确保食用安全。已经加热的食品应避免在危险温度中暴露超过 2 小时,应当及时放入冰箱,冰箱内同时存放生、熟食品的,应熟食放上面、生冷食品放下面,冰箱的冷藏温度应确保在 5℃以下。制作凉菜原料应新鲜、卫生,刀、砧板等要洗烫干净,凉菜要现吃现做。

在日常生活中尽量减少剩余饭菜。未食用完的饭菜应及时在冰箱中冷藏,但冷藏不应超 3 天。如果没有合适的保存条件,熟食在危险温度下超过 2 小时的,应在确认食物未变质并经充分加热后方可食用,但重复加热不要超过 1 次。食品保存时,鱼、肉、蛋、禽和大豆制品等富含蛋白质的食物,需低温存放。冷藏于冰箱中的鲜蛋取出后要尽快使用,不可再次冷藏。因鸡蛋取出后在室温下会“发汗”,小水滴可破坏蛋壳的表面保护层,使表面污染的微生物容易穿透蛋壳进入蛋的内部。

(长宁区食品药品安全委员会办公室)

【招聘信息】

上海美天酒业销售公司

名酒专卖店店员 1 人(做二休一)

要求:性别女,学历大专,40 周岁以下。品貌端正,160CM 以上,气质佳,限本地户口,已婚已育。性格开朗,待人热情,乐于接受新事物,具有一定抗压能力,沟通能力良好,热情有活力,有责任心和服务意识。

月薪:5000 至 6000
地点:长宁路茅台路

上海虹桥临空经济园区发展有限公司(影城投资管理)

出纳 1 人(做五休二)

要求:性别不限,学历大专,45 周岁以下。持会计上岗证,熟练会计电算化、熟练使用各种财务工具或办公软件,具备较强的责任心、保密意识强、工作细致,沟通能力良好;为人正直严谨、注重团队协作。

月薪:4500 至 5000
地点:金钟路

高路建筑装饰工程有限公司

行政专员 1 人(做五休二)

要求:性别女,学历大专,25 至 35 周岁。具备独立思考的能力,沉稳细心,善于沟通和协调;能熟练运用办公软件,至少有 2 年以上行政经验,熟悉行政类工作相关事宜。

月薪:4500 至 6000
地点:空港一路

好孩子(中国)商贸有限公司上海第二分公司

大学生培训陈列专员 5 人(做五休二)

要求:性别不限,学历大专,22 至 30 周岁。具备高度的工作责任心和团队精神,较强的执行力,乐观向上,有较强的组织协调能力,协助主管完成各种工作;负责店面陈列、货品搭配、橱窗展示;负责新品上市推广及计划调整。

月薪:5000 至 8000
地点:就近分配

上海怡东物业管理公司

物业前台 1 人(做一休一)

要求:性别女,学历初中,40 周岁以下。身体健康,品行端正,具有良好沟通协调能力,会简单的电脑操作。

月薪:3350 左右
地点:金浜路

上海安卡环境工程公司

保洁领班 1 人(做六休一)

要求:性别男,学历高中,40 至 50 周岁。身体健康,具有良好沟通协调能力,对保洁工作人员进行合理排班安排;工作细致,监管保洁工作质量及其日常的考勤工作。

月薪:3000 左右
地点:泉口路 109 弄

上海锦茂汽车有限公司

保安 1 人

要求:性别男,学历初中,40 至 55 周岁。身高 170CM 以上,矫正视力 4.6 以上,身体健康(无重大疾病、传染病及精神病史等);吃苦耐劳、品行端正,作风正派,无违法犯罪记录。

月薪: 2420 至 3000
地点:哈密路可乐路

咨询热线 :52160606–2007
(汤老师)

(社区事务受理中心)

【联系我们】

《新泾·社区晨报》是一份覆盖新泾镇地区的属地化报纸,说的全是“自家门口这点事”,涵盖衣食住行、生活服务全方位的信息,每月 1 期,送达家家户户。目前长宁区域已有新泾、周家桥、仙霞、华阳、天山、虹桥 6 张社区晨报。如果你喜欢我们的报纸,想报名登上栏目,或者对我们的报纸有任何建议或者意见,欢迎联系我们。

来稿请寄:徐汇区龙华路

1887 号 3 楼,新泾社区晨报 收
电子邮箱:
yuzhengli@sqcbmedia.com
联系方式:61155959
晨报热线 :8008190000
(固话) 4006200000 (手机)



【长宁文化地图】

展览:《纪念中国改革开放 40 周年主题摄影展》

日期:7 月 28 日—8 月 5 日
时间:周二–周日 9:00–16:00(周一闭展)
地点:长宁区图书馆(天山路 356 号)三楼展厅

讲座:《古典诗词鉴赏与创作杂谈》

时间:7 月 29 日(周日)9:00–11:00
主讲人:戎默
地点:长宁文化艺术中心 3 楼多功能厅

讲座:长耳兔阅读俱乐部走进经典

活动日期: 7 月 29 日、8 月 12 日、8 月 26 日 14:30
活动地点:长宁区少年儿童图书馆(愚园路 1182 号)
联系人:钱虹、茅来娣
联系电话:62222173
参与方式:关注长宁区少年儿童图书馆微信公众号预约报名参加

讲座:长耳兔阅读俱乐部亲子大讲堂

日期: 8 月 5 日、8 月 19 日 14:30
地点:长宁区少年儿童图书馆(愚园路 1182 号)
联系人:钱虹、茅来娣
联系电话:62222173
参与方式:关注长宁区少年儿童图书馆微信公众号预约报名参加

活动:“快乐暑假”长宁文化艺术中心暑期艺术培训

日期:7 月 1 日—8 月 31 日
地点:长宁文化艺术中心(仙霞路 650 号)
联系人:刘嘉
联系电话:62617810
收费情况:免费

活动:“走近民俗体验一夏”2018 暑期青少年民俗体验培训

日期: 8 月 21 日、8 月 24 日 9:00–11:00
地点:长宁民俗文化中心(北渔路 95 号)
联系人:黄之琳
联系电话:18964503243
收费情况:部分项目公益收费

活动:大师教你学绘画

日期:7 月 27 日 13:30
地点:长宁区少年儿童图书馆(愚园路 1182 号)
联系人:钱虹、茅来娣
联系电话:62222173
参与方式:关注长宁区少年儿童图书馆微信公众号预约报名参加

活动:廿四节气与中华优秀传统文化亲子体验课

时间:7 月 31 日(周二)9:30
地点:长宁区图书馆(天山路 356 号)8 楼
参与人数:20 组家庭(适合 6–10 岁儿童)
参与方式:7 月 23 日(周一)起,长宁区图书馆微信公众号预约报名

新书推荐

《荒园狐影》



作者:沈石溪
出版社:安徽少儿出版社
索书号:I18/3113–71
一对红狐来到人烟稠密的小城,它们尾随一只黑猫来到一个荒凉的大园子,在那里安了家。然而不久,住在荒园里的老画家发现了红狐的存在。一次,公狐因偷食被老鼠夹夹住,随后被关进笼子。母狐冒险救出公狐,自己却陷入石灰膏中,被老画家囚在笼中。为了救出母狐,为了洞里刚出生的狐崽,公狐做出了让人意想不到的举动……

《奇迹男孩》



作者:R.J.帕拉西奥(作者),雷淑容、易承楠(译者)
出版社:人民文学出版社
索书号:I712.45/4251–1
奥吉因为有着一张不普通的脸,十岁之前的他从未上过学。但是,十岁这一年,父母为奥吉精心挑选了一所学校。自此,奥吉开始了异常艰辛的校园生活。他如何与校长图什曼先生、各个科目的老师,以及性格迥异的同学们相处?上学之后的他与家人之间的关系又有何新的挑战?

(新泾镇图书馆)