

# 零食总动员

## 只吃对的不吃贵的

如今我们已经进入了一个“添加剂”的时代,添加的东西已经远远超出了食物本身。这个问题在零食上更加严重。我们身体真正需要什么样的零食,我们又该怎么吃零食呢?看看下面的文章吧。

### NO.1 无糖可乐

想喝可乐又怕发胖的人看到了“阿斯巴甜”的“无糖可乐”就好像找到了“救世主”,认为“阿斯巴甜”能量低,又不会长龋齿。对于糖尿

病人来说阿斯巴甜确实可以替代糖分,让人感觉到甜蜜的味道,但对于普通人而言,食用太多的阿斯巴甜却是很亏本的事情,尤其对于“可乐

控”来说,每天三、四瓶都是小菜一碟,代糖阿斯巴甜在体内“累积”,其中的天门冬氨酸却呈游离状态,会产生刺激神经系统的毒素。

### NO.2 话梅

给你念念某种话梅的食物成分表,你再决定要不要吃吧。某某话梅含有:梅子、白砂糖、食用盐、柠檬酸、甜蜜素、糖精钠、甘草、

柠檬黄、日落黄、胭脂红、苯甲酸钠、山梨酸钾等等。好家伙,光看完就需要半分钟,远远没有吃起来那么轻松了吧。其中什么黄啊、红

啊的安全为了迷惑我们的眼睛,什么素啊、钠的为了锁定我们的嘴巴,人类为了自己的感觉,吃进去了多少添加剂呢。

### NO.3 非油炸小食品

打着“非油炸”旗号的食物一经上市就得到了很多人的支持。其实只要仔细看食物成分表就会发现,所谓“非油炸”其实

很直接,那些油煎、油烤的都可以堂而皇之地标上“非油炸”的噱头,油脂和能量却一点儿也不少。想想也能明白,一个东西想

好吃必然用到很多油脂,价格低廉又要求生产厂家控制成本,因此一些反式脂肪、棕榈油、硬脂酸就混入革命队伍。

### NO.4 干脆面

干脆面甚至一度成了很多人下午的加餐,尤其是烧烤口味的,吃一袋似乎还不太满足。脆脆的感觉配上不同口味的面料,咸、香、过瘾,

可干脆面调料中的附加产品也混入了你的食谱,那就是我们经常吃的——味精。经化学作用提炼出来的味精,是游离的谷氨酸,跟天然食

物中的存在状态不同。澳洲政府是禁止婴儿食品加入味精的,脑专家都把味精的“谷氨酸”与代糖中的“天门冬氨酸”同列为神经毒素。

### NO.5 各种不纯的果汁

喝果汁一定要注意看食物成分表,如果是果汁含量100%以下的果汁,其中难免添加一些“见不得人”的东西,比如香精、色素等等。新

鲜的水果就像橙和橘,它们有天然的芬芳气息,所以如果你喝到的梨汁和苹果汁口感特别芬芳那就要小心香精的问题了。还有如果是透明

玻璃瓶或者塑料瓶的果汁,生产厂家难免会为了“面子”好看而帮它们涂一些油彩,越是颜色鲜艳的果汁也要越小心谨慎。

### NO.6 烤鱼片

烤鱼片在制作过程中要加大量的盐、糖和调味料,因此你每吃100克的烤鱼片,就会吃到2克的味精,原本认为很健康的鱼肉却

让我们过多摄入盐分和糖分,带给我们额外的负担,特别是盐分,虽然没有证据证明食盐与高血压有关,但多吃盐确实可以造成患脑

中风或因此而死亡的比率大大增加。WHO(世界卫生组织)建议,为预防和治疗高血压,每人每天的食盐摄入量不得超过6克。

### 鲁菜佳话多之五

## 砂碗盛面起“风波”

### 编辑手记

张允德,福山烹饪协会副秘书长兼办公室主任,一直以来热心于鲁菜文化的研究和探索,积累了大量的关于鲁菜文化的第一资料。为了弘扬鲁菜文化,让人们更多地了解鲁菜、喜爱鲁菜、推动鲁菜,现将部分资料摘录以飨读者。

福山大面除了以其自己特有的风味面品与卤汁,吸引了远近内外的顾客,在上世纪二三十年代还有用砂碗盛面的奇特传统习惯。为此,“吉升馆”当年还闹过一场误会和笑话。有一次,福山东关村的地主兼资本家赖芳圃在“吉升馆”宴请牟平县的大实业家张颜山。酒菜过后要吃饭时,堂信端上来用砂碗盛着的有名的“油盐拌”大面,张颜山一看心中顿然起火,满脸冷若冰霜。张认为此举是对他的不敬和侮辱,便借酒大发其火。后经作陪的客人说明原委,解释福山大面历来有用砂碗盛面的习惯,张才熄火圆场。餐后,张颜山为了挽回面子,显示其身份与气派,又在“吉升馆”特设一次筵席,除上次的参加者外,还特邀了烟台有名望的资本家及上流人物参加。这次宴会吃面所用的砂碗还是专门特质的,比上次赖芳圃请客还阔气得多。此次宴会越发给砂碗盛面增添了神秘的面纱。

那么,为什么“吉升馆”的福山大面要用砂碗盛面呢?这其中的奥秘又是什么?“吉升馆”的店主为我们揭开它的神秘的面纱:

经很多厨师多年实践发现,瓷碗盛面凉得快味道有变。他们根据陶砂壶泡茶味道不变的道理,试用砂碗盛面,经试验效果不错,便沿袭下来。为使砂碗盛面味道更好,后来厨师们便将新砂碗进行加工处理再使用。加工方法是,将新砂碗用清水洗净后,把茴香、大料、葱、姜等调味品与砂碗一同放在锅内加高温蒸煮,然后取出洗净使用。真相原来如此,由此可以看出,我们的烹饪前辈们为了把食品做的风味更好,更胜别人一筹,其用心何等良苦啊!

这正是:  
福山大面砂碗盛,  
一场误会风波生。  
主人破解其中秘,  
特有风味是正宗。

文/张允德

# 吃到嘴里的肉,谢绝“高科技”

专刊见习记者 王梓蓉

现在很多中年人都回忆说,为什么小时候吃过的肉咬在嘴里都会有种香喷喷的味道,但是现在到酒店吃的红烧肉再精致的做工都做不到以前的味道了。

近日,记者在走访各大酒店采访时,很多酒店主厨都表示菜品的质量直接跟源头食材的优质有关,对于这样的疑问厨师长们说,最主要的根源就在于现在人们喜欢利用高科技手段向源头下手。

据了解,现在猪的肌肉脂肪含量少,含水量高,肌肉纤维比较粗。以前老百姓吃的就是俗称的土猪,肌肉脂肪含量比较高,肌肉纤维比较细,有嚼劲。二者最大的区别就是炒肉时会爆油出来,接着就会飘出一股肉香味。而现在市场上买的猪肉,常常是炒着炒着不出油,反而出水。那怎么办?只好靠多加调味品。加了调味品以后,甚至可以把猪肉变成别的味,可这已经不是传统意义上的原汁原味了。我们知道,猪自然生长期要

一年以上。而我们经常吃的普通猪生长期还不到半年。自然生长的猪肉味浓香,营养丰富,而长期使用生长激素的禽畜,肉香味淡,营养缺乏,各种促进生长激素和重金属沉积体内,长期食用对人体有害无益。

那么,有不少读者和记者一样提出疑问了:难道我们这一代人再也吃不到那么香的猪肉了么?不然,记者发现北京、上海等大城市中,有的酒店为了提升菜品的质量,直接从源头入手自己开养殖场,将猪、鸭、鸡、瓜果、蔬菜等等可以自己养、种。这样的动作一定是要费不少成本的,但是对菜品有要求的酒店,这些成本他们觉得也是值得的。

据悉,目前烟台已经有一个这样模式的养殖基地——金旺黑猪(右图)。它这种黑猪肉颜色

深红,吃起来有嚼劲,味道香,最主要的是烟台黑猪吃的是玉米、麦麸、花生饼等杂粮,不喂合成饲料,这个很重要。这种猪肉在家爆炒炒菜时散发出的香味在很远处都能闻到。

金旺烟台黑猪肉专卖店开业不久,吸引了众多市民的眼球。同时,也引起了一些大宾馆和酒店人士的关注。负责采购的有关人士纷纷到专卖店洽谈把烟台黑猪肉引到宾馆和酒店的有关事宜。一位酒店负责人说,昨天,他购买一些烟台黑猪肉,向食客们推荐了红烧肉方,食客们反映强烈。来这儿的目的是与专卖店商谈供求协议,我们要把烟台黑猪肉系列产品做成精品,提供

给食客们。

肉好自然价格也好,烟台黑猪肉每斤48元,但依然得到了部分消费者的认可。有食客表示,接受这种价格的肉主要是两个原因:第一是香,第二更重要的是安全。

黑猪肉不仅吃到嘴里能让大家回忆到儿时香喷喷的质感,这种肉还有它自身的营养价值。注

重保健的读者应该都有所了解。

现代人生活水平的提高,市民对养生保健更加注重和追求。即便这种肉的价格可能会稍高些,还是得到不少市民接受。这下在坐的市民们不用为吃不上这样香喷喷的肉发愁了。

芝罘区专卖店:6622199  
开发区专卖店:6388299





