

今日天气



晴间多云  
最高气温11℃  
最低气温-4℃

南风3~4级

短期天气预报

2月4日

2月5日



晴转多云

多云

13℃ - 0℃

6℃ - -3℃

南风转北风3~4级 北风4~5级阵风7级

生活气象指数

- **运动指数:** 较适宜  
阴天, 较适宜进行各种户内外运动。
- **过敏指数:** 极不易发  
天气条件极不易诱发过敏, 可放心外出, 享受生活。
- **洗车指数:** 较适宜  
较适宜洗车, 未来一天无雨, 风力较小, 能保持车辆干净。

过年囤菜别盲目塞进冰箱  
不同食材要用不同招

买完菜连塑料袋一起直接塞冰箱, 3天就烂、营养还跑光, 正确保存方法是什么? 不同食材得用不同招, 赶紧记好。

**绿叶菜**(菠菜、生菜等)要先摘烂叶子, 用厨房纸吸干水分, 装进保鲜袋留个缝透气, 冷藏不超过3天, 脆嫩不蔫。

**根茎类**(红薯、土豆、萝卜、山药等)蔬菜不用放冰箱。阴凉干燥处就行, 实在要冷藏, 用保鲜膜裹好防潮发芽。

**瓜果类**(番茄、黄瓜、青椒、茄子等)蔬菜, 没成熟的可以套保鲜袋但不密封, 成熟了的就去掉袋子, 通风处放着, 别闷坏。

**菌菇类**蔬菜极易受潮, 储存时需保持干爽。

**热带水果**(香蕉、芒果、荔枝等)怕冷, 不宜放冰箱, 一冻就变黑发柴, 阴凉通风处保存即可。

**草莓、蓝莓**等浆果, 放进带孔保鲜盒, 垫张纸巾吸潮气, 避免挤压烂掉。

**苹果、梨**等耐储水果, 会“催熟”其他菜, 单独放或者用保鲜膜包好, 别混装。

日常买菜用的塑料袋主要分为食品级和非食品级两类。

非食品级的袋子含有“增塑剂”, 冰箱低温一冻, 有害物就容易附着在菜上。彩色再生袋可能藏着致癌物(强致癌物苯并芘), 长期接触更危险。

食品级塑料袋, 密封太严, 蔬菜呼吸不到气就会“闷坏”。

所以, 再合格的塑料袋也不如专用保鲜工具, 别图省事让冰箱变“隐患箱”。

# 市场监管总局发布消费提示 指导科学选购烟花爆竹

新华社北京2月2日电 为规范烟花爆竹消费行为, 保障群众人身财产安全, 营造安全、文明、有序的节日氛围, 市场监管总局2月2日发布消费提示, 指导科学选购烟花爆竹。

从购买常识看, 消费者一定要到持有烟花爆竹经营(零售)许可证和营业执照的正规零售点购买, 查看合格证明并索取购买凭证。切勿在无证照摊点、流动商贩及网络等非正规渠道购买。选择正规厂家生产的产品, 购买包装上有制造商名称及地址、含药量、警示语、燃放说明、生产日期、保质期、执行标准编号等基本信息齐全的产品, 同时查看是否有合格证。烟花爆竹分为个人燃放类和专业燃放类, 选择标注有“个人燃放类”字样的产品, 非个人燃放类产品不要购买。消费者在选购前要查看外观, 选购无浮药、无霉变、无污染, 外观无明显变形、无损坏、无漏药的烟花爆竹产品, 引火线非绿色安全引火线的不要购买。

从储存燃放常识看, 普通消费者尽量不要长期在家中储存烟花爆竹; 不要储存在潮湿、阳光直射的地方, 远离火种; 放置于儿童不可触及的地方。遵循正确的燃放方式, 非手持类烟花不应手持燃放; 设计为放置在地面燃放的烟花, 要稳定放置, 不能倾斜放置; 设计为插入式的烟花, 应保证烟花插入牢固。点火时, 建议使用不带明火源(如香烟、烟棒)引燃, 身体偏离点火引线0.5米以上点火; 燃放说明中明确了观赏安全距离的, 点燃后应立即撤离到安全距离以外。烟花爆竹发生未燃、未响等异常时, 不要马上靠近, 应至少等待15分钟后再处理。燃放完毕后, 务必确认火星全部熄灭并清理残留物后再离开。

从标准新要求看, 《烟花爆竹 安全与质量》强制性国家标准将于2026年5月1日实施, 该标准将全面整合替代原有7项国家标准, 今年春节期间正是标准交替的关键时期。在标准交替期间, 符合新旧两种国家标准的产品都可以上市销售。

## “霜花”

2月2日清晨, 在昌乐县滨水公园, 雾气凝结的冰晶缀在树叶上, 成就“玉树琼花”的美景。

本报记者 石风华  
通讯员 范成峰



## 食用淡水鱼生鱼片 须当心肝吸虫感染

本报综合消息 近期, 我国部分地区报告了多例因食用淡水鱼生鱼片、生腌虾等生鲜水产品导致的肝吸虫感染病例。为保障公众健康, 国家食品安全风险评估中心特发布风险提示。

肝吸虫(学名: 华支睾吸虫)的成虫寄生于人体或哺乳动物(如猫、狗)的肝胆管内。虫卵随粪便排入水中, 先后感染中间宿主淡水螺和淡水鱼虾, 并在其体内发育为具有感染性的囊蚴。人一旦食入含有活囊蚴的鱼虾, 便会感染。

### 健康危害

1.肝吸虫寄生于人体肝胆管内, 可引起肝胆系统损伤, 导致胆囊炎、胆管炎、胆结石等; 2.长期感染可能引发肝硬化, 甚至肝癌; 3.儿童感染可能影响生长发育。

### 预防措施

1.改变饮食习惯: 避免生食或半生食(部分加热)淡水鱼、虾、蟹等水产品; 2.充分加热处理: 烹饪食物时中心温度达到70℃以上并持续10分钟以上; 3.注意厨具卫生: 生熟食刀具、砧板分开使用, 避免交叉污染。

### 特别提醒

1.酒、醋、芥末等调味料无法有效杀灭肝吸虫; 2.冷冻处理需在-20℃以下持续冷冻至少7天才能灭活寄生虫; 3.若食用相关食品后出现腹痛、腹泻、乏力、持续发热、肝区不适等症状, 请及时就医并告知医生饮食史。

## “霉豆腐”走红网络 专家提醒自制有风险

本报综合消息 近日, 社交平台上兴起了一股自制“霉豆腐”的热潮。许多美食博主晒出自己用豆腐发酵制成的霉豆腐成品, 引来大批网友效仿。然而, 一边是“越霉越香”的诱惑, 一边又有“发霉食物到底能不能放心吃”的担忧。

霉豆腐以豆腐为主料, 经发酵、腌制二次加工而成。在豆腐白坯变成毛坯的过程中, 接种的微生物产生各种酶, 对大豆蛋白进行分解, 大豆蛋白不断减少, 游离氨基酸、脂肪酸含量不断增加, 从而形成了霉豆腐“闻着有点臭、吃着却很香”的独特风味。“自制霉豆腐属于典型的可控发酵食品, 它在设定好的环境中发酵出来的是毛霉、根霉等有益真菌。”南京明基医院营养师周彤解释, 这种有益菌能分泌大量蛋白酶, 将豆腐中的蛋白质分解为小分子的氨基酸和多肽, 不仅使其更易被人体吸收, 还会产生独特的鲜味和醇香, 形成霉豆腐特有的绵软口感和风味。

与之形成鲜明对比的, 是常见且危害极大的黄曲霉

菌, 这也是开放式发酵过程中极易“混入”的坏霉菌。

“如果发现发酵后的霉豆腐上长出了黑绿色等杂色斑点, 多为有害霉菌。因为正常发酵出来的霉豆腐上的霉丝应该均匀细密, 呈白色或淡黄色。”周彤说, 如果发酵环境不对, 或者老豆腐在发酵前没有进行正确的清洗和高温蒸煮, 又或者在腌制过程中操作不规范(盐量不足、环境失控、容器污染等), 都很容易让霉豆腐在发酵过程中产生黄曲霉菌、赭曲霉菌、沙门氏菌等有害菌。相比之下, 正规工厂中的霉豆腐都是人工接种发酵, 能更好地控制菌种的种类和发酵环境, 保证食品安全性。专家就此提醒, 为了健康安全起见, 尽量不要自行制作霉豆腐食用。

此外, 霉豆腐通常盐分较高, 应作为佐餐小食, 适量食用, 高血压、肾病患者需格外注意控制摄入量。开封后需冷藏并尽快食用, 避免存放过程中二次污染。一旦发现成品再次长出不明的霉点, 务必整瓶丢弃, 因为此时很可能已滋生黄曲霉素等毒素。