

星制作 | XINGZHIZUO

隔夜菜如砒霜吃不得？

记者亲自送去检测，结果想象不到……

晚上做的饭菜吃不完怎么办？很多人会放入冰箱储存一晚，吃隔夜菜在所难免。也有不少上班族，吃外卖觉得不健康、不放心，特意多做点饭菜，第二天上班作为午餐便当。最近又在网传的长期吃隔夜菜可能致癌，让不少人心里打起鼓，吃隔夜菜真的不安全吗？

记者日前分别自制了3份对照样品炒菜及一份沙拉，并从饭店订购了两个对照样品的炒菜（其中一份炒菜样品均放置于冰箱储存），并将6个对照组的炒菜样品送经食品安全检测中心检测。

检测结果：6个样品亚硝酸盐含量几乎无变化

CEC体验中心技术经理、中国农业大学农业博士后张玉萍表示，从检测结果来看，隔夜菜的亚硝酸盐含量并没有显著上升，可见网友担心的“隔夜菜亚硝酸盐含量大幅上升，长期食用易致癌”是谣传。

专家观点：隔夜菜储存得当可放心食用

张玉萍说，在烹饪过程中，蔬菜里的还原酶已被破坏，某些细菌也会有硝基还原酶，所以决定剩饭菜中亚硝酸盐含量的主要是细菌污染程度以及剩饭菜的储存条件，接触细菌的时间长，没有冷藏的话，那么细菌大量繁殖，生成的亚硝酸盐也会增加。如果饭菜烹饪完就拨出冷藏起来，被细菌感染几率很小，亚硝酸盐含量自然不会多。隔夜菜处理得当，可放心食用。

张玉萍强调，需要注意的是，一定要放置冰箱保存，隔夜菜最大的安全隐患是变质。此外，消费者选择蔬菜时也要注意新鲜度，不新鲜甚至腐败的蔬菜，亚硝酸盐的量相对会多一些。

张玉萍强调，相比隔夜菜，“我们经常食用的泡菜、腌咸菜和火腿肠等加工肉制品，亚硝酸盐含量更高。尤其是咸菜或泡菜未腌制好时，亚硝酸盐含量更高，贸然食用有中毒的危险，提醒大家注意。”

张玉萍提醒市民，夏天是食物中毒高发期，泡菜、腌菜未成熟，食物长期存放不新鲜一定不要再食用，防止食物中毒。

众议 | ZHONG YI

又把脸丢国外？ 女子美国机场打人被抓

据报道，一名中国女士7月28日夜在洛杉矶国际机场免税店因掌掴女店员两个耳光，被警方逮捕。此女当时准备乘东航飞往上海。300多乘客因此延误一个多小时。美国警方拒绝公开当事人照片，只透露护照显示此女来自中国大陆，1972年11月15日出生。

据报道，警方以攻击罪将这名中国大陆44岁女游客逮捕关押。洛杉矶机场警察局公共事务办公室警察培德里根(Rob Pedregon)表示，案发在7月28日午夜。地点在洛杉矶国际机场的托姆布拉德雷(Tom Bradley)国际航厦免税店。

当时发生客人和店员争执。被打的受害者也是华人，她表示这名中国女观光客掌掴她脸部两次，店内人员随即将这位女子制伏，警察赶到后以轻罪将她逮捕。她现已被送到洛杉矶市警局看守所攻击罪名关押。

这起事件导致当晚由洛杉矶飞往上海的中国东航及机上300多名旅客延误一个多小时，最后这名中国女子和父亲都未能登上当晚飞机离开洛杉矶。

网友声音

@Sunny Guo少：在国内横行惯了。以为大嘴巴子抽两下，给两个钱也就了事！媒体还报道过抽打超市收银员，收银员气不过自杀！现在有些国人以为有两个钱就觉得别人是下等人！

@Miss_WoNgCiCi：该重判!!! 送她到北京野生动物园。

@紫叶：不过我在美国去超市商场都喜欢找美国的营业员，宁可排队。华裔的收银员只要听到说中文的国人马上就摆出一副奇怪的、高人一等的表情！我说的不是假话！和金星表演的一模一样！

常识 | CHANGSHI

因为这个小东西 多交500元水费

夏季用水量，这水费也跟着多了点，但是有人竟比平常多交了500元水费！江苏南京的郭女士平时家中只有她一个人住，但是从去年10月份开始，家里的水费突然飙升、甚至高得吓人。少的时候70多元，多的时候竟然要交将近400元！一检查才发现不是自来水公司弄错了，也不是水管一直漏水，而是自家马桶里的橡皮塞变形了，所以家里才一直悄无声息的漏水。而这个“小东西”，只需20来块钱。

水务专家建议：1、抽水马桶用一两个月之后，要检查一下里面的橡皮塞有没有问题，防止漏水。2、如果发现家里的水费出现问题，排查了水表故障后，要检查一下抽水马桶和太阳能热水器等是否漏水，千万不要大意。



微信号: scxb123



微博@市场星报

支招 | ZHIZHAO

身份证丢了？高铁断供15元盒饭？ 暑期火车出行指南

每年暑假都是火车客运的高峰，有些小伙伴选择乘坐火车回家，有的选择乘坐火车出游。乘坐火车出行，如果身份证或者车票丢了该怎么办？手机没电去哪充？高铁断供15元盒饭怎么办？这些知识你都知道吗？往下看了解一下。

身份证丢了，还能乘坐火车吗？

根据相关规定，因有效身份证件丢失、破损、过期等原因，可以向火车站公安派出所申请临时身份证明。经火车站派出所审核情况属实的，可为其开具。

高铁15元盒饭断供？可打12306投诉

根据相关规定，任何一辆列车上必须提供15元盒饭和2元矿泉水，如果乘客提出了购买但列车无法提供，乘客可拨打12306投诉。按照规定，这是不能断供的。

睡卧铺头朝窗户好还是朝过道好？

铁路人士表示，头朝窗口睡，正好枕在车轮的方向，车轮与钢轨之间产生的撞击会沿着车厢壁向上传导，其震动力相比走道一侧要大得多；列车在弯道行驶时，头朝窗口休息还容易造成碰撞，所以头朝过道更加安全舒适。

在车厢内要注意防暑

夏天乘坐火车，衣服要穿得宽松些；多喝些开水或茶水，如果能喝点淡盐水或清凉饮料更好；适当带些人丹、清凉油等解暑药物，以防不适。

此外，买票时尽量选择15点至次日11点之间运行的火车，可避免在火车上度过一天中最热的时段。

荐读 | JIANDU

杨澜：你唯一有把握的是成长

做好一件事就好

人与人虽然没有优劣之分，但却有很大不同。一次参加一个论坛，有位教授讲了一个观点：一个人不需要每件事都做得好，其实只要一件事做得好，你就有下一次机会。我觉得很有道理。

像我遇到很多做记者的同行，他们说：杨澜你多幸运，能采访那么多国家元首和政府首脑，我们都没有这个机会。而我其实是从采访一个区长开始的。所以要是区长没采访好，就不要去采访市长；市长没采访好，就不要采访部长；等部长采访好了，再想副总理、总理、总统。

一般来讲，一个人刚刚大学毕业，走上工作岗位的时候，容易产生这种思想：我一定要做一项很有意义的工作，或者我很有兴趣的工作。其实根本不用着急。可以先做一些看上去“大材小用”，或者完全事务性的工作。但如果你能在这件工作上做得比别人好一点点，不需要很多，你就有下一次机会去做更大的事。

但如果你什么都不做，停在那儿抱怨：我在其他方面还比他们强呢。那根本没用，这个世界没有人想听这样的话。大家只关注你做事的结果。所以你只要在某一方面，比别人好一点点，你就有成长的机会。

你可以不成功但是不能不成长

每个人都在成长，这种成长是一个不断发展的动态过程。也许你在某种场合和时期达到了一种平衡，而平衡是短暂的，可能瞬间即逝，不断被打破。

成长是无止境的，生活中很多是难以把握的，甚至爱情，你可能会变，那个人也可能会变；但是成长是可以把握的，这是对自己的承诺。我们虽然再努力也成为不了刘翔，但我们仍然能享受奔跑。可能会有人妨碍你的成功，却没人能阻止你的成长。换句话说，这一辈子你可以不成功，但是不能不成长。

