

校园周边儿童食品令人担忧

□本报记者 曹威 实习生 金宏辉 易续震

近日,记者在采访中发现,我市一些学校校园周边的商店有一只“黑手”正在威胁着孩子的健康,也就是人们常称的“辣条”,由于价格便宜,调料味道吸引小孩子,所以购买这种食品的学生较多。

记者注意到,进入商店的小学生除了个别人买文具以外,绝大多数买的是儿童食品,其中以选择辣味零食的人居多。每袋辣味儿童食品的分量不多,价格一般在0.5元至2元之间。某超市负责人告诉记者,他家经营的儿童食品

有几十种,以辣味的居多,孩子们的口味喜辣,因此每种都卖的很好。

记者了解到,一种标有重庆风味的面筋卖的特别好。这种儿童食品的名称,似乎都与肉和筋有关。在标明的实际用料中,却没有一丁点儿肉和筋,主料全是面粉或者豆制品。

在采访过程中,记者买了多种辣味儿童食品,分别有酱牛肉、烤鸭、牛板筋、香菇肥牛、鱿鱼丝、一根筋、北京烤鸭、唐僧肉等。光看这些儿童食品的名称,似乎都与肉和筋有关。在标明的实际用料中,却没有一丁点儿肉和筋,主料全是面粉或者豆制品。

记者注意到,这些儿童食品产地多为广东、河南、江西等地。尽管没有打开塑料包装袋,记者仍然能够闻到这些食品的味道,而且看上去油乎乎的。不少食品轻轻一捏,就能看到有油状物渗出附着在包装袋内壁上。

从外包装上看,记者购买的这种重庆风味

面筋并非三无产品,厂址、电话、产地、生产日期、执行标准、卫生许可证编号、食品生产许可证编号等一应俱全。记者注意到,这些儿童食品每小袋净含量为35克,主料标明为1种:面粉;配料为7种:面粉、水、植物油、白糖、味精、食用盐、食用香辛料;添加剂则为8种:天门冬酰苯丙氨酸甲酯(含苯丙氨酸)、环己氨基磺酸钠、乙酸钠、糖精钠、乳化剂、脱氢醋酸钠、丙酸钙、食用香精。

记者了解到,这些食品添加剂主要是防腐剂、抗氧化剂、膨松剂、甜味剂、着色剂等几大类。一些食品如果不用防腐剂的话,可能导致病菌大量孳生。抗氧化剂多添加于植物油类(如花生油、菜籽油)及含有油脂的食品(如饼干、糕点)中,这些食品如果不适当添加抗氧化剂,食品中的油脂容易氧化,导致食品品质下降,营养价值降低。着色剂,即食用色素,能改变食品观感,既没有营养价值,又没有防腐作用。

饮食文化 新闻部

负责人:曹海燕

电话:6203911 13939733990

邮箱:xymsgzb@126.com

夏季冷饮——冰激凌

冰激凌一年四季都有卖,但真正让冰激凌走俏的时间还是夏季。天热的时候,吃上一口,香甜又解渴。冰激凌身为夏季冷饮,且色香味俱全,不过关于冰激凌的坏处很多人都明白:肠胃不好的人吃下去,可能会引起肠胃炎或拉肚子;冰激凌的热量很高,吃多了容易发胖等。对此,专家提醒,食用冰激凌一定要适量,而且早上、饭前、饭后以及睡前和空腹时都不要吃冰激凌。除此之外,那些体质虚弱,尤其是肠胃功能不好的人,以及患有糖尿病、肥胖病、高脂血症或对牛奶有过敏症的人,不要吃冰激凌。(曹威 易续震)

黄瓜的健康吃法

黄瓜汁:预防口腔溃疡

制作方法:把新鲜的黄瓜简单用糖腌一下,或者直接加冷开水在榨汁机中取汁直接饮用。

喝法:黄瓜汁可以在早晨喝一杯,能起到清爽肠胃的作用。因为黄瓜中含有大量维生素,可以缓解一定的发炎症状,对口腔溃疡能起到有效的治疗作用。

疗效:美国营养专家研究发现,每天饮用一杯黄瓜汁能够起到防止头发脱落和指甲劈裂的作用,甚至于还可以增强人的记忆力。众所周知,黄瓜具有利尿、强健心脏和血管、调节血压、预防心肌过度紧张和动脉粥样硬化的功效。实验中还发现,吃整个黄瓜的效果没有饮黄瓜汁效果好。

黄瓜馅饺子:开胃降压促消化

制作方法:做馅时,要将黄瓜切成丝,挤出水分,挤出的水不要扔掉,留在盆中备用。将两个鸡蛋加适量的盐打散在油锅中炒,一边炒一边捣碎,越碎越好,炒好后放凉。爱吃丰富馅料的还可以放一点豆腐。然后将放凉的鸡蛋、豆腐

与黄瓜丝加入五香粉、鸡精、葱姜末等,一起搅拌均匀待用。和面时把黄瓜水放进去,不但面会更加筋道,而且口味也更好。

裹衣黄瓜:酸甜爽口

制作方法:做裹衣黄瓜,最好选用大一些的黄瓜,从一端开始朝同一方向以45度的角度去切,每刀之间相距的距离越小,切出来的黄瓜就越柔软。先将朝天椒切丝,泡入冷水中;白芝麻在干炒锅中用小火慢慢焙出黄色,盛出充分晾凉;小火加热锅中的油,依次放入花椒和朝天椒丝,微变色后立即盛出,制成麻香油;然后,在裹衣黄瓜中调入香醋、白砂糖、盐和麻香油各少许,搅拌均匀后放入冰箱中腌制1小时;食用时将黄瓜弄成小段,撒上白芝麻即可。

生拍黄瓜:解暑效果好

制作方法:凉拌黄瓜最好用刀拍,等它表面裂开后再将其切碎,这样做,黄瓜的汁和碎渣不会乱溅。把黄瓜切碎后就可以用少量生抽、适量老陈醋、鸡精、香油和蒜末制作调料汁了。

(海晏)



熬夜

高考营养食谱

高考,对许多家庭来说都是一件非常重要的事。作为家长必须保证孩子的营养,让孩子在最佳的状态下迎接考试。高考期间,孩子的心理压力,再加上天气炎热,学习的劳累等原因,绝大多数考生的消化功能都会有所下降,食欲也会降低。出现这样的状况,家长更应为孩子出一份力,精心为孩子准备一日三餐。下面是营养专家为高考考生建议营养食谱,家长可以根据孩子的饮食习惯,合理安排孩子的饮食。但要注意,尽量不要让孩子吃平时没吃过的食物,以免出现过敏、腹泻、消化不良等症状。

方案一

早餐:玉米窝窝头、牛奶或豆奶、卤五香盐茶叶蛋1个、豆腐乳(1/4块)。

方案二

早餐:豆腐脑、肉丸、香蕉。
中餐:米饭、明虾、油焖扁豆、肉丝炒香干。
晚餐:米饭、白斩鸡、蘑菇。

方案三

早餐:馒头和草莓酱、牛奶或豆奶、煮荷包蛋1个、酱黄瓜。
中餐:米饭、西红柿、炒肉片、水果(水果食品)、豆豉或白萝卜1个。

中餐:荞麦大米饭、香菇(香菇食品)菜心、糖醋带鱼、豆腐鱼肝丝瓜汤。
晚餐:绿豆粥、白菜猪肉包子、虾皮冬瓜。

方案四

早餐:牛奶(1杯)、小笼包、酱黄瓜。
中餐:米饭、葱油桂鱼、清炒空心菜。
晚餐:米饭、土豆烧牛肉、肉末冬瓜、紫菜虾皮汤。
晚上加餐:面包+水果。

方案五

早餐:苹果(苹果食品)酱花卷、牛奶或豆奶、煎荷包蛋1个、炒泡豇豆。
中餐:二米饭(黑米、大米)、香菇黄花黑木耳肉片、红椒炒黄瓜、白萝卜海带排骨汤。
晚餐:豆浆稀饭、葱花煎饼、菜椒芹菜肉丝。(海晏)

虎皮青椒



原料:肉糜、青椒、盐、酱油、蛋清、胡椒粉、醋、白糖。

做法:1.肉糜加姜末,盐,酱油,蛋清,胡椒粉拌匀后朝同一方向打上劲后稍腌;2.青椒洗净去蒂,怕辣的话把内壁的白筋也弄干净;3.把腌好的肉沫用筷子塞进

青椒里;4.不用填太满,略微留点余地;5.锅放灶上烧热,不用放油。直接把填好肉馅的青椒放进锅里煎,煎的时候用锅铲按压青椒,把青椒的水分尽可能的炒出来,直至表面起皮变黄;6.再倒入适量油煎炒;7.加入盐翻炒均匀,调适量酱油,醋,少许白糖炒匀即可。

青椒入锅时先不用放油,煎到起皮后再加。煎的时候边煎边用锅铲按压能把水分更快更好的煎出来。



教你一招

常喝啤酒的益处

经过有价值的健康研究,专家们发现,经常性、中度啤酒摄入量——即每天1杯至2杯12盎司(350毫升)啤酒——对于男性和女性都有益。

维护心脏健康:大量的研究表明,适度饮酒,包括啤酒,可降低患心脏病的危险,心脏病是美国头号杀手。在2006年的研究中,贝斯以色列女执事医疗中心和哈佛大学公共卫生学院的研究人员发现,在生活方式中健康的男性中,适度饮酒者比禁酒者的心脏病发作的风险,降低了40%至60%。

保护血管:高血压影响约65万美国人。但2007年,美国哈佛大学公共卫

生学院的研究人员发现,适度喝啤酒的高血压男性患者,其致死性和非致死性心脏病发作的风险都有所减低。适度喝啤酒有助于防止血栓形成,预防缺血性脑中风。

降低糖尿病风险:研究显示,糖尿病患者中度饮酒也能减少最大的杀手——冠心病发作的风险。研究还表明,轻度饮酒可帮助保护来自发展中国家2型糖尿病患者。这可能是由于,饮酒会增加胰岛素敏感性或消炎作用。

提高认知能力:啤酒对大脑有益吗?研究表明,答案是肯定的。2006年刊登在《美国心脏协会杂志》上的报

告表明,适度饮酒可能让妇女获得更好的认知能力。无独有偶,2003年出版的《美国医学会杂志》上的研究说,65岁以上的老年人每周饮用1杯至6杯含酒精的饮料,和禁酒、酗酒相比,患老年痴呆症的风险较低。

使骨骼强壮:研究表明,啤酒在预防骨质流失与重建男性骨量上面可以发挥作用,但对于年轻妇女,更年期后的妇女却没有发现益处。据称,可能是饮料中硅含量较高,但过量饮酒,可导致骨折的几率大大增加。

保持活力:研究表明,在适度饮酒与总死亡率间有一种相反的联系。据2005年来自美国农业部的报告称,每天喝1杯至2杯酒的人,死亡风险似乎最低,这可能是由于啤酒起到了预防冠心病和中风的作用。

感觉更健康:《流行病学和社区卫生杂志》上的一项研究结果显示,喝啤酒的人比禁酒的人更少得病,自我感觉也更好。(海晏)

招募“美食达人”

如果您是美食制作达人,您可以把您制作的美食拍下来写上心得,投稿给我们。我们会把您的烹饪经验分享给热爱美食的人,让大家“膜拜”您!

如果您是探店撮饭达人,您的志向是吃遍信阳所有大小餐厅,那么您可以把您的体验、发现,甚至是探索投稿给我们,让更多的吃客们投来羡慕的眼光吧。

如果您是餐饮商户,信阳

日报社饮食文化新闻部会为您提供专业的餐饮宣传报道平台,神马新店开业、新菜上市、优惠券、打折卡、媒体采访、老总访谈、专题活动……只要您能想到的宣传方式,我们都能帮您实现。

投稿方式:

您可以把您的美食作品、心得,遇到的美食趣事、发掘到餐厅馆子、体验过酒店食府等发邮件到:xymsgzb@126.com或邮

寄稿件到信阳市中山南路信阳日报社饮食文化新闻部。

注:1.本次招募活动不收费,不退稿。对于所有投稿作品,信阳日报社饮食文化新闻部有权在每周三信阳日报社饮食文化和每周四信阳晚报饮食文化版面上宣传使用。

2.投稿者应保证其所投送的作品不侵犯第三人的包括著作权、肖像权、名誉权、隐私权等在内的任何权利。



因为只祛痘,所以更专业
苗方清颜 = 痤疮、粉刺的终点站
全国500余家连锁,数万例治愈患者,实力保证,央视上榜品牌,专业权威。
开业大酬宾!
即日起到苗方清颜祛痘可99元体验两次,凭此广告包治可享受8.8折,活动截止到4月15日。
地址:统一街怡和花园门面(王朝KTV向和美方向100米)
电话:0376-6208870 手机:13213887070

威尼斯水世界
威尼斯水世界 洗浴/足疗/保健/自助餐/商务客房
电话:0376-6233268 6236388
地址:信阳市申城大道东段(大庚路口向西200米)

豫越秀都捞无界大酒店
用餐免费送:
汤底、蔬菜、调料、饮料、水果
(大厅消费满68元即可享受此活动)
联系电话:6288666 6288812
地址:信阳市人民路张李湾湾商住城(英士大酒店后面)

信阳市德茗茶叶有限公司
诚信合作 务实发展
◆500亩有机茶园
◆精制茶叶加工厂
◆茶文化休闲、接待
好品味,当然来自于德茗...
休闲中心:潢河乡黑龙潭风景区德茗茶文化 电话:0376-3573588
驻市销售:市八一路南段德茗茶叶 电话:0376-6255126