

# 远离地沟油先看菜谱

日前,公安部统一指挥浙江、山东、河南等地公安机关,首次破获了利用地沟油制售食用油的系列案件,地沟油再次成为了社会热点。

如今大家出门吃饭,真是需要慎之又慎之。专家提示,人们可以从颜色、包装、味道、一级黏稠度四个方面,来辨别菜的食用油质量优与劣。但是,饭店一般是不允许客人进入厨房的,客人也看不到所用的是哪种油。对于经常下馆子的百姓来说,如何辨识地沟油,让自己吃得放心呢?对此,专家表示,外出用餐时可以按菜谱点菜,把地沟油对身体的伤害减少到最弱。

最容易使用地沟油的菜:扣肉、蒜香骨、牛仔骨、烧鹅、炒面及川菜、湘菜中红油水煮系列、油炸类食品(如炸鸡、汉堡)、烤鸭等。

比较安全的菜:所有蒸煮类菜式,鱼肉等相对安全,其中最安全的菜:蒸鱼、鱼汤、盐水青菜、清蒸河鲜、海鲜、煲汤类、酥类以及凉拌菜等。(据《长沙晚报》)

●相关链接

## 六招简便辨别地沟油

目前地沟油的检测要由专业技术机构来做,对感官、水分含量、酸价、过氧化值、羰基价、碘值、金属污染电导率和钠离子含量等进行测定。而对于个人来说,有以下六种识别方法:

**看颜色。**主要看油的透明度、色泽。未精炼的地沟油色泽暗淡混浊,略显暗红色。

**闻气味。**如果地沟油的加工工艺较低级,可以闻到酸腐气味。

**尝味道。**地沟油会发酸,有哈喇味,还可能有焦味。

**测水量。**地沟油的水分含量一般超标。可取油层底部的油一两滴,涂在易燃的纸片上,点燃并听其响声。燃烧正常无响声的是合格油;燃烧不正常且发出“吱吱”声音的水

分超标,就很可能是不合格的油。

**查渠道。**向销售商询问并确认食用油的进货渠道。

**问价格。**食用油有一定成本,如果油的价格太低,就很可能有问题。(据新华社)

## 关注营养健康 长寿花金胚玉米油引领健康潮流

随着国民经济的不断发展,人们的营养健康消费观念逐步增强,食用油的营养、健康和安全已成为人们关注的焦点。在目前市场上所销售的各类食用油中,玉米油因富含不饱和脂肪酸和维生素E等多种对人体有益的成分,被世界卫生组织第113次会议推荐为最佳食用油,在国际享有“健康油、放心油、长寿油”等美称,并成为我国目前烹调市场上的新贵品种。

**长寿花金胚玉米油 营养健康油 源头把关 质量安全**

作为玉米油行业全国领先企业的山东三星玉米产业科技有限公司,1998年在国内率先进行玉米油的研发与生产,全国玉米主产区共建立5个大型加工基地。目前,该公司已具有年加工玉米胚芽100万吨,生产玉米油35万吨,小包装25万吨的生产能力,成为全国规模最大的专业生产 and 出口玉米油的企业。长寿花金胚玉米油均100%选自优质纯天然、非转基因玉米胚芽,原料有保证,品质更安全。从源头把关,建立专业的玉米油原料基地,优良的工艺,全科技压榨产油链,全力保证了长寿花玉米油的营养健康和安全。

**植物甾醇等有益成分保留更高**

长寿花金胚玉米油营养丰富,富含多种不饱和脂肪酸、植物甾醇、维生素E等健康有益成分。其中不饱和脂肪酸(主要为亚油酸和油酸、亚麻酸),含量达86%,其中亚油酸占油脂总量的50%以上。亚油酸,是人体自身不能合成的必需脂肪酸,它具有降低人体胆固醇,降血压、软化血管,增加人体肌肉和心脏、心血管系统的机能,预防和改善动脉硬化,减少心脑血管疾病的发生等作用。长寿花金胚玉米油运用独特工业,使植物甾醇的保留含量达8000PPM(每100克0.8克),是目前纯玉米油中植物甾醇含量最高的。植物甾醇能够抑制人体对胆固醇的吸收,促进胆固醇的降解代谢,有利于心脑血管的健康。

**维生素E含量是其他食品平均水平的1.5倍**

从植物油中摄入,是我国居民维生素E的首要来源。长寿花金胚玉米油天然富含维生素E,每100克中含维生素E 70多毫克,维生素的主要指标α-生育酚当量达到21毫克水平,其含量是国家食品营养素含量平均水平的1.5倍以上。

维生素E是天然的抗氧化剂,能提供人体的免疫水平,延缓细胞衰老,增强活力,保持青春容姿。

**长寿花通过保健食品认证 植物甾醇功效成分获国家认可**

笔者获悉,山东三星玉米产业科技有限公司的长寿花植物甾醇保健玉米油(国食健字G20100707)正是凭借其优异的品质及“营养与健康”双功能,成为国内食用油行业首个经国家食品药品监督管理局批准,具有辅助降血脂功效的保健食品用油。其主要功效成份就是玉米油的标志性营养成分植物甾醇(β-谷甾醇)。

长寿花植物甾醇玉米油成功通过保健功能人体实验,效果较为显著,从试食前后的对照来看,仅用30天的时间受试者的血清总胆固醇的下降率为17.08%,甘油三酯下降率17.51%,受试者的血常规、尿便常规、肝、肾等检验指标均正常,且无过敏及其他不良反应。说明长寿花植物甾醇玉米油辅助降血脂的效果良好,保健功效安全可靠。

据介绍,植物甾(zai)醇,是植物脂肪中所含的与胆固醇结构十分相似的一些甾醇类物质。其主要作用,抑制人体对胆固醇的吸收、促进胆固醇



# 2011健康食用油品牌调查问卷

作为生活必需品,食用油和人体健康息息相关。那么,食用油应该如何选购、如何食用?哪个食用油品牌更健康?为此,我们发起2011健康食用油品牌调查活动,真诚邀请您积极参与问卷调查,为您心目中值得信赖的食用油品牌投出宝贵一票。

三、奖品设置:

活动主办方将设置幸运读者30名,幸运读者通过随机抽取产生,分别奖励价值一千元奖品。

四、调查问卷内容:

(一)投票人资料

姓名:\_\_\_\_\_性别:\_\_\_\_\_

年龄:\_\_\_\_\_学历:\_\_\_\_\_

居住地:\_\_\_\_\_月收入:\_\_\_\_\_

联系电话:\_\_\_\_\_

(二)行业调查(可多选)

**基本调查:**

第1题:您或您的家人平时购买哪种食用油?

☐花生油☐调和油☐大豆油☐玉米油☐葵花油☐橄榄油☐菜籽油☐其他

第2题:在购买食用油的时候,相比之下您会更注重下列哪种因素?

☐产品的品牌、知名度☐产品的香味、口味☐产品的功效、特性☐产品的价格、包装☐其他

第3题:关于食用油每日的用量,下列哪项描述与您的情况更接近?

☐没什么概念,做菜的时候想用多少用多少☐每天的摄入量是固定的,做菜尽量不太油腻☐平时以素食为主,油的食用量也较少☐其他

第4题:您或您的家人是否会注意每隔段时间便选购不同种类的食用油?

☐是,食用油不能只盯着一种吃

☐否,没考虑过这个问题

第5题:您个人认为哪种油营养价值更高?

☐橄榄油☐花生油☐大豆油☐调和油☐玉米油☐菜籽油☐葵花油☐其他

第6题:下列哪个因素会促使您购买食用油?

☐商家广告宣传☐商店促销活动☐朋友介绍☐自己的食用习惯

第7题:在购买食用油的时候,您更喜欢选择哪种容量的包装?

☐1升以下☐1-2.5升☐2.5-4升☐4-5升

第8题:您通常购买食用油的价位是多少(4升装)?

☐40元以下☐40-50元☐50-60元☐60-70元☐70-80元☐80元以上

第9题:您平时食用油的采购地点是?

☐大型超市☐小型超市☐便利店☐粮油店

第10题:选择油品时,您会更考虑自身或家人哪种健康?

☐肥胖☐心脑血管疾病☐营养均衡☐长期食用无安全隐患☐对孕妇好☐对小孩好☐其他

**常识调查:**

第1题:您是否知道在购买食用油的时候要根据自己的体质特点进行选择?

☐是的,知道自己更适合吃哪种油☐否,不知道自己的体质更适合哪种油

第2题:对于“食用油”您更想了解哪方面的内容?

☐购买时如何选择食用油、如何鉴别油的真伪优劣☐不同种类的食用油的区别在哪里☐哪种油更健康、更有营养☐如何选购适合自己的食用油☐其他

第3题:在选购食用油的时候,您认为下列哪个鉴别方法不正确?

☐味道越香越好☐透明度越高越好☐颜色越浅越好☐沉淀物越少越好☐其他

第4题:您是否使用过以下几种方法辨别食用油?

☐看颜色:豆油和麻油是深黄色;菜籽油呈金黄色,或黄中带绿;如果油的颜色发深或发黑,则说明油的精炼程度不够,油的质量不高☐透明度:优质油的透明度高,清亮无杂质,无悬浮物;反之则是劣质油。☐闻气味:不同的植物油有不同的气味,但都无异味。变质油常常会产生难闻的怪味,如油哈味、臭味或其它异味。☐品滋味:优质油入口有浓郁的香味;劣质油入口有苦、涩、辣、焦臭或酸味。

第5题:对于食用油的储存下列描述您认为哪个不正确?

☐怕接触空气☐怕阳光☐怕进水☐怕低温☐其他

第6题:您更关注食用油的哪些营养成分?

☐饱和脂肪酸的含量☐不饱和脂肪酸的含量☐单不饱和脂肪酸的含量☐多饱和脂肪酸的含量☐必需脂肪酸的含量☐维生素E的含量☐植物甾醇的含量☐胆固醇的含量

第7题:您认为哪些因素会影响健康用油?

☐非转基因的原料☐食用油的品种☐标签上的质量等级☐油的外观☐油的味道☐油的包装☐不添加人工抗氧化剂

第8题:您会留意产品标签上的哪些信息?

☐营养成分☐加工工艺☐保质期☐认证标志☐质量等级☐文字说明☐无添加剂成分☐生产厂家☐产地

第9题:如果要考虑制作工艺,压榨和浸出两种您会选择哪种?

☐压榨油☐浸出油☐不了解两者优劣☐无所谓哪种

第10题:您知道中国居民膳食指南中要求每天吃油不能超过25~30克吗?

☐知道☐不知道

**问题调查:**

1、您在消费食用油过程中遇到过哪些不满意的问题?

2、针对这些情况,您是如何处理的?

3、您认为目前食用油行业还有哪些需要改进的地方?

**(三)品牌调查**

请选出您最信赖的食用油品牌。(品牌按首字母音序排列)

**花生油类:**

☐101长生☐102淳金☐103第一坊☐104福临门☐105胡姬花☐106金龙鱼☐107口福☐108乐口福☐109龙大☐110鲁花☐111朴食翁☐112盛洲☐113天下五谷☐114喜香汇☐115喜燕☐116美食客

**调和油类:**

☐201长生☐202长寿花☐203多力☐204福临门☐205胡姬花☐206金龙鱼☐207口福☐208龙大☐209鲁花☐210朴食翁☐211盛洲☐212天下五谷☐213香满园☐214喜燕☐215元宝☐216美食客

**大豆油类:**

☐301福临门☐302汇福☐303金龙鱼☐304口福☐305龙大☐307盛洲☐308天下五谷☐309香满园☐310喜香汇☐311喜燕☐312元宝☐313美食客

**玉米油类:**

☐401长生☐402长寿花☐403淳金☐404道道全☐405多力☐406福临门☐407金龙鱼☐408日月星☐409融氏☐410盛洲☐411天下五谷☐412香满园☐413西王☐414喜燕☐415优沃

**葵花油类:**

☐501长寿花☐502多力☐503福临门☐504金龙鱼☐505葵王☐506鲁花☐507洪花☐508盛洲

**橄榄油类:**

☐601长生☐602长寿花☐603多力☐604福临门☐605金龙鱼☐606龙大☐607鲁花☐608欧蕾☐609欧丽薇兰☐610品利☐611亿芭利☐612元宝

**其他类:**

☐701厨珍芝麻油☐702崔字牌芝麻油☐703道道全茶油☐704第一坊花生胚芽油☐705福临门菜籽油☐706海天芝麻油☐707金浩茶油☐708金龙鱼菜籽油☐709太太乐芝麻油

活动咨询电话:0531-85196381