

荔枝赏味正当时



“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来。”炎炎夏日里，吃上一口清甜爽口的荔枝，那可真是“人间值得”。眼下正是品尝荔枝的好时节，相较于刚上市最贵卖到30多元一斤，如今市面上荔枝不仅品种丰富，价格也很亲民，赢得了众多市民的青睞。

记者近日走访市场了解到，目前市面上的荔枝品种主要是妃子笑、白糖罽、桂味、荔枝王等，产地来自海南、广东。荔枝上市以来，随着近期品种增加，供货量充足，不同品种的价格都有所下降。其中，中早熟品种白糖罽和妃子笑已进入最后阶段，相比上市初期价格下降不少，在8~10元左右一

斤；上市时间不算久的桂味，根据新鲜度、大小等，价格基本在12~20元左右一斤。

降价的荔枝自然吸引了不少市民驻足购买。位于滨河路的一家水果超市相关负责人介绍，荔枝刚上市的时候走的是空运，价格比较高，买的人不多，主要是尝个鲜。现在价格低了以后，选购荔枝的市民明显多了不少。据悉，今年是荔枝的“大年”，产量比较大，比如桂味，往年刚上市要30~40元一斤，今年在20~30元左右一斤。

值得一提的是，除了水果店的荔枝，一些电商平台为了引流，经常会推

出荔枝特价优惠活动。比如，妃子笑12.9元两斤，更有一些抢购活动只要1

元多就能买到1斤荔枝，想要更多实惠的市民可以关注一下。

小知识 >>>

荔枝虽美味，但过量食用也容易造成身体不适。如何吃荔枝才最安全，一起来看看相关专家给出的建议：

1. 荔枝性热，出血病患者、妇女妊娠以及小儿应忌食。
2. 对荔枝过敏的，以及阴虚火旺的也应忌食。
3. 吃荔枝时不要空腹，最好饭

后半小时再食用。

4. 吃前适当喝点盐水、凉茶或绿豆汤，或者把新鲜荔枝去皮浸入淡盐水中，放入冰柜里冰镇后食用。
5. 荔枝虽好，但也不宜贪吃。我国居民膳食宝塔推荐每日水果摄入量200~400克，成年人每天吃荔枝一般不要超过300克，儿童一次不要超过5枚。

家居装饰

强辉陶瓷>>>

止滑釉现代砖 坚固防滑

强辉陶瓷止滑釉现代砖系列上市以来，以其坚固、防滑的特点吸引了众多消费者的关注。

强辉陶瓷太仓店的工作人员介绍，止滑釉现代砖系列具备四大特点。一是超高硬度，坚固耐磨。采用耐磨干粒釉技术，经1230℃高温烧成，使产品耐磨度大于4级，硬度大于6级，经久耐用，不易刮花。二是超强防滑，安全放心。采用止滑釉技术，针对性进行防滑工艺处理，使产品防滑类别达到R9~R10，居家更放心。三是有效防污，耐脏易洁。通过在砖面施加高密度防污釉料，使砖面具有极高的防污性能，表面吸水率低，达到防污耐脏的效果。四是素雅光感，舒适健康。通过多种优质釉料的复合使用，精准控制3~5度的素雅光感，更符合视觉舒适度，开启护眼模式。

世友地板>>>

实木地热地板 受欢迎



近年来，实木地热地板成为很多地暖用户打造健康家居的选择。作为其中的佼佼者，世友实木地热地板备受广大消费者的青睐。

世友地板太仓专卖店的负责人介绍，实木地板是公认的环保健康材料，但地热环境下，实木地板容易出现变形、起翘、开裂等问题。世友地板从2006年开始专注地热地板，历经多年独创实木高温热改性技术，提高了木材的稳定性、防腐性和耐候性。2012年，世友还作为起草单位参与制定了《高温热处理实木地板》国家标准。

据了解，世友实木地热地板精选A级板材，环保、健康，比实木复合地板加热更快，温暖无需等待。同时，稳定性更强，受热不易开裂，停止采暖不易吸湿膨胀，并采用160℃超高温处理技术，使每块地板内外兼具极强的防腐抗蛀性能。此外，世友地板地板含水率精准控制，每片恒定为6%~10%，11重交互渗透涂装工艺，达国家一级附着着力标准。



钓龙虾、尝农家美味，约吗

夏日炎炎，准备去哪儿休闲放松一番？不妨前往位于沙溪的“宇志生态农场”。这里有亲子钓龙虾、农家美味等一站式吃喝玩乐，等你来嗨。

眼下正是龙虾大量上市的时节，这里的龙虾是在稻虾共作的模式下生长出来的。龙虾放在稻田里生长，水稻为龙虾提供食物，龙虾的粪便成为水稻的肥料，两者互利

共生。这种纯天然无污染的养殖方式，既能确保龙虾干净、鲜活肥美，而且生产出来的大米也是清香怡人。现在农场推出了“亲子钓龙虾”活动，有兴趣的话，带上孩子一起去享受儿时的乐趣吧。

这里的农家菜味道也是一绝，好的食材往往只需要简单的烹饪，就能品尝到原汁原味的农家菜，绝对让你眼前一亮。

夏日 冰箱食物存放指南

夏季是冰箱使用率最高的时候，大家买了蔬菜水果回家是不是转身就放进冰箱里？吃不完的食物包一层保鲜膜后也往冰箱里面送？似乎只要把食物塞进冰箱，就如同放进保险箱一样万无一失。

事实上，日常生活中有很多食物并不适合放入冰箱，在冰箱里非但没能保鲜，反而使这些食物加速变“坏”。本期为大家奉上一份冰箱食物存放指南，盘一盘那些不能放进冰箱的食物，扫一扫那些不小心让食物细菌翻倍的“坏”习惯。

这些食物更适合常温储存

1. 会“冻伤”的果蔬

冰箱冷藏的温度一般为4℃~6℃左右，而黄瓜贮存适宜温度为10℃~12℃。因此，在冰箱中低温久存，会出现冻“伤”——变黑、变软、变味，甚至还会“长毛”发粘。青椒的贮存适宜温度为7℃至8℃，也不宜冷藏久存。西红柿长时间在冰箱中冷藏，也会使其肉质呈水泡状，变得十分软烂，鲜味尽失。

土豆、红薯、冬瓜、洋葱、蒜这些蔬菜也同样更适合常温下保存，放在冰箱里只会加速它们的水分流失，影响口感，宜放在通风干燥的环境中。

水果方面，芒果、香蕉、荔枝等热带水果不耐低温，被强制冷藏后也会被冻伤，表皮会出现凹陷、黑褐色斑点等状况，不但营养流失，而且比在常温下更容易变质。通常，水果只有在已经切开、没有吃完的情况下才需放入冰箱冷藏保鲜，但一定要用保鲜膜或保鲜袋包裹起来，避免水果裸露在外被冰箱里的细菌侵蚀，保存时间一定要短，尽快食用，否则易引起腹泻等问题。

2. 会“毁容”的食物

蜂蜜进了冰箱，会结晶析出葡萄糖（并不影响安全性）。很多人乍一看误以为蜂蜜坏了。

冰箱湿度大，易串味，并不适合存储巧克力，存储不当易使巧克力发生脂肪结晶的晶型变化，口感会变得粗糙，表面也会长“白霜”。建议将这些食物密封储存在阴凉避光处。如环境温度太高，不得不放入冰箱保存时，也应密封后再放入冰箱。

3. 会“变陈”的面包

面包、月饼等焙烤类食物逐渐变硬，这种现象叫“变陈”。“变陈”的速度与温度有关。在低温时（冷冻点以上）老化较快，而面包放冰箱中，变硬的程度来得更快。因此，想贮藏面包，应将其密封后冷冻，食用前用烤箱复烤即可。

食物储存不当，冰箱细菌翻倍！

不合适的贮藏温度、食物温度过高、生熟食物交叉存放等，均可能不同程度影响冷藏效果，从而降低冰箱的“保险系数”。

1. 冷冻食物反复解冻

冰箱冷冻室中的食品一旦拿到常温环境下，处于休眠状态的细菌就会大量繁殖。即使重新放入冷冻室，细菌繁衍速度减慢，但总量已经增多，且营养和风味也会受损。

在冷冻之前先将食物分装

成每次可以食用完的小份，用时取出一份，切忌反复冷冻解冻。

2. 剩菜叠叠放、切开的水果直接放入

把剩菜剩饭、切开的水果直接放入冰箱，空间不够就一层一层往上叠。这样不但会导致食物串味，还容易使饭菜、汤汁撒出来，存在细菌滋生或变质等风险。

过热的食物不应立即放入冰箱，这样不利于节能环保且会缩短冰箱使用寿命，剩饭剩菜应

凉至室温后用保鲜盒、保鲜袋等干净的容器装好再放冰箱，食用前应充分加热。

3. 拆封的食物不封口

未喝完的牛奶、未吃完的调味酱等，如果不封口直接放入冰箱，存在较大的交叉污染风险，加速食物氧化和变质。

袋装牛奶最好挤掉空气后，在开口处折三折，保存不超过24小时，饮用前要加热杀菌。饮料开封后盖严再冷藏，一般不能超过48小时。

动态资讯

全力保障 高考期间食品安全



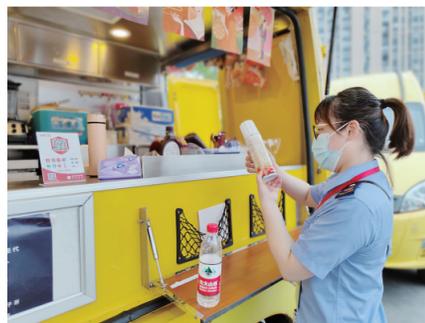
6月7日~6月9日，2021年普通高等学校招生全国统一考试举行，太仓市市场监督管理局高新区分局辖区内设有太仓高级中学一个考点，以及明德中学、华顿外国语学校两个食宿点。为切实做好高考期间的食品安全保障工作，该分局周密部署，多措并举，严格落实各项食品安全保障工作。

考前一周，按照“提前介入、风险防控、保障安全”的原则，执法人员对太仓高级中学、明德中学和华顿外国语学校的食堂开展了现场检查预评估。全面梳理卫生管理、食材加工、餐饮具消毒等工作流程，明确考试期间专人负责工作责任，确保食品安全管理各项制度落实到位。提前对高考期间的菜单进行审查把关，防范化解食品安全风险隐患。

考试期间，保障人员采取驻点监管方式，对食品采购查验和索证索票情况、食品加工操作规范、留样管理和餐饮具消毒等各个环节全程把控，现场督促学校食堂做好食品安全和疫情防控措施，确保广大师生饮食安全，考试顺利进行。

本次高考食品安全保障工作共计出动保障人员50人次，保障了25餐次10255人次的饮食安全。培训从业人员80人次，快速筛查各类样品97件，排查风险隐患20项。在保障人员和各学校食堂工作人员共同努力下，该分局顺利地完成了此次高考供餐工作，未发生任何食品安全事故。

多措并举 守护市民舌尖美味



6月12日~14日，沪太双城联动“太仓首届娱乐节”在海运堤罗腾堡德风街举行。市市场监督管理局高新区分局高度重视此次娱乐节的食品安全工作，联合市局食品经营科，多措并举做好娱乐节期间的食品安全保障工作。

活动现场，有旅居太仓的德国大厨提供原汁原味的德式美食，更有来自沪太两地30余家中西特色美食和文创市集助力娱乐节提升消费体验。为了让市民放心畅享舌尖上的美味，高新区分局采取了积极有效的措施。一是提前介入，落实主体责任。活动前，约谈主办方，明确其第一责任人的主体责任，要求其落实入场食品经营单位的资格审查工作，严格审查入场食品经营单位的相关经营资质、工作人员健康证、原料采购索证索票等资料，并向高新区分局报备。二是加强巡查，清除安全隐患。活动期间，该分局成立保障工作组，共出动执法人员6人次组织开展巡查。入场查看场内食品摊位的现场环境和加工制作过程，对不卫生、不安全的情况及时发现，及时督促整改，全力保障娱乐节食品安全。

活动期间，未发生食品安全事故及投诉。

总第20期 太仓市市场监督管理局 协办

广告

华联天地

父亲节遇上 爸气来袭

6月18—20日

男装 100减50/40 (特别除外)
沙驰男装 5-7折 宾度男装 全场6折
骆驼男装 全场6折 金利来男装 5-9折
HR男包 全场5-8折
BOSSSUNWEN 全场5-8折
金利来男包 全场5折