

肉肠中间没多少肉 燕麦片掺其他谷物

这些零食,名不副实

果汁里没有水果、牛奶饼里没有牛奶……不少产品有一个很营养的名字,里面的配料却并不相符。近日,记者在超市发现,以下几类食品名不副实的情况尤为严重。大家选购时一定要看清配料表,以免被误导。

肉肠 鱼肉肠、鸡肉肠、牛肉肠……超市里各种各样的肉肠种类非常丰富,但名不副实的情况也十分严重。记者看到,某品牌鱼肉火腿肠,里面除了鱼肉外,还有鸡肉、猪肉、鸡蛋蛋白粉、大豆蛋白等;海鲜风味肠则根本没有海

鲜,只有香精调出来的海鲜味而已。不少牛肉肠的配料表里还有猪肉、鸡肉等。上海华东医院主任营养师陈霞飞说,除了肉类名不副实外,不少肉肠肉类含量有限,常用淀粉充数,大家购买时可以挑选配料表中蛋白质含量较高的产品,一般其肉类含量也较高。

水果饮料 夏天一到,喝饮料的人越来越多了。很多饮料瓶上“蜂蜜柚子”、“雪梨枇杷”等水果字眼占据了小半个瓶身。记者查看配料表发现,这些水果饮料多以水、白砂糖、浓缩果汁、香精、添加剂等为主。按国家有关规定,果汁饮料中果汁的成分必须占10%以上,如果标注的是纯果汁,其含量必须是100%。但这些水果饮料里的果汁成分却达不到。如果观察仔细,便能在瓶身上发现“水果饮品”的字样。陈霞飞提醒,大家外出就餐时更要慎点果汁,不少果汁是由食糖、各类香精、色素等调配而成,营养价值不高。

麦片 燕麦成为不少人早餐的必备品,大

家都知道燕麦膳食纤维含量高,对血脂、血糖等有好处。但记者在超市发现,某品牌麦片产品配料表中,含量最多的是谷物,里面包括30%全小麦粉、小麦粉、大米粉、玉米粉,燕麦片的含量仅占谷物含量的5%。其他配料还有植脂末、食用香精等。陈霞飞告诉记者,这种将其他谷物充当燕麦的现象并不少见。有些牛奶麦片中,牛奶或奶粉等的含量并不高,牛奶的口味是由植脂末(氢化植物油)等加工出来的。大家可以购买纯燕麦片、奶粉或牛奶,回家后自行调配。

牛奶饼干 陈霞飞告诉记者,不少牛奶饼干里并没有牛奶或奶粉,充其量只能称为“牛奶味”饼干,却打着“营养”的旗号售卖。其配料主要是小麦粉、白

糖、油脂、奶油香精等,吃上去口感不错,但营养价值不高。大家购买时一定要注意观察里面是否含有奶粉等。

凤梨酥等糕点 传统正宗的凤梨酥,菠萝是必不可少的原料。但记者发现,在多款名为“凤梨酥”的产品配料表中,没有找到凤梨、菠萝等字样,而是在小麦粉、植物油、白砂糖、鲜鸡蛋、奶油等的基础上,添加胡萝卜素或其他原料,制成凤梨酥形状。

“大家选购产品时,仔细查看配料表,便能发现其中的猫腻。”大连市中心医院营养科主任王兴国告诉记者。陈霞飞则建议,一定别在路边购买这些产品,选购时除了配料表,还要查看营养标签、日期等。

(据《生命时报》)



高温天吃“三辣”

夏季气温较高,但人体内还是有虚寒,吃温热的食物比较适宜。多吃温热饮食,让身体适当出汗,有助于带走体内的暑湿之邪。以下三种辛辣食物,有利于健康度夏。

佐餐放蒜防肠炎 大蒜具有很强的抗菌作用,对于肠道内大肠杆菌、痢疾杆菌的抑制作用尤为显著,在民间有“天然抗生素”之称。在凉拌菜时放些蒜泥或蒜蓉,不但可以促进食欲,更能消毒杀

菌,避免生吃食物或烹调不当而诱发细菌性痢疾。此外,夏季寒凉蔬菜吃得多,配点大蒜,可以中和寒气,如蒜蓉苦瓜、蒜泥茄子等。烹制一些肉类食物时放蒜,也可以去腥解腻增香,杀灭食材中的有害微生物,比如蒜香烤肉、红烧鱼等。需要注意的是,大蒜毕竟辛温,阴虚火旺、肝热目疾、口舌生疮、咽喉肿痛的人最好别吃。生蒜易刺激肠胃黏膜,慢性胃炎、消化道溃疡的病人慎食。

老吹空调吃生姜 夏天天气炎热,不少人为贪图凉快,都喜欢吹空调,吃冷

饮,所以很容易导致“胃中虚冷”,进而出现腹泻、拉肚子等症状。因此,适量吃点生姜能顺应夏季阳气的升发,温胃散寒,符合《黄帝内经》所讲的“春夏养阳”的理论。姜的吃法很多,如熬姜汤,炒菜放姜丝,炖肉、煎鱼加姜片,做饺子馅加姜末等。需要注意的是,生姜性辛温,属热性食物,一次不要多吃,以3~5片为宜。阴虚的人(表现为手脚心发热,经常口干、眼干、皮肤干)不宜吃姜。

青椒发汗降体温 青椒性温味辛,能够通过发汗降低体温,并缓解肌肉疼痛,因此具有较强的解热镇痛作用,夏季适当吃一些青椒,有助于生发阳气。此外,青椒中维生素C含量在蔬菜中是数一数二的。适当吃,有增强免疫力的效果。眼疾患者、食管炎、胃肠炎、胃溃疡、痔疮患者应少吃或忌食。

(倪正)



《周口晚报》时尚消费周刊 大众品菜团招募启事

为推动我市餐饮业繁荣、促进菜品风格的多元化,同时为广大居民提供各饭店新菜品资讯,在本报成立周口餐饮消费联盟的同时,本报时尚消费周刊决定成立大众品菜团,开展品菜活动。在大众品菜团活动中,本报以新闻报道作支持,通过媒体、社会、饭店的互动,为餐饮业发展造势,现特向社会招募品菜高手百名,条件如下:1.经常下厨,至少能烹饪一道好吃且有特色的菜肴。2.尽管不常下厨,但是对菜肴有很强的鉴赏能力。3.有走南闯北的丰富阅历,对各地餐饮熟悉。

名额有限,欢迎社会各界人士报名,报名以E-mail(电子邮件)形式进行,报名者要写明自己的名字、年龄、家庭住址、工作单位、履历和200字菜品鉴赏的感言。届时,本报将组织专

家筛选,以确定人选,结果将以短信回复。

大众品菜团将于近日开展品菜活动,首批特色饭店为怡景田园功夫面馆、锦绣江南酒店。怡景田园功夫面馆以怀旧型文化餐饮风格为主,锦绣江南酒店以粤菜、杭帮菜、淮扬菜为主打风格,两个店的美食颇有品位。敬请广大美食爱好者关注此活动。

另外,本报欢迎各餐饮企业参加品菜活动,凡新开张的饭店、推出新菜的饭店均可报名。本报还诚征本活动的总冠名合作伙伴,欢迎餐饮企业、酒饮商等报名。

咨询、报名电话:8599369
15138290269 13592220015
E-mail地址:
283257456@qq.com

周口餐饮消费联盟展示

酒店名称	经营地点	特色美食	订台电话
花千代秘制烤鱼	万顺达百货六楼	秘制烤鱼 上海阿三生煎包	8390888
粤海美食广场	七一中路	各种风味美食	8394980
东云阁大酒店	迎宾大道(汇林凤凰苑)	盘龙鳝 私房菜	8686865
春香园食府	七一路与文明路交叉口南100米路东	粗粮 邓城叶氏猪蹄	8267683
百春永和	①店八一路、②店七一路、③店大庆路	豆浆、油条	8685666、8916666、8260111
韩胖子食品总店	周口市文明路与七一路交叉口南路西	香辣土鸭系列	8261191
小码头家常菜馆	汉阳南路(原大闸路)	平价海鲜 家常菜	8363555
锦绣江南酒店	黄河东路(原火车站东)	汇聚杭帮菜、上海菜、淮扬菜、粤菜、川湘菜	8318787、8358787
怡景田园功夫面馆	光荣路	绿色食材 田园私房菜 本土功夫面面条	8101116
北京酱骨头店	庆丰中路	北京酱骨头、北京炸酱面、扒猪脸、特色家常菜	8591888
老妈子饺子馆	文明南路	特色农家菜 水饺	8121777

欢迎特色餐饮店加盟 餐饮版电话:8599376 8599369