

营养课堂

六种菜添加剂最多

中国农业大学食品学院营养与食品安全系主任何计国日前对媒体说,缺乏监管让餐饮业使用食品添加剂的现象非常普遍,并有愈演愈烈之势,个别的甚至把苏丹红、福尔马林等违法添加物也悄悄搬上了餐桌。他尤其提醒,以下6种菜品是餐馆添加剂的“重灾区”。

炒菜类:杭椒牛柳、宫保鸡丁、鱼香肉丝——嫩肉粉和色素。牛肉类炒菜是嫩肉粉的消耗大户。扬州大学旅游烹饪学院院长彭景告诉记者,最典型的就是杭椒牛柳和铁板牛肉。冯先生透露,其实不仅牛肉加嫩肉粉,只要是不新鲜的肉,都可以加。一般抹过嫩肉粉的肉需要用清水再洗一遍,但现在很多餐馆怕麻烦,抹了就直接上锅。为了让肉的颜色更好看,市场上销售的嫩肉粉中都加了亚硝酸盐,如果长期过量摄入,会引起中毒,甚至癌变。色素是餐馆里使用频率最高的添加剂,无论荤素、汤品还是果汁、

主食都可以放,其中鱼香肉丝、宫保鸡丁等小炒中用得最多。它不仅没有营养价值,对健康也有害,尤其对孩子的发育危害更大。

汤品类:排骨汤、鸡汤——增鲜剂。餐馆里的骨头汤、鸡汤、老鸭汤、牛肉汤不仅闻起来香,喝起来也是满口浓香,其实不少是用“肉宝王”、“一滴香”等香精勾兑出来的。一斤“肉宝王”可以勾兑500斤高汤,这种高倍浓缩的增鲜剂几乎都是化学香精,不但营养成分低,还会破坏维生素的吸收,加重肝脏负担。

海鲜类:鲍鱼捞饭、葱烧海参——鲍鱼粉、鲍鱼素。这两种化学香精能让食物拥有鲍鱼、海参的鲜味。饭店里价格便宜、自助餐里让人随便吃的鲍鱼、海参,大多都是用它们调配的鲍汁。另外,这两种菜品还容易添加色素,以掩盖原本不新鲜的原料,如果颜色发红,就说明有问题。

火锅涮菜、麻辣烫类:牛肚、百叶、鸭血——

福尔马林。为了加快发泡速度和保鲜,不少无良企业都用福尔马林泡牛肚、百叶等水发类食物,而福尔马林属于违法添加物,对口腔、呼吸道、胃肠都有损害。另外,火锅、麻辣烫的锅底也会暗藏添加剂,飘香剂、辣椒精、火锅红、一滴香等就是“常客”。

糕点类:果味甜品——色素、香精。五颜六色、各种果味的糕点全靠色素和香精来“打扮”,绿色糕点放绿色素,红色糕点放橙红色素等早已成了行业潜规则。

果汁类:西瓜汁、玉米汁、芒果汁——增稠剂、稳定剂、香精。正常情况下,西瓜、芒果、玉米榨出的汁放置一段时间后,会分为上下两层,有沉淀物,颜色上深下浅,如果是用增稠剂、稳定剂和香精调的果汁,不但浓稠,而且颜色鲜艳,不会分层。

(舒果)

食疗养生

自制秋季养生美颜蜜饮

有些朋友,一提到秋季进补,感觉是一件很难做到的事;也有一些朋友喜欢到中药店买一些“膏方”来吃。其实,家庭秋季合理进补,完全可以自己动手DIY,最易做到,也最有显著的是——“蜜”字当头。这蜜不是单纯的蜂蜜,而是根据家人体质的需要,有针对性地自制各种“添加型”蜜饮,制作过程很简单:

一、荷叶蜜饮:

功效:祛秋燥火、控脂减脂
主料:荷叶150克、蜂蜜50克
方法:先将荷叶用500毫升水煎20分钟,冷却后加入蜂蜜调匀,装在密封瓶内,餐前服用。

二、玫瑰蜜饮:

功效:养颜护肤、安神静心
主料:干玫瑰花20颗、蜂蜜100克
方法:先将玫瑰花用500毫升水煎30分钟,冷却后加入蜂蜜调匀,装在密封瓶内,随时饮用。

三、菊花蜜饮:

功效:清火排毒、消除疲劳
主料:杭白菊20颗、蜂蜜100克

方法:先将杭白菊用500毫升沸水冲泡30分钟,冷却后加入蜂蜜调匀,装在密封瓶内,随时饮用。

四、鲜藕蜜饮:

功效:润肠排毒、祛燥养颜
主料:鲜藕500克、蜂蜜30克
方法:鲜藕洗净,榨汁150毫升,加入蜂蜜调匀后,装在密封瓶内,早晚各饮1次。对因秋燥鼻出血的女性朋友尤为适宜。

五、两汁蜜饮:

功效:生津止渴、祛燥润肠
主料:粗梨2只、(砀山梨最好)白萝卜250克、蜂蜜250克
方法:将梨去皮和白萝卜一起榨汁,加蜂蜜调匀后,隔水蒸5分钟左右,装在密封瓶内,早晨空腹时,取2匙,加凉开水冲服。

六、香油蜜饮:

功效:润肠通便、减肥降脂
主料:香油30克、蜂蜜60克
方法:用开水将蜂蜜和香油调和后,温服,早晚各1次。朋友们,用我们的爱,为家人精心酿制一款有益健康、香甜适口的蜜饮,真的是一件很快乐的事,试一试吧。

(榕杨)

食疗指南

玫瑰花的健康吃法

玫瑰可食。在新疆和田,当地妇女兜售新鲜玫瑰花的同时,还免费帮顾客把刚刚买的玫瑰花制成玫瑰花酱。现场制作,全程透明。摘取玫瑰花的花瓣,在盆中加入适量的白糖,用手搅拌均匀后,再放入一台搅拌机内打碎,便做成了紫红色、黏稠的玫瑰花酱了,要放在容器内密封,在阳光的照射下一般须放置两三个月,就可以品尝到美味的玫瑰花酱了。玫瑰花酱是新疆人日常调味的食品,他们在家里的午饭,经常是一壶药茶和一小盘玫瑰花酱。呷一口药茶,掰一块馍,蘸着玫瑰花酱吃,或抹一点玫瑰花酱夹在馍里吃,是新疆人的标准吃法。不要小看这一壶药茶,里面含有玫瑰、沙枣花、薄荷等成分。富于营养,对身体有利,清心爽神,同时又令齿颊芬芳。

泡玫瑰花茶的时候,可以根据个人的口味,适当加入冰糖或蜂蜜,以减少玫瑰花的涩味,加强功

效。长期食用玫瑰花酱还有助于消化,可治疗胃肠消化道疾病,消减脂肪因而可减肥。

说到玫瑰酒,它名叫“玫瑰香”。轻呷一口,便觉花香袭人,令人陶醉。芬芳无比的玫瑰酒,只能用“琼浆玉液”四个字来形容,因为每瓶玫瑰酒中含有整整28朵玫瑰。用玫瑰花来酿酒是和田人的一大发明。

玫瑰用处广泛,可做玫瑰花粥,香甜可口。可与苹果丝搅拌成面糊,油榨,香酥美味。可以做汤圆、水饺,风味独特。可制成点心,就是玫瑰饼,香甜软糯。

娇艳芬芳的玫瑰号称“魅力之花”,作为快乐精灵,可愉悦情怀。有助改善性生活,可提高“性福指数”。还能滋阴益肾,护心利脾,排毒养生,美容去斑,调经止痛,调节内分泌。玫瑰花还能减肥瘦身,健胃消食。令肌肤生香,芬芳心田。(夏爱华)

老东乡开锅羊肉 看得到的绿色健康

见习记者 牛勇威

本报讯 寒风一起,羊锅飘香。去光路中段转转,老东乡开锅羊肉已经是张灯结彩,在等候四方的来宾了。刚入店口,一股浓浓的羊锅味扑面而来,香,而且鲜。喜爱开锅羊肉的市民早就开始大快朵颐了。

记者看到,整个老东乡开锅羊肉店一排排“羊锅”错落有致。透明的冷鲜库中工作人员全手工切制的羊肉,看得见的鲜;“羊锅”里清汤的锅底加上带骨的羊肉,看得到的绿色。说到羊,还得说说羊的品种。据店负责人苗先生介绍,吃的羊就是甘肃省东乡族县优质山羊基地产的袍地羊。据经营户说,这种羊原为蒙古羊种,而

且羊舍靠山边,羊儿吃新鲜青草、红豆杉叶,喝山涧溪水,每天还要走很多山路,这样养大的羊做出来的羊锅味道自然绝美。

据了解,开锅羊肉是用砂锅涮羊肉,对汤底、羊肉选材以及配菜都有特别的要求。汤料中事先加好了党参、枸杞、草果等多种滋补品及药材。所选羊肉是3-6个月的大尾羊羔或者未满1岁的羯羊,脂肪及胆固醇都很低,更符合现代人绿色健康的饮食需求。宰好后鲜羊肉切成小块装盘涮食,这样涮出来的羊肉吃起来肉汁丰美、韧劲十足,羊排更是鲜香可口、原汁原味。酱料有香辣、麻辣、麻酱、蒜泥等多种,食客可以根据个人喜好随意选择,爱吃羊锅的市民不妨开一锅试试。

周口市民最喜爱的茶行

天诚茶行	(八一一路)	6010699
天诚茶行	(七一一路)	6010199
天诚茶行	(中州大道)	6089099
茗仕茶行	(七一一路)	8278566
心怡茶庄	(文明路)	6175068
恒品茗茶	(黄河路)	8368287
台湾茶·茗仁茶庄	(黄河路)	8396369
子曰清韵茗茶	(关帝上城)	8125656

周口市民最喜爱的饭店 订台热线
本栏自由

淮阳·润德国际酒店
鲍喜堂 协办
订餐电话:0394—2650888

周口百春永和豆浆
一店:八一南路 8685666
二店:七一中路 8916666
三店:育新街东路 8260111
四店:商水县备战路 5468888

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:庆丰东街 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

紫荆花园酒店
地址:工农路南段 8563888

重庆醉鱼头火锅
地址:光荣路 8211222 8208333

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 8102999

崔园大酒店
地址:大庆路与北环路交叉口 8935656

荣华楼(道和商务酒店)
地址:八一中路 8223895 8263895

中州国际饭店
地址:文昌大道 8519966

新品海楼酒店
地址:汉阳路 6197666 6197888

信阳人家
地址:汉阳路 8238986

喜捞宝滚锅牛肉
一店:文明北路 8233223
二店:光荣路 8220111

淮阳店:龙都大道 18939603959

刘家老母鸡中式快餐
地址:人民路与大庆路交叉口 8226569

稻香居
一店:庆丰中街 8599969
二店:大庆北路 8569696

夏威夷生态园酒店
地址:周商南路 8201111

粤海城
地址:邦杰路 8394980

粤海美食广场
地址:七一中路 8275116

上海世家
地址:大庆路 8266642

粤海杂家菜
地址:汉阳中路 8238936

大别山
地址:汉阳中路 8234957

渔人码头
海鲜城:汉阳南路 8362555 8363555

郸城店:城府东路 3265555

越秀酒店
地址:七一中路 8223333 8233333

越秀商务酒店
地址:八一北路 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

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

千味居
地址:光荣路中段 8288000

欢迎更多饭店加盟本栏目
咨询电话:8599376