

# 炎炎夏日市民要注意安全饮食

信阳消息(记者 曹威 周亚涛)炎炎夏日,到厨房烧饭做菜有时是一种“煎熬”。很多市民选择购买凉拌菜、卤菜等现成的菜品,既省力又实惠。但高温季节是细菌性食物中毒的高发期,如果市民吃了不洁卤菜很容易引起腹泻。在正规超市购买这些凉拌菜和卤菜,卫生健康方面比较有保障。日前,记者对沃尔玛、西亚和美等超市进行了采访。

近日,记者来到民权路上的沃尔玛超市熟食销售区,柜台里摆放着烤鸭、烤鸡、鸡脖、鸡爪、豆腐干等各类卤味。由于临近下班时间,客人三三两两地前来购买卤菜。工作人员戴着口罩、穿着统一服

装,正套着一一次性的塑料袋给顾客挑选卤鸭腿。市民周先生说,卤鸭腿拿回家就可以吃很方便,到超市买熟食就是觉得卫生放心。熟食柜台旁的凉拌菜放置在专门的玻璃柜台里,让人看着非常放心。在西亚和美超市采访时,该超市的食品安全小组组长周燕告诉记者,西亚和美超市严格按照国家颁发的《食品安全法》、《食品安全法实施条例》等相关法律法规,对食品安全进行管理。每天都有专门人员对食品的生产日期、保质期等进行抽检,对临近保质期前15天的食品进行专门提醒,绝不会有超过保质期的产品出现在货架上。另外会不定期要求工

商和食品卫生部门前来检查指导工作,有严格的监督。

夏季市民如何挑选卤菜呢?一位有着多年烹饪经验的厨师介绍,买卤味、凉拌菜要看品相。一是颜色,看上去颜色不正常,太黯淡或太鲜艳的都不好。二是看切工,刀工整齐可能是由机器设备或专业人员加工出来的,这样的菜比刀工凌乱的放心一些。

另外,高温情况下各种细菌极易在卤菜内繁殖,因此购买卤菜后应立即食用。注意购买的量不要太多,能满足一餐的需要即可,如果有剩余,一定要及时冷藏。



## 石凉粉:信阳人的专属消暑甜品

信阳消息(记者 刘方)每到夏天,申城的大街小巷都会出现各种冰镇石凉粉的摊点。作为最能彰显信阳地方特色的美食甜品,清凉消暑,细腻爽滑的石凉粉老少皆宜。每到夜晚,华灯初上,忙碌了一天的人们携家带口沿着浉河边聊聊天、散散步,河水悠悠,凉风习习,走累了,来到路边小摊点上一碗冰镇石凉粉,借着远处如诗如画的浉河夜景,慢慢品味这沁人心脾的甜蜜与清凉,一天的疲惫与燥热也会慢慢消散。

因为石凉粉的制作工艺简单,原料易得,所以每到夏天,不少家庭主妇也会在家中制作。取适量石花籽,用纱布裹上,在盛好清水的盆中轻轻揉搓,不一会儿,一缕缕白雾似的汁水便会从纱布中溢出,慢慢化成柳絮状沉淀在盆底,待絮状物与盆中的水融合得差不多了,就可以“点”了,就如同卤水点豆腐。不少市民在制作时,“点”石凉粉的材料大多采用的是儿童使用的水果口味的牙膏,这样“点”出来的粉是完全无色透明的,还不影响口感。

炎炎夏日,在干热口渴的时候,吃一碗清凉爽口的石凉粉,瞬间让人神清气爽。同时,石花籽又是一种中药,能够清热解毒、止咳化痰、利尿消炎,对于缓解发烧,风湿性关节炎都有一定作用。



## 预防中暑吃什么好

这几天的天气,恐怕已经让很多人忍受不了了。炎夏的到来,气温升高,空气湿度明显增大,在室外走动或是劳作、抵抗力低的人很容易导致体温调节中枢失控而发生中暑。中暑后除及时采取治疗外,还要注意在饮食方面的调理。

### 为什么会中暑?

中暑是由于在高温高湿环境下,人体内产热和吸收热量超过散热,人体体温调节功能紊乱而引起的中枢神经系统和循环系统障碍为主要表现的急性疾病。对高温环境适应能力减退,体内产热和吸收热量超过散热量是中暑的主要原因。

### 预防中暑吃什么好?

1. 补充维生素:可多吃些新鲜蔬菜和水果。
2. 补充蛋白质:常吃些富含优质蛋白质,又易于消化的食品。
3. 多喝汤,多饮茶:多喝汤既能及时补充水分,又有利于消化吸收。温茶可降低皮肤温度1~2度,如能在温茶中适当加点盐,以弥补出汗过多而丢失的盐分,对预防中暑更有裨益。
4. 多吃粥:如绿豆粥、金银花粥、薄荷粥、莲子粥、荷叶粥、莲藕粥等。
5. 多吃青菜:如各种豆类、瓜类、小白菜、香菜等。
6. 多吃瓜果:西瓜味甜多汁性凉,是消暑解渴的瓜类之首。另外,香瓜、黄瓜、猕猴桃都有很好的清热解暑作用。

(贞迪)

## 每周一菜



食材明细:腊肉适量,酸豆角适量,线椒适量,干辣椒适量,葱适量,姜适量,蒜适量,剁椒适量。

### 制作步骤

1. 腊肉洗净切片
2. 酸豆角用水泡一会捞起切小段
3. 葱姜蒜切末,干辣椒切小段
4. 锅烧热放少量油下腊肉翻炒
5. 放入葱姜蒜末干辣椒
6. 炒出香味后放入酸豆角
7. 放入剁椒
8. 放适量鸡精
9. 最后放入线椒圈装盘出锅

## 炎热夏季甜食易加剧上火

夏季冰凉饮料不仅可以解渴还可以补充身体流失的水分,但如果喝多了冰的甜饮料、甜美的糕点、凉爽的雪糕冷饮、香甜的水果,非但不能解暑,反而会加剧上火的症状。

首先,吃太多甜食,会大量消耗体内的B族维生素,从而出现舌炎、口角炎、眼痛等“上火”症状。

其次,夏天气压低,闷热难熬,而甜

食中都含有大量碳水化合物,在人体内代谢后会生成许多二氧化碳,加重肺负担。因此,甜食吃太多,会让人觉得更加气闷。

再次,甜食会影响食欲,加重口渴,让人胃胀不想吃东西。这样会妨碍人摄入其他营养丰富的食物,让“上火”症状加剧。

夏天不能吃太多甜食。要少喝甜饮

料而多饮茶水。口气较重的人,最好喝些金银花茶、菊花茶或决明子茶。传统的解暑饮料绿豆汤不但能补充随汗水流失的矿物质,还能帮助人体摄入因吃甜食而消耗的B族维生素,也非常值得推荐。太甜的水果也要避免,比如荔枝、蜜瓜等,西瓜倒是可以适当吃些。另外,不能吃太多生冷、油腻的食物,喝水要少量多次。

(轩轩)

## 肯德基回应“脏冰块事件”

### 称“偶发性的污染”

“我不是冰块国家标准方面的专家,但受过系统的化学工程教育,也有机会向专家就此问题进行请教。”百胜餐饮集团中国事业部主席、首席执行官苏敬轼表示,目前,国家对食用冰块是有标准的,是参考《冷冻饮品卫生标准》。在这个标准里面,对于微生物有三个指标:菌落总数,大肠菌群和致病菌。“这其中最关键的是致病菌‘不得检出’,另外两项指数都是指示性的,用来帮助检验人员做参考,以反映食品的生产环境是否干净,是否存在安全隐患。

苏敬轼强调称,并不是说菌落总数、大肠杆菌两项检出数值高的情况下,人食用后就会生病。“关键要看致病菌的数值。特别是在夏季,微生物暴露在空气之中是很容易大量滋生的。”他还表示,这个国家标准是针对工厂生产的预包装饮料,实际上并不适合餐饮企业的生产环境。“冰块接触了其他的器皿、容器之后,菌落总数很快就会超过生产环境中的指数。如果要测,也应该是从制冰机里直接取样,严格按照采样的规范化流程操作,才真正符合国家标

准的精神。”

肯德基方面表示,此次被央视曝光的崇文门店在历年的检查中全部合格。最近一次的检查是今年7月3日。“央视报道后我们也派相关人员去检测,对所有设备重新测定,也没有任何异常现象。”肯德基方面表示,对这次央视的检测结果显示,认为是“偶发性的污染”造成的微生物超标。对于为什么会有这样的污染,现在时过境迁,已经无从考证。

(据《北京晚报》)

