

◆ 科普知识

让水果好吃 10000 倍的方法

眼看着夏天已经进入倒计时，很多属于夏季的水果也快要跟我们说再见，怎样才能让它

们留得更久一点，抓住最后一波机会，做一些冻水果吧！将夏天甜丝丝的水果冻起来，似乎就将

那一丝暑热里的惬意也封存了起来~

冷冻水果，到底好在哪？

大大延长水果的保质期
通常，越是甜酸的水果，含糖量也更高（也有些水果虽然甜，但含糖量并不高，如西瓜、水蜜桃等），也更容易受到细菌的侵袭，腐败变质。但冷冻的低温却能大大延缓，甚至阻断水果的变质过程，让我们在很长一段时间内，还能品尝到夏日水果原本那样的甘甜。

较好地保留食物的营养成分
有研究发现，快速冷冻水果的营养流失极慢，即便是冷冻数月之久，各类维生素和新鲜水果并没有太大差异。

温度和储存时间对水果中的各类营养素，尤其是维生素C和B族的含量有很大影响。温度越高，储存时间越长，维生素的流失越严重。而随着食品工业技术的不断发展，低温速冻的

方式能在极短时间内让水果内部细胞的代谢和呼吸停止，从而遏制了营养素的消耗和流失。即便是冻得硬邦邦的水果，其营养也并不打折。

冷冻后甜度更高、有了新的口感

冷冻这种储存方式，虽然对新鲜水果的风味有所影响，但甜度依旧，甚至更高。由于水果中的果糖在低温情况下甜度会有所提升，有不少水果，比如西瓜、荔枝、葡萄、哈密瓜、芒果等，冷冻后比常温时更甜。

口感更丰富，冷冻水果虽然失去了新鲜水果的脆爽或绵软，但却有了类似冰淇淋或者冰棒、冰沙的特殊滋味，又比市面上出售的绝大多数冰淇淋低脂低糖、健康、天然得多，吃起来乐趣不减。



总之，冷冻水果整体上来说，无论是营养价值，还是口味，都不比新鲜水果逊色太多。



冻水果拌着酸奶吃，味道也不错。

如果想给小朋友来点不一样的，也可以用酸奶裹满刚从冷冻室拿出来的冻榴莲、冻芒

果等较大块的冻水果，等酸奶在低温下稍微凝固时，撒上一层低糖谷物麦片/燕麦圈等，带来更丰富的口感体验。

冷冻水果的“避坑指南”

除了选择不同种类的水果，以下几个因素对冷冻水果成功率的影响也很关键。

新鲜水果的品质

新鲜水果果皮完整，越不容易在清洗、冷冻的过程中品质下降。此外，新鲜水果的成熟度越高，甜度就越高，香气越浓。选择这样的水果来冷冻，能保留水果的最佳状态，获得最甜最香的“水果冰淇淋”或“水果冰沙”。

冷冻前的处理 and 包装

选好的水果在冷冻前要注意清洗干净；那些带皮的水果，应该注意去皮，这样在冻好后可以无需用刀直接食用；西瓜、哈密瓜等大个的水果要注意切块或切片，方便啃着吃或者加工成冰沙、冰饮。

冷冻的时候，为了达到“急冻”的目的，可以用一个干

净的夹板或托盘（金属材质的夹板、托盘能加快冷冻效率）将处理好的水果间隔平铺放置，等冻住后再用干净的容器收拢好。这样既能快速冷冻，降低对营养和口感的破坏，又能避免果肉挤在一起冻成一大块。

冷冻的时间和温度要注意

要想快速冷冻，温度一定要低。一般家庭快速冷冻的温度要设置到零下18摄氏度以下，在零下25度左右更佳。将水果快速冷冻3小时以上，一般可以完成速冻过程。要注意的是，在速冻过程中，尽量不要打开冰箱门，以免造成温度波动，影响速冻效果。

最后，一个表格让大家更直观了解哪些水果更适合冻起来。

（来源：科普中国）

口感	种类
绵密冰淇淋	香蕉、榴莲、芒果、木瓜、菠萝蜜
甜甜冰沙	凤梨、哈密瓜、西瓜、猕猴桃、梨
水果冰饮或嚼着吃	葡萄、提子、樱桃、草莓、杨梅、荔枝、蓝莓、树莓

美味冷冻水果，选对种类很重要

想要做出好吃又营养的冷冻水果，选对水果是很重要的第一步。因为，不是每一种水果都适合冷冻，而且不同水果冷冻后获得的口感差异很大。

要绵密冰淇淋，选“干货”更多的水果

如果您平时喜欢以牛奶、奶油、奶酪等为主要原料、口感绵密细腻的冰淇淋，那么建议您选择香蕉、榴莲、芒果、木瓜、菠萝蜜等水分含量相对较低，“干货”含量较高的水果。尤其是香蕉和榴莲，冻完后的口感完全不输那些昂贵的“冰淇淋刺客”。

这些水果冷冻后果肉更加绵密香甜，既不会有冰碴子，也不会边缘化成水。从冷冻室拿出后，稍微回温后可以用勺子慢慢挖着吃，绝顶美味。

要甜甜冰沙，选甜度高、水分偏多的水果

喜欢吃冰沙的朋友，可以多冷冻一些甜度较高、水分偏多的水果。比如凤梨、哈密瓜、西瓜、猕猴桃、梨等等。这些水果冻完后虽然有点硬梆梆的，啃起来有点考验牙齿。但只要用料理机、破壁机稍微搅打一下，就可以得到入口爆出口甜的水果冰沙。

沙，无论是直接吃、还是搭配新鲜水果、牛奶、酸奶都味道不错。

要水果冰饮或嚼着吃，选个头小、酸甜可口的水果

如果牙口不错，喜欢直接嚼着吃冻水果，或喜欢自制水果冰饮，那就多选那些个头娇小、酸甜可口的水果。比如葡萄、提子、樱桃、草莓、杨梅、荔枝、蓝莓、树莓等。这些水果水分充足、酸甜适口，直接嚼着吃是冰球般的口感，制成冰饮可以慢慢释放甘甜。

冷冻水果的花样吃法

首先要解决的问题，是冻水果是否容易解冻。

其实，无论那种冻水果，只要牙口和胃耐得住，就可以不经解冻直接吃（和吃冰淇淋一样），也可以适当放置几分钟，等表面稍微融化时食用。如果觉得冻水

果温度太低、冻得太硬，或者胃耐不住低温，则可以放在冰箱冷藏室稍微解冻后再吃。

再来回答花样吃法的问题。除了直接吃、做冰沙、当冰块制作冰饮，冻水果还可以和牛奶、酸奶搭配一起吃。比如，在树

莓、荔枝等水果内加入酸奶，一起冷冻，冻完就是酸奶水果冰淇淋。

再比如，将冻好的西瓜、哈密瓜、梨等水果混合酸奶、牛奶搅打成奶昔，冻水果还可以和牛奶、酸奶搭配一起吃。比如，在树

山东开展普通高中学校办学质量达标行动

山东省教育厅日前出台《关于开展普通高中学校办学质量达标行动的通知》，进一步深化教育评价改革，筑牢高中多样化有特色发展基础，促进普通高中育人方式转变。

通知明确，高中达标行动采取省级统筹、省市县校分工合作实施的方式。在具体实施与管理中，要经过学校制订方案、市县审核管理、省级反馈通报、开展评估验收四个阶段。市级教育行政部门组织专家进行评估验收，每年至少组织1次，将通过验收的学校命名为“市办学质量达标学校”，报送省教育厅并及时向社会公布。高中达标行动原则

上每3—5年为一个周期，具体周期由各市结合工作基础和高中学校数量确定，周期内完成首轮办学质量达标任务，此后常态化推进。

山东省将建立达标学校退出机制，对履职不到位、违反有关政策规定、学校办学质量持续下滑或2次以上验收不达标的，进行挂牌督促整改，根据情况退出达标学校认定、适当调减招生计划直至取消招生资格。省教育厅定期通报各地高中学校办学质量达标比例，并将此作为重要参考指标，统筹分配中央转移支付和省有关奖补资金、遴选特色高中、学科基地。

山东省参加基本医疗保险人数达9622.6万

9月6日，山东省基本医保全民参保集中宣传月启动仪式在德州市举行。

此次宣传月活动，以“全民医保携手，守护健康”为主题，开展为期一个月的医保政策集中宣传，让群众及时了解掌握医保参保缴费、待遇享受等政策，树牢主动参加医保缴费和

健康风险防范意识，提高群众对医保政策的知晓度和参保缴费的积极性。

今年以来，全省医保系统协同联动职能部门，全方位、一体化推进，实现参保扩面工作质效双提升。截至8月底，全省参加基本医疗保险人数达9622.6万，同比增加44.8万人。

山东济南趵突泉2003年复涌后持续喷涌20年

9月6日，被誉为“天下第一泉”的济南趵突泉“水涌若轮”，自2003年9月6日复涌至今，已持续喷涌20年，当日的趵突泉地下水位达29.34米。

今年汛期以来，济南多次降雨，趵突泉地下水位攀升，近期一直保持29米以上的喷涌高度。连日来，“天下第一泉”风景区

人流如织，三股泉水在一方清池里喷涌而出，引得海内外游客争相一睹“趵突腾空”胜景。

资料显示，1971年5月26日至6月10日，趵突泉出现有记录以来首次季节性停喷，此后季节性停喷现象不时发生。2003年9月6日，停喷548天的趵突泉复涌，持续喷涌至今。



祁连山腹地秋景迷人 色彩斑斓如“大地油画”

秋日，在位于祁连山腹地的青海省海北藏族自治州祁连山县境内，田野里的青稞、小麦颗粒饱满。从空中俯瞰，金色的田野、绿色的草原、连绵的山峦交相辉映，宛若一幅“大

地油画”，游客在田间或漫步，或起舞。海北州祁连山腹地祁连山中段腹地，农作物以青稞和油

菜籽为主，到九月底这里将迎来牛羊出栏、农作物收割的丰收季。

【带您了解五经普】

调查企业存在变更行业代码、生产实质发生变化、年底或者明年年初关停等情况时，是否需要更换样本？

存在上述情形时，说明该调查单位已不具有本行业的代表性，需要进行更换。对新加入单位是否填写前几个季度台账不作强制要求，按照电子台账设计填写原则，根据实际情况整理填写累计数据即可。

在填写工业、建筑业电子台账的产值及成本时，应当按照收付实现制还是权责发生制填写？

投入产出调查电子台账的

成本账页按照权责发生制填写。工业企业按照产品所属行业小类情况整理汇总填写，建筑业可选择企业所属行业小类的若干掌握具体支出项目、财务指标和产值指标匹配度较高的项目填写。

调查单位为分公司，部分费用属于总公司支出，如广告宣传费，是否需要分摊？

对于部分行业，选择视同法人的分公司作为调查对象。涉及费用分摊时，建议按照企业实际会计记账填报。如果完全由总公司支出，并且分公司未在会计报表体现此费用，则

计入总公司的广告宣传费，无需分摊至该分公司。

填写典型调查运输费时，如货物的来源地或去向地较多，货物价值和运费难以区分的情况如何处理？

典型调查的运输费主要是调查购买货物和销货货物时发生的各种运输方式的费用，主要用于区分不同运输方式的运输费率，调查单位应尽量区分货物价值和运费。对于来源地或去向地较多的货物，应按照主要来源地或去向地分别计算货物价值和运费，并进行加总。

普查流程

Part6

- 1 制定普查方案 (2023年1—9月)
- 2 普查区划分及绘图 (2023年6—7月)
- 3 普查指导员和普查员选聘及培训 (2023年6—8月,11—12月)
- 4 编制清查底册 (2023年7—8月)
- 5 实施单位清查 (2023年8—12月)
- 6 普查登记准备 (2023年11—12月)
- 7 普查登记 (2024年1—4月)
- 8 普查数据检查、审核与验收 (2024年1—8月)
- 9 普查数据质量抽查 (2024年6—7月)
- 10 普查数据汇总、评估、共享与发布 (2024年8—12月)
- 11 普查资料开发 (2024年7月—2026年12月)