



VWOXY\$Z 1 [\

g h

O \$ \$ 天 今 们 . 平日益^高
 那 高Fm 高F 高F Of 5o o A
 们 e B 们 yB x - a高
 们 日常 2 n> 由 n见 养
 安 yB



/O1 2的科学

i j k l m

- (1) 喝/ v ! / v 4 毒
导致(R) GH , 引起 毒
- (2) F (((R 易
(R 结= k X 吸(##降低
养 吸(
- (3) 、 、 (R
结=后 nk = 破r 养 >
- (4) I B I 喝 I 腹喝 (R #
4k * { 消_I 充>起 补充 养





喝 q 馒头 v3 粉 Y使 养 X充
>吸(利 起

i j knop

(1) ' 喝 o oyB 喝 ' T注意适n r b
\$ 易导致 影响 . i 消 > 降低 欲 破
r 4 养平 尤 平 常常 | R
d 腹胀 ` yB 天喝 %
天喝# 约 250 500 克 = 适

(2) ' n 9• 配 ' - • 配 -
8 } 粉 • 配 ' c v 条 3l 馒
头 v3 口 n 养TU #万 H 腊• 高l
d • 起 ! d • 4添d 硝 3硝
' 胺 3硝胺 致 ' 还 u 药
q 氯霉< ` 霉< M <药 们nNX或破r
' 菌

(3)喝 ' • j m ' 虽n • 所 适
=喝 腹泻或 Of { 伤后喝 ' 谨慎
12 下 幼" 喝 ' e 尿f &+硬 f O
囊 腺 f Sn} 喝4 ' b\$ 易d f
x - 晚上喝 ' 补钙[果Sn ' 钙 zn
源 从补钙] 看 晚上喝 ' n处` ! 晚 12 至
_ F 钙4{ S低 Q 利 钙 吸(
4影响钙吸(! < m 虽 ' 4
- 高 钙 起 ' 所4 钙结= ` 起





8 钙吸(晚上喝 ' l 住 ' u
 菌 i 牙齿 { 害 喝 后Ti 刷牙
 qrsj t cuv
 从. % 上看 玻璃% S安 搪瓷% 安 瓷%
 Sn 色% %隐 玻璃% 4 所
 玻璃%g. S安 Sx 且 易清V 搪瓷% 上
 #] 高温搪 后 4铅 害 便 带 清V
 瓷%4壁 常涂 ' 釉 当%l 7人 . 或 碱 高
 釉 铝~ < i 金. ~ < 易f A 人 危
 害 yB 所 使 瓷%Sn 色% 涂 !
 c 六色釉 %l . 高> l 常4 - 烯或
 PVC - 氯 烯 毒 %g* . 或 .
 毒 - 易f 人. 果 购 % 符
 = O \ t 准 级 所 . %



3456的7法

wxyz “三{”

(1) 买c色 常 蔬菜 xT蔬菜 c色oT艳on
 购买樱 萝卜 萝卜 bl 色 a色
 T艳 慎

(2) 买 常 蔬菜 xT蔬菜 蔫 枯 { 伤 f
 : 虫害r 蚀 常 / 蔬菜由 使 H<
 长 畸





(3) 买气味 常 蔬菜 使蔬菜` n看 商贩
 药剂 q浸泡 硫 硝 味 且 易X VI
 常| yz wx方\$
 番茄 果蒂硬X且四 ! 呈a色 番茄W xT货
 G \ (G v 摸 G 十>xT c色T
 QV | 泽 c注意前端 茎D切口需 嫩aW xT
 /R菜 #l a色带| 泽 且 { /R菜WxT
 切 /R菜 切口R嫩 xT] zn
 茄l V黑紫色 | 泽 且顶头带 硬G 茄l SxT
 : 带褐色或 伤口 茄l 购
 H菇 菇伞 T嫩 茶褐色 • 弹 W xT H菇
 \ H菇 hv皱褶 R. 东 处呈 A茶色斑
 xT

897: 的; <

yz } ~•
 们常 • v H< v 色< 蔬菜 v
 毒< 那 们烹饪 T 处 呢
 泡 蔬菜 前先' . 浸泡 nO毒 n
 . dm许V洁 浸泡后c 清. V 净
 ` 烫 /\ Sn ` 椒 菜" 芹菜
 下锅炒: 前先 . 烫 下 n清O残毒 90%.
 a 削 那 n] 果蔬菜 尽{ 削] 后c 清.





V 净 n 清 O 农药残毒

四 V 菠菜 R 菜 I 菜 " 菜 韭菜 金针菇 清.

次 t 清 V [

x 盐

(1)看色泽 优 盐 T R 色 呈透- 或 透- 劣 盐
色泽灰暗或呈 G 褐色(硫 钙或)

(2)看结晶 纯净 盐结晶- 整 6 坚硬 | = 燥 . > m
易吸 4 盐 结晶 P\$ 易吸

(3)做 n 将盐 m 粉 或切 马铃薯(/ O 芋)切
v 上 %A 蓝色 t 碘盐

HI 常见 调味

{Gj / TT11 12 Tf 53.7 / TZ4 122 TT (*932821f 36.42 7 Tf (F)



江苏人文
会科学讲座





=> 美的? 节

c q
 今 i l K | H . = i i -
 调 i l v 43.25% | i l 48.5%
 Hi 还 D> i 遇* M'
 害 > 且 G弱 易: 所 尽{ 使
 i Sn Hi 色 | i 8 / | 做 i l
 毒 害 - 环K
 i l 易清V 清V X' 当 非
 常 易X细菌 微 }] i l TP' 镂l i l O • 置
 燥 风 果i l ' l 2 环境 1 i 2
 d上- V i l 将 3 长 Hi | i 易
 霉: k 味 即使•眼 M A i l 上v 4u细
 菌 果c 常` { 细菌• 入 后 危害yB
 l 养 F
 们常 ` 菜 腐K平安 腐 n67——海带 %头
 • 配堪~ S 养
 腐+海带= x碘?@ ! 腐 4 5 6
 xr &+硬 引起 4碘 57 长w 易引起碘
 ?@ 海带 腐
 腐+%头= ^高钙吸(腐虽U4钙 单 腐
 钙 吸(利率 低 腐 4% < D高





@AB+CDEF

(1) Tmq ~ k k 使
H HA 引起 消 吸(Z • - mq
~ xr n

(2) 硬 j 年 牙齿松& 消 Z 低下 切I
. 蔬菜 嫩# q 硬 I J

(3) K j 年 nq K 引起. d 心
负V K 利 x高Fm 风 f

(4) o j * n 暖 养 尤 do b 天

(5) j j 年 M力低 消 腺> 退 &
弱 xT 易 消 吸(zi 消 适
多 养

(1)&' 4TU 钙 L M G Ni % < A E B > 萝
卜< 还U4O%< &' O囊 O结石 尿f

(助 * e 常 &' I n降低FO* # • P FC

(2) `薯 `薯4 TU Q O% R e `
薯还 - 强 降低F O* # % F 碱平 延缓 j i x
M

(3)海带 海带4 TU R O% %u降低F清O* #

(4)/X /X, , 4 故 抑 高 引起 F
O* # 高 助 改L&+硬 e /X4 环ST 硫





T = 助 FU N
 (5) 芹菜 4 Q O% 降Fm 降F 降F
 合
 (1) 暖 ; , " * aN" 暖 味 n q暖
 Dd d易伤 o i 果 适{ 利 消 吸
 (b\$ 腹M VW 腹泻 f
 (2) m 日常 mq ~ k k 伤 Ky养
 做 L 还 L节
 (3) R 日常 ! 味 n K 伤心伤
) X 伤 伤+ 伤 伤 Y 伤 伤• !
 节 qR味 yB# 益处
 (4) < - 常q蔬菜 利yB
 易 常q< 还 x M
 (5) L Ky/\ OA q ; ZB
 利 消 ! L ~ yB+> 益
 (6) 静 ~ TP安静 集 T 味 J笑
 - 易[% i B ~ 或 气qc yB- 利
 (稿由扬 市社 联推荐)



gh 1982 12月 江苏 扬 市
 经 经济贸 贸 专
 江区委/校 从事 江情 扬 文化
 发表《江 8 创 情 调 》《 城
 市a 宣 文化 城》多篇文 2009 在 R "产
 /6 R 稿U近300篇 * 《江苏扬 建 8 转“ ”
 “ ”》市领 , Q 报专 发 位

