

胡辣汤“重口味”

原是近30种天然香辛料“惹的祸”

□记者 张猛 张志新

日前，“2021C4 华中心血管病大会”在阜外华中心血管病医院开幕后，河南一媒体发布《胡辣汤、扁粉菜伤了河南人的“心”！心血管病专家教你这样吃更健康》的文章，多次在文中提到胡辣汤。其一是，心血管疾病的发生还与部分地区居民饮食习惯相关。例如，豫南信阳人有吃腊肉、咸鱼的习惯；豫中周口、许昌、漯河的人很喜欢吃咸的东西，每天早上一碗重口味的胡辣汤；豫北的人则天天吃扁粉菜、皮渣、粉浆饭等大油大盐的菜。相关研究也指出，吃得过咸会明显增加高血压、心血管等病的发病率。其二是，真想喝胡辣汤，不妨改为“两掺”，让碗里多些豆腐脑，少些胡辣汤，即便这样也不要贪多，建议一周喝一次“两掺”解解馋即可，至于扁粉菜、皮渣、粉浆饭、咸鱼等，还是建议尽量少吃。此文一经报道，西华逍遥胡辣汤从业者纷纷发表不同看法。

高群生是西华逍遥胡辣汤的代表性人物，也是逍遥胡辣汤制作技

艺省级非物质文化遗产传承人、西华县逍遥镇胡辣汤协会会长、逍遥镇高群生胡辣汤餐饮有限公司董事长、国家高级营养师。他说，高盐的確是导致心血管疾病的原因之一，但并非唯一原因。

对于报道中提到的“周口、许昌、漯河的人很喜欢吃咸，每天早上一碗重口味的胡辣汤”。相关研究也指出，吃得过咸会明显增加高血压、心血管等病的发病率”，高群生说：“报道里这样说确实有一定道理，但并非完全如此。胡辣汤之所以‘重口味’，并不全是含盐量高造成的，更多是因为胡辣汤中含有近30种的天然香辛料的原因。”

他详细向记者解释到，以西华逍遥胡辣汤为例，其制作的时候需要用到将近30种的天然香辛料，而用到的花椒、白胡椒、干姜、黑胡椒、茴香、草寇等辛辣类天然香辛料，都是用来增加胡辣汤风味的，并且很多香辛料都对人的身体非常有益。“这些天然香辛料本身不会增加很多咸度，但是却能在少放盐时让人喝胡辣汤的时候感觉有味道。此外，香辛料本身具有独特的味道，在一

定程度上也转移了因为少放盐给人带来味觉上对咸度的感知。”高群生说。

为此，高群生特意计算了每一碗胡辣汤盐的含量。他说，传统工艺烹制出来的逍遥胡辣汤每碗汤(500克)盐的含量在2克左右，拿郑州地区高群生逍遥胡辣汤的直营店来讲，每天进店就餐的客户当中，又有将近40%的群体喝胡辣汤豆腐脑“两掺”，胡辣汤和豆腐脑“两掺”后，基本上一碗汤的盐含量在1克左右，就算你天天早上吃，也不会说超过最高摄入量，影响健康。

作为一名国家高级营养师，高群生对健康饮食也有独特见解：“健康的饮食，其实不是一种食物的事，甚至也不是一顿饭的事，而是长期的饮食生活习惯和方式。减盐不代表不吃盐，而是少吃盐，吃对盐。我们做胡辣汤用香料，在一定程度上替代盐、少放盐，是为了改变大家饮食习惯。这样做不仅可以减少盐的摄入，还可以提高多酚以及有机硫的摄入，改善因胆固醇沉积而缩小的血管内壁，从而达到进一步降低高血压和动脉粥样硬化危险的目的。”

西华县华遥胡辣金汤总店的负责人李建民说，西华是胡辣汤发祥地，距今已有近千年的历史，由胡椒、桂皮、木香等29种中药材秘制而成，具有健脾开胃、祛风驱寒、养颜健体等功效。“我计算过，我们制作的胡辣汤盐的含盐量为1.72克/500克，一碗胡辣汤大约300克，盐的含量约为1.03克。按照现代人的饮食习惯，我们也一直把握‘轻油轻盐’这个原则，为的就是让消费者吃得安全、健康。”

高群生和李建民作为胡辣汤行业的佼佼者，他们的说辞是不是对胡辣汤有所“偏爱”呢？其实不然，河南省餐饮与饭店行业协会副会长、周口市餐饮与饭店行业协会会长李玉平给出了和高群生、李建民颇为一致的看法。李玉平说，西华胡辣汤作为中原名吃流传近千年，其制作技艺入选为国家级非物质文化遗产，这是经过历史和时间检验的。“我算过，每碗胡辣汤的含盐量在0.5克左右，大家之所以认为胡辣汤‘重口味’也是多原因的，不一定都在含盐量上，更多是丁香、草果、八角、肉蔻等天然香辛料的作用。”

项城市不动产登记中心弹性服务暖人心



□记者 支亚茹
通讯员 王亮 李建英 文/图

本报讯 为纵深推进“放管服”改革进程，打造良好营商环境，项城市不动产登记中心在严格落实省、市关于严格节假日窗口工作纪律的基础上，进一步推行“早晚延时办、预约错峰办、绿色通道上门办”等弹性服务模式，受到群众好评。

近日，在周末下班时间，一位办事人员来到项城市不动产登记窗口。准备下班的项城市不动产登记中心工作人员经询问得知，这名办事人想要办理不动产转移登记和抵押登记手续，并且已经订好了次日出行的机票。项城市不动产

登记中心工作人员立即向领导汇报。项城市不动产登记中心的领导了解情况后，当机决定开通绿色通道，实行延时服务。在申请材料齐全后，第一时间受理，以最快速度办理好了不动产登记的相关手续，受到办事人连连称赞。

本次延时服务是项城市不动产登记中心实行弹性服务举措的一个缩影，为了最大限度利企便民，让企业和群众少跑腿、好办事，不动产登记窗口积极推进各项便民服务举措，通过预约服务、电话服务、网络服务以及延时服务和绿色通道，极大地满足了办事企业和群众错峰办事和不间断服务的需求。今年上半年，项城市不动产登记中心先后服务办事企业86家、办事群众1400余人次。②18

市公安局 为民警辅警心理健康护航

□记者 张洪涛

本报讯 昨日，记者从市公安局获悉，日前，市公安局组建心理健康服务小分队，深入基层一线，为广大民警、辅警开展心理健康服务活动，受到一致好评。

此次活动的开展，旨在深入贯彻落实副省长、省公安厅党委书记、厅长顾雪飞关于加强全省公安机关心理健康服务工作的批示精神，帮助一线民警辅警调适身心状态。

自6月23日以来，市公安局心理健康服务小分队先后走进沈丘县公安局河北派出所、项城市公安局光武派出所、鹿邑县、郸城县公安局交警大队，面对面、心贴心为广大基层民警、辅警送去心理健康服务，全力为基层减压赋能，把市公安局党委浓浓的关爱送到一线民警、辅警的心坎上。

在沈丘县公安局河北派出所，市公安局“守初心、护警

心”心理健康服务小分队队员根据民警的警种需求，通过“雨点变奏曲”、绕口令等活动，让现场民警、辅警放松了身心、愉悦了心情。接着又进行了灵活有趣的按摩操、抓手指等活动，把现场气氛推向高潮。

在项城市公安局光武派出所，简短的交流后，心理教官带领大家开展团队合作活动。活动要求一人后倒、三人去接。伴随着一声声“我们支持你”，一名同志被战友稳稳接住，现场气氛很快活跃起来，既锻炼了大家的团队协作能力，又在轻松的氛围中增进了战友之间的信任。

“通过开展心理健康服务活动，让我们的心理和工作得到了有效舒缓，大家一致感到时间过得太快，希望这样的活动多来几场。”民警纷纷表示，活动对自己帮助很大，今后将以更加昂扬的斗志、更加饱满的热情投入到工作中去，迎接新挑战、开启新的征程。②18