

少用添加剂扮靓 但吃起来更放心

今年月饼不挑“卖相”

文/片 专刊记者 岳惠惠

八月十五赏月吃月饼是中国的传统习俗,如今,月饼做得越来越精致,口感越来越香甜。转眼又将迎来今年的中秋节,细心的市民发现,今年上市的月饼价格不但涨了,而且模样有些暗了,看上去不如往年鲜亮了。近日,记者专门走访了市区几大商场和糕点屋,看看今年的月饼和往年到底有啥不一样!



●你看你看 馅儿变暗了

记者在市区几大卖场走访时发现,今年的月饼价格相对上涨。在大润发,一位商场销售人员告诉记者,今年月饼确实比去年有所上涨,涨价可能是因为各种原材料价格上涨导致月饼也跟着上涨。

记者在一些商场月饼展卖区发现,在供品尝的切开的月饼中,馅料与往年鲜亮的馅料颜色相比,今年都有暗淡之色。比如白莲蓉、栗蓉等以往色泽比较白亮的馅料颜色,今年都呈黄褐色。对

此,商场销售人员称,确实与往年相比,今年的馅料不够鲜亮,特别像白莲蓉、水果口味等月饼馅料颜色更是没有以往那么鲜艳了。问及是否影响到售卖,工作人员表示从销售情况来看,还没发现有影响。

正在月饼展卖区挑选月饼的张女士告诉记者,每年临近中秋节时,她都会购买月饼,家里人孩子都很爱吃,最常买的就是莲蓉蛋黄和水果口味的月饼。但是不知道什么原因,



今年的月饼上市就比往年晚一点,价格也涨了,馅料颜色也变暗淡了?

一超市销售人员正在售卖月饼。

●不慌不慌 月饼安全了

记者来到烟台市疾控中心,就市民提出的种种疑问采访了食品营养科科长王朝霞。

王朝霞说,今年6月新版《食品添加剂使用标准》实施后,多种添加剂被禁止加入月饼中,主要表现为多种以往在月饼中经常使用的糖精钠、蔗糖素等甜味剂、化工合成色素、漂白剂等食品添加剂,今年都被禁止在月饼中使用。而且往年月饼中常用的苯甲酸类防腐剂,也将被山梨酸类、脱氢乙酸类防腐剂取代,同时被严格控制用量。所以,今年月饼的馅料看

上去颜色不那么鲜亮了。同时,不能使用合成色素后必须用天然色素代替。这就是为什么今年的月饼比往年价格涨了、馅料颜色深了的原因。

不过,添加剂的限制使用对传统的苏式月饼影响不大,但对于广式月饼和水果月饼却造成不小的影响。很多人吃月饼时觉得绿豆馅应该是绿色的,其实不然,那是因为加了合成色素的原因。而不添加色素的绿豆馅应该是发乌发黑的。由此可知,如果今年月饼的生产企业都按照新国标,今年的月饼馅料不使用化工

合成色素,而改用天然色素,馅料的颜色会变得暗淡。拿人们常吃的白莲蓉馅月饼来说,今年真正没有添加化工合成色素白莲蓉馅月饼将不再是以往的偏白的米色,而应该呈现自然的黄褐色。而水果馅料的月饼也将不会那么色彩鲜艳。当然更多天然原料的使用恰恰也促成今年月饼价格的上涨。

王朝霞说,虽然今年的月饼从卖相上普遍不如往年,但是少了添加剂,消费者吃起来却更安全了。



试尝盒里的月饼看起来不鲜亮。

健康速览

温饮黄酒

美容养颜养护心脏

黄酒中含有丰富的矿物质、低聚糖等,具有保护心脏、美容养颜、舒经活血等功效。

凉喝具有消食化积、镇静等作用,但从健康角度来说还是烫一下喝更好,因为在烫热的过程中,黄酒中所含的少量对人体健康有害的物质,如甲醇、醛、醚类物质等,会随着温度的升高而挥发掉。此外,黄酒烫热喝还具有驱寒除湿、活血化淤的功效,对腰背疼痛、手足麻木和震颤、风湿性关节炎及跌打损伤患者有一定疗效。

减轻疼痛

站直或许有用

加拿大多伦多大学和美国南加州大学的研究人员通过试验表明,站直了不仅给人以良好的印象,还能减轻身体的各种疼痛,让人感到全身舒畅,心情愉悦。

研究人员先给志愿者的胳膊绑上血压计,然后进行充气,直到他们感到疼痛为止。而后第二次试验前,让志愿者先保持20秒钟的瑜伽姿势,背部挺直,两脚分开。结果证明,站直了可以降低身体对疼痛的敏感度,无精打采则会让身体对不适更加敏感。《实验社会心理学杂志》认为,这是因为这种姿势能够提高身体对疼痛的忍耐度。平时可以顶本书,看看自己能不能站直;当感到不适时,也不应蜷缩身体,而应挺胸直立,并尽可能舒展身体。

正确刷牙

刷牙前牙刷不要蘸湿

日本牙医学界在呼吁人们注意口腔卫生的同时,又提出刷牙前要把牙膏挤在干燥的牙刷上。

据东京牙科医院院长介绍,大多数人刷牙时,习惯性地先把牙刷蘸湿了再挤牙膏。但事实上,刷牙是不可以这样的。如果牙刷是湿的,挤上牙膏后,就很容易起泡沫,嘴里有了太多的泡沫,人就感到已经刷了很长时间的牙,认为可以结束了。而这时,牙齿还未真正被刷干净。

如果是让牙刷蘸水,泡沫一堆就很难慢慢刷牙了。牙膏本来不是用泡沫来洁净牙齿,而是靠里面的清洁成分和牙刷与牙齿的摩擦。摩擦越细微,时间越长,则刷得越干净。牙刷不蘸水,挤上牙膏慢慢刷,渐渐出些细微的泡沫,牙膏的清洁成分才能被发挥到最大。

滴眼药水

开封后最多使用四周

日常生活中,很多人都习惯到药房自行购买眼药水以缓解眼睛的不适感,但是对于使用眼药水的一些知识却并不了解。

瓶装眼药水开封后可使用多少天?相信不少人对此问题均不在意:“外包装上不是已明明白白地注明了生产日期和有效日期了嘛。”的确,一般眼用制剂的有效期均标注为两年,然而你可能并不知道有效期不等于使用期。

那使用期究竟该是多久呢?以往不少眼用制剂几乎对此未作任何详细解释,如今倘若你能在使用前仔细地看完每种眼用制剂的使用说明书,几乎都能从那密密麻麻的文字中发现这么一条注意事项:“眼用制剂在启用后最多可使用四周。”专家对此的解释是:眼用制剂一旦开封,极易在使用和保存过程中被泪液及空气中的微生物污染,所以,眼药水在开封后最多使用四周。

编辑:岳惠惠 美编/组版:孙雪娇

新闻深读

链接:重庆一名市民3年前购买了2块月饼,置于家中一直未打开包装食用,而在最近的一次家中清洁时,她发现了保存了3年的月饼并未霉变,因此质疑是防腐剂问题。厂家表示使用的防腐剂未超标,对月饼不变质无法解释。那么究竟是什么原因造成这月饼“防腐不朽”?

变质比防腐剂更可怕

专刊记者 岳惠惠

对于月饼久放却不发生腐败变质一事,王朝霞说,其实食品表面看上去没有变质迹象并不能代表其内部也没有发生变化。而且也不排除防腐剂超标的可能。至于防腐剂含量是否超标,还需要到相关科室进行检验才行。而且现在有些食品标明不添加防腐剂,人们就认为是安全的,其实这也是一种认识误区,食品标明不含防腐剂的食品不代表不含其他添加剂。

王朝霞说,不过也不必对添加剂过于恐慌,只要在购买过程中仔细看清食品的QS标志,以及是否明确标明生产日期、厂址、保质期和添加剂的具体名称,而且只要该食品使用的添加剂是严格按照国家标准添加的,还是可以安全放心食用的。另外还是要提醒大家,其实食品变质比添加剂更为可怕。过期的食品就不要再食用了,无论它看起来有多么完好无损,只要过了保质期对人体肯定是有危害的。

相关链接

月饼挑选食用小妙招

挑选

在感官的鉴别上,可从色泽、形状、组织、口味等方面选择。色泽上,优质广式月饼表面金黄色,底部红褐色,墙部呈乳白色,火色均匀,皮沟不泛青,表面有蛋液及油脂光泽。

形状上,优质月饼块形周正圆整,薄厚均匀,花纹清晰、表面无裂纹、不露馅。

组织上,优质月饼皮酥松、馅柔软,不偏皮偏馅,无空洞,不含杂质。

口味上,优质月饼甜度适当,皮酥馅软。馅料油润细腻、不发粘,气味清香无异味。

食用

不同口味月饼的食用顺序:咸甜月饼同食,应该先吃咸的,后吃甜的;咸、甜、辣等不同口味的月饼同食,应按咸、甜、辣的顺序吃,味美可口。

配热不配冷:月饼富含脂肪,吃时不宜配冷饮,否则会引起腹泻。最好泡一杯热茶或备一杯开水,边吃边饮,一则可以止渴,二则能去除口中异味,使月饼更加爽口。

月饼与茶的搭配食用:吃月饼时最好要饮茶,这既有助于消化,解油腻,又能增添品尝时的乐趣和气氛。一般来说,吃甜味月饼饮花茶最好,有香甜兼收之妙;吃咸味月饼饮乌龙茶或绿茶为佳,有清香爽口之感。

