

2012年全国食品安全宣传周活动启动

从国务院食品安全委员会办公室获悉,根据《国务院办公厅关于印发2012年食品安全重点工作安排的通知》及《食品安全宣传教育工作纲要(2011年-2015年)》的部署,6月11日至17日被确定为今年的全国食品安全宣传周。

今年的全国食品安全宣传周主题为“共建诚信家园·同铸食品安全”。宣传周期间,各部门、各地区将紧紧围绕宣传周活动主题,组

织开展丰富多彩、形式多样、社会广泛参与的宣传教育活动,引导食品从业者牢固树立法律、道德、诚信意识,全面落实食品安全主体责任,推动社会各界积极参与监督,构建食品生产经营诚信守法的外部约束机制;深入推进食品安全诚信文化建设,大力宣传诚实守信典型,为维护人民群众身体健康、促进社会和谐提供坚实保障。

作为2012年全国食品安全宣传周最重要活动之一,全国食品安全宣传周启动仪式暨第四届中国食品安全论坛于6月11日在北京举行。论坛由国务院食品安全委员会办公室、工业和信息化部、农业部、商务部、卫生部、国家工商总局、国家质检总局、国家粮食局、国家食品药品监督管理局、中国科协共同主办,经济日报社、中粮集团承办,中国经济网执行承办。

6月12日至20日,农业部、商务部、工信部、卫生部、中国科协、质检总局、粮食局、食品药品监督管理局、工商总局将依次举办主题活动,通过展览展示、实地观摩、咨询讲座、现场服务、发放资料、在线访谈、启动重大专项、专场新闻发布等形式,系统展示过去一年的工作进展及未来的目标规划,积极开展针对食品从业人员、监管队伍的培训指导,主动回应各自领域食品安全热点问题,广泛深入宣传食品安全科普知识。

宣传周期间,新闻宣传部门还将组织开展“食品安全在行动”、“食品安全网上系列访谈”等采访报道活动。作为全国食品安全宣传周的官方网站,中国经济网将推出大型专题。

(摘自《新华网》)

端午节的来历和习俗

战国时代楚秦争夺霸权,诗人屈原位列右大夫,很受楚王器重。后来,屈原的主张遭到以上官大夫靳尚为首的守旧派的反对,他们不断在楚怀王的面前诋毁屈原,楚怀王渐渐疏远了屈原。有着远大抱负的屈原倍感痛心,他怀着难以抑制的忧郁悲愤,写出了《离骚》、《天问》等不朽诗篇。

公元前229年,秦国攻占了楚国八座城池,接着又派使臣请楚怀王去秦议和。屈原看破了秦王的阴谋,冒死进宫陈词,遭到守旧派的反对,他们不断在楚怀王的面前诋毁屈原,楚怀王渐渐疏远了屈原。有着远大抱负的屈原倍感痛心,他怀着难以抑制的忧郁悲愤,写出了《离骚》、《天问》等不朽诗篇。

公历五月初五,俗称“端午节”。端是“开端”、“初”的意思。初五可以称为端五。农历以地支纪月,正月建寅,二月为卯,顺次至五月为午,因此称五月为午月,“五”与“午”通,“五”又为阳数,故端午又名端五、重五、端阳、中天等。从史籍上看,“端午”二字最早见于晋人周处《风土记》:“仲夏端午,烹鹺角黍”。端午节是我国汉族人民的传统节日。这一天必不可少的活动逐渐演变为:吃粽子,赛龙舟,挂菖蒲、艾叶,薰苍术、白芷,喝雄黄酒。

据说,吃粽子和赛龙舟,是为了纪念屈原,所以解放后曾把端午节定名为“诗人节”,以纪念屈原。至于挂菖蒲、艾叶,薰苍术、白芷,喝雄黄酒,则据说是为了压邪。

(端午)

夏季饮食以清淡为主

夏季还是细菌性痢疾、急性肠胃炎、食物中毒等胃肠疾病的高发期,消暑方式不当是主要原因。预防肠胃疾病要注意饮食卫生,饭前、便后要洗手。还要多喝开水,少喝冷饮。

夏季的高温、闷热、雷雨、大风、天气骤变,常会诱发或加重头痛。应对夏季头痛,不能过分依赖药物,可通过调剂饮食、补充水分、消暑降温、注意休息等手段进行保守治疗。夏季也是皮肤病的多发季节,公众要常洗澡、勤换衣服,被子、毛巾等经常漂洗消毒。尽量少到蚊虫多的地方,皮肤瘙痒时可涂些止痒药水。

营养专家提醒,随着气温逐渐升高,人的脾胃功能受到炎热刺激后相对较弱,因此饮食上大鱼大肉要少吃,宜清淡,要多吃容易消化的食物。如果此时人们还多吃油腻的食物,很容易上火。此外,可以多吃一些苦菜类蔬菜,比如苦瓜、香菜等。

(李圩玉)

炒菜时配点葱姜蒜保护维生素C

做菜时要少加盐、后加盐。最好菜快出锅时再加盐,对保存蔬菜中维生素C有益;可以适当加醋和酱油;炒菜的时候可以适量配点葱姜蒜以保护维生素C。

说到蔬菜中的营养素,很多人首先会想到维生素C。维生素C是人体必需的维生素,也是人体需要量最大的一种维生素。不过它最大的一个缺点就是“脆弱”:在烹调中极易损失或被破坏。近年来的一些研究发现,烹饪中的一些调料,也会对蔬菜中的维生素C产生影响。

盐可能“搞破坏” 盐的主要成分是氯化钠。同济大学研究人员发现,烹饪时加入食盐,会导致蔬菜中维生素C被部分破坏;且加盐量越多,蔬菜中维生素C的损失越大。其原因可能是烹制时盐形成的高渗透液使细胞中的维生素C浸析出来,使其更容易和一些氧化酶接触,更容易发生氧化。同时,加盐的先后不同,影响也不一样,先加盐会使维生素C渗出量增多,损失更大。

建议:做菜时要少加盐、后加盐。最好菜快出锅时再加盐,对保存蔬菜中维生素C有益。

葱姜蒜能减损失 葱姜蒜是人们经常用到的调味料。研究发现,葱姜蒜具有很强的抗氧化性,烹制时,加一些葱姜蒜可以起到抗氧化的作用,有利于延缓并减少维生素C被破坏。

建议:炒菜的时候可以适量配点葱姜蒜以保护维生素C。八角、花椒等大料也有同样的效果。

(李玉)

酱油和醋是“保护者” 食醋是酸性物质,维生素C在碱性条件下特别

健康饮食

买粽子有窍门 吃粽子要适量

端午节快到了,人们选购粽子时购买品牌粽子须留意QS标志,另外,吃粽子也需适量。

专家提醒,选购粽子一要查看有无厂名、厂址、生产日期。如果购买有独立包装的粽子,一定要看看包装上有没有“QS”标志。另外,要是购买真空包装的粽子,要查看是否有漏气或鼓气现象,若有漏气或鼓气现象不要购买。

二要注意“返青粽叶”。购买粽子时不要贪图颜色鲜绿好看。用传统风干粽叶包制的粽子虽然颜色陈旧暗淡,但更加自然、安全。选购时,第一要看外观,“返青粽叶”色泽青绿,看上去很漂亮,而正常粽叶在制作过程中经过高温蒸煮,颜色会发暗发黄;第二要闻味道,“返青粽叶”包的粽子煮后粽香味不浓,反而有淡淡的硫磺味;第三要看一看煮粽子的水,“返青粽叶”煮后水变绿,正常粽叶煮后水呈现淡黄色。

三要观察粽子形态。合格的粽子应粽角端正,扎线松紧适当,无明显露角,粽体无外露。剥去粽叶,粽体具有应有的色泽,外观有光泽。无杂质,无夹生,无霉变、生虫和其他外来污染物。

专家表示,消费者会买粽子,还要会吃粽子。

由于粽子是糯米制品,不易消化,端午节前后,千万不要餐餐吃粽子。只吃粽子忘了其他种类食物,如青菜和水果等的摄取,也容易造成消化不良、肠胃不适。如出现腹胀或拉肚子等肠胃不适症状,可以先行涂抹薄荷油或空腹一餐,加以缓解。

可以在吃粽子的时候,配一碗清淡的汤,如冬瓜、竹笋、丝瓜汤等,最后再来一份水果,增加纤维素的摄取,达到营养均衡。

吃粽子时,最好少淋佐味的沾酱,如蕃茄酱、甜辣酱等。这些都是含钠量高的调味料,对血压高或有心血管疾病者不利。

慢性病患者不必完全不吃粽子,只要严格控制就可以。一般人一次最好不要吃超过两个粽子的量。

对于糖尿病人等特殊人群,可以根据身体情况选择适合的品种。

在食用时若感到粽子口味不正,不要食用,粽子应具有粽叶、糯米及其他谷类食物应有的香味,不应有酸腐、发霉、发馊等异味。

对于散装粽子应注意少量购买,或现吃现买,避免粽子变质,影响健康。

对于真空包装类和速冻类粽子,购买后注意按照标签所示保存方式保存,并按照标签指示的食用方法加工食用。对于一时没有吃完的粽子,一定要及时放进冰箱冷藏,切勿长时间放在外面。一旦发现霉变或异味,千万不要再吃。

(张岩)

茄子

茄子,江浙人称为六蔬,广东人称为矮瓜,是茄科茄属一年生草本植物,热带为多年生。其结出的果实可食用,颜色多为紫色或紫黑色,也有淡绿色或白色品种,形状上也有圆形、椭圆形、梨形等各种。

茄子是一种典型的蔬菜,根据品种的不同,用法多样。根据营养专家黎黍匀分析,茄子的预防疾病指数为26.29,生命力指数为9.7142,证明对疾病的康复具有相当高的价值,而对生命力的提高属于有效范围。

茄子的营养也较丰富,含

有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素以及钙、磷、铁等多种营养成分。特别是维生素P的含量很高。每100克中即含维生素P750毫克,这是许多蔬菜望尘莫及的。维生素P能使血管壁保持弹性和生理功能,防止硬化和破裂,所以经常吃些茄子,有助于防治高血压、冠心病、动脉硬化和出血性紫癜。

茄子含有维生素E,有防止出血和抗衰老功能,常吃茄子,可使血液中胆固醇水平不致增高,对延缓人体衰老具有积极意义。

(百科)

茄子肉酱热干面



1. 加入黄豆酱;
3. 再加入大喜大烤肉酱炒出香味;
4. 加入肉末继续翻炒,加入料酒炒香;
5. 加入酱油,加入适量的清水中小火熬制;
6. 熬制汤中浓稠即可关火,把黄瓜洗净切丝备用;
7. 锅中水烧开后下面条煮熟,捞入碗中,加入茄肉酱和黄瓜丝即好。

原料:碱水面条适量,长茄子一根,肉末30克,调料:葱姜蒜适量,黄豆酱30克,大喜大烤肉酱20克,料酒10毫升,酱油15毫升,香油适量。

做法:1.炒锅倒油爆香葱姜蒜末,倒入茄丁翻炒;

2.把茄子炒至变软按在



信阳市红房子食品有限公司各种食品的生产均经过多重工序的严控严管,同时对产品原料的精挑细选以及QS认证的质量保障,让市民对产品购买更放心。图为日前该公司的蛋糕师傅正在制作蛋糕。

本报记者 曹威 摄



在喝凉茶去火前先要辨明体质

随着“怕上火,就喝王老吉”的广告语日渐深入人心,凉茶俨然成为消费者心目中清热去火的代名词。然而“上火”有实火、虚火之分,专家提醒,凉茶只会适得其反。此外,素体脾胃虚寒的人,比如部分老年人,中焦阳气不足,长期喝凉茶,反而会加重体内的寒气,导致腹泻腹痛等。

在夏季,有些家长怕小孩中暑,把凉茶给孩子当作饮料。殊不知,儿童虽是纯阳之体,容易“上火”,但其脾胃调节功能尚处在建立和完善的阶段,大量服用偏性之品,会影响体内的阴阳平衡,导致生长发育受损;特别是婴幼儿,脏腑娇嫩,形气未充,多喝凉茶会损害小儿正气。

“许多凉茶为了口感,还会加入大量白糖。”专家说,除了糖尿病患者不宜喝,健康人群也应适可而止。过量的甜食会损害脾胃运化功能,脾失健运则湿郁内生,会出现食欲不振、腹胀胀满等。

在夏季,有些家长怕小孩中暑,把凉茶给孩子当作饮料。殊不知,儿童虽是纯阳之体,容易“上火”,但其脾胃调节功能尚处在建立和完善的阶段,大量服用偏性之品,会影响体内的阴阳平衡,导致生长发育受损;特别是婴幼儿,脏腑娇嫩,形气未充,多喝凉茶会损害小儿正气。

康磊

澳门豆捞以“新、鲜、奇”为主打,它一改传统火锅油腻、易上火的特点。锅底源自澳门的古老秘方,加上现代技术的科学配制,皮蛋的清香、人参的滋补、咖喱的浓郁,熬出一锅神奇的豆捞汤。配上别具风格的豆捞独家蘸料,堪称一绝。酱香味鲜,咸淡适中,让鲜味与辣味在舌尖翻飞,让每一个味蕾都热舞起来!数十种锅底,二十余种酱料组,打造出不可不食的美食神话。

澳门豆捞有丰富的酱料可供自由组合,譬如泰式酸辣酱加少许老北京芝麻酱,酸辣浓香,又如鲍鱼酱加少许泰国辣椒酱,鲜美中回味异国辣味,最为经典的莫过于海鲜酱油加上泰国辣椒酱,再加少许炸蒜茸、葱花,能将豆捞特有的鲜甜美味提升得淋漓尽致,如此种种,可以让大家在外就餐之余,享受下自己下厨DIY一下的感觉。

海鲜味美、营养价值高,来豆捞吃的就是

量服用偏性之品,会影响体内的阴阳平衡,导致生长发育受损;特别是婴幼儿,脏腑娇嫩,形气未充,多喝凉茶会损害小儿正气。

“许多凉茶为了口感,还会加入大量白糖。”专家说,除了糖尿病患者不宜喝,健康人群也应适可而止。过量的甜食会损害脾胃运化功能,脾失健运则湿郁内生,会出现食欲不振、腹胀胀满等。

康磊

澳门豆捞以“新、鲜、奇”为主打,它一改传统火锅油腻、易上火的特点。锅底源自澳门的古老秘方,加上现代技术的科学配制,皮蛋的清香、人参的滋补、咖喱的浓郁,熬出一锅神奇的豆捞汤。配上别具风格的豆捞独家蘸料,堪称一绝。酱香味鲜,咸淡适中,让鲜味与辣味在舌尖翻飞,让每一个味蕾都热舞起来!数十种锅底,二十余种酱料组,打造出不可不食的美食神话。

澳门豆捞有丰富的酱料可供自由组合,譬如泰式酸辣酱加少许老北京芝麻酱,酸辣浓香,又如鲍鱼酱加少许泰国辣椒酱,鲜美中回味异国辣味,最为经典的莫过于海鲜酱油加上泰国辣椒酱,再加少许炸蒜茸、葱花,能将豆捞特有的鲜甜美味提升得淋漓尽致,如此种种,可以让大家在外就餐之余,享受下自己下厨DIY一下的感觉。

海鲜味美、营养价值高,来豆捞吃的就是



澳门豆捞的吃法

这深海的生猛海鲜,88%的海鲜品种空运自原产地,每一个都是鲜活且独具特色,空牙舞爪的皇帝蟹,弹性十足的澳洲大龙虾,新鲜活力的大龙虾,自由唯美的鱼,鲜嫩柔滑的生蚝,纷纷挑战食客们的胃口,瞬间被这深海鲜、鲜、奇的美味所折服! 将至尊口味与时尚文化完美融合,澳门豆捞也造就了具有都市风情特色的现代火锅惊喜传奇。

豆捞的丸子由鲜虾、目鱼、牛肉、鲑鱼等各

种美味手工现制,经过十几道工序进行上千次捶打而成,作工极为精致,把材料的鲜美体现得淋漓尽致,让你充分享受到爽口滑脆、弹性十足的独特风味。

吃豆捞的正确步骤:先将小锅烧开,其间可以到自助酱料区感受一下自己配制酱料的乐趣,菜品下锅的顺序是先涮海鲜,然后涮肉片、菌菇,最后再涮蔬菜,如果有趣的话,涮完菜品的汤底也可品尝一下,此汤集百味于一体,真乃人间极品。

澳门全汤豆捞
地址:信阳市体彩广场金杯财富大厦C座
电话:0376-6382222 6383333