

天热吃面有讲究

作者：麦裕玲 番市宣

天气炎热，整个人会变得食欲不振。做法和食用都相对简单便捷的面食，是南北皆宜的“能量补给站”。近日，区市场监管局发布面食消费提示。

自制面食 牢记要点

天气潮湿，面粉容易发霉变质，区市场监管局专家表示，应将面粉放在干燥、通风、避免阳光直射的地方。做馒头、面条等面食时，取出需要的面粉后，要将面粉口袋扎紧封严，防止受潮。

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，如果有异味，最好不要食用。

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。这不仅能够提高面食的的营养，而且做出来的面条筋道、包子松软。

如果想吃凉面，冷却面条时可以用凉开水。如果吃焖面，切记要将豆角、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、肉笼等要煮熟、蒸透后再食用。此外，食用面食时尽量搭配蔬菜、水果。

购买面食 认真观察

消费者直接购买面条、包子等食物时，要注意销售环境，通常食物在低于4°C或者高于70°C的环境下存放比较安全。销售人员及销售场所要有恰当的卫生防护措施，如果销售环境的卫生状况较差，建议不要购买。

专家教消费者观察面制品。通常购买的面制品最好即买即食，特别是冷面等，最好购买由正规渠道销售的、包装完整的面制品。如果发现有异味，不要再吃。对于包子、馒头等，建议买回去后，进一步加热后食用。

面食储存 冷藏保鲜

“夏季无论制作还是购买面食，都建议因人定量、现做（买）现吃，不要过久存放。如果确有一顿吃不完的情况，就需要立即选择适宜的方法储存、以免变质。”区市场监管局专家教大家正确的面食储存方法。

冷藏法。将面食放入保鲜袋中，挤出空气并密封好后在冰箱中冷藏保存，保存时间以不超过24小时为宜，并尽快食用完毕。特别是鲜湿面条，因含水量较大，制作或购买后务必放在冰箱中冷藏保存。

冷冻法。大部分主食，如面包、馒头、包子、米饭、面条等，如果长时间在冰箱冷藏室存放，不仅会因淀粉的老化回生而变干变硬，甚至还会长霉。如果预计一两天吃不完，应及时放入冷

冻室。

干燥法。一些预包装面食如挂面、方便面等尽管保质期较长，但夏季天气湿热，如果保存不当，易生虫、霉变，应置于通风、干燥、避光的环境中保存。

（麦裕玲 番市宣）