

# 绿茶与普洱茶的区别

绿茶与普洱茶是两个不同类别的茶品。生长环境的差异:绿茶的生态环境是低海拔暖湿气候,一年四季分明,云雾较少,光照时间长,光照强度大,不利于芽叶中含氮化合物的代谢,光量子的吸收合成,所以绿茶中的叶绿素、胡萝卜素、蛋白质和氨基酸含量都明显少于普洱茶。普洱茶树的生态环境则是高海拔低纬度,亚热带暖湿气候,雨量光照充足,全年云雾缭绕,四季如春,PH值为4.5至6.5的低酸性土壤。

制作工艺上的差异:绿茶是用300度至400度高温杀青,将茶性完全杀死,再用烘青工序将茶叶中的水分完全去除。普洱茶用70度至85度的低温杀青,保留茶体的活性,再用晒青的工序将茶叶中90%左右的水分去除,茶体中还含有12%左右的水分,所以绿茶为完全不发酵茶,普洱茶是后发酵茶。

存放方式不同:由于绿茶已不具备生命体征,它的存放没有特定的要求,只要没异味的地方就可以存放。普洱茶由于具备生命体征,它要放置在通风,无异味,湿度在60%左右,无阳光直射的场所。保质期上的差异:一般绿茶的保质期为2年,它的品质会随着时间的延伸而下

降。普洱茶是后发酵茶,它只有生产日期没有保质期,只要原料是优质的,存放是合理的,它的品质是会随着时间的延伸增值和优化的。特性上的差异:绿茶为酸性茶,现在的消费者随着生活水平的提高,胆固醇高热量的食品摄入过量,酸性体质的人越来越多,过度喝绿茶会加重对胃及身体的刺激,会引起一些不良的身体反应,另由于绿茶的内含物要比普洱茶少很多,所以耐泡度要比普洱茶差很多。普洱茶是一种偏碱性茶,经过科学的工艺加速和缩短它的后发酵过程,通过酶类物质和多酚类物质的代谢过程产生大量有益菌群,形成顺滑醇厚的口感和温和的茶性,不会对人的身体有任何的不良反应。(心怡)

## 选购国家名酒的窍门

第一,看瓶子。国家名酒除所用的瓶子用料考究、制作精致外,有许多名酒都采用独特的瓶型,如茅台酒多年来一直使用乳白色圆柱形玻璃瓷瓶,瓶身洁白光滑,无杂质;五粮液有鼓形瓶和晶质瓶两种,瓶底和瓶身有五粮液酒厂专用字样;其他名酒瓶形外观也各有特点。凡不符合该名酒酒瓶特点者,肯定是假货。第二,看盖子。国家名酒的瓶盖大都使用金属防盗盖,并且瓶盖的材质优良,制作精湛,形状一致,一扭即断。盖上文字图案清晰工整,封口严密,不松不漏。而假酒的瓶盖一般是手工制作的,封口不严密,常有松动漏酒现象,且文字图案不清晰,易脱落,盖口不易扭断。第三,看包装。国家名酒包装精致,纸质优良,多数使用进口纸;包装制作和标贴印制规范精美,凹凸版印刷,图案文字清晰鲜明,套色准确,裁边整齐。假货一般纸质较粗糙,图案文字不够清晰,色彩不够协调,套色不正,无凹凸印刷或印刷的凹凸感不明显。第四,看标识。国家名酒已在包装或瓶盖上使用激光全息防伪标志、荧光防伪标志、温度防伪标志或仿形防伪技术等。如茅台酒的防伪图案有“飞天”和“五角星”两种,均采用激光全息防伪标志,从不同角度,会呈现不同的色彩,而且只能使用一次,开启后就不能复原再用。第五,品其味。各种国家名酒都有各自的色、香、味和风格特点。但不论哪种名酒,都具有酒液清澈、香气幽雅、入口甘醇净爽、甜而不腻、苦不持久、辣不呛喉、酸而不涩的优点。假货不具备这些优点,而且多数香味刺鼻、入口呛喉、有杂味等不正常口感,其共同手法都是以一般白酒充当名酒,故品尝结果没有所冒充名酒的独特之处。(杨晓)

## 饭后七个好习惯

- 吃烧烤后,吃根香蕉**  
烧烤类食品会产生较多的苯并芘等致癌物。香蕉能在一定程度上抑制苯并芘的致癌作用,有保护胃肠的功能。
- 吃得油腻,喝杯芹菜汁**  
如果一餐中吃的油腻食物较多,喝杯糖分低、纤维素含量高的芹菜汁大有裨益。芹菜中的纤维素可以帮助带走部分脂肪。
- 吃火锅后,喝点酸奶**  
火锅汤温度高,配料咸辣,对胃肠的刺激大。吃火锅后喝点酸奶,可以有效保护胃肠道黏膜。此外,酸奶中含有乳酸菌,可抑制腐败菌的生长。
- 饭后,喝大麦茶或橘皮水**  
大麦中的尿囊素和橘皮中的挥发油,可增加胃液分泌,促进胃肠蠕动,对食物的消化和吸收很有好处。
- 吃方便面后,吃水果**  
进食方便面后吃一点水果,如苹果、草莓、橙子、猕猴桃等,可以有效补偿维生素与矿物质的不足。
- 吃蟹后,喝生姜红糖水**  
蟹肉属寒性,脾胃虚寒的人吃后可能引发胃痛、腹泻、呕吐等。吃蟹后喝一杯性温的生姜红糖水,能驱寒暖胃、促进消化、缓解胃部不适。
- 饭后,吃个柿子**  
柿子有润肺生津、养阴清燥的功效,对于有呼吸道疾病的人来说,是理想的保健水果之一。但柿子不能空腹吃,其中的鞣酸成分易在胃中形成结块。(明明)



在“六一”国际儿童节到来之际,信阳红房子食品有限责任公司组织20多名员工到信阳市宝石桥福利院看望慰问孤残儿童。图为日前该公司员工将带来的面包和糖果分发给孩子们,并和孩子们一起做游戏、讲故事、唱歌跳舞等。本报记者曹威摄

## 怎样选购面包

按用途,可以分为“主食面包”和“点心面包”两类;按质感,可以分为“软质面包”、“脆皮面包”、“松质面包”和“硬质面包”四类;按原料,可以分为白面包、全麦面包和杂粮面包三类。从热量来说,以表皮干脆的脆皮面包热量最低,因为这类面包不甜,含糖、盐和油脂都很少,烘焙后表皮脆硬,趁热吃非常可口。法式主食面包和俄式“大列巴”都属于这一类,营养价值和馒头大体类似。硬质面包和软质面包加入鸡蛋、糖、牛奶、油脂等材料,只是加入的水分不同。孩子们喜欢的“吐司面包”、“奶油面包”和大部分花色点心面包都属于软质面包。软质甜面包含糖约15%,油脂约10%,吐司面包更多一些。尽量避开丹麦面包。面包中热量最高的是松质面包,也叫做“丹麦面包”。它的特点是要加入20%至30%的黄油或“起酥油”,形成特殊的层状结构,常常做成牛角面包、葡萄干扁包、巧克力酥包等。它的口感酥香柔软,非常美味,但因为饱和脂肪和热量实在太多,而且可能含有对心血管健康非常不利的“反式脂肪酸”。要尽量少吃这样的面包,最好一周不超过一个。

### 选购注意新鲜度

面包包装上都会注明保质期:“二季度、三季度(春夏)2天至3天,一季度、四季度(秋冬)4天至5天。”选购时一定要选择尽可能新鲜的面包。如果在快过期的时候购买,就要马上食用,不要让面包在家里过期发霉了。如果商场正在促销打折,更要睁大眼睛,看看是否已经临近过期。(吴明)

## 葡萄酒的“甜”与“干”

在正常情况下,葡萄酒(红酒)的酒精成分,是与葡萄的成熟程度成正比的。因此,在较寒冷的产区,因为葡萄的成熟度欠佳,因而红酒的酒精含量也偏低,甚至只有8%至10%,喝起来有轻巧纤弱的感觉。相反,那些日照较多的产区,如地中海沿岸、澳洲、美国的加州等地,由于天气炎热,葡萄很容易过熟,致使果糖太多,发酵之后的酒精含量偏高,甚至会超过13%。这样酒的味道会很浓郁,甚至有一种霸道的感觉,酒精的味道会盖过其它红酒元素的味道。阳光普照而又天气暖和的温带,常是优质葡萄酒的产区所在。法国的波尔多和勃良等,便是其中的代表。果糖成分的多寡,显然是决定酒味甜与不甜的最重要依据。通常我们称不甜的酒为“干”。值得注意的是,红酒并非完全没有果糖的成分,而是其分量不足以令我们感到甜味而已。如果完全没有果糖,我们便不能感受到酒中的那份润泽。葡萄酒的“甜”与“干”是有其客观标准的,纵使每个人感受到的甜味都不尽相同。(刘飞)



## 这些食物不可多吃

- 臭豆腐**  
臭豆腐在发酵过程中极易被微生物污染,同时含有大量挥发性盐基氮及硫化氢等,这些都是蛋白质分解的腐败物质,多食对人体有害。
- 松花蛋**  
制作松花蛋需要用一定量的铅,多食可引起铅中毒,还会造成缺钙。
- 味精**  
每人每天味精摄入量不应超过6毫克,过多摄入会使血液中谷氨酸的含量升高,限制了必需的钙和镁的利用,可造成短时期头痛、恶心等症状,对人的生殖系统也会带来不良影响。
- 方便面**  
方便面中含有的食品色素与防腐剂等,常吃对身体不利。
- 猪肝**  
1000克猪肝含有胆固醇高达400毫克以上,而胆固醇摄入量太多会导致动脉硬化,并加重心血管疾病。
- 腌菜**  
腌菜如腌制得不好,会含有致癌物质亚硝酸盐。
- 油条**  
油条中的明矾是含铝的无机物,天天吃油条,铝就很难由肾脏排出,从而对大脑及神经细胞产生毒害,甚至引发老年性痴呆症。(海燕)

## 健康饮食

## 马铃薯

马铃薯,又名洋芋、土豆、山药蛋,是世界主要粮食作物之一。仅次于稻、麦和玉米。在我国马铃薯的种植面积近年约4500万亩,居世界第一位。马铃薯在全国各省(市)均有栽培,尤其在北方地区和西南山区种植更广泛。马铃薯营养丰富,价值高,耐贮藏且贮存时间长,是农村群众改善食品结构,进行保健的好食品。(肖玛)

## 哪些食物有益于保持身材

萝卜含有丰富的钾、维生素B6、水分以及纤维素,对增加饱腹感和控制食欲都有很大的作用。杏是春季的健康减肥食品,它不仅能给人提供丰富的维生素A,也是纤维素的良好来源。樱桃所含有的营养成分能促进排毒而且具有强大的抗氧化功能。薄荷茶可以刺激食物在消化道内的运动,帮助消化,尤其适合肠胃不适或是吃了油腻食物时饮用。羊肉含有非常丰富的蛋白质、维生素B12等营养成分,如果想保持苗条身材,生姜炖羊肉就是一个非常不错晚餐。

### 西瓜

果汁丰富,含糖量高达95%以上,既能利尿、解渴,又能消暑祛热。除含有丰富的糖类外,比其它瓜类有更多的有机酸、氨基酸和无机盐类物质。在炎热的夏天是补充人体水分和营养的佳品,可降血压,治疗肾炎。

### 苦瓜

苦瓜含有蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁等多种物质。特别是苦瓜素有很高的药用价值,它可以刺激唾液、胃液分泌,增强食欲,降低血糖,又可以消去烦渴,是清热消暑的佳品,也是清痲子,治疗热毒疖子的良药。

### 黄瓜

常食黄瓜可以减肥,把黄瓜洗净当水果,每天生食

## 吃当季瓜果更健康

250克以上,有明显减肥作用,也可以利尿消肿,凉拌吃可以增加食欲、消腹胀。黄瓜还可以解口渴,退干热。丝瓜功能顺气健脾、化痰止咳、平喘解痉、凉血清热,常食可以治疮疖,解暑热。冬瓜含有人体必需的多种微量元素,但不含脂肪,它含有丙醇二酸,能抑制糖转化为脂肪,防止人体内脂肪的堆积,有消脂降脂功效。人一旦中暑、发烧、头晕时,可用冬瓜500克煮汤,1天喝3次,每次1大碗,有明显的疗效。把冬瓜切成小块擦痒子效果最佳,也是治慢性肾炎水肿的良药,用1000克冬瓜同鲤鱼1条煮汤吃,有良好效果。(叶贵)

## 煎土豆片



2.土豆洗净去皮,切厚片用清水泡2分钟,稍微去除淀粉,土豆捞出后用厨房用纸吸去多余水分备用;  
3.煎锅内倒少许橄榄油,油温六七成热后放入土豆片,上面垫一片培根,再放一片土豆;  
4.两面煎至金黄盛出,撒黑胡椒及少许盐即可。



原料:土豆一个,培根少许。  
调料:黑胡椒粉少许、橄榄油少许。  
做法:  
1.将黑胡椒准备好;

## 乳协称:国产婴儿奶粉质量“历史最好”

“目前国产乳制品、婴幼儿配方奶粉的质量安全状况,是历史最好时期。报告指出,得出这一结论的依据主要有四点:一是新修订的标准是我国婴幼儿奶粉的第四代标准,技术上是先进的,也是世界上最严格的标准之一。二是原料的质量与安全有保障。3年来,政府和企业加强了对原料基地的整顿和改革,对全国的奶站进行清理整顿,关闭不符合要求的奶站;原料乳进厂批批检验。三是加工技术装备先进、质量保障体系完善。质检部门重新核发生产许可证,对生产企业的资质提出了更高的要求,如:企业规模、车间洁净度、包装全部机械化、具备对产品所有检验项目的自检能力等。四是国家监管完善有力。产

品质量监督检验部门对婴幼儿奶粉的生产环节加强监管,工商部门对经销单位实施许可证管理,3年来,乳制品特别是婴幼儿配方奶粉质量稳定可靠,有关机构的产品抽检合格率达99%以上。行业内仍存在一些质量问题。工信部消费品司司长王黎明日前在会上指出,目前我国乳制品行业还存在一些问题,如原料基地建设投入不足,奶源建设滞后,使生产环节不能保证稳定,产品价格变化较大;还有一些企业用奶粉生产还原奶却在包装上清晰标注等。当前我国乳制品行业发展规划正在制定中,通过对乳制品行业加大清理整顿,目前已关闭400多家企业”,王黎明表示,下一步将加大对乳制品安全风险的防范和监管,对婴幼儿奶粉企业加大诚信体制的建设。尤其要注重婴幼儿奶粉企业生产环节的排查,对婴幼儿奶粉企业确保100%建立质量控制体系。国家质检总局食品司副司长马纯良也表示:质检部门将加强原辅料质量检验和整个生产过程的监管,建立完善的乳制品追溯体系,今后还将关注媒体监管作为执法线索,对生产过程中发生的质量违法行为依法进行查处。(摘自《京华时报》)