



食品安全

消费提示③

吃在美食店⑩

与云南菜来场独特的相遇

近几年,云南菜在全国各大地区开始流行,不少商场里都开设有云南菜餐厅,口味丰富,包含有酸辣甜辣等多种类型,深受大众喜爱。云南菜最大的特点体现在蔬菜新鲜、种类丰富上,尤以野生菌类、野菜、花卉等比较出名,同时云南因少数民族较多,烹调方式也融合了各民族的特点,多采用蒸、烤、煎、炒为主,更适合大多数人食用。



最受欢迎的云南菜都有哪些呢?

主食类代表:米线类、云南野菜饼、傣味菠萝饭、鲜花饼、老奶洋芋、云南春卷等。这里最容易让大家忽略的就是鲜花饼和老奶洋芋了,通常我们都会把这些当做饭后甜品,最终导致一餐的能量过剩。

主菜类代表:傣味香草鸡、丽江小牛肉、三七汽锅鸡、傣味香茅草烤鱼、菌临天下、香煎石屏豆腐、黑松露牛肝菌烩牛蛙等。云南菜的菌类比较有名,一定不要错过点一道关于菌类的菜。同时云南的香草料给予菜肴独特的味道,因此烤鱼或者香草鸡等也是不错的选择。

时蔬类代表:豆瓣菜、清炒时蔬等。这里我们推荐清炒为主的蔬菜,最大程度上保证蔬菜的营养。

汤类代表:汽锅菌丸汤、青菜杂菌汤等。好的汤品能反映出

食物最本身的味道,想要品尝菌类的话,也可以来一份菌菇汤。

饮品类代表:云南酸角汁、大理原味酸奶等。云南的奶制品比较有特色,不少少数民族会把羊奶或者牛奶做成酸奶或者其他奶制品,例如乳饼、乳扇等,用云南的奶制作成的酸奶,奶味更加浓郁,口感也更好,值得品尝。

如何点一桌营养均衡又不失特色的云南菜?

如果想品尝到更多种类的云南特色,建议叫上三五好友结伴而行,这样可以品尝到更多的特色菜品。

首先,主菜类是一餐中优质蛋白的重要来源,我们可以选择傣味香茅草烤鱼、三七汽锅鸡、香煎石屏豆腐。蒸汽的方式不仅减少了复杂的工序,更保留了食物更多的营养价值,三七汽锅鸡中还添加了三七等中药成分,有补气养生的功效。

主食推荐大家点一份过桥米线、老奶洋芋和一个鲜花饼,如果是四人吃的话,这些主食完全可以满足每人每餐的用量,同时洋芋(即土豆)又可以当作主食中的粗粮,对增强一餐的饱腹感非常有帮助。鲜花饼糖、油的含量较高,可以点一个,分成四份,每人吃一点,这样可以保证不会因过腻而影响食欲。

说完了主食和主菜,剩下的就是蔬菜和汤了,这也是一餐中必不可少的两道菜,可以点一份清炒时蔬加一份菌菇汤,菌菇汤完全可以代替我们每餐喝的甜饮料,不仅可以减少多余热量的摄入,还可以帮助清热解暑。

按照以上搭配,如果将一顿云南餐作为午餐的话,共有至少7种食材,大家一起分餐食用也不会导致能量摄入太多。当然,点餐的时候备注好少油少盐是最好不过啦!

首都保健营养美食学会讲师
刘红利

米线(鲜湿)的食用注意事项

米线(米粉条)又名米粉、米丝或米面,是我国南方地区历史悠久的传统食品。它是以直链淀粉含量在20%~25%、中等胶稠度的新鲜大米为原料,经过除杂、水洗、浸泡、碾磨、糊化、成型、冷却等一系列十余道工序所制成的一种条状的米制品。

在选购米线时,应选购有生产许可的正规厂家的产品,并注意产品标签上的生产日期、保质期和储存条件。选购时应注意以下几点:

1. 看外观。选购无霉变,外形完整,组织结构均匀,色泽均匀一致,断条少的米线产品。市场上的糙米米线产品,其色泽较白米线深,偏微黄,属于正常情况。

2. 闻味道。选购无酸败味、霉变味及其它异味的米线产品。

3. 挑场所。直接购买鲜湿米线时,一定要注意销售环境的卫生状况。

在储存方面,干米线应袋装,储存在阴凉、通风干燥处。鲜湿米线含有较高的水分和脂类等物质,易造成氧化酸败和霉变,因此储存时间不宜过长,最好是密封常温保存或放水里浸泡储存,储存时间一般不超过12小时。

对于干米线,在家里烹煮时,最好先浸泡1~2小时,再用开水煮,否则米线不容易煮透,吃起来有夹生的感觉。对于鲜湿米线,建议经过蒸煮或炒等加热措施后再食用。如果发现米线有酸败、霉变味或其它异味,一定不要吃。米线中直链淀粉含量较高,质地较硬,含有一定量的抗性淀粉,其消化速率较慢,血糖高的人可适量食用,肠胃功能不好的老年人和儿童则不宜多吃。

7月,你被这些饮食谣言“套路”了吗?

刚刚过去的7月,又有一批饮食谣言给我们的生活造成困扰,你都被哪些“套路”过?一起来看看吧!

菌类+茄子有毒,已死多人?

七月初,一则“菌类不能和茄子一起吃,医大已经死17人”的消息在微信群里不胫而走。消息称,最近医院急诊患者比较多,大多是菌子中毒。蘑菇可以和小白菜一起炒,但不能和茄子一起吃。医院治不了,后果很严重!

辟谣:此谣言是一则老谣言。经查证,青岛市食品药品监督管理局在2016年和2017年都进行过辟谣。营养专家慕海容医生表示,“茄子和菌类同吃会中毒”的说法完全没有科学依据,茄子含有丰富的膳食纤维,新鲜的菌类营养丰富,两种食物同食,没有任何不良反应,更不会产生毒素。

吃8424西瓜会感染病毒死亡?

7月中下旬,一条“吃8424西瓜会感染病毒死亡”的谣言在微信上热传。谣言称“上海宝山区23名男女生感染H7N9病毒死亡,央视已播出,暂时别吃西瓜,特别是河南夏邑碭山8424的西瓜。”

辟谣:7月网传这条谣言,其实是从今年4月河南商丘夏邑县一男子编造的谣言“商丘有十三人感染N7N9病毒死亡,暂时别吃河南碭山的西瓜”演变而来的。实际为该男子想让本地西瓜便宜而编造的谎言,最后这名男子被依法行政拘留。

生吃白糖肚里长螨虫?

近期有微信文章称,存放一年以上、颜色变黄的白糖,常长出一种叫“螨”的小虫。生吃这种白糖,螨虫就会进入人体内引起急性胃炎,进入尿道可引起尿道感染,甚至引发尿频、尿急、尿痛和血尿等问题。

辟谣:长期存放或存放不当的白糖可能出现螨虫,多来源于空气中的螨虫沉积到白糖上,不能由此说白糖会长虫。另据武汉市食品药品监督管理局专家表示,螨虫不是寄生虫,如果被吃进肚子里,会被胃液杀死,最终排出体外,并不会像传说中的那样引起急性胃炎。避免螨虫,最主要的是做好室内清洁卫生和食物保存。

朱蕊

纸盒牛奶 保鲜度最高

对于牛奶来说,最重要的是保持新鲜,而牛奶的包装则是保鲜中非常重要的一环。相比于塑料、玻璃等其他包装材料,纸盒的优势较大,可以说是100分的包装材料。

首先,纸盒包装对奶源的要求较高。在超市里,我们往往可以注意到,纸盒包装的牛奶,奶质一般比较高。

其次,在加工过程中,纸盒包装对牛奶的品质更有保证。

再次,牛奶吸附味道的能力很强,在某些意外情况下,包装上的味道很可能进到牛奶里面去。而纸盒包装密封性较好、不透光,与牛奶接触后不会串味。

北京协和医院临床营养科教授 于康