

天津银行：“小小硬币”见真情

近日,天津银行收到市民来电表扬——晨光道支行员工耐心清点30余斤、约7000枚零散分币,为市民解决了“兑换难”的问题。

据了解,市民闫先生因积攒多年的一批面值为1分、2分、5分的硬币面临兑换困境,此前辗

转多家银行均因“数量大、清点难、耗时长”未成功兑换。闫先生抱着最后希望来到天津银行晨光道支行咨询时,工作人员不仅热情接待,面对硬币老旧、数量庞大、清点难度高的挑战,支行负责人统筹安排业务间隙、午休及用餐时间,组织员工分工协作、逐枚清点。从细致分类到精准核对,从手工清点到系统录入,全员全程严谨细致、毫无怨言,最终顺利完成兑换业务。

闫先生表示,晨光道支行全体员工贴心服务、主动作为的责任担当,让他真切感受到了天津银行“有温度、有力度、有速度”的优质服务,特别恳请对相关人员予以表彰,让这份为民情怀被更多人看见。



“春季除螨大作战”用这5招轻松搞定

春天气温回暖,万物复苏。但你有没有发现打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒等症状悄悄找上门,甚至无缘无故起了一身红疹。别急着怪花粉,元凶可能就是你的“隐形室友”——螨虫。



它们装进密封袋放进冰箱冷冻室,在-17℃以下冷冻24小时。低温同样能杀灭螨虫,而且完全不伤物品,简单又有效。

3. 通风干燥
除了怕冷怕热,螨虫还怕什么?干燥!每天开窗通风至少30分钟,保持室内相对湿度在50%以下,螨虫就很难生存。

还有一个容易被忽略的小习惯。起床后,别急着叠被子。刚睡了一夜的被子,里面吸附了大量人体散发的汗液和湿气,正是螨虫最喜欢的环境。正确的做法是把被子翻过来,与身体接触的一面朝上,晾1—2个小时,等湿气散尽后再叠起来或铺平。

4. 清洁与吸尘
每周打扫卫生时,别只盯着看得见的垃圾。床底下、沙发底下、衣柜角落……这些阴暗少光、容易积灰的地方,都是螨虫的“大本营”。打扫时建议使用带有HEPA滤网的吸尘器,HEPA滤网能有效

过滤微小的过敏原,防止它们在吸尘过程中“逃逸”到空气中。

市面上的除螨仪,对织物深层的螨虫作用其实有限,主要处理的是表面的尘螨和皮屑。所以,除螨仪可以作为辅助工具,但不能替代高温洗涤和通风干燥。

5. 环境改造
如果你或家人本身就有过敏性鼻炎、哮喘或湿疹等,那可能需要从家居环境上“釜底抽薪”了。

减少地毯和厚重窗帘:这些是螨虫最爱的“豪宅”。换成木质地板和百叶窗,会好很多。

使用防螨床品:防螨床垫罩、枕套的孔径在10微米以下,可以有效阻隔螨虫及其排泄物穿透。

选择轻薄床品:纯棉或化纤材质的床品透气性好,不易受潮,比毛绒、羽绒材质更不容易滋生螨虫。

除螨常见误区

你被这些“除螨偏方”骗了吗?

误区一:不叠被子能除螨

网上曾有一种说法:起床后不叠被子,让被子“自然呼吸”,就能除螨。

这个说法只说对了一半。不叠被子确实能让被子表面与空气接触,但如果没有翻过来晾晒,被子内部的湿气散不出去,反而会闷在床垫上,让螨虫更开心。

正确做法是:翻过来晾,而不是单纯不叠。

误区二:紫外线灯能“照死”螨虫

不少家庭,家中常备带有紫外线照射功能的除螨仪,甚至是紫外线灯,方便随时除螨,这些紫外线灯是否有用呢?

答案是:作用不大。

研究显示,即使使用特定波长的紫外线照射30分钟,过敏原水平也仅下降20%—25%,效果并不理想。而且,家用紫外线灯使用不当,还可能对皮肤和眼睛造成伤害,存在安全隐患。

与其花几百块买个效果有限的紫外线灯,不如多开窗通风、勤换洗床单。

春季是螨虫繁殖的高峰期,也是我们主动“宣战”的最佳时机。高温、干燥、勤清洁——如果这三点做到了,你不仅能拥有一个干净舒适的卧室,还能让鼻子、皮肤都跟着“松一口气”。这个春天,从一张干爽的开始吧。

(据央视新闻客户端)



养生食谱

蟹黄豆腐煲

蟹黄豆腐煲,也称为蟹黄豆腐或蟹黄烧豆腐,成菜后豆腐白嫩、汤汁金黄,口感咸鲜香滑。

食材:嫩豆腐、咸蛋黄、蟹肉棒、姜、葱花、盐、味精、白胡椒粉、水淀粉、高汤

做法:

1. 锅内水烧开,将2—3颗咸鸭蛋放入,蒸15分钟至熟。
2. 将咸鸭蛋捣碎。
3. 锅放入油,将姜碎爆香。
4. 倒入咸鸭蛋碎,炒香出泡沫。
5. 加入切好的蟹肉棒。
6. 倒入切块的豆腐。
7. 倒入清水或高汤,水量自己控制。多放水就是豆腐煲,少放水就是炖豆腐,都可以。炖煮三五分钟即可。
8. 酌情添加盐、味精、白胡椒粉。倒入少许水淀粉勾芡,令菜品浓稠亮滑。
9. 盛盘,撒葱花,完成。

小贴士:蟹黄豆腐煲原本使用蟹黄制成,后因蟹黄成本高,取制复杂,常用咸鸭蛋代替。



(据网络综合)

牛奶加热时这样做 营养损失少

灭菌乳和巴氏乳的营养差别并不大,大家可以按照自己的需求进行选择。

灭菌乳 常温纯牛奶,配料表只有三个字:生牛乳。和保质期较短且需低温储存的鲜奶相比,灭菌乳保质期可达6个月以上,并且只需常温储存。

巴氏乳 冷藏鲜奶,配料表也只有三个字:生牛乳,是经过巴氏杀菌的低温鲜牛奶。

对于巴氏乳来说,由于其需要冷藏保存,所以很多人在喝巴氏乳时,喜欢将它加热后再喝,但巴氏乳的杀菌方式是低温杀菌,所以不建议把牛奶烧开喝。

牛奶烧开后,其含有的活性营养成分,如乳铁蛋白、免疫球蛋白、α-乳白蛋白等会有一定损失,从而降低营养价值。如果担心牛奶太凉,喝完肚子不舒服,可以试试以下3种方法:

1. 使用微波炉、温奶器、隔水加热等方式,把牛奶加热至比体温高一点,不凉就可以喝了。
2. 把牛奶提前从冰箱中拿出来,放置至常温后饮用。
3. 搭配其他食物,比如即食原味燕麦放入牛奶中可以中和温度。

很多人想知道,奶粉能代替牛奶吗?奶粉是牛奶经过热加工得来的,在此过程中,损失的营养成分主要为牛奶中的活性成分与维生素,二者的蛋白质、钙、脂肪含量相差并不大。

相较于牛奶,奶粉也有一些好处,比如奶粉的保质期较长,储存起来更方便,还可以针对不同人群,添加不同营养成分。比如中老年奶粉中,会额外添加钙、维生素E、锌、铁、叶黄素等。大家可以按照自己的需求进行选择。

(据 CCTV 生活圈微信公众号)



智能新生活

支付宝免费制作证件照



李晨 制图

别再冤枉皮蛋了 它是“好蛋”

减脂人士的神仙美味

铅属于重金属,进入人体后很难排出,长期摄入会在体内不断蓄积,对神经、心血管、骨骼以及肝、肾等产生持续危害。为了避免这些危害,现代工艺生产的皮蛋,整个生产过程都不添加含铅的物质,而是用硫酸铜、硫酸锌等代替含铅物质。并且,我国《食品安全国家标准 食品中污染物限量》(GB 2762-2022)中规定,皮蛋含铅量不得超过0.2毫克/千克。

现在大多数的皮蛋采用的是无铅工艺,虽然不代表完全不含铅,但只要是正规厂家生产的就已经很低了,可以放心吃。

皮蛋黑斑多≠不安全

既然制作工艺没有问题,那皮蛋上的黑斑是怎么来的呢?是不是蛋壳上的黑斑多,就代表这颗蛋不安全呢?

其实,皮蛋蛋壳上有黑斑是很正常的现象。皮蛋壳上黑斑点的数量与皮蛋腌制时铜盐添加量、腌制温度、腌制时间及料液中氧化钙含量等成正相关。有黑斑的皮蛋往往细菌总数更低,贮藏期更长。简单来说,这些黑斑就是食品

加工助剂(现代工艺一般为硫酸铜)与蛋内硫化物发生化学反应后,在蛋壳表面形成的一些黑色沉淀物。

它们其实发挥着非常重要的作用,主要是在皮蛋腌制后期,可以堵塞蛋壳的气孔、蛋膜的网孔及腐蚀孔,从而调节皮蛋内碱的渗透及含量,阻挡微生物的进入。这样能够有效限制加工后期碱过量渗入蛋内,避免碱伤、烂头现象,保证皮蛋能够顺利转色成熟。

有研究人员对皮蛋黑斑的成分进行过检测,结果显示黑斑点的主要成分是硫化亚铜。鲜鸭蛋在腌制过程中,随着浸渍时间的延长,斑点颜色越深,铜的含量也会越高。

不过,大家并不需要担心。有研究显示,虽然表面黑斑严重的皮蛋其中铜离子浓度更高,但皮蛋去皮后的可食用部分铜含量却并不高,不会对身体造成危害。

有人说吃皮蛋要挑没有黑斑的,其实也不是的。一篇发表在《食品安全质量检测学报》上的研究中提到:有少量黑斑点皮蛋(鸭蛋)的蛋壳容易剥离,蛋白呈现半透明的

茶棕褐色,弹性较好;蛋黄外层茶绿色,内层深绿色,色层明显;口感上具有皮蛋特有的味道,有清凉感,几乎没有碱味,而有较多黑色大斑点的皮蛋大多有碱味。因此,在挑选皮蛋时,大家的最佳选择是带有少量黑色小斑点的皮蛋。

很适合减脂期食用

别看皮蛋黑不溜秋的,其实皮蛋的主要营养成分与平时吃的鸭蛋、鸡蛋差不多。不仅富含优质蛋白质(在碱性条件下降解为小分子肽和游离氨基酸,更利于吸收),属于高蛋白食物,还富含钙、磷、镁、锌、硒等营养。因此,吃腻了鸡蛋的减脂人士,真的可以试试它,凉拌皮蛋就是个不错的选择。

此外,因为制作工艺中加入了碱,在高pH值和金属离子浓度下,皮蛋中的维生素B₁、维生素B₂会被破坏,且钠含量会偏高。

不过,美味的皮蛋并非适合所有人,像儿童、孕妇、哺乳期妈妈等特殊人群应谨慎食用。

(据健康中国微信公众号)



一说到皮蛋,大家想到的第一个标签就是——外国人眼中的“中国黑暗料理”,网上甚至还有不少外国人挑战试吃皮蛋。

其实不只外国人,中国人对它的评价也很两极分化,尽管有些人热衷于辣椒拌皮蛋,但还有些人始终觉得它重金属超标……

其实,皮蛋并没有像大家想象的那么“黑暗”,反而还是减脂期的神仙美味。

皮蛋铅超标?

现代工艺不用担心

一直以来,有很多人质疑皮蛋“铅超标”。其实,“皮蛋含铅高”的说法都是老黄历了,现代工艺生产的皮蛋不用太担心这个问题。

传统的皮蛋通常以鲜鸭蛋为原料,用水、黄丹粉、纯碱、生石灰、食盐、红茶末和柏树枝等配料液腌制加工制成。其中黄丹粉为氧化铅化合物,是造成皮蛋铅含量超标的“罪魁祸首”。