



百科求真

# 橘子皮晒干就是陈皮吗?

吃完了橘子,很多人喜欢把橘子皮晒干当作陈皮泡水喝,甚至将其用于制作药膳,但是橘子皮晒干就是陈皮了吗?这样的自制“陈皮”真的靠谱吗?

在泉州某陈皮生产基地,记者看到了陈皮的制作流程。首先是开皮,要选取新鲜采摘的果皮,在晴朗干燥的天气晾晒3~4个小时,直到果皮水分蒸发。接下来,还有最重要的一步,就是陈化。在恒温恒湿的环境下,存放3年以上,才能称之为陈皮。在放置过程中,果皮还要每年定期进行翻晒。

食品研发工程师傅仰裕介绍,与其它中药材不同的是,陈皮具有越陈越好的特殊性,陈皮的年份越久,也就越珍贵。民间素有“千年人参,百年陈皮”的说法。陈皮一般放置隔年才能使用,陈皮隔年后挥发油含量大为减少,而黄酮类化合物含量就会相对增加,这时陈皮的药用价值才能体现出来,而

新鲜橘皮则挥发油较多,不具备陈皮那样的药效功能。

此外,专家还提醒大家,用短暂晒干的新鲜橘子皮泡水,不但没有保健功效,还会刺激肠胃,所以不建议大家食用。另外,橘子皮表面附有农药或保鲜剂,一般水洗很难将其有害物质去除干净,所以最好不要用新鲜的橘子皮泡茶或泡酒。

陈皮具有理气、健脾、燥湿及化痰的

功效,我们在日常购买陈皮的时候,又应该如何挑选呢?傅仰裕介绍,“首先,好的陈皮表面干燥清脆,用手一折容易折断,表面非常的干燥没有任何水分;其次看色泽,好的陈皮色泽呈黄褐色,如果颜色过于黄或者过于鲜艳一般不是好陈皮;



新鲜橘子皮泡水或泡酒喝不安全

第三是闻香味,好的陈皮一般有一股淡淡的辛香味道。如果过于浓烈如果有一种化学香气请不要购买;最后看陈皮表面是否是凹凸不平,如果轻微或者是表面光滑的,一般也不是好的陈皮。”

□本报记者 黄盈盈 文/图

## 网购商品应注意签收时间

疫情期间,快递周期延长,网购商品的签收时间直接影响退货时效计算。

一是快递柜签收。快递员将快递件放入丰巢、菜鸟等快递柜中,通常会电话告知收货人或发送取件码,当收货人接到通知并知晓代收情形时,视为签收。实践中有快递员未予以通知并直接放入快递柜,且收货人并未收到取件码情形,这时如确有证据证明

未得到通知,不应视为签收。

二是他人代收。他人代收包括门卫、邻居、家人代收情形,实际收货人由于生病、隔离等其它原因无法自行收货,应从收货人实际知晓及代收人实际收货视为签收时间。

三是实践中还有快递公司自行签收的不规范行为。有的快递还未接收亦未接到通知,物流信息显示为签收,经询,快递员表示

因考核需求先填写签收,次日或之后再行送达。此时收货人应及时和卖家沟通并告知此情形,确认以实际签收时间为准,避免消耗退货时效。

此外,由于疫情期间物流压力较大,有地区存在只派送、不收件情形,导致退货实际无法进行,应及时和卖家沟通,合理确定退货期。

□本报记者 黄盈盈 / 综合整理

## 买打印机还要考虑墨盒成本

疫情期间,学生在家上网课,需要打印教材、试卷、复习资料等,购置打印机成了很多家庭的硬性需求。有读者咨询,家用打印机该如何合理选购?

专家建议消费者在购买打印机前,首先要明确需求是什么。家用的需求大概可分为黑白文件打印、彩色文件打印、照片打印等。一台千元价位的彩色激光打印机或者几

百元的彩色喷墨打印机就可以满足上述需求。需注意的是,喷墨打印机有时会有堵塞的问题出现,激光打印机则不存在这样的问题。

另外,买打印机时还应考虑耗材成本,避免以后越用越心疼。比如墨盒,应考虑的因素有:墨盒的价格与打印张数,是分色墨盒还是多色墨盒,墨盒是否与喷头一体,是否有相应的兼容墨盒或

填充墨水等。一般情况下,墨盒的墨水容量与打印张数成正比,但厂家标称的打印张数只是测试结果,与实际使用数值可能有很大差别。照片打印,偏色的情况较多,通常某一种颜色用完了,其它颜色还剩不少,使用分体的单色墨盒的好处是哪种颜色用完了就替换,避免浪费。

□本报记者 黄盈盈 / 综合整理

### @小曼微生活

关注生活点滴,倡导健康生活。你有疑问我来解答,欢迎@小曼微生活。微博网址为 <http://t.qq.com/hyy088>。

**【内衣宜用皂粉洗】** 在日常生活中,一般都习惯用肥皂或洗衣粉来洗衣服。其实,洗贴身内衣内裤,尤其是婴幼儿衣物和尿布等,皂粉才是最佳选择。皂粉是一种粉化肥皂的洗涤产品,把洗、护功能结合起来,去污原理与肥皂相同,具有纯天然、强去污(是普通洗衣粉的1.3~1.5倍)、超低泡、易漂洗等特点。皂粉添加的天然去污活性成分主要是脂肪酸,能保护织物,洗后的衣物无需用柔顺剂就能蓬松柔软。同时,皂粉洗涤时产生的泡沫少,更易漂洗干净,避免残留物质刺激皮肤。所以,在洗贴身衣物、婴幼儿的衣裤和尿布等手洗衣物时,以选用皂粉为宜。

**【合成樟脑有毒】** 雨季为了防霉,很多家庭会上樟脑丸。殊不知,市面上的樟脑丸多为人工合成,有九成以上含有低毒成分——对二氯苯。虽然只要不是大量吸入或食用,在封闭的衣柜内正常使用,一般不必担心,但消费者最好还是选用天然樟脑,并且也要按说明来使用,尽量不要让儿童接触,避免误食。

### 吃的学问

## 这些蔬菜长了黑点还能不能吃?

不少人都遇到过这样的情况,买回家的花菜、白菜、红薯等蔬菜没放多久,表皮上就出现了一些密密麻麻的小黑点或者大小不一的黑斑。它们是怎么形成的?吃了会不会影响健康?

### 花菜

高级厨师、国家三级公共营养师林朝曦介绍,花菜上长黑点,一般有3种原因。一种原因是温度、光照不适宜,导致花菜中形成花青素;另一种原因是虫害和病害引起的煤污病。这两种原因导致花菜长了黑点,不必完全扔掉,只需将有黑点的部分削掉即可,可以安全食用。还有一种是因为霉菌感染导致黑色霉斑,仔细闻一闻会有霉味,会对人体产生危害,建议去除,并且沿霉斑周围多去除一些。如果黑斑面积太大,建议整个丢弃。

### 白菜

白菜上长黑点,有两种情况。一种情况是黑筋里面有黑点,通常出现在白菜帮上,这叫大白菜病毒病,是白菜种植过程中最容易出现的一种病害。另外一种情况是黑点处有坑,颜色呈酱褐色,没有臭味,这是炭疽病;如果有臭味,是软腐病。

林朝曦介绍,如果是软腐病导致的黑点,不能吃,建议扔掉。如果是大白菜病毒病和炭疽病导致的黑点,削掉黑点后可以食用。

### 红薯

红薯被病菌微生物感染后会产生黑斑,这种黑斑不仅在表皮,也侵入薯肉,甚至产生有毒物质甘薯酮和甘薯醇。实验表明,这两种物质会对动物肝肺造成较大危害,即便是将红薯煮熟,也不会降低其毒性。

因此,当红薯上有这种侵入薯肉、腐烂变软的黑斑时,应避免食用。不过,也有一种只损伤薯皮的黑斑,这往往是由红薯自身原因导致的,并不会产生毒素,这种可以正常食用。

□本报记者 黄盈盈