

“能发芽”不是安全符 慎食超期储存黄豆

石家庄市李女士询问:家里有一袋存放了10年的黄豆,不知是否还能食用?有人说“泡水能发芽就说明没坏”,这种说法正确吗?

编辑查阅相关资料后答复如下:有人觉得“能发芽的黄豆就是好的”,但这个标准并不适用于存放过久的黄豆。从保质期来看,黄豆在常温密封条件下一般可保存1~2年,冷藏约为2~3年,冷冻最长也不超过5年。10年的存放时间已远远超过安全食用期限。

泡水能发芽,只能说明黄豆的部分胚胎细胞尚未完全坏死,但这不代表黄豆没有被污染。经过10年的储存,即便表面看起来干燥无霉斑,黄豆也可能存在两大安全隐患:

1. 霉菌污染风险。储存环

境中难免存在霉菌孢子,10年的时间足以让黄曲霉等有害霉菌在黄豆内部滋生。黄曲霉产生的黄曲霉毒素是强致癌物质,具有耐高温特性,普通的浸泡、蒸煮都无法将其分解破坏。即便黄豆能发芽,也不能排除霉菌潜伏在胚乳中的可能。

2. 虫卵与微生物滋生。长时间存放的黄豆,极易滋生米象等仓储害虫。即便肉眼看不到成虫,也可能存在虫卵和虫粪。同时,黄豆中的蛋白质、脂肪等营养成分会缓慢氧化,产生哈喇味,不仅影响口感,还可能伴随微生物超标问题。

我们日常吃的黄豆芽,是用新鲜、无变质的黄豆,在洁净卫生的环境下培育而成的,和“存放10年后发芽的黄豆”有本质区别。安全的发芽黄豆需

满足以下条件:

储存时间短 黄豆购买后存放不超过1年,且全程处于干燥、密封、避光的环境中。

外观无异常 黄豆颗粒饱满、色泽均匀,无发霉、异味、虫蛀痕迹,浸泡后的水清澈无浑浊。

发芽过程可控 发芽时使用清洁的水,环境温度适宜(20℃左右),芽体粗壮、洁白,无发黑、发黏、异味等情况。

正确的储存方式可延长黄豆的保质期。想要避免黄豆超期存放,掌握正确的储存方法至关重要:

预处理 新购入的黄豆摊开在阳光下暴晒1~2天,降低含水量,挑出破损、发霉的颗粒。

密封储存 将黄豆装入干

燥的玻璃罐、陶瓷罐中,密封后放在阴凉、干燥、通风处,远离灶台、水槽等潮湿高温区域。

防虫技巧 在罐中放入几瓣大蒜或几颗花椒,利用气味驱虫,不影响黄豆口感。

低温延长保质期 若需长期储存,可将黄豆分装成小份,放入冰箱冷藏或冷冻,减少反复解冻带来的变质风险。

总结:别拿健康赌“发芽”!放了10年的黄豆,即便泡水能发芽,也不建议食用。食物的安全保质期是保障健康的重要防线,超期食材的潜在风险远大于“不浪费”的价值。

日常储存黄豆时,建议遵循“少量多次购买”的原则,避免长期囤积。一旦发现黄豆出现霉斑、异味、虫蛀等情况,无论存放多久,都应果断丢弃。

挑选优质口蘑有技巧

在菌类食材中,口蘑热量较低,还含有不溶性膳食纤维、多种维生素、矿物质,无论做汤还是烤制都鲜甜美味。

然而,口蘑作为常见的食用菌类,其品质优劣直接影响烹饪口感与食用体验。专业人士提示,挑选口蘑可聚焦外形特征与手感状态两大核心,通过简单观察与触摸即可筛选出优质产品。

优质口蘑的外形需满足三大标准:菌盖应圆润饱满、厚度充足,边缘呈自然向内卷曲状态,无破损、塌陷或畸形;菌柄需短而粗壮,避免选择细长、空心的产品;整体色泽以洁白色或淡乳白色为宜,无发黄、发黑斑点,且无明显污渍附着。

手感判断是辅助筛选的关键:优质口蘑触摸时应紧实有弹性,按压后能快速回弹,无松软、发柴质感;同时需注意表面干燥不发黏,若存在黏滑感或附着黏液,可能是变质或存放不当所致,不建议选购。

叶子/文



冬季洗车有讲究 操作不当埋隐患

冬季洗车很有讲究,不讲究技巧,不仅会对爱车造成伤害,还会给驾驶安全埋下隐患。

选好洗车时间 冬季洗车,尽量选择晴朗天气,有利于洗车后多余水蒸气的蒸发,避免车身结冰。如果时间允许,建议选择中午时段,这是一天中气温最高的时段。

洗车选择温水 冬季用冷水洗车,易出现结冰的情况,可能对车漆造成损伤。刚刚熄火的车辆,发动机附近车身温度较高,如用冷水冲洗,会造成车身急速降温,对车漆损伤较大。

洗后吹干缝隙 用高压水枪冲洗车辆时,不要对着锁孔或车门、后备厢盖的接缝处长

时间喷洗,否则容易造成这些隐蔽的地方积水结冰。洗车后,应擦干车身的水,用高压风枪将车窗、雨刮器等位置缝隙里的水吹干净,防止残留的水冻成冰珠。车窗、雨刮器缝隙里的冰珠可能会刮伤玻璃。同时,洗净车辆后,还应在轮胎侧面涂上轮胎蜡,这样可有效防止轮

胎腐蚀,延长使用寿命。

避免冲洗发动机 一些洗车店提供精洗服务时会对发动机舱进行清洗,冬季应尽量避免冲洗发动机舱。这是因为,发动机舱内温度高,就算是温水也会有较大的温差,可能会损伤内部零件。

刘希萍/文

眨眼张嘴能造假 分享照片要谨慎

人脸信息与人体的其他生物特征,如指纹、虹膜等与生俱来,具有唯一性。这些关键信息一旦被泄露或被不法分子利用,容易造成较大风险和危害。

在现有技术下,有些老旧、低端设备或安全等级较低的场景,仅需一张照片就可以实现人脸识别应用中的人脸验证。常规的眨眼、张嘴、点头、摇头

等动作都可以通过AI算法完成。照片精度越高,绕过人脸识别应用模块的可能性越大,风险也就越大。

网络安全专家提醒,分享照片要谨慎,保护好个人敏感信息。人脸识别、人工智能时代,我们在享受这些新技术给生活带来便利的同时,也要防范其可能存在的安全风险。

陈欣/文

八招缓解“暖气病”

冬季,不少市民在室内享受暖意的同时,开始出现口干舌燥、皮肤紧绷等不适症状。专业人士提醒,这些表现是典型的“暖气病”症状。“暖气病”并非医学上的专业疾病名称,而是冬季供暖期因室内空气干燥、温度过高、通风不足等因素引发的一系列身体不适的统称。远离“暖气病”,可以试试下面8个实用妙招:

增加室内湿度 优先使用加湿器调节湿度,但需定期清洁加湿器内胆,避免滋生细菌引发“加湿器肺炎”。也可在暖气片上搭放湿毛巾,或在房间角落放置清水,借助水分自然蒸发改善干燥环境。

勤开窗通风换气 建议每天开窗通风不少于2次,上午、下午各进行1次,每次通风时长控制在15~20分钟,以此保持室内空气流通,降低病菌浓度。

足量饮水滋润身体 摒弃“口渴才喝水”的习惯,每天保证1.5~2升饮水量,以温水为宜。适量饮用蜂蜜水、柠

檬水、菊花茶等饮品,还能起到滋润喉咙的作用。

做好皮肤保湿护理 洗澡后3分钟内及时涂抹保湿产品,手肘、膝盖、脚踝、脚后跟等皮肤易干燥部位,可适当增加润肤乳的使用量,帮助锁住皮肤水分。

合理调控室内温度 将室温控制在18℃~24℃较为适宜,过高的室温会加重身体代谢负担,加剧不适症状。

摆放绿植调节环境 在室内摆放绿萝、吊兰、散尾葵等绿植,这类植物可通过蒸腾作用释放水分,同时还能净化空气,改善室内环境质量。

避免冷热温差刺激 出门或回家时,先在门厅等过渡区域停留片刻,让身体逐步适应外界与室内的温度变化,减少温差带来的身体应激反应。

多吃果蔬补充营养 日常饮食中增加新鲜果蔬的摄入量,既能补充水分和维生素,又能增强身体免疫力。

崔志达/文

第十期 关爱父母

关爱老人

LOVE

百善孝为先

老有所依

燕赵老年报广告部