

食品还是原味好



卫生部7月26日公布了《食品用香料、香精使用原则(征求意见稿)》,其中列出了不得添加食用香料、香精的食品名单,大米、食用油及蜂蜜等与大众生活息息相关的食品被列入其中。

征求意见稿中列出的不得添加食用香料、香精的食品名单涉及乳制品、蔬菜和粮油等与老百姓生活密切相关的食

品,其中包括:纯乳(全脂、部分脱脂、脱脂)、原味发酵乳(全脂、部分脱脂、脱脂)、稀奶油、植物油脂、动物油脂(猪油、牛油、鱼油和其他动物脂肪)、无水黄油、无水乳脂、新鲜水果、新鲜蔬菜、冷冻蔬菜、新鲜食用菌和藻类、冷冻食用菌和藻类、原粮、大米、自发粉、饺子粉、杂粮粉、食用淀粉、生鲜肉、鲜水产品、鲜蛋、食糖、蜂蜜、盐及代盐制品、婴儿配方食品、较大婴儿和幼儿配方食品(法规有明确规定者除外)、包装饮用水。

卫生部食品安全综合协调与卫生监督局有关负责人指出,所列食品没有加

香的必要,因此不得添加食品用香料、香精。如纯乳如果加了乳香香精,那就不是纯乳,而应称为加香乳。凡是加香的产品都应明确告诉消费者,都将按照国家相关标准进行标识,使消费者对食品性质和质量不产生误解。

有关专家指出,合法的香味添加剂都做过实验,经过风险评估,一般来说对身体没有什么大的危害,但是长期食用的后果仍然需要进一步的研究。不少香味添加剂虽然标明了具体名称,但是具体的含量却没有标识,因此,尽量少吃“伪香”食品更加有利于健康。

张国英 杨璞



蜂蜜煮土豆 治胃炎

由于人的体质不同,肠胃的耐受力也不同。寒凉体质的人和热性体质的人相比,更容易因贪凉伤到脾胃。天热吃蜂蜜煮土豆对治疗胃溃疡、胃炎等胃肠疾病有较好的效果。

方法:取土豆200克,先将土豆皮削净,再将土豆切成丝状,然后和少许水一起放入锅内,再置于火上烧煮。待土豆煮至半熟时,即可放入蜂蜜30克搅拌,再用文火煮10分钟,待蜂蜜味道浸入土豆,土豆变软时,即可出锅。土豆不要煮得太烂,否则会降低治疗效果,但也不能太硬,否则不适和胃溃疡患者。早晚各一次,空腹食用可直接覆盖胃黏膜,提高治疗效果。连续吃7-10天即可。

【特别提醒】服用过程中忌食刺激性食物,如辣椒、胡椒、酒类等。血糖不稳定者,不宜服用蜂蜜,加之土豆中淀粉含量高,所以患有糖尿病的人不适合食用。健康人适量食用,具有健脾胃、益气、强身之功。

朱本浩

每周菜谱

美国肉鸡用上等玉米和大豆饲养,肉质嫩滑。并采用先进冷藏技术新鲜急冻,确保营养丰富及新鲜。美国国家禽业执行 HACCP 质量控制标准。美国肉鸡是高蛋白、低脂肪的食品,一份85克烧鸡肉只含134卡路里,但蛋白质含量已足够人体半日所需。

青红椒滑炒凤爪

原料:美国凤爪500克,青、红椒各50克,香菇50克。

调料:葱、姜、料酒、盐、味精、精制油各适量。

制法:1、凤爪洗净,修去尖爪,入沸水锅中煮熟,置冷开水中浸凉。捞出凤爪切成二片。2、锅上火,放油50毫升烧热,下凤爪、青、红椒、香菇一起滑炒至熟,加调味翻炒均匀,即可装盆上席。

特点:咸鲜,滑脆爽。



咸蛋黄鸡翅

原料:美国鸡翅500克,咸蛋黄8只。

调料:精制油、盐、味精各适量。

制法:1、鸡翅洗净焯水,咸蛋黄蒸熟,搅碎。2、鸡翅下油锅炸至金黄后捞出,咸蛋黄用少许油煸炒后放上述调料和适量水翻炒均匀,再放入炸好的鸡翅继续翻炒,使咸蛋黄包裹鸡翅,即可装盆上席。

特点:咸、鲜、香、脆。



俞雅静

城市中央 淘金宝地

住宅房产转让

长沙市芙蓉中路185号顺天城24楼2402、2404、2405号房产由湖南省产权交易所公开挂牌转让。房产建筑面积分别为182.14m²、175.48m²、249.53m²,挂牌价格分别为人民币103.42万元、99.64万元、141.69万元。该房产地处长沙市芙蓉广场附近,地理位置优越,交通方便,地上地下停车场等设施一应俱全,是居家、办公及置业投资的理想选择。

详情请登录 www.hnaee.com (湖南省产权交易所)

联系人:李先生 0731-84178680

金先生 0731-84326262

