

有机食品让转基因走开



无须再对转基因食品是否对人的身体产生直接或潜在的伤害而打什么口水官司,因为关于这一点,连某些专家也在不断地争论着。但转基因食品确实是改变了原有生物某些遗传性状。因此,在可有选择的情况下,尽量不吃或少吃转基因食品,应是更理性的,对自己长期健康负责的。

那么,在日常生活中该如何尽量避免食用转基因食品呢?

首先,看产品的来源地。尽量避开那些转基因比较“泛滥”的地区。如东北地区的大豆,因为这一地区的转基因大豆种植面积是比较大的。而且还应注意基因漂移的潜在影响。

其次,看产品的外包装标识。看是否有转基因提示或标识,这一点,在一些食用油产品上有相关标识。但在非食用油产品中,还比较少见。可能的话,确认具体的产品品种。如一种俗称为“先玉 335”的玉米,就是一种典型的转基因玉米。这种玉米已被法国等国家明令禁止。当然,在实际生活中,别说普通百姓,连很多商家也未必能搞清楚某一产品的具体品种,该品种是否可能存在转基因等。因此,这一点,在实际购买时,也有很大的局限性。如果可能的话,也可以看检测报告。现在像大豆、玉米等产品,是否为转基因,是能够通过检测来鉴定的。尤其需要注意的是,现在市面上的某些产品,如玉米,即便声明为非转基因,也未必不含转基因成分,更不用说未说明是否含转基因的产品了。

那如何才能最大可能地规避转基因产品呢?

其实,最简单的方法是,选择有机食品。因为有机食品除了要求不打农药,不施化肥,无激素、抗生素等外,还有一个重要要求,就是非转基因。

舌尖上的“精灵”“巢工厂”松茸

央视《舌尖上的中国》第一集开始就是寻找“精灵”般的松茸。松茸是名贵野生食用菌,分布于无污染、海拔 3000 米以上的森林中,山民有时一天都寻找不到一只。在欧洲、日本自古就视松茸为山珍。在日本超市,一颗新鲜的松茸,售价约 700 元。

怎样鉴别优质松茸呢?

1.看形状是否完整 松茸形若伞状,色泽鲜明,菌盖呈褐色(冻干松茸呈白色),菌柄为白色,菌肉白嫩肥厚,质地

细密。

2. 闻气味是否芳香馥郁 药食同源的松茸不仅强身,益肠胃(摘自《中国药用真菌》),而且富含松茸醇等十多种挥发性芳香化合物,因此有浓郁的特殊香气。日本樱桃小丸子曾发出“为什么会这么香”的感叹。

3. 尝味道是否爽滑醇厚 松茸口味独特,最好的冻干松茸更是最大限度地保留了松茸的原生态风味和营养价值,



仅需温水浸泡半分钟至二分钟便可烹饪。

“巢工厂”品牌野生菌专家提醒,购买松茸要去有信誉的商店购买,如医药一店、雷允上药城、蔡同德药房、雷允上药业西区、

童涵春堂豫园店和人民路店、天寿堂国药号、劲松参药店、虹桥友谊商厦、东方商厦、浦东八佰伴、百联又一城、第一食品五角场店、第一食品三鑫店等名店的“巢工厂”专柜。同时上市的野生菌还有“巢工厂”松露、羊肚菌,可拨打“巢工厂”野生菌科普热线:5424-1767 解疑答惑。

“全兴·海上夜宴”完美谢幕

有,采用上海每天仅供三头的雪花野猪肉烹制的“腐乳雪花肉”搭配“石库门 1 号”黄酒,一口鲜香一口纯厚,实为难得美味。创新部分的上海菜,发挥了上海大厨海纳百川、积极进取精神,而“全兴·海上夜宴”,就是一次创新与美食结合的盛事。

盛宴还别出心裁地将原料“南烛

叶”采集过程,运用沙画表演展示了新颖的视觉效果;其全程由中国电信手机直播,并对后厨烹饪过程实况转播;再配以大厨现场讲解,令宾客有了强烈的现场感。

从老上海经典菜肴的展示,到新上海海派味道的创新,“全兴·海上夜宴”尽显了上海百年风流。

凉白开存放最好不要超过 24 小时



咕咕博士:

你好!现在,很多人都认识到饮料对健康的不利影响。开始爱上了凉白开。可是,我妈妈常常凉了一大瓶白开水,慢慢喝。

每次去看她,我都要提醒她:白开水也有储存时间。她都不信。请问,我说的对吗?

读者 小莉

答:凉白开是指水经过沸腾之后,让其自然冷却到 20℃-25℃所得到的水。

经研究发现,开水自然冷却后,水中的氯气含量要比一般水降低 50%。凉白开对人体健康非常有益,特别对于你妈妈这样的老年人来说,凉白开是最佳饮料。不仅具有润喉、醒脑、防治口臭和便秘的作用,还对咽炎有一定疗效。每天早起空腹喝一杯凉白开,清胃排毒,还能增强肝脏的解毒能力和消化道的排泄能力,促进新陈代谢,益寿延年。

专家认为,白开水当然有储存保质期。凉白开保存时间不宜过长,最好不要超过 24 小时,如果放置时间过长,水不

仅会被空气中的细菌污染,还因为气体再度溶入水中,失去“活性”。

凉白开的水源必须是干净的水源,经过反复煮沸的残留开水、蒸过饭菜等食物剩下的开水、煮了很久的开水,不宜饮用。

凉白开虽好,饮用也需适量,一般情况下,每天饮水 1.5-2 升为宜。喝水少了不行,但过量饮水也会引起中毒。运动量大、出汗较多的人,体内电解质丢失,如果立即饮用大量水会导致肌肉抽搐等,因此运动后可饮用一点加盐的白开水。



隔壁邻居老张出门总提着一个用乐惠牌虎林大米包装袋改制的环保袋,袋口缝条边再加两个提手搭攀,结实好用。别人打趣说这是给“乐惠虎林大米”做广告,他嘴一撇说“我愿意”。如今专注、执着于某事,便被称为“某某控”,老张说,他就是个标标准准的“乐惠虎林大米控”。

昔日,16 岁的老张来到虎林,在那里干了十多年。说起“虎林”老张就滔滔不绝,“天蓝水净,黑土幽香”一直挂在嘴边。2008 年秋季,老张重回虎林,在朋友家的欢迎宴上,端上来的米饭颗粒饱满,色泽如玉,香糯爽口,同去的女士吃了一碗又一碗。眺望一望无际的东北优质水稻示范田,老张想:啥时上海能吃到虎林大米就好了。

自从报纸上说上海与黑龙江实行“农超对接”,超市

『乐惠虎林大米控』老张成了

直销乐惠牌虎林大米后,老张到附近超市转了又转,却一直没看到货。之后,他又听说买乐惠牌虎林大米要凌晨到超市门口排队;也有超市事先发预约券,每人领 2 张竟然引发“抢券大战”。老张尽管有点悻悻然,仍为虎林大米飘香申城感到自豪,逢人便问:“虎林大米吃过吗?”然后热情介绍:虎林人纯朴忠厚,虎林米绿色香甜,于是“虎林控”的名声不胫而走。

等了一个多月后老张总算买到一袋乐惠牌虎林大米,煮熟后迫不及待盛上一碗,感觉

与几年前在虎林朋友家吃到的一样香糯。想到自己与虎林难以割舍的那份情缘,他一口气买了六袋,给自己、女儿家和志愿服务的社区困难家庭各两袋,说这是纪念自己当年的“青春岁月”。

杨思路 陈茂生

酱油好不好,低温酿造工艺说了算!

从地沟油到问题白菜,诸如种种,2012 年的食品安全格外受关注,就连一向低调的小角色——酱油也中枪了,达到前所未有的高关注度。有趣的是,虽然很多消费者餐餐都食用酱油,但它同时也是餐桌上的“陌生人”,鲜有人对酱油的品质有正确的认知。对此,业内专家指出,酱油品质的好坏,主要由其酿造工艺决定,从国际酱油工艺的发展历程来看,低温酿造的酱油更具国际领先性,从而更容易保障高品质与安全性。

调味品国家评委、国家食品工业协会高级工程师周利南就曾在多个场合表示,最好的酿造技术是日本的高盐稀态工艺。这种高盐稀态工艺所采用的就是低温酿造技术。

值得庆幸的是,虽然这种技术对企业的酿造成本要求非常高,但山东富氏食品有限公司已经将这种低温酿造技术引入中国,从而让中国的消费者吃上放心、高品质的好酱油。目前,富氏食品建立了目前世界最大的低温发酵罐群,拥有 140 立方低温夹套密闭发酵罐 600 台,15℃以下发酵,相当于在冰箱保鲜温度下进行的发酵。经过各种微生物 180 天的协同作用低温密闭发酵后压榨。更为重要的是,富氏食品还在此基础上独创了低温凝香菌种,让酱油的品质也为之升级。

常温状态下自然界中的有害微生物非常多,导致常温发酵易受杂菌污染,生产的酱油色深且香气混浊。而富氏食品的鲜味酱油采用的低温凝香菌种,具有丰富的低温酶系,不仅可以在低温状态下将大豆、小麦中的营养物质分解形成独有的色、香、味,同时还富有智慧,能够有效地阻隔自然界常温状态下杂菌的侵入。据了解,富氏食品经过十几年心血才研发成功了低温凝香菌种组合,而为了确保这一菌种的纯度,富氏食品还特意从德国引进了啤酒酵母的无人化全自动微生物扩培系统,整个扩培过程由电脑控制完成,充分提高了低温凝香菌种组合微生物的活性和纯度。



油炸食品面面观

油炸食品是我国传统的食品之一,炸麻花、炸丸子、油条、炸薯条、炸面包、炸薯片以及油炸饼干等,无一不是油炸食品。油炸食品因其酥脆可口、香气扑鼻,能增进食欲,所以深受人们喜爱,但经常食用油炸食品对身体健康却极为不利。

另外油炸过程中,淀粉也会因此产生一种叫做丙烯酰胺的物质。在此提醒居民改变吃油炸和高脂肪食品为主的饮食习惯。美国加州方面要求麦当劳、肯德基等 9 家快餐店必须用警告性标签标明其炸薯条、薯片中丙烯酰胺的含量。

要避免油炸食品中含有的有毒有害物质,应当注意的是改进食物烹调方法和饮食习惯;或者改善油炸食品所用的油脂。

营养师一般建议油脂中添加适量维生素 E 的油脂炸制食物。但是有些油脂中添加的维生素 E,多为化学合成,不仅维生素 E 的生物活性大大降低,而且有化学成分残留的潜在坏处。那么有没有一种油脂含有大量的天然维生素 E 呢?

另外,油炸温度一般在 200℃以上,那么有没有一种油脂,在 200℃条件下依旧有很强的化学稳定性呢?

油炸食品都是高脂肪食物。闻在鼻里香,吃在嘴里爽,可是吃了极易引起肥胖。在这个以苗条为美的社会,宁愿饿死也不能胖着活。而且肥胖还会带来更多健康问题。那么有没有一种油脂可以减少摄入后大量集聚脂肪引起肥胖的可能呢?

这三个问题的答案都是有。而且,能够同时满足这三个问题的油脂呢,也是存在的。那就是——山茶油。

油茶是中国特有经济树种,也是中国江南低丘陵区最重要的食用油料树种之一,已有两千多年的栽培历史。由油茶籽提取的山茶油是植物油中的精品。而黄山市瑞东方食品有限公司低温初榨的山茶油,更是山茶油中的佼佼者。

瑞东方官网:www.eastray.com.cn

天猫商城:eastray.tmall.com

订购热线:400-609-8810