

“茶颜并不悦色” 自制奶茶 浓郁香醇

奶茶，兼具牛奶与茶的双重营养，香味浓郁可口，深受人们喜爱。3月初，长沙知名连锁饮品店“茶颜悦色”德思勤店被查出违规使用食品添加剂“氧化亚氮”且涉嫌无证经营被关停，随后，“茶颜悦色”又被连续爆出至少5家门店存在无证经营的乱象。放眼全国，奶茶行业黑幕曝光不断，市售美味可口的奶茶到底是如何制作的？不合格的奶茶会对我们的身体健康造成什么影响呢？

奶茶，顾名思义，是将牛奶与茶作为基本原材料混合的一种饮料。然而，很多市售的奶茶却根本不含牛奶和茶，而是将奶精、果味粉、糖浆、香精等和水混合调制而成。奶茶的奶香味源自于奶精。奶精是国家允许使用的一种添加物，但在用量上要严格控制，其主要成分是氢化植物油。氢化植物油含有大量的反式脂肪酸，其对人体的危害主要有两方面：一方面，反式脂肪酸在人体内代谢困难，可长达51天，而普通脂肪的代谢仅需要7天；另一方面，如果长期大量食用含有反式脂肪酸的食品，会增加肥胖、糖尿病、心血管等疾病的患病风险，对青少年的生长发育也会产生不利影响。

此外，奶茶的含糖量也很高，一般是在调制过程中加入焦糖或白砂糖，而一些不良商家为了降低成本，用糖精或甜蜜素等食品添加剂进行替代，虽然这些是国家允许使用的食品添加剂，但其本身存在安全性问题。而且，商家在使用时往往没有在意用量上进行严格控制。即便不使用食品添加剂，长期喝含糖量高的奶茶，也会

增加肥胖、糖尿病、龋齿、痛风、高血压等疾病的发病风险。

总的来说，对于市售不合格的奶茶，蛋白质含量低（几乎不含蛋白质），含糖量高，且添加了多种人体不需要的食品添加剂，是一种营养价值和营养素密度都很低的饮品，所以，我们应尽量避免或少量饮用。如果有条件，在家自制奶茶是很不错的选择，不仅卫生安全且营养美味。那么如何自制营养奶茶呢？

自制奶茶的方法很简单，奶茶的制作一般选择红茶，可以取红茶叶4-6克或红茶包1包，用滚水浸泡2-3分钟，然后滤掉茶包，加入1杯牛奶，再加入适量焦糖或细砂糖，拌匀即可。要泡热奶茶，可以用热牛奶或者加入牛奶以后稍加热，泡冰奶茶则需要冲泡红茶时减少滚水的用量，最后再加入冰块，一杯浓郁香醇

的营养奶茶就制作好了。茶叶、牛奶和糖的量都可以根据自己的口味进行增减，但应注意尽量减少糖的用量，《中国居民膳食指南（2016）》建议，成人每人每天糖的摄入量不超过50克，最好控制在25克以下。当然，除了奶茶，还有很多可以自制的营养饮品，比如将核桃、花生和牛奶放入豆浆机中做成核桃花生牛奶，其中，牛奶可以补充优质蛋白和钙，核桃与花生均含有丰富的B族维生素和维E以及磷脂，可防止细胞老化，能够改善大脑功能，增强记忆力及延缓衰老。当然，因为核桃和花生的油脂含量较高，应控制加入的量。

通过以上制作方法可以看出，自制营养饮品应遵循“控制总能量，食材多样化，减少糖用量”的基本原则，具体搭配可根据个人喜好。

国家高级公共营养师 董璐

孕期吃樱桃、香蕉 有益胎儿发育

在怀孕期间，孕妈们的饮食会直接影响胎儿发育，因此至关重要，除了正餐之外，水果自然是少不了的，建议孕妇选择含糖分较低的水果，每天吃水果别超过500克。

樱桃是孕妇的理想水果，樱桃中铁含量非常丰富，每天食用10颗左右樱桃，可以有效增加身体对铁元素的吸收，防止准妈妈出现缺铁性贫血。孕期吃樱桃，宝宝生下来会拥有一张健康、红润、白皙的脸蛋。

香蕉有很好的润肠作用，能促进胃肠蠕动，缓解便秘症状。建议孕妇便秘时，可在饭前吃一根香蕉，每日1-2次，连服数日，能有效缓解便秘。

银鱼又称冰鱼、玻璃鱼、面条鱼，古称鲖鱼，又名白小，为银鱼科动物银鱼的全体。宋代诗人张先曾赋有“春后银鱼霜下鲈”的名句，把银鱼与鲈鱼并列为鱼中珍品。清康熙年间，银鱼就被列为“贡品”。

据现代营养学分析，银鱼含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种氨基酸、钙、磷、镁以及维B₁、B₂、尼克酸等成分，能保护心脏，提高人体免疫力，有延缓衰老、美容养颜的功效，同时还能预防大肠癌发生。

中医认为，银鱼性平味甘，具

香蕉是钾的极好来源，且含有丰富的叶酸，摄入充足的叶酸和维B₆，才能保证胎儿神经管正常发育，避免无脑、脊柱裂等严重畸形的发生。

梨有清热利尿、润喉、镇咳、祛痰的作用，适合缓解妊娠期单纯性水肿和高血压。梨含有较多糖类物质和多种维生素，易被人体吸收，可增进食欲。

葡萄含钙、铁、磷、胡萝卜素及维B₁等，准妈妈每天吃一定量的葡萄，可以达到很好的安胎效果，且能帮助胎儿发育。

长沙市天心区先锋街道
社区卫生服务中心 刘文丹

鱼中珍品话银鱼

有补虚，健胃、益肺、利水的功效，可治脾胃虚弱、肺虚咳嗽等疾患，尤适宜体质虚弱、营养不足、消化不良者、高脂血症患者、脾胃虚弱者、有肺虚咳嗽、虚劳等症者食用。《本草纲目》记载：银鱼“食之甚美味甘无毒，可作‘羹食’，宽中健胃，补肺清金，滋阴火，补虚劳。”《食疗本草》亦载：“银鱼利水，润肺止咳。”《医林纂要》中曰：银鱼“补肺清金，滋阴，补虚劳。”

下面介绍银鱼煎蛋的做法。银鱼200克，鸡蛋4个，葱、姜、盐、黄酒、炼猪油适量。做法：鸡蛋磕入碗内，加葱末、姜末、黄酒和盐，搅散后再放入洗净沥干的银鱼拌匀；锅置中火，放入炼猪油，烧至八成热下入鸡蛋，随即将锅微微转动，使蛋液摊成鸡蛋饼煎透出锅即成，适用于身体虚弱、营养不良等虚弱者调理、补养之。

韩德承



电饭煲煮鸡蛋 节水省时好剥壳

每天早餐一个鸡蛋，营养又美味，不过，很多人都有这样的烦恼，煮鸡蛋费水，就算只煮一两个也得放半锅水，且容易煮破壳。有没有更好的煮鸡蛋办法呢？其实，不妨试试用电饭煲煮鸡蛋吧，几乎不用水，且做得特别快，大约5分钟即可做好。

首先，我们需要准备一张餐巾纸，将其铺在电饭煲锅底，最好铺两层。

然后，倒一点水进去，把纸浸湿即可，不需要加太多水。

接着，将鸡蛋洗净码进铺好餐巾纸的锅里，盖盖、插电、按煮饭键，等电饭煲跳到保温就大功告成了。打开一看，纸上的水已经干了，鸡蛋也熟了。

用这种方法煮鸡蛋从头到尾只要五六分钟，完全不会煮爆，而且非常好剥壳，将垫纸拿出来放好，还可以重复利用哦！

邓菲

