

# 食源性疾病进入高发季

## 五招让你安全过夏天

夏季是微生物引起食源性疾病的季节,我们该如何预防呢?教你五招打败食源性疾病。

### 保持清洁

“饭前便后要洗手”,除此以外,在做饭前和做饭过程中也要洗手,尤其是在生熟食品交叉处理过程中或者接打电话以后。

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,切莫成为厨房的污染源。

### 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10~15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。

### 低温保存食物

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、革兰氏阴性杆菌等可以生长,所以冰箱取出的食物要彻底加热或清洗干净后再食用。

### 食品原料要安全

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。若罐装食物包装鼓起或者变形,不要食用。(据《生命时报》)

## 保健养生

## 帮母亲度过更年期

■ 晓夏

母亲是个性格温顺的人,记忆中从没对我发过火。记不得从多久以前开始,母亲时不时地对我和父亲吼上一嗓子,伴随着脾气大,记忆力也差了,常常因为找不到一样东西又发脾气。晚上失眠,闹心得在厅里看电视,虽然声音不大,但也影响了我和父亲休息,父亲稍有微词,母亲又是一顿抢白。

我和父亲不约而同地意识到,母亲是到了更年期。作为女儿,我体谅母亲,也心疼她,母亲为了家为了我们,付出那么多,现在是她需要我们的时候了,我决定和父亲一起,帮母亲度过更年期。

更年期只是一个阶段,是生命的自然过程,每个女人都要经历,也都能顺利度过。有些人的症状很明显,比如母亲,除了失眠、记忆力减退、发脾气,往往还伴有忽然出虚汗、面色潮红、夜间盗汗等症状,反

映在面部上的是皱纹增多、色素沉着、皮肤松弛。

母亲是极爱美的人,怎么能接受这么大的变化啊,不发脾气才怪呢。母亲发脾气,我就哄,逗她笑,认错也好,表决心也好,只要她能消气,不惜把父亲拉来一起投降。以前都是母亲顺着我们的心思,这招一用,母亲很受用,很快就多云转晴了。

父亲晚上睡觉鼾声如雷,母亲失眠的时候,更是心烦意乱。我建议母亲和我睡一段时间。晚间母亲盗汗,烦热,我给母亲准备了宽松透气的睡衣,帮她拿凉毛巾擦脸,涂点清凉的软膏,这些能缓解不少症状。

母亲一生节俭,不舍得给自己花太多的钱美容打扮,但母亲天生丽质,素颜也很美。如今不同了,我给母亲办了一张美容卡,定期带母亲去美容。美容能不能改变皱纹和

色素我不管,我只知道在整个美容的过程中,母亲的心情是无比喜悦的,这是价值的真正所在。

下了班我不再去和朋友K歌聚会,而是拉上父亲一起,和母亲去广场健身,跳跳舞、散散步,这有助于母亲睡一个好觉。

在饮食上我和父亲有分工,中午父亲给母亲做营养餐,晚上由我掌勺,让母亲远离厨房的燥热。营养餐以豆类、青菜为主,常食粥品,饭后的菊花茶必不可少。母亲坐下看电视,我就给母亲揉揉肩、捶捶背、按按头,舒缓神经。

母亲现在感觉好多了,发脾气的时候越来越少,精神头也不错,我和父亲很高兴,也很有成就感。母亲是这个世界上最爱我们的人,她的健康和快乐,是我们最大的幸福,小小的孝心和举动,就能让母亲安全度过更年期,何乐而不为。

## 油糕里的幸福

■ 田雪梅

家乡的炸油糕色泽金黄诱人,表面一层薄薄的酥皮,口感香甜细腻,让人百吃不厌。

但炸油糕的过程十分复杂,耗时又费力,家里一般不炸油糕,除非有重大的节日。

那年我高考前三天,学校放假,我回到了家里,看到母亲正忙着做糖馅。我问母亲,那么忙的日子里,怎么想起炸油糕来,母亲手里正忙活着,随口说:“你从小爱吃,炸点让你换换口味。”母亲说着,先在小火上炒熟了半碗面粉,然后在碗里倒入些许红糖和白糖,母亲放的红糖明显多于白糖,因为我最爱吃红糖了。她把炒好的面粉加进糖里去,搅拌均匀。

糖馅做好后,母亲又忙着烫面。先在面盆里倒入一碗面,一边少量加水,一边迅速搅动,搅成絮状,再烧开两碗水,把一碗面粉缓缓地倒进开水里,一手用擀面杖迅速按同一个方向搅呀搅,直到所有的面粉都被烫熟。烫好的面团和调好

的面糊混在一起,用擀杖搅呀搅,直到搅匀为止。

包油糕是最要技术的活儿。为了避免面团粘在案板上,母亲在上面刷了点油,把搅匀的面团放在案板上,在两只手上也刷层油,趁热把面团揉光滑。

面团揉好后,切成了两半,小面团揉成长条状,用刀切成几个大小相同的小剂子。

包油糕是我最喜欢干的活儿。我学着母亲的样子,把小剂子用手捏成中间凹陷进去的样子,再包上糖馅捏好。包紧后再用手团圆,用手按扁。这样包的油糕,里面的糖馅不会渗出来,在油锅里炸的时候不会漏馅。

等案板上包好的油糕足够多时,母亲在锅里倒入胡麻油。等油烧过,把一个一个放入油锅里炸。油糕像潜水运动员,沉在下里片刻,再轻轻地飘起来。这时母亲用筷子给油糕翻个身,让油糕的上下两面都炸得金黄金黄的。油糕渐渐鼓起

来,像腆着个圆肚子。控控油捞出来,母亲把炸好的油糕立在盆子里,说是立着可以防塌陷。圆鼓鼓的油糕,一看就是馅足料多。

金黄诱人、外酥里软、香甜可口的炸油糕,我不知吞下了多少个,香甜味包裹着我,面临高考的紧张和焦虑竟像乌云一样消散。美食能抚慰人心,炸油糕算得上一绝,而且母亲在考前让我吃油糕,“糕”同“高”,她是把“高中”的期盼融进了油糕里。

如今,只要我回趟家,母亲便不厌其烦地炸油糕给我吃,看我像年少时狼吞虎咽的吃相,母亲依旧笑眯眯地看着我,一会儿说:“快吃,趁热多吃几个。”一会儿又说:“慢点,别噎着烫着。”等我要离开时,我又拎回一包沉甸甸的母爱。

年少时,母亲的炸油糕治愈心情,因为它能满足视觉上的享受,也能满足味蕾间的需求。如今,吃母亲的炸油糕依旧是我最大的幸福。

## 形神兼备 幽默风趣

林展近期人物漫像作品

信宜市业余漫画家林展先生,退休后的他退而不休,坚持天天执笔练习,时而品读分析临摹名家作品,时而进行人物头像的漫画创作,绘画技法技巧不断提高。见其寥寥几笔,人物形象便跃然纸上,形神兼备,惟妙惟肖,引发共鸣,令人击节。

林展笔下的人物漫像表现手法,主要以钢笔素描为主,紧紧抓住人物五官的形象特征。用流畅的线条将人物刻画得淋漓尽致,略作夸张变形,令画面漫味浓郁,诙谐幽默有趣。又如信宜市科工商务局退休干部张邦宁先生的漫像,林展抓住张邦宁的脸形特征并稍作拉长变形,用工笔手法刻画描绘其长而大的门牙和挺直端正的鼻梁,活生生的张邦宁形象就突出来了,令人惊叹不已。

(茂名日报社全媒体记者吴祖光)



信宜退休老干部张邦宁漫像(钢笔素描)

## “七一”感怀

■ 梁寿禄

一  
一九二一年,七月一日  
中国共产党成立  
从此,中国有了领航人  
至今,历经百年奋斗  
威武屹立在世界东方

二  
二十大,吹响冲锋号  
描绘发展蓝图  
制定第二个百年目标  
全民奔小康  
一个人也不能少

三  
革命先烈  
抛头颅、洒热血  
披荆斩棘,舍生忘死  
换来了今天幸福日子

四  
生长在和平年代  
感党恩,能担当  
忠报国,重责任  
学习前辈无私奉献  
朝着中国特色社会主义道路  
勇往直前



扫码关注  
快捷投稿