

# 自己动手,捍卫“舌尖上的安全”

## 核心提示

上周,一场为保卫“阳光下的盘中餐”“战役”打响——2013年食品安全宣传周大幕开启:工信厅、农业厅、畜牧局、粮食局……与食品安全相关的政府部门轮番上阵,亮出看家本领:“整容”大米泡水显形,4毛钱试纸即查蔬菜是否农药残留……记者精心为您搜罗了这些分辨食物优劣、真伪的小常识,自己动手,捍卫“舌尖上的安全”。

**[选米]**  
“整容”大米泡水显形

馒头、面条、水饺……主食天天见,谁都离不开,前段时间,关于“含镉大米”、地沟油翻新的报道见诸报端,百姓感叹,要是打底管饱的米粮都不安全了,那真得希望靠晒太阳充饥了。

因此,在我省本次食品安全宣传周活动中,多家单位都把如何辨别主食安全列首位。省粮食局邀请的有关专家在开放大讲堂中授课:“闻、尝、抓、冲”,买大米四大绝招。一闻,优质大米会有清香味;二尝,优质大米生吃没有异味,而且容易咬碎,舌头能尝到些淀粉味;三抓,把大米放在袋子里,反复抓,如果袋子周围和手上有白色淀粉物质出现,这大米能买,肯定不是“整容”陈米;四冲,添加工业油翻新的大米在冲泡后,水里会泛起一层油,蜡质经水泡也会现出原形。

除此之外,专家提醒市民,要注意粮食的霉变——

**面粉:**正常面粉为白或淡黄色,略带香味。生霉后颜色变暗、有酸味或哈喇味,若面粉中有许多小粉团,用手搓也不易散开,说明面粉变质已经很严重。

**绿豆:**正常的绿豆为青绿色或黄绿色。如果绿豆表面点多或空壳较多,说明其已经被虫蚀,没有食用价值。

**[饮奶]**  
冰牛奶易引起腹泻

许多人购买牛奶时,只要香浓的感觉是纯正鲜奶,但是对牛奶的质地、保存都很马虎,其实这些都是选购牛奶的误区。食品安全宣传周中,省工信厅组织消费者实地参观了乳制品企业生产车间和产品检测室,这看似普通的一杯奶,学问可大着呢。

该企业相关负责人指出,牛奶也分“受众群体”,例如,脱脂奶适合老年人、血压偏高的人群,高钙奶适合中等及严重缺钙的人、少儿、老年人、易怒、失眠者以及工作压力大的女性。

此外,饮用牛奶还有以下误区——

**误区一:**香浓的就是好奶

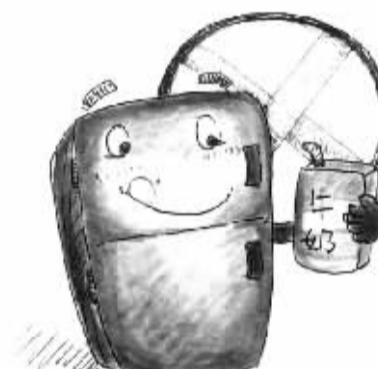
乳制品企业相关负责人说,其实,鲜奶“本色”清爽纯正,口味不同的牛奶是因为生产厂家在牛奶中加了食品添加剂,满足消费者口味上的需求,但这与牛奶的营养价值无关。

**误区二:**各种牛奶质量都差不多

“不同牛奶厂商在奶源、加工工艺先进性等方面都存在差异。”乳制品企业相关负责人说,牛奶产品差异很大。因此消费者应尽量选择在奶源、加工工艺等方面有优势的企业产品。

**误区三:**常温奶和鲜奶营养一样

乳制品企业相关负责人指出,常温奶采用的是超高温灭菌法,即135℃不少于1秒的高温瞬时灭菌。这种方法在杀死牛奶中有害病菌的同时,也破坏了牛奶中的营养成分。而采用巴氏杀菌的新鲜牛奶是在72摄氏度至75摄氏度条件下将牛奶中的有害微生物杀死,而牛奶中对人体有利的营养物质能得以保留,因此常温奶的营养成分和新鲜程度都不及采用巴氏杀菌的新鲜牛奶。



**误区四:**添加果汁、冰一冰,牛奶口感更好

“牛奶中不宜添加果汁等酸性饮料。”乳制品企业专家提醒大家注意,果汁会使牛奶中大量的酪蛋白凝集、沉淀,难以消化吸收。在夏天,很多人喜欢喝冰牛奶,但其实,冰牛奶会影响肠胃运动机能,引起轻度腹泻,使牛奶中的营养成分多数不能被人体吸收利用。另外,牛奶和(黑)巧克力不宜同吃,二者易结合成不溶的草酸钙,吃多了容易引起结石。

**[挑菜]**  
4毛钱试纸让农药“显形”

大多数叶类蔬菜都常使用农药,如何分辨蔬菜上是否还有农药残留?6月19日,省农业厅组织群众代表参观郑州市农产品检测流通中心,现场演示了蔬菜农药残留定性检测实验。

我们只需要准备一个4毛钱左右的活性酶试纸,药店或超市中有售,然后,将蔬菜剪1~2厘米的样品放入干净的塑料杯中,倒入蒸馏水,水刚盖住样品为佳,封闭杯子,用手摇晃2分钟。随后,我们用活性酶试纸对水进行检测,如果试纸变成蓝色,则为阴性,说明所购蔬菜无农药残留;反之,如果试纸没有变色,就说明所购蔬菜有残留农药,与活性酶发生了化学反应。

**[买油]**  
两看一嗅细分“油色”

地沟油流入餐桌,令人对油品质量忧心忡忡,6月24日,省粮油饲料产品质量监督检验站举办实验室开放日活动,如何挑选放心油,专家为您支招。

专家说,消费者在购买食用油时要做到“两看一嗅”:“两看”是指看颜色、看透明度,一般来说,精炼程度越高,油的颜色越淡,透明度越好;“一嗅”是闻气味,取一两滴油放在手心,双手摩擦发热后,闻不出异味(哈喇味或刺激味)的是安全的食用油。

以消费者经常食用的花生油和小磨香油为例:掺假的花生油透明度下降,把油从瓶中快速倒入杯内,观察泛起的油花,纯花生油的油花泡沫大,周围有很多小泡沫且不易散落,当掺有棉籽油或毛棉油时,油花泡沫略带绿黄色或棕黑色。闻其气味有棉籽油味。掺有米汤、面汤等淀粉物的油,呈蓝紫色或蓝黑色,放入透明杯中放置两天后再观察,会出现云状悬浮物。

小磨香油掺假后颜色变深,如掺棉籽油呈黑红色,掺菜籽油呈深黄色。另外,小磨香油本身无油花,倒油时出现的油花极易消失,如果油花泡沫消失很慢,表明掺假。还可以用筷子蘸一滴,滴到平静水面上,纯小磨香油出现无色透明的大油花,掺假后会出现较厚的小油花。

**[购食]**  
学七招“防身术”

购买食品有啥妙招?6月20日,在省粮食局主办的粮油食品安全大讲堂上,专家为近400位社区居民传授了7招“防身术”。

河南工业贸易职业学院粮工教研室主任魏金霞提醒消费者,在购买食品时要注意“7防”:

一要防“艳”,比如像打了蜡又红又亮的草莓、色泽亮黄诱人的咸菜梗、不褪色的瓶装蕨菜等,都有可能含有激素或化学添加剂。

二要防“白”,像银耳、面粉等食品都有自身天然的色泽,如果呈现不正常、不自然的白色,十有八九是添加了漂白剂、增白剂或经硫磺熏蒸过。

三要防“长”,尽量少吃保质期过长的食品,冰箱存储食物时,要注意生熟分开,防止交叉传染。

四要防“反”,“催”出来的反季节食物,不少施用了过量的生长调节剂等激素,营养成分缩水不说,还有可能造成孩子的过早发育等问题。

五要防“小”,小作坊生产的食品平均抽样合格率最低,触目惊心的食品安全事故往往在这些企业出现。

六要防“低”,价格上明显低于一般水平的食品,可能有猫腻,比如超过保质期或添加了别的替代成分。

七要防“散”,散装豆制品、散装熟食、散装酱菜等的质量和保质期等都很难监管。

(据《大河报》)

周口市民  
最喜爱的饭店  
订台热线

周口百春永和豆浆

一店:八一大道南路 8685666

二店:七一中路 8916666

三店:育新街东路 8260111

东云阁大酒店

周口店:周口迎宾大道 8686865

项城店:项城市青年路 4322836

北京酱骨头

地址:庆丰东路 8591888

加盟电话:13525702088

信阳私房菜

一店:文明南路 8363588

二店:汉阳南路 8395855

三店:汉阳中路 6191777

周口农家大院

地址:中州大道南段 8390277

峰基酒店

地址:七一东路峰基庄园东邻 8102999 8103999

中州君悦饭店

地址:文昌大道 8519966

信阳人家

地址:汉阳路 8238986

刘家老母鸡中式快餐

地址:人民路与大庆路交叉口 8226569

粤海城

地址:中州大道 8394980

粤海杂家菜

地址:汉阳中路 8238936 8236444

粤海美食广场

地址:七一中路 8275115 8275116

粤海如意坊

地址:莲花大道 8598566 8598599

上海世家

地址:大庆中路 8266642 8266742

老东乡开锅羊肉

地址:建安路(原光荣路)中段 8635678

越秀酒店

地址:七一中路 8223333 8233333

越秀商务酒店

地址:八一大道北路 8568333

皇家越秀

地址:周口大道 8819999 8853333

九弟生蚝城

地址:汉阳中路 6129878

鸿运大酒店

地址:五一路与交通路交叉口路南 8386166 6191266

味道江湖火锅

地址:汉阳路 8599777

锦绣江南酒店

地址:黄河东路 8318787

怡景田园休闲农庄

地址:市南开发区 15603941116

代驾电话:13803940018

槐店王婆大虾

地址:文明路交通路交叉口向北 82米路东 电话:8539800

宋氏姐妹土豆粉

地址:五一路育新街交叉口

加盟电话:13033945018

小肥羊

地址:建安路中段(原光荣路)

电话:8781998

重庆刘一手火锅

地址:建安路中段(原光荣路)

电话:7979777

云南石锅鱼

地址:建安路中段(原光荣路)万果园隔壁

电话:8526888/13523109000

春香园食府

地址:七一路与文明路交叉口南 100米路东 8267683

重庆沱江鱼府

地址:建安路南段(原光荣路)路西 8271669 13323876526

欢迎更多饭店加盟本栏目  
咨询电话:8599376