

今日天气



晴到少云
最高气温28℃
最低气温17℃
北风3~4级阵风6级

短期天气预报

3日夜间到4日白天



晴间多云
29℃ — 18℃
北风3~4级

4日夜间到5日



晴间多云
30℃ — 19℃
北风3~4级

潍坊市气象台9月2日15时发布

生活气象指数

过敏指数: 极易发

天气条件极易诱发过敏, 易过敏人群尽量减少外出。

紫外线指数: 强

紫外线辐射强, 建议涂擦SPF20左右、PA++的防晒护肤品。

“徐福烩饭”复刻教程

近日, 电影《欢迎来到龙餐馆》热映, 片中主角徐福用米饭、蔬菜、碎肉, 再加一块蜂巢蜜焖制而成的一锅“徐福烩饭”, 引得不少网友纷纷在家中复刻。“一锅出”的烩饭要想吃得健康, 做法和搭配有讲究。

从营养学角度看, “徐福烩饭”最大的优点是食材种类丰富。同时, “一锅出”的做法, 饭菜同焖、汤汁交融, 口感软烂温热, 胃肠负担较小。

在家如何做“徐福烩饭”

合理配比 大家可以参考“餐盘法则”: 蔬菜占一半, 主食和优质蛋白各占四分之一。

食材选择 主食中可加入糙米、燕麦、藜麦等粗粮。蛋白质选择鸡肉、牛肉、鱼虾等食材。注意, 土豆、南瓜也属于主食, 不宜当作蔬菜过量添加。要少放浓汤与酱油, 多用番茄、香菇、洋葱等天然食材提鲜。

制作注意事项 如果食材比例失调, 比如一锅烩饭里大半锅是米, 肉和菜只是点缀, 那么这一顿吃下去碳水容易超标, 蛋白质和蔬菜摄入相对不足。如果为了入味, 酱油和盐放得比较多, 钠摄入也可能偏高。此外, 加入的“边角料”食材也要保证新鲜, 使用隔夜米饭要彻底加热。

特殊人群的烩饭怎么做

对于老年人和儿童来说, 制作烩饭时, 食材要处理得细碎一些, 剔除肉类的筋膜和硬骨, 豆类、玉米、坚果等硬颗粒需提前切碎或去掉, 防止呛噎。汤汁不宜过多, 减少误吸风险。

糖尿病患者、血糖控制不佳者以及需要控制体重的人群不宜多吃烩饭, 因为过度糊化的米饭升糖速度较快。

需严格限水限钠的心肾疾病患者及痛风急性期的患者, 应避免用浓肉汤制作烩饭。此外, 对于频繁反酸烧心者, 也应注意控制食用总量, 避免过稀、过烫或过饱。

教龄满三十年在职教师 9月10日起可免费乘公交

本报讯 (记者 刘元超) 日前, 记者从潍坊市交通运输局获悉, 在第42个教师节来临之际, 我市出台惠师举措, 全市教龄满30年的在职教师可免费乘坐中心城区常规公交。该政策自9月10日起正式实施。

据了解, 免费乘车对象为全市教龄满30年的在职教师, 可免费乘坐市公交集团运营的常规公交线路, 云公交、定制公交不在政策覆盖范围内。享受优待的教师需持统一核发的满三十年教龄教师乘车证乘车, 上车主动出示证件, 经驾驶员核验后方可免费乘坐。证件仅限本人使用, 严禁转借、冒用、伪造。

另据记者了解, 受G308文石线寒亭叶家庄子路口至滨九线路口东段封闭施工影响, 自9月2日起, 潍坊市公交集团对43路、122路局部走向临时调。具体调整方案如下:

43路上行方向: 车辆从潍坊北站发车, 沿原线路运行至民主街与潍县路交叉口后, 沿民主街-动力路-汇鑫路北行恢复原线路运行 (下行方向反之亦然)。

取消站点: 潍县路民主街路口北、潍县路运河街路口南、潍县路运河街路口北、潍县路禹王大街路口南、禹王北街浞河东、禹王北街浞河西。

增加站点: 寒亭一村、民主街寒浞路路口西、寒亭运管所、交职学校、东环路民主街路口北、毛家埠村。

122路下行方向: 车辆从公交王谭枢纽站发车, 沿原线路运行至运河街与丰华路交叉口后, 沿丰华路-民主街-动力路-汇鑫路北行恢复原线路运行 (上行方向反之亦然)。

取消站点: 丰华路运河街路口北、禹王北街浞河东、禹王北街浞河西。

增加站点: 丰华路运河街路口南、丰华路民主街路口北、民主街丰华路路口东、民主街潍县路路口西、寒亭一村、民主街寒浞路路口西、寒亭运管所、交职学校、东环路民主街路口北、毛家埠村。

另外, 据施工公告称, 此路段道路计划封闭施工时间为9月2日至16日。



曲径通幽

北辰绿洲湿地公园内, 林木相向拱起, 交织形成一处如梦似幻的林间入口。金色光束穿过层层枝叶倾泻而下, 薄雾氤氲, 行人悠然漫步, 时光仿佛慢了下来。

本报记者 常元慧 通讯员 张晖

别让调料变“毒料” 这份储存指南请收好

很多人觉得调味品放多久都不会坏。但您也许不知道, 那些开封已久的调料可能正在悄悄变质, 不仅风味尽失, 还可能滋生细菌霉菌, 带来腹痛、腹泻等健康隐患。如何判断常见调味品是否变质? 正确的保存方法是什么?

变质调味品通常伴有大量细菌, 食用后容易引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等急性胃肠炎症状。特别是豆豉酱、花生酱等以粮食、豆类为原料的调料, 变质后很可能滋生黄曲霉等霉菌。黄曲霉毒素被世界卫生组织划定为I类致癌物, 长期或大量摄入会增加患肝癌风险。

五类调味品开封后的保存方法

日常在使用调味品时, 首先要看清楚包装上的信息, 比如生产日期和保质期。但这个保质期仅适用于包装完好、没有拆封的调味品, 一旦开封, 贮存环境改变, 就不能依赖保质期来判断调味品的食用安全了。

●高水分高营养酱料——蚝油、番茄沙司、沙拉酱

这类调味品水分含量高, 糖分或氨基酸丰富, 开封后室温下放置, 几天内就可能发霉、发酸, 变质速度在调料中位列第一。开封后必须放入冰箱里冷藏保存。

●高脂肪调料——芝麻酱、含油量高的辣椒酱等

这类调味品容易油脂氧化酸败, 产生“哈喇味”。开封后常温下一般能存放1周-3周。芝麻酱、花生酱冷藏后可能变稠, 取用前可以室温回温或隔水稍做加热恢复流动性, 但前提是吃多少取多少, 不要整瓶反复加热。

●发酵制品——腐乳、豆豉、黄豆酱、豆瓣酱

这类发酵制品, 含盐量高, 有少量酒精, 具有一定的抑菌屏障。冰箱冷藏可以存放1个月-3个月甚至更久。但如果频繁接触生水、油污或长期室温存放, 就可能变质。

●高盐或高酸液体调料——酱油、醋、纯番茄酱

这类调味品主要依靠高盐或高酸的环境抑制微生物, 开封后稳定性较高, 但天热时需要冷藏保存。

●干性固体调料——食盐、白糖、干香料

食盐因超高渗透压, 几乎不会发霉变质。而干香料靠极低水分保持品质, 主要怕受潮发霉, 开封后需要密封、避光保存。白糖也需要避免受潮。

三个细节帮你判断调味品是否还能食用

闻味道: 如果调味品出现刺鼻的酸腐味、“哈喇味”, 说明已彻底变质, 一定不要再食用。

看形态: 对于酱油、醋等液体调料, 如果出现异常严重的分层、大量杂质沉淀, 且伴有产气、异味, 说明已经变质, 不可食用。

看霉点: 如果调味品出现霉斑, 特别是豆瓣酱等发酵制品, 必须整瓶扔掉。

日常建议养成“少量多次”的购买习惯, 减少长期存放带来的调味品变质风险。对于不常使用的调料, 可在瓶身标注开封日期, 以便及时清理。

据新华社微信公众号