

细数三伏天里的老习惯

□ 张云

三伏天是一年中气温最高且又潮湿、闷热的日子,战高温成了市民生活的主旋律。但高温并非一无是处,许多市民还保留着三伏天晒伏、涨酥头饼、做豆瓣酱的习惯,给夏日生活增添了许多滋味。

晒伏

今年入伏以来多是晴好天气,阳光火辣,给市民晒伏提供了好条件。在邳城老城区和农村,经常可见市民拉起绳子、支起晾衣架,晒满棉被、冬衣,商品房的阳台上也可常见市民晒伏。



家住世贸广场附近的陈女士家是单门独院的两层楼房,晒伏是每年伏天她必做的工作。陈女士告诉记者,今年梅雨期虽短,天气比较干燥,家里湿气不大,但是棉衣、棉鞋、棉被等还是要在伏天里拿出来晒晒,消毒杀菌,这是保留多年的老习惯了。

怡嘉天下的唐女士家住5楼,棉被之类的闲置物品平时都放在车库里,由于阳台较小、东西搬上搬下也比较累,今年唐女士晒伏主要将受潮有霉点的衣物棉被拿出来晒。唐女士告诉记者,原来住在乡镇时,平房院子很大,每年到伏天都会把家里容易受潮的东西拿出来晒,住进商品房后,东西不像以前那么容易受潮,不过还是习惯拿出来晒晒,不晒伏总感觉夏天少了点什么。

在采访时,老城区的居民李奶奶告诉记者,这晒伏也是有讲究的,早上八点以后、下午四点以前的太阳比较适合晒伏,时间不用太久,大半天就够了,最好晒一两个小时后翻动一下,让衣物棉被全面接受太阳暴晒。

涨酥头饼

高温天气胃口差,不少市民喜欢吃稀饭,解



渴又消暑,这时来几块酥头饼就粥正好。粥和上面粉,自然发酵一夜,第二天早上涨酥头饼正好,高邮也有的地方叫“摊酥头令”。

市民张先生是涨酥头饼的能手,做出的是最传统的方法,用粥来调面。“现在气温高,粥不放在冰箱里很容易馊,晚上把粥和面粉一起调好,发酵六七个小时,第二天早上摊烧饼正好,放点盐或者糖,做好了就粥吃,天然又好吃。”张先生告诉记者,他涨酥头饼是跟着家里老人学的。小时候家里没有冰箱,隔夜的粥容易馊,为了不浪费粮食,家里人就

用粥来发酵“摊烧饼”,这是老一代传下来的习惯了,家里人都爱吃,自己亲自做的感觉卫生、安全、放心。

做豆瓣酱

做豆瓣酱也是高邮人的老习惯了,借助三伏天的太阳暴晒,去掉黄豆的豆腥味,将黄豆中的鲜味提出来,做菜时放一些豆瓣酱,能提升食物的味道,别有一番滋味。

记者采访了一些上了年纪的老人,询问豆瓣酱的制作方法。市民吴奶奶告诉记者,制作豆瓣酱时,应先将黄豆煮熟,调进适量面粉,趁热捏成饼状,放在竹匾里,摆放于阴凉干燥的地方,用玉米叶或者芦苇叶盖上。一个多星期后,黄豆饼发霉,就有了酱黄,酱黄越多,做出来的酱味道就越鲜美。此时,将黄豆饼表面的霉点和灰尘洗刷干净,泡在放凉的盐开水里。然后在伏天里,每天放在太阳下暴晒,晚上则搬进房子里。过完伏天,豆瓣酱也就晒好了。

“做豆瓣酱是自古就有的老习惯了,晒豆瓣酱一定要在伏天里,这时候气温高、太阳最为暴烈,黄豆很容易出现霉菌,苍蝇之类的虫子也比较少,晒出来的酱干净、入味。”吴奶奶感慨到,“自家做的豆瓣酱比外面买的酱干净、天然、味道更鲜美,但是现在做豆瓣酱的人少了,会做的人也少了,真怕以后这些老传统就这么消失了。”

责任编辑 袁 慧
版面设计 张明月

极端高温下 汽车也需“防暑”

□ 夏慧

立秋过后,却没带来丝毫秋意,反而高温持续不断。在极端高温下,不仅人需要“防暑”,汽车也需要“防暑”。面对骄阳似火的高温天气,汽车该如何防“中暑”?记者走访了部分汽车维修点进行了解。

专业人士给建议

有多年汽车维修经验的曹师傅告诉记者,夏天气温高,车子在烈日底下暴晒,对三个部位伤害较大。一是汽车玻璃,高温会使玻璃的物理性能变差,车主应给汽车玻璃贴上车膜。停车时要注意将车尾停在向阳的一面,避免前挡风玻璃、中控台、仪表盘等不受太阳光的直射,起到“防暑”作用。二是车漆,车漆长时间暴露在烈日下,会造成氧化、褪色甚至脱落,因给车身镀膜、封釉的花费相对较高,车主可以在网上淘一些汽车类的遮阳伞、防晒罩、车衣等对汽车进行防护。三是车胎,夏季爆胎事件频发,车主如果发现胎

压、胎温过高,不能直接采取放气和泼冷水的方式来解决,应选择阴凉处停车。与此同时,车主在夏季应定期检查车胎的胎压,必要时可以将胎压适当降低一些。

市民自有汽车“防暑”妙招

记者观察到一些私家车主给车两侧玻璃窗安上了窗帘。“今年刚买的车,所以对新车保养比较重视,我看见公共汽车两侧都挂了窗帘,我也复制了一下,效果还不错。”市民夏先生告诉记者,他还花了二百多元钱给汽车的座椅换上了一套凉垫。

市民吴先生表示,出门在外,有时间的话,他会在附近找个有树荫或者可以避阳的地方停车。如果是将车停在有人看管的停车场,他会把四个车窗的玻璃降下来一点,车窗缝隙以人手没办法伸进去为准,这样可保持车子内外空气流通,避免车内温度过高,也不怕车内的东西被盗。

行车安全提醒

打火机、罐装碳酸饮料、香水、液化气雾剂、老花镜、放大镜、温度计等是汽车内常见的小物品,曹师傅提醒广大车主,这些物品在夏季会成为“隐形杀手”,一遇高温极易引起爆炸、燃烧等灾害,车主主要注意不要将它们放在阳光直射、气温高的地方。瓶装水、防暑药等也是夏季车主的必备品,但长时间将它们放在车里也极易引起变质,车主要及时进行更新。

此外,经过烈日下的暴晒,车内温度极高,不少车主开车的第一件事就是先打开空调。曹师傅指出:“车内温度过高,立即打开空调不仅不能达到很好的降温效果,还可能增加发动机的压力,长时间使用此法,会缩短发动机的寿命。”曹师傅建议,在进入被晒过的车子前,可先将车门打开,帮助散热,等温度降下来后,打开空调的外循环挡,排除剩余的热气,然后再开内循环挡,这样既能使车内快速降温,也可以减少汽车的能耗。

添加剂高于主配料

冷饮食品让人放心吗?

业内人士建议 选择添加剂较少的

□ 张云

炎炎夏日,雪糕、冰棍、冰淇淋等冷饮备受青睐,市场上琳琅满目的冷饮销售火爆。不过,一些细心的市民发现,部分冷饮配料表里食品添加剂的数量竟然高于主配料,而且没有任何一种食品添加剂标注了用量。不少市民有疑虑,吃这样的冷饮安全吗?

市民蔡先生最近购买了一些冷饮放在冰箱里,给孩子热的时候吃。他无意中看到了冷饮包装上的配料表,上面的食品添加剂数量着实让他吃了一惊,十多种配料中食品添加剂就占了八种。蔡先生不禁担心,食品中那么多的食品添加剂成分,长期食用会不会对孩子的健康造成伤害。

近日,记者走访多家超市,观察了蒙牛、伊利、和路雪、八喜、美登高常见、销量较高的品牌冷饮产品的配料表。在这些冷饮中,食品添加剂数量最少的有四种,最多的达十种以上。其中,出现较多的有瓜尔胶、增稠剂、食用香精、亮蓝等。

这些产品对食品添加剂的标注方式也不一致,有的直接标注了所含的各种添加剂名称,如和路雪的一款抹茶口味冰淇淋,配料表中“食品添加剂”一项标注了单、双甘油脂肪酸酯、槐豆胶、瓜尔胶、卡拉胶、天然胡萝卜素、亮蓝、食用香精等内容。而八喜的一款香草口味冰淇淋“食品添加剂”一项则是标注了乳化剂(471)、增稠剂(407)、着色剂(160a)、食用香精(0.2%)等内容。然而,不管哪一种标注方式,都没有标出食品添加剂的具体含量。

业内人士告诉记者,冷饮中的食品添加剂主要分4种,调味剂、着色剂、塑形剂和乳化剂。调味剂,又可分为甜味剂、酸味剂和香精,在冷饮产品中,食用香精的使用率是100%,同一冷饮中,加入不同的香精,冷饮就会变成不同的味道。着色剂,顾名思义就是给冷饮“上色”的,多是合成色素,如胭脂红、亮蓝等。塑形剂,就是在配料表中常见到的增稠剂,是用来增加食品的黏稠度的高分子亲水化合物。乳化剂,添加于食品后可显著降低油水两相界面张力,使互不相溶的油(疏水性物质)和水(亲水性物质)形成稳定乳浊液的食



品添加剂。

业内人士提醒,国家许可使用的食品添加剂在一定用量内对人体健康无碍,但儿童身体各项机能尚未发育完全,尽管合格产品中的食品添加剂含量没有问题,但冷饮中多种食品添加剂叠加使用,儿童过多食用仍可能引发消化不良、腹泻、过敏等问题,影响营养正常吸收,甚至引发相应疾病。家长在为孩子选购冷饮等食品时,应留心食品包装上的配料表,尽量选择添加剂较少的食品。

记者发现,许多品牌推出了经典的老口味冰棍,如老冰棍、芝麻棒冰、绿豆棒冰、盐冰棒等,相对“高档”冰淇淋而言,这些冰棍包装朴实无华,口味相对清淡一些,价格也更“亲民”。许多消费者表示,这些老口味的冰棍食品添加剂少,吃着比较放心。

