

散装香油质量堪忧

瓶装“香油”或是调和油

信阳消息(记者 曹威)凉拌菜是夏季餐桌的宠儿,很多人会购买香油给凉菜调味。然而近日有媒体曝光:市场上近一半的散装香油造假。连日来,记者走访部分超市和农贸市场发现,无论是购买散装香油还是超市包装好的香油,都存在一些陷阱,需消费者谨慎识别。

散装香油卫生质量堪忧

经常去菜市场买菜的人可能会对散装香油印象深刻:诱人的芝麻香气、现场转动的石磨、摆放整齐的瓶装香油。不过,记者在走访过程中发现,很多农贸市场的散装香油卫生状况不佳,而且质量也难有保证。

在申碑路附近一家农贸市场门口,记者看到一家店铺正在售卖散装香油,桌子上摆放着很多无任何标签的瓶装“香油”和芝麻酱。店内设有石磨,店主不停地往里面放芝麻。记者询问能否现场为顾客磨制香油,店主表示现场磨制时间太久,并称桌上摆放的都是制作好的“100%芝麻

油”。不过,记者在现场始终未看到石磨中流出任何芝麻油。

针对业内人士透露的市场上有一半香油为假的情况,所谓香油,就是芝麻油,有时也叫麻油,尽管没有经过严格的调查无法核实是否为假,但至少“现场磨制”芝麻油基本不可能,一般来说,只能现场磨出芝麻酱。

有业内人士透露,很多小磨坊实际上是早将掺好的油注入放在现场的大桶内,而桶内的油多半是勾兑出来的。据了解,目前市场上很多廉价香油都只是在散装色拉油里倒上一点芝麻油香精,勾兑出浓香的“芝麻油”。

芝麻油是以芝麻为原料加工制成的食用油,根据国家标准,芝麻油的原料只能是芝麻,不能有别的。由于国标没明文禁止不能生产调和芝麻油,因此市场上会出现一些商家在芝麻油中掺入其他油来降低成本,取名“调和芝麻油”,这属于“打擦边球”,但这类油的品质远低于纯芝麻油。

挑香油看好标签

记者在市场上看到,在食用油货架上,各类标注芝麻油或香油的产品并不少,那么,到底该如何去挑选呢?

据介绍,具体说来,我国的国家标准中将芝麻油分为两类:第一类是香油,具有浓郁或显著的芝麻油香味,分为小磨香油和机制香油。上述不是真正香油的“福达坊小麻油”在瓶身标注大大的“小磨”,正是为了以此吸引消费者购买,因为在所有的香油里小磨香油品质最好。

除了香油外,第二类芝麻油就是普通芝麻油,香味清淡,用一般的压榨法、浸出法或其他方法加工制取。

业内人士表示,消费者在选购芝麻油时,可以仔细阅读标签,关注成分和压榨方法,一般来说,最好买压榨法或水代法生产的香油,其中天然成分都原样保存在油里。而标签上如果除了用大字标着“纯香油”或“纯芝麻油”外还标有“配制”或“调和”字样,以及配料表上有“优质芝麻、植物油(或其他油种)”内容,这就意味着除了芝麻外还加有其他植物油。



蚝油焖笋

制作步骤:

1. 准备材料:小笋一把,葱一条。调料:耗油1大勺,盐适量。
2. 笋去掉老的部分后,洗净用刀拍松后切块放开水里煮2-3分钟,去掉苦涩味,沥干待用。
3. 大火把锅烧热后倒入适量的油烧至滚热。
4. 倒入笋块爆炒片刻。
5. 加入盐炒均匀。
6. 加入蚝油炒均匀。
7. 加入半碗清水,调至中火,盖上锅盖焖5分钟左右。
8. 打开锅盖,汁收得差不多熄火,撒上葱花即可出锅。

酒后饮浓茶 会更刺激心脏

专家提醒,“浓茶解酒”的说法不但毫无科学根据,而且对人体心脏极有害。

我们都知道过度的酗酒会对心脏不好,轻者感到不适,重者甚至会引起心脏短暂性的麻痹。通常老者们都会说喝茶能醒酒,所以一遇到酒醉不醒的人,有些人第一个想到的就是灌上一杯浓浓的茶水,殊不知,这对心脏健康是一种禁忌。上海远大心胸医院特需中心主任张雅君说,“浓茶解酒”的说法不但毫无科学根据,而且对人体心脏极有害。

人们通常认为,醉酒后饮茶有利于解酒醒脑,而且茶水越浓越好,医学上认为这无疑是在给心脏增加负担。酒的主要成分就是酒精,酒精对人体系统循环和心脑血管都有损害作用。张雅君主任说,酒精进入人体后首先作用于人的大脑皮层,从而使大脑皮层处于不正常的兴奋或麻痹状态,这样就加重了心脏的负担。而浓茶具有同样兴奋心脏的作用,两个遇到一起即是给已经受创的心脏“火上浇油”。

的确,经常饮茶对心脏有好处,但是讲究的是清单典雅。茶叶中的各种碱性物质具有强烈的利尿作用,如果在酒后再喝浓茶,那么酒精转化成的乙醛还来不及分解就会随茶水进入肾脏。由于乙醛具有较大的毒性,因此对肾脏也会产生很大的损伤。这些伤害有时候一时之间并不容易发现,但是长期如此一定会发生病痛。

难道酒后不能喝茶吗?其实也不全然,上海远大心胸医院特需中心主任张雅君说,茶水对酒后心脏的危害最主要是针对浓茶。一些微醉的人还是可以喝些淡茶水、汽水或者是其他饮料,以此来冲淡血压中的酒精浓度。代替浓茶,不妨尝试吃些新鲜水果,水果中含有丰富的维生素和膳食纤维,可以加速酒精的代谢和排泄。另外,喝些牛奶或者绿豆甘草汤、蜂蜜橘子汁等饮品的话还能提高机体解读能力。而酒醉过深,甚至不省人事者最好送往医院抢救,以免酿成严重后果。不过,为了健康着想,人们应该尽量少酗酒,保护好身体脏器,关爱生活。

(天下美食)



5月18日下午,由鸡公山酒业举办的2013品酒会在我市中铁领秀城隆重召开。酒会上,来自各界人士对鸡公山粮液源系列酒产生了浓厚兴趣,并纷纷举杯品尝,同时对鸡公山酒业近几年的发展赞不绝口。一位参加品酒会的老者对鸡公山酒业工作人员说:“作为一个信阳人,在很早的时候,我和我父亲就喝鸡公山,那时候叫鸡公山大曲,到今天还是喝鸡公山,由此可见鸡公山粮液源之所以强盛不衰,离不开你们现在的董事长朱耀辉的辛勤付出啊!”除此之外,品酒会还准备了猜谜、猜酒等互动活动,以便市民对鸡公山粮液源系列酒更深入的了解。 易续震 摄

吃酱油对身体的好处

亚洲国家女性乳腺癌以及心脏病的比例远远低于欧美国家。有些西方研究人员将其归功于酱油、豆腐、豆浆以及其他一些豆类食品在亚洲的普遍接受度。

一直以来,酱油都被认为是一种健康的调料,它含有的大豆蛋白属于纯植物蛋白,其含有的氨基酸也是人体必需的营养物质。酱油还含有多种矿物质,如铁和锌,而有害健康的饱和脂肪酸以及胆固醇的含量却为零。而且,酱油在亚洲国家的流行度远远超过欧美国家。与此巧合的是,亚洲国家女性乳腺癌以及心脏病的比例远远低于欧美国家。有些西方研究人员将其归功于酱油、豆腐、豆浆以及其他一些豆类食品在亚洲的普遍接受度。

1:多摄入酱油能降低胆固醇,并能降低心脏病的风险吗?

答疑:早在1999年,美国食品药品监督管理局就宣布,酱油中的大豆蛋白可以降低患心脏病的概率。此前的实验结果显示,每日摄入25克大豆蛋白的人,其血液中的低密度脂蛋白(“坏”胆固醇)水平相应较

低。当低密度脂蛋白过量时,它携带的胆固醇便沉积在动脉壁上,时间一长容易引发动脉硬化。

2:多摄入酱油有助于抵抗乳腺癌吗?

答疑:研究显示,中国以及其他亚洲国家的女性乳腺癌患者的数量,只相当于欧美白种人的1/3~1/2。有些医生认为,出现这种现象是由于亚洲国家的人摄入酱油以及其他大豆类食品数量远远高于欧美国家。同时也有学者认为,环境、基因以及饮食习惯等因素也在一定程度上影响了乳腺癌发病的比例。

“酱油中含有的大豆蛋白实际上是一种很弱的雌激素,只要保持正常饮食,酱油是不会导致乳腺癌的滋生的。”Vanderbilt大学的医学专家们曾经专门针对中国女性做过一个追踪性调查。调查显示,在女性月经来潮的最初几年摄入酱油以及其他大豆制品数量较高的女性,在成年之后,其患有乳腺癌的概率反而比较低。

专家提醒,除非咨询过专业医师,否则不要随便摄入大豆蛋白营养药物,有很

多女性的身体对异黄酮非常敏感,过量摄入很容易引发病变。

链接>>>相关资料

酱油出锅时放最有益健康

正常的酱油具有艳丽的红褐色,体态澄清,无悬浮物及沉淀。另外,摇动时会起很多泡沫,并不易散去,但酱油仍澄清、无沉淀、无浮膜、比较黏稠。优质酱油应具有浓郁的酱香和酯香味,味道鲜美、醇厚、咸淡适口,无异味。消费者在日常烹调中应留意:

- 1.最好在菜肴将出锅前加入酱油,略炒煮后即出锅,因为酱油中含有丰富的氨基酸,这样可以避免锅内的温度摧毁氨基酸,使营养价值受到摧毁,而且酱油中的糖分也不会焦化变酸。
- 2.为有效防止酱油发霉长白膜,可以采用往酱油中滴几滴食油、放几瓣去皮大蒜或滴几滴白酒等方法。
- 3.烹调酱油不要用作佐餐凉拌用。



地址:东方红大道银湾广场西侧亚兴博数码广场3、4、5层
订台电话:0376-8318111 8318222