

# 年前大扫除 先后有序效率高

春节前每家每户都要搞卫生,有去除晦气、迎接喜气之寓意,但这也可以说是过年前最让人头疼的事情了。很多卫生死角不容易清除、油腻腻的厨房更是让人不知如何下手。下面就听听罗村街坊朋友为大家介绍的一些清洁小妙招,让你轻轻松松做好清洁。

“最难清洁的当然是厨房,清洁完厨房,就会觉得其他地方的清洁都不难了。”家住罗湖花园的罗姨介绍,厨房清洁完毕,然后是卧室、客厅、卫浴,“之所以最后才清洁卫浴,是因为清洁过程要多次进出卫浴,所以留到最后再清洁是最明智的。”

在空间上,顺序应当从上到下,免得先擦完地板,天花的灰尘掉落又弄脏;柜体的擦拭上,应当从里到外,避免擦完的外部被里面的灰尘蹭脏。确定清洁厨房、居室、卫浴的清洁顺序后,便可以开始着手扫除大计了。

厨房大扫除分三大块:柜体、电器、墙面台面,清洁过程按照从里到外,从难到易的顺序。在清洁电器、柜体时,污



用新净厨房迎接春节到来。

迹水迹可能溅到墙面,因此把墙面和台面留在最后。“要注意的是,与水有关的清洁作业,都可以采用温水代替冷水,一来双手感觉温和许多,二来去污效果更佳。”市民陈小姐说,门板上的油污可用中性清洁剂或肥皂水轻轻涂抹,用干布擦拭干净即可。

居室清洁主要是卧室和客厅,由于这两个区域与油烟接触的机会较少,因此清洁起来也相对简单。“但仍然要注意先后顺序,例如卧室清洁先于客

厅,避免进进出出弄脏清洁好的客厅;清洁空间应当从上到下,避免灰尘落下。”罗姨说,用接高的鸡毛掸子扫除天花墙面时,主要的家具,尤其是布艺家具、地毯的表面最好盖上报纸,避免灰尘掉在家具上。

浴室的清洁应按照先洁具再到瓷砖的顺序,因为浴室常年与水结缘,虽然没有难擦拭的油渍,但却有容易被忽视的水渍,所以在清洁浴室空间时,主要从水渍下手。

撰文/摄影 彭伟西

## 新南海人微电影 将于1月20日首播



看表演、玩游戏、参与跳蚤市场,还有颁奖礼……1月20日上午,南海区民政局将举办“新南海人同乐会——新南海人微电影首播仪式”活动,那天新南海人将成为主角,邀你一起来见证这个激情四射的瞬间,一起为那些默默付出的新南海人送上热烈的掌声。

佛山社区传媒旗下10份系列社区报经过半年,开展了新南海人故事征集活动,共搜集

并刊登新南海人故事40多个,经主办单位与投票活动的筛选后,共选出7名典型新南海人参与出演新南海人宣传片。1月20日,现场将一起见证“新南海人故事宣传片”的诞生。除此之外,还将邀请新南海人上台进行精彩的才艺表演,无论是一展歌喉,还是秀出舞姿,或是有趣的小品,都欢迎你展现新南海人多才多艺的一面。

新南海人同乐会暨“新南海人故事”宣传片首播仪式,邀你一起秀出新南海人风采,有想要展示才艺与参加互动摊位的朋友请联系林记者:18306674623。

撰文/林洁

## 常感冒泡脚时加芥末生姜

天气转凉的时候,免疫力稍差的人隔三差五就会感冒。专家表示,这个时候的感冒多是风寒感冒。如果在泡脚的时候适当加一点中药,对缓解、预防病情都有好处。比如利用芥末。

**具体做法:**将芥末适量置于温水之中,搅匀,泡脚,每天2到3次,每次15到30分钟,能够解表散寒,治疗风寒感

冒。如果患上风寒感冒后咳嗽、下肢发冷,可以到中药店买紫苏叶60克,连煮3次,去渣取汁,倒入热水中搅匀,泡脚,能起到宣肺散寒的作用,有效缓解症状。此外,家家厨房中都有大的葱和生姜也是药浴的良方。将它们煎水后,取药汁放入温水中泡脚,对于治疗初期的风寒感冒比较适合。

整理/李阳

## 白皮鸡蛋 VS 红皮鸡蛋 哪种营养价值更好?

要弄清红、白鸡蛋的区别,首先要知道蛋壳颜色的来源。鸡蛋的颜色主要来自于母鸡生殖系统表面分泌的色素,鸡蛋是红壳还是白壳,主要取决于母鸡的品种,和喂养的方式、饲料的选择没有必然联系。

两者主要营养成分都是蛋白质、脂肪、维生素和胆固醇。食品专家表明,虽然在一些微量元素上,不同鸡蛋品种会有差别,但这种差别极小,在买鸡蛋的过程中,没必要强调颜色的差别。

从营养价值来说,之所以大家会误认为白皮鸡蛋比红皮鸡蛋好,是因为绝大多数朋友潜意识中认为,土鸡蛋比普通饲养鸡蛋营养价值高。实际上,土鸡蛋蛋白质、碳水化合物、胆固醇略高,脂肪、维生素A略低,数值差别非常小,可以说二



(资料图片)

者其实在营养上并无太大差异。

那么如何挑选鲜鸡蛋?其实,新鲜鸡蛋的外壳比较粗糙,壳上有一层霜状粉末,细看有许多细孔,外表色泽均匀鲜明。用手拿起来,质

量适中,微微压手,用力摇晃一下,手感实在,没有液体流动的感觉。劣质鸡蛋看上去水分多,蛋黄散,蛋白与蛋黄界限不是很分明。

整理/李阳

## 萝卜牛腩 强体补气美味之选

俗话说,“冬吃萝卜夏吃姜”。冬天里广东的大街小巷,香味袭人的萝卜牛腩随处可见。滚烫热辣辣的,牛腩的香,萝卜的甜,是让人觉得温暖的味。本期笔者就同街坊朋友说一说这款广府美食萝卜牛腩煲的做法——

**首先备好所需材料:**白萝卜2个、牛腩1-2斤、八角2个、香叶3片、桂皮1小根、花椒少许、蒜瓣5个、葱段姜片若干,备好柱候酱、冰糖等调味料。

所准备的牛腩最好请卖家切成一小块一小块,回家后洗干净,再冷水泡一下出血水,约15-20分钟后捞起,晾干。待锅里的水沸后,放入姜片,再放入牛腩焯水,捞掉表面的漂浮物,捞起牛腩,晾干水备用。然后,热锅下油,放入花椒、八角、桂皮、陈皮、蒜瓣、部分葱和姜片,爆香配料

后放入牛腩,把牛腩的水分都炒干,再加入柱候酱2茶匙,盐若干,持续翻炒至水分微干后,加入水煮沸。最后把煮沸的牛腩放入高压锅或电压力锅,笔者用电压力煲压了30分钟左右就可以了。然后把削好皮的白萝卜切块放入锅内,再加入2-3茶匙的柱候酱,一小块冰糖,一起压煮。压好后,倒入瓦锅或砂锅,再烹煮和调味。最后出锅的时候可放上葱段摆盘。

需要提醒的是,买牛腩要买有筋道和肉相间的,吃起来口感才好。另外,牛腩和白萝卜两种材料炖熟所需要的时间不同,所以需要先后下锅,否则牛腩煮好的时候萝卜就会烂碎掉了。因为笔者不太能吃辣,所以不放辣椒,喜欢辣的可以随自己喜好添加。

撰文/摄影 彭伟西



萝卜牛腩煲成品图。