

●食品安全科普知识●

## 夏季面制品及家庭制作面食的消费提示

### 一、面粉的放置

夏季天气潮湿，面粉容易发霉变质，应将面粉放在干燥、通风、避免阳光直射的地方。取出做馒头、面条等面食需要的面粉后要将面粉口袋扎紧封严，防止受潮。

### 二、面粉品质观察

制作面食前，先要注意观察面粉状况，正常的面粉应无结块、无虫卵。有面粉结块、有丝状物出现时，最好不要食用。其次是闻一闻，正常的面粉无异味，如果有哈喇

味等异味，最好不要食用。

### 三、面食的制作

面粉主要的营养成分是淀粉，膳食纤维、蛋白质、维生素B族等含量相对较低。而夏季食欲差、出汗较多，容易导致体内营养元素的流失，因此在做面条、包子、馒头、饼等时建议可以在面粉中加入适量的鸡蛋、牛奶和少量的盐，不仅能够提高面食的营养，而且做出的面条筋道、包子松软。

### 四、食用安全建议

如果想吃凉面，冷却面条可以用凉开水，最好不要使用自来水。如果吃焖面，切记一定要将豆角、鲜黄花菜、金针菇等食材先煮熟、焖透，然后再与面条混合加热后食用，以避免食入某些有害的植物性毒素。含有肉的面条、包子、肉笼等也一定要煮熟、蒸透后再食用。此外，食用面食时尽量搭配蔬菜、水果。

(来源:区市场监督管理局)

## 公共防汛防台知识专栏

### 3、外来务工人员该怎么办？

外来务工人员应向当地居民学习自我防范方法，服从当地防汛防台指挥部的安排，及时撤离到安全地方。如果居住不安全，应尽快到当地避灾中心或避灾点避险；如果受困，应立即报警，请求帮助。用工单位、租住房房东及所在地防汛防台组织都有帮助、解救受困人员的责任和义务。

### 4、企业主及管理者该怎么办？

企业主及管理者要组织编制本企业防汛防台预案，并将防汛防台责任落实到每个部门、每个人。企业的厂房设施和周围环境应达到防汛防台要求，严禁在危险区域生产。洪涝、台风影响期间，企业防汛防台责任人必须到岗到位。洪涝、台风严重影响期间企业应停止生产，全力保护自身安全，并注意做好与周边单位、附近群众的联防工作。

### 5、居家人员该怎么办？

发布暴雨、台风预警后，居家人员及时检查房前屋后排水情况，及时疏通被堵塞的排水沟、排水管；在低洼处住宅，若一楼、地下室可能进水，可以采取“小包围”措施，如砌围墙、大门口放置挡水板、堆起土坎、配置小型抽水泵等措施。收起阳台、露台、屋顶上的花盆、杂物等搁置物、悬挂物；关好门窗，检查门窗是否坚固，必要时钉上木板；准备电筒、灯烛，储存饮水，以防断电停水；检查电路，尽量减少电器使用；切断危险的室外用电设施；非必要时不要外出，不要将小孩独自留在家里；电话或手机尽量保持开机状态。若房屋存在安全隐患的，要抓紧转移人员和财物。



增强文明卫生意识  
培养良好卫生行为



路桥区卫生健康局 宣

我是志愿者

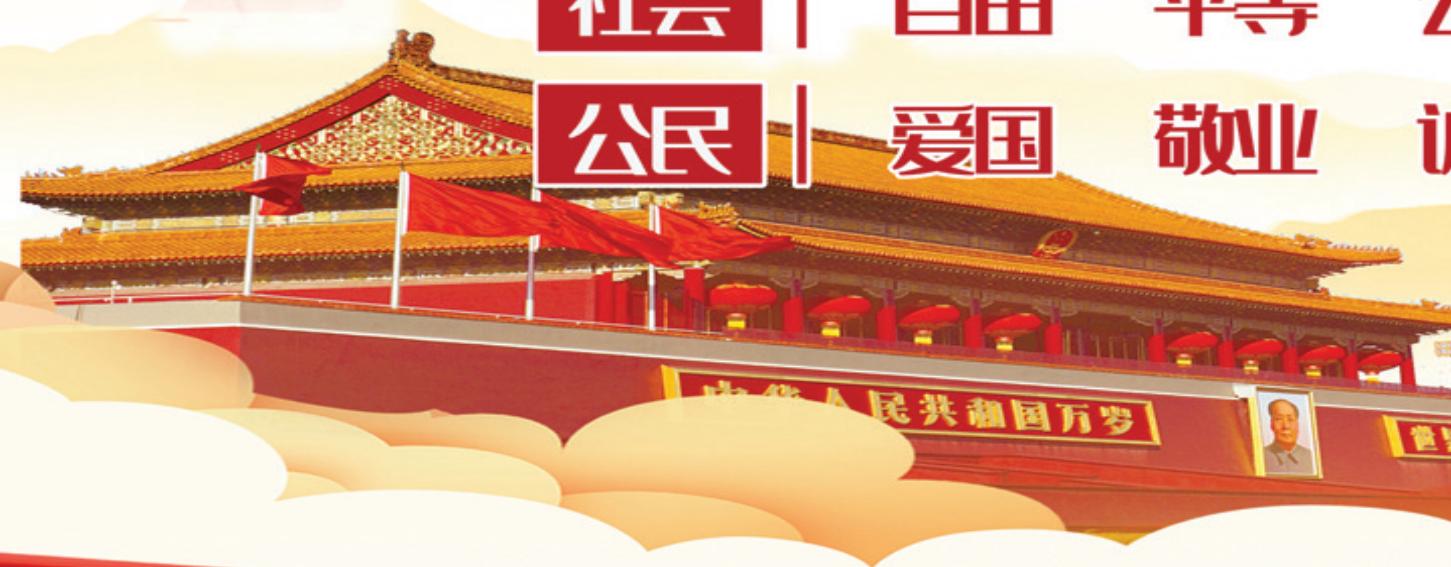
予人玫瑰  
手有余香



路桥区传媒中心出品

社会主义  
核心价值观

|    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|
| 国家 | 富强 | 民主 | 文明 | 和谐 |
| 社会 | 自由 | 平等 | 公正 | 法治 |
| 公民 | 爱国 | 敬业 | 诚信 | 友善 |



路桥区传媒中心出品