

专家支招

“舌尖上的春节”如何更安全营养?

■ 周伟

吃,是过年的重要内容之一。阖家团聚之时,满桌佳肴可以增添节日的喜庆气氛,也是对自己辛苦一年的慰劳。而伴随着物资的丰富和吃法花样的不断翻新,与吃相关的问题也多了起来。

选择什么样的方式吃、如何吃得更安全,如何科学搭配营养?带着这些问题,2月9日,记者采访了省食品安全专家委员会的两位专家:四川大学华西医院临床营养科胡雯教授和四川省饭店与餐饮娱乐协会何涛会长。

年夜饭新吃法选择要谨慎

“年夜饭就餐方式已越来越多元,这对消费安全和监管都提出了新的要求。”何涛介绍,目前主流的年夜饭就餐方式有4种,第一种是家庭自制模式。即传统自制年夜饭,自己采购原料自己做;第二种是网购外卖套餐模式,通过购买外卖半成品加工年夜饭;第三种是大厨到家模式,请大厨到家做;第四种是较为普遍的酒店套餐(点菜)模式。

针对上述4种模式可能存在的风险,何涛分别给出消费提示:家庭自制年夜饭,自己采购原料自己做,食材丰富、荤素搭配协调。“年年有余”要有新解,提倡文明节约用餐。尽量不剩饭菜,剩菜剩饭不剩素菜,因为剩菜剩饭冷藏后容易产生亚硝酸盐。不认识的野菜不吃,受污染的野菜不吃,再有风味的野菜不可多吃。网购外卖套餐模式要选择大型餐厅或中心厨房加工的套餐,购买后冷藏存放、限期食用。购买后不立即加工食用的,应在冷藏条件下存放,并在保质期内加工食用。为减少交叉污染的可能,回家后应及时取出套餐内的菜肴,将冷菜等即食食品和生食品、半成品分开存放。

而对新兴的大厨到家模式则要选择有资质的服务单位和专业人员,并提前签订合约,若“包工包料”,对于每一道菜肴的原料、重量、制作方法等内容,都要在预订单上写明,以免产生纠纷。上门之后,用户应对食材进行检查,且厨师要提供有效的健康证。酒店套餐(点菜)模式则尽量选择量化等级为A级、B级(食品安全等级公示牌上用“大笑”、“微笑”卡通形象表示)的餐厅,千万不要到卫生条件差或无证场所就餐。

大鱼大肉之后来碗小米粥

过年时大快朵颐,如何吃得丰富还能吃得健康,避免食物太丰盛对身体造成负担又保证营养均衡?胡雯教授指出,春节处于冬末春初,饮食养生上讲究既要“滋补”,又要兼顾“清淡养阳”。过年时必然少不了大鱼大肉这种厚味的食物,主要通过蒸、煮、炖、烩等烹饪方式来减少油脂和过多调味品的摄入,在调味品上可适当选用一些较辛辣的,如辣椒、胡椒、姜、蒜等,这样既迎合了节日欢庆的气氛,又能在冬季增强机体抗御风寒邪的能力。另外,在食材的选择上,需兼顾选择绿色蔬菜,如春季特有的蔬菜:春笋、菠菜和芹菜等。新鲜蔬菜中含有丰富的膳食纤维,可以减少胆固醇的吸收。

而对春节节后如何调节饮食来维持身体营养平衡的问题,胡雯认为,春节期间进食频繁、饮食不规律,进食量大,味厚油重,对胃肠道造成的负担较重。节后宜减少进食总量,以清淡细软易消化的流质、半流质饮食为主,来缓解胃肠道的压力,如小米粥、蔬菜粥等。可多选用一些降气解郁除胀的食物,如新鲜的绿色蔬菜;富含益生菌的发酵酸奶;肌肉纤维细软易消化的肉类如:鸡肉、鱼肉等。另外,忌辛辣、忌油腻和过甜过咸的饮食。

胡雯指出,对有糖尿病或高血压等慢性疾人群,春节期间合理的膳食结构和严格的食物定量十分重要。对患有糖尿病的朋友,要注意三餐定时定量,低脂低盐饮食。在每日进食时要确保膳食纤维的摄入量。可通过以下方法增加膳食纤维的摄入:将主食换为粗细搭配的杂粮,春节期间保证餐桌上有一道豆类及制品的菜肴。对患有高血压的朋友,要注意每日盐的摄入量不超过6克,同时要警惕看不见的盐(如番茄酱、豆腐乳、罐头食品及面包零食等)。过年期间少吃腊肉、香肠这类高盐食物。同时春节餐桌上可适当选择一些低钠高钾的食物制作美食,如西芹炒百合、土豆烧茄子、小米红枣粥等。同时在食用腌腊制品、坚果类食品、饮酒等方面要多加注意,如患有高血压、糖尿病、痛风等慢性疾的人群。饮酒定量:葡萄酒不超过100—150毫升,或啤酒不超过250—500毫升,或白酒不超过25—50毫升;女性要在此基础上减半。



细品年夜饭中的年味

■ 本报记者 马建华

今天是除夕,是万家团圆的日子,这一天,常年奔波在外的人们千里迢迢赶回家,为的是与家人一道除旧迎新,共进晚餐,吃一顿团圆饭。

据说在古代,囚犯甚至还可以回家与家人团圆过年,由此可见年夜饭是何等的重要。

一年一度的年夜饭充分表现了家庭成员之间的互敬互爱,互敬互爱是亲情的升华。耄耋老人看到儿孙满堂,一家老小共叙天伦,劳碌一生,奉献一生,换来四世同堂,心中荡漾着甜蜜与幸福。

东奔西走的年轻人放下劳碌的工作,养手做一顿丰盛的年夜饭,以此报答长辈的养育之恩。年三十以前采购的丰盛的食材,被心灵手巧的家庭主妇做得色香味俱全,浓浓的年味、亲情便在这丰盛的年夜饭之中了。

吃年夜饭,是春节家家户最热闹愉快的时候。大年夜,丰盛的年菜摆满一桌,阖家团聚,围坐桌旁,共吃团圆饭,心头的充实感真是难以言喻。人们既是享受满桌的佳肴盛饕,也是享受那份快乐的气氛,桌上有大菜、冷盆、热炒、点心,一般少不了两样东西,一是火锅,二是鱼。火锅沸着,热气腾腾,温馨撩人,说明红红火火;“鱼”和“余”是谐音,象征“吉庆有余”,也喻示“年年有余”。还有萝卜俗称菜头,祝愿有好彩头;龙虾、爆鱼等煎炸食物,预祝家运兴旺如“烈火烹油”。吃年夜饭时,即使不会喝酒的,也多少喝一点。古代,过年喝酒,非常注意酒的品质,有些酒现在已经没有了,只留下许多动人的酒名,如“葡萄酒”、“兰尾酒”、“梅花酒”、“桃花酒”、“屠苏酒”等等。在这些酒中间,流传最久、最普遍的,还是屠苏酒。但是屠苏酒的名是如何来的?又是用什么制作的?从来传说不一。屠苏是一种草名,也有人说,屠苏是古代的一种房屋因为在这种房子里酿的酒,所以称为屠

苏酒。据说屠苏酒是汉末名医华佗创制而成,其配方为大黄、白术、桂枝、防风、花椒、乌头、附子等中药入酒中浸制而成。这种药具有益气温阳、祛风散寒、避除疫邪之功。功效。后由唐代名医孙思邈流传开来。孙思邈每年腊月,总是要分送给众邻乡亲一包药,告诉大家以药泡酒,除夕进饮,可以预防瘟疫。孙思邈还将自己的屋子起名为“屠苏屋”。以后,经过历代相传,饮屠苏酒便成为过年的风俗。古时饮屠苏酒,方法很别致。一般人饮酒,总是从年长者饮起;但是饮屠苏酒却正好相反,是从最年少的饮起。也就是说合家欢聚喝屠苏酒时,先从年少的小儿开始,年纪较长的在后,逐人饮少许。宋朝文学家苏辙《除日》诗道:“年年最后饮屠苏,不觉年来七十余。”说的就是这种风俗。有人不明白这种习惯的意义,董勋解释说:“少者得岁,故贺之;老者失岁,故罚之。”这种风俗在宋朝仍很盛行,如苏轼在《除夜野宿常州城外》诗中道:“但把穷愁博长健,不辞最后饮屠苏。”苏轼晚年虽然穷困潦倒,但精神却很乐观,他认为只要身体健康,虽然年老也不

在意外,最后罚饮屠苏酒自然不必推辞。这种别开生面的饮酒次序,在古代每每令人产生种种感慨,所以给人留有深刻的印象。直至清代,这一习俗仍不衰。今天人们虽已不再大规模盛行此俗,但在节日或平时饮用这些药酒的习俗仍然存在。

在我们藏区,春节和藏历新年饮自酿的青稞美酒是吃年夜饭必不可少的重要内容。“无酒不成席,无酒不欢”,酒已经成为节日里人们欢聚在一起必备的饮品,当然,适量饮酒可增添节日喜庆氛围和浓浓的亲情、友情,倘若过度酗酒,谨防乐极生悲。

年夜饭,品味的是家的感觉,传承了流传千年浓厚的春节文化,然而,随着人们生活水平的逐步提高,年夜饭攀比之风盛行,“年味”充斥着“钱味”。近年来,中央出台了“八项规定”,遏制了公款吃喝和奢侈浪费现象,吃年夜饭是感受年味,共享天伦之乐,让亲情更加温馨的一种形式,因此,普通大众应当摒弃大操大办、铺张浪费、盲目攀比的旧心态,让年夜饭回归亲情团聚的本质,崇尚节俭,过一个热闹、简朴、温馨的除夕夜。

年味

在,最后罚饮屠苏酒自然不必推辞。这种别开生面的饮酒次序,在古代每每令人产生种种感慨,所以给人留有深刻的印象。直至清代,这一习俗仍不衰。今天人们虽已不再大规模盛行此俗,但在节日或平时饮用这些药酒的习俗仍然存在。

在我们藏区,春节和藏历新年饮自酿的青稞美酒是吃年夜饭必不可少的重要内容。“无酒不成席,无酒不欢”,酒已经成为节日里人们欢聚在一起必备的饮品,当然,适量饮酒可增添节日喜庆氛围和浓浓的亲情、友情,倘若过度酗酒,谨防乐极生悲。

年夜饭,品味的是家的感觉,传承了流传千年浓厚的春节文化,然而,随着人们生活水平的逐步提高,年夜饭攀比之风盛行,“年味”充斥着“钱味”。近年来,中央出台了“八项规定”,遏制了公款吃喝和奢侈浪费现象,吃年夜饭是感受年味,共享天伦之乐,让亲情更加温馨的一种形式,因此,普通大众应当摒弃大操大办、铺张浪费、盲目攀比的旧心态,让年夜饭回归亲情团聚的本质,崇尚节俭,过一个热闹、简朴、温馨的除夕夜。



权威发布

省食品药品监督管理局温馨提示

春节享用美食 莫忘安全消费

■ 周伟

春节期间,家人团聚,走亲访友,是餐饮消费高峰期。2月9日,省食药监局发出5条消费提示,提醒广大消费者在欢度新春佳节、享用美食的时候,注意食品安全。

——选择良好的就餐场所:消费者要选择有《餐饮服务许可证》、食品安全等级较高、环境整洁的餐饮服务单位就餐。食品药品监管部门在餐饮服务单位经营场所的醒目位置设置餐饮服务食品安全量化分级管理等级公示牌,张贴笑脸、平脸、哭脸,向消费者动态公布近期的监督检查结果。笑脸表示食品安全状况良好,平脸表示食品安全状况一般,哭脸表示食品安全状况较差。同时,建议消费者不要选择在路边露天无证摊点用餐,防止发生食品中毒。

——避免高峰“打拥堂”消费:消费者尽量不要选择客流量陡增的饭店。因为突然集中增大的供应量,可能导致饭店超负荷加工,为食品安全埋下隐患。

——注意餐具卫生:消费者就餐前要观察餐具是否经过消毒处理,通常经过清洗消毒的餐具具有光、洁、干、湿的特点,未经清洗消毒的餐具往往有茶渍、油污及食物残渣等。

——选择安全的菜肴:注意辨别食物颜色和外观是否正常,是否有异物或异味,如发现异常,要立即停止食用;少食凉卤菜,在选购卤菜等熟食食品时,注意鉴别,发现有异味、色泽异常的不要购买;熟食卤菜应当天采购当天食用,如需隔餐食用,应存放于专用冰箱内冷藏或冷冻;冷藏或冷冻的熟食卤菜应彻底解冻后经充分加热方可食用,加热前应确认食品未变质,加热时中心温

度应高于70℃。

——提高维权意识:消费者在餐饮单位就餐时应索取并留存消费票据等有关凭证,就餐后一旦发生恶心、呕吐、腹痛和腹泻等食物中毒典型症状时,要及时到医院就诊,并与就餐酒店取得联系,同时可拨打食品药品监管部门投诉举报电话12331。要注意保留消费凭证、病历卡、检验报告、剩余食品、呕吐物、排泄物等相关证据,避免因错过最佳调查时机和无证据而导致食物中毒认定困难。

此外,四川省食品药品监督管理局官方微博微信将及时提供食品药品安全信息,公众可以通过新浪微博搜索@食药实说或搜索微信公共账号“四川食药监”进行查询、咨询、互动,遇到假劣产品,也可以通过微博、微信账号进行投诉举报。

