

饮食安全三大守则

饮食健康

细菌是无处不在的,很多细菌都具有其特殊的功能。其中有一部分细菌称为病原菌,在进入人体后会导致疾病。细菌在温度 5℃~60℃下可在畜肉、禽肉、海产、蛋制品和乳制品中生存。病原菌是看不见、闻不到且吃不出来的。

食物中毒的潜在危险可由适当的食物处理、保存和烹调步骤来消除。美国华盛顿疾病控制室(CDC)指出,美国境内 97%的食物中毒案件皆可藉由较好的食物处理措施,例如适当的食物烹调、储存方式和卫生的员工操作来避免。

一、安全保存守则

在低温下保存食物可降低细菌的生长和交叉污染的危险。请遵循以下几个简单法则:

1. 将肉品适当包装后储存在冰箱的底部,以避免肉汁滴在其他食物上。将生鲜肉、禽肉和海鲜分别包装。

2. 确定冰箱保鲜室的温度在 4℃以下,维持冷冻库的温度在-18℃以下。

3. 冰箱保鲜室的食物应在 2~3 天内食用完毕或是移至冷冻室。

4. 请于冰箱或微波炉中将冷冻肉解冻,解冻后请立即烹调。

5. 应经常用热肥皂水清洁冰箱。

二、食物处理安全守则

细菌可以经人、调理柜表面、动物、生食和已烹调的食物来传播。这些交叉污染是家庭食物中毒常见的来源。遵守以下基本原则可减少交叉污染:

1. 使用不同的刀子、盘子、砧板和器具来处理生食和熟食;如果使用相同的器具,则应在使用前用肥皂水和热水清洗;绝对不要将煮好的肉放在盛装生肉的盘子上。

2. 腌渍畜肉、海鲜和禽肉时,应使用有盖的非金属容器,并将其

放在冰箱中。

3. 处理食物前,一定要用温肥皂水洗手,并用温肥皂水清洗食物要接触的所有器具的表面。

4. 当您生病或觉得不舒服时,请让别人处理食物。

三、食物烹调安全守则

烹调是避免食物中毒很重要的步骤,细菌可很快地被高温杀死。请记得:

1. 牛肉、香肠、烤肉、猪肉和鸡肉应烹煮至最少 75℃或中心不再是粉红色、流出的肉汁为透明。

2. 牛排和整块烤肉可以煮 3 分钟,因为细菌只存在整块肉的表面;一般并不建议食用非常生的肉类。

3. 熟肉未吃完的应立即冷藏,或在烹调后 2 小时内冷藏。

4. 剩熟肉再食用时应加热到 75℃以上。

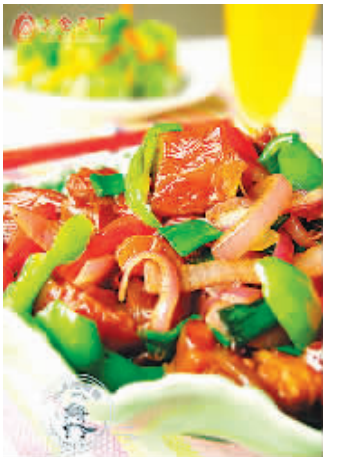
(王文)

·九阳电压力煲·

阿永下厨



辣炒卤牛筋



牛筋中不仅不含胆固醇,其脂肪含量也比肥肉低,最厉害的是牛筋富含丰富的胶原蛋白,它能增强人体细胞生理代谢,使皮肤更富有弹性和韧性,延缓皮肤的衰老,简直就是爱美女性的餐桌保养品!

原料:

洋葱、青红辣椒、卤牛肉筋、葱姜蒜。

做法:

1. 各种蔬菜切适当大小,牛筋切块;
2. 热锅少油爆香葱姜蒜;
3. 倒入洋葱丝、青红辣椒块煸炒 1 分钟;
4. 加适量盐、生抽、黑胡椒调味;
5. 倒入切成块的卤牛筋炒匀;
6. 最后撒葱花即可起锅。

小贴士:

1. 做一锅老卤吧,虽然第一次做比较麻烦,但是之后每次卤东西的时候,只要在老卤里加入适量的冰糖、料酒、生抽、老抽、大料煮熟即可,可谓是麻烦一次方便了千万次(肉类要“飞水”);
2. 洋葱、辣椒、黑胡椒都是牛筋的最佳拍档;
3. 因为牛筋已经是卤熟的了,所以不用炒太久;
4. 牛筋卤制的时候已经调过味了,所以只要在炒配菜的时候加适量盐调味即可,以免太咸;
5. 怕辣的可以将辣椒换成甜椒。

本栏目由“九阳股份有限公司”冠名赞助
热线电话: 8230822 8239708 8230922



·饮食与养生·

预防肥胖,吃什么好?

肥胖症指的是由于机体能量超过消耗量,从而导致体内脂肪积聚过多而造成的一种疾病症状。当一个人的体重超过标准体重的 20%以上,就成为肥胖症。肥胖症主要表现为不同程度的脂肪堆积,以分布于颈、躯干或臀部为主。显著肥胖者常伴易热、多汗、行动不灵活、易感疲劳、呼吸短促、不能耐受较重的体力活动等症,严重肥胖则可能促使血压增高、左心室肥大,并伴有糖尿病或高血脂等症。肥胖症分为继

发性肥胖和单纯性肥胖。

在饮食上,肥胖者限制脂肪、糖、糕点、啤酒等食品的摄入量,每日摄入的总热量应低于消耗量,多做体力劳动和体育锻炼。要注意尽量避免吃生冷东西,多吃温性食物和含有大量纤维的食品,保持高蛋白和低碳水化合物的饮食习惯,最好是吃会使人发汗的食物,这也是“靠吃减肥”的诀窍。多吃富含胶原蛋白和 B 族维生素的食物,少吃油腻和辛辣食物。

(王美)

推荐食谱

冬瓜排骨汤

原料:

排骨 500g 斩段,冬瓜 800g 切块,姜 4 片,小葱一把(打成结),料酒 1 大勺,盐、鸡精、水适量。

做法:

1. 排骨洗净控干,锅内水烧开,下排骨煮尽血水,捞出。
2. 沙锅中放适量水,放入排骨、姜片、葱结和料酒,大火烧



开后,小火慢炖 2 小时。

3. 再投入冬瓜继续炖 40~60 分钟,直到冬瓜软烂为止。关火前 10 分钟左右可以放一点温水泡过的枸杞。

4. 放入适量盐和鸡精、撒上葱花即可。

蛋糕房借民俗挖商机

本报讯 今年是闰五月,听说在外地有姑娘给双亲送“大雁”避灾的习俗,本市的一些蛋糕房也在此习俗上寻找商机,制作“大雁”蛋糕,开展促销,以吸引顾客。

近年来,商家利用各种奇风异俗寻找商业卖点,已是他们搞促销活动的重要亮点,也是他们开发的商业文化的诱人元素。如今正赶上闰五月,众商家也借助闰月做起“文章”,其中最为希奇的习俗是让子女送给父母“大雁”,以蛋糕业为最热的“炒家”。

笔者在周口市区最大的蛋糕房——开心蛋糕房看到,他们制

作的“大雁”蛋糕格外精美。在蛋糕师的手里,雪白的蛋糕泥胎,瞬间化为一只栩栩如生的大雁,首、尾、羽毛和形体逼真、大如鱼盘,经烤后,色泽焦黄,香气扑鼻,勾起人强烈的食欲。他们还惟妙惟肖的蛋糕“大雁”制作了礼品盒,进行精包装,吸引了不少喜爱蛋糕美食的行人与顾客。

其实,笔者认为,在这些商业炒作的背后,一些商家借习俗打造的商业文化,为社会铺陈了多元化的文化空间,往往使消费者体验到艺术与美食的双重魅力。

(周食)

告读者

凡是在餐饮消费中,遇到烦心事,均可向本报投诉。投诉热线: 13592220030 13592220015 13938098684

本周特色菜



苦丁百合爆虾球

东云阁提供

美食热线: 8686865

食评:咸香清淡 味道独特



山庄特色大鱼头

龙湖山庄提供

美食热线:2698999

食评:香辣醇厚 筋嫩爽口



炭烧甘香银仓鱼

夏威夷生态酒店提供

美食热线:8201111

食评:炭烧味绝妙 鱼奇肴增色



梅花金钱肉

中州国际饭店提供

美食热线:8519966

食评:胶质口感 养颜美容



本版加盟热线:
13592220030 13592220015
13938098684

本栏目由
渔人码头
独家协办

总店地址:周口市邦杰大道
邦杰集团北 20 米路西

渔人码头 海鲜城:8362555
周口店 小海鲜:8396777

郸城店: 3265555
焦作店: 0391—2586198
许昌店: 0374—2593333
2592222

特色酒店 名吃推荐

(本栏酒店推荐、每周特色菜、大众品菜活动都是很受欢迎的栏目。欢迎餐饮酒店加盟展示,有意者请与本报联系。)

联系电话:13592220015

周口邢氏海参馆 8100666

地址:市区迎宾大道兰亭山水二期

淮阳龙湖山庄 2698999 2698666

地址:淮阳太昊文化广场东 200 米

新华楼大酒店 8393000

地址:市区文明路与新建街交叉口

东云阁大酒店 8686865

地址:市区迎宾大道兰亭山水

禧龙阁 8279616 8279619

地址:市区交通中路市中心车站西侧

总商会会馆 8681119

地址:市区大庆路与交通路交叉口

神农庄园 13033921122

地址:市区周西路口北 500 米

夏威夷生态园酒店 8201111

地址:市区周南路与宁洛高速交叉口南

周口中州国际饭店 8519966

地址:市区文昌大道与中原路交叉口

新品海楼酒店 6197666 6197888

地址:交通路与汉阳路交叉口