



教你製作麻辣味濃的水煮肉片

水煮肉片為四川名菜之一，因肉片未經滑油，用水煮熟，故名水煮肉片。吃時，肉嫩菜鮮，湯紅油亮，麻辣味濃，最宜下飯。不僅大人們愛吃，也很對孩子們的口味。

做法：1.將肉片放入碗中，用澱粉、鹽、料酒、雞蛋抓勻，腌制20分鐘；2.油菜洗淨，焯水控水；3.起鍋熱油，下肉片，翻炒至變色盛出；4.鍋中留底油，爆香花椒，下泡椒、豆瓣炒香，加適量清水，放鹽燒開；5.肉片放入水中稍煮，和油菜一起放到盤中，撒花椒、幹辣椒、芝麻；6.最後把油燒熱澆到肉片上。



蛋糕計量方法五花八門 釐米作補充 英寸不能用

家住武昌街道口的黃女士近日向武漢晚報反映：“女兒特別喜歡吃蛋糕，我逛過很多大蛋糕店。前天，女兒生日，我和她小姨都買了蛋糕，都是6英寸的，結果一比，小姨買的奶油蛋糕大很多。”

鬱悶的黃女士這才開始注意到，蛋糕店的計量方法不一樣，多數店以直徑“英寸(吋)”或“釐米”為單位，問店員蛋糕的重量，對方都說不知道，而且也不可能幫顧客稱重；少數店以重量“克”為單位。她認為，蛋糕以直徑計量並不公平，因為蛋糕有緊有松，有厚有薄，質地不同、直徑相同的蛋糕重量可

能相差不少。

帶著黃女士的疑問，記者昨天走訪了4家蛋糕店。仟吉用英寸來計量，最小的6英寸。同是6英寸蛋糕，提拉米蘇和奶油蛋糕的大小不一樣。店員解釋說：“6英寸是蛋糕胚的大小，奶油蛋糕外面塗了奶油，還裱了花，所以肯定比提拉米蘇看起來大。”

羅莎蛋糕店也用英寸作計量單位，而皇冠蛋糕則是用釐米來區分，14釐米、19釐米等等。

元祖蛋糕以重量為計量單位，標籤上標注著580克(6號)、900克(8號)等等。店員說：“相

關法律規定，蛋糕要用重量來標識，所以我們每個蛋糕都標明重量。”

記者從仟吉買回一個6英寸提拉米蘇蛋糕，從皇冠買回一個14釐米的芝心蜜雪蛋糕，外表都不含奶油。兩個蛋糕直徑一樣，但在電子秤上稱重，前者淨重429克，後者淨重577克。

武漢市質監局計量處相關負責人說，蛋糕作為固體的定量包裝商品，淨含量應該用克、千克作為標準計量單位，為了消費者更直觀地感受，可以附上尺寸作為補充。但根據《計量法》規定，不能使用英寸等非公制計量單位標注商品。

近日德國媒體曝出，當地給不符合標準的雞蛋貼上“散養”甚至“綠色”“有機”的標籤。還有媒體曝出，業內人士揭蛋品行業內幕，稱很多“土雞蛋”其實是“加工蛋”“色素蛋”。



土雞蛋未必更營養 購買農家土雞蛋衛生隱患需留心

土雞蛋未必更營養

中國農業大學食品學院營養與食品安全係副教授范志紅指出，所謂“土雞蛋”指的是農家散養雞蛋，這種雞蛋也許在口感上更勝一籌，但營養價值上卻並不比普通蛋豐富。

很多人認為土雞蛋的蛋黃更黃，而事實上，蛋黃的顏色與飼料原料有關，和養殖方式無關。如飼料中增加青菜葉、藻類、玉米等有色原料，或特意喂類胡蘿蔔素物質，蛋黃顏色自然變深。此次，媒體曝出“土雞蛋”其實是“加工蛋”、“色素蛋”，其中就提到，為了讓蛋黃顏色與土雞蛋相似，部分蛋品廠家會與養雞場提前溝通，囑咐他們在飼料中添加一些食用色素。

范志紅強調，從營養價值看，重要的是雞吃什麼，雞的生活狀態是否健康，是否存在環境污染等問題，至於是否是農家養的土雞蛋並不那麼重要。

雞蛋一次別買多

很多人一旦有機會買到土雞蛋，都會一次性買回一大堆，囤在家裏慢慢吃。但可能沒過多久，就發現雞蛋壞了。

范志紅指出，這是因為農家儲存雞蛋的方式以及雞蛋保存時間太長所致。農家雞下蛋頻率偏低，要攢出一箱雞蛋需要一段時間；而且農家很少把雞蛋放進冰箱，所以每只雞蛋之間的新鮮度會有極大的差異。很容易出現新買回的土雞蛋沒幾天就壞了的現象。

此外，范志紅還指出，土雞蛋在衛生方面存在兩個問題，一是細菌污染比較嚴重，蛋殼上的臟東西如不仔細清洗，很容易污染廚房操作臺、容器、水池和手。另一方面，有些散養的雞經常有機會接觸農藥、化肥、鼠藥、殺蟲劑等化學用品，被農用化學品污染的危險性甚至可能高於雞場所產的雞蛋。

多吃甜食少吃酸 初春時節飲食養生有“竅門”

初春時節，氣候變得乾燥。白領李小姐近日頻繁出現感冒、過敏等症狀。如何通過飲食調節，避免換季出現的不適症狀？昨天，本報“食品藥品安全在你身邊”專欄、武漢市食品藥品安全科普專家雷祖榮提醒：春季飲食養生要注意遵循“三原則”。

雷祖榮介紹，春季是萬物萌生、陰陽交替的季節，但初春也是細菌和病毒的活躍期，市民們在飲食上一定要多加注意，合理搭配。

補充熱量，增強身體抵抗力

早春時節，氣候仍然比較寒冷，人體為了禦寒，必然要消耗一定的能量以維持基礎的體溫。因此，早春期間的營養構成，應該以高熱量食物為主。

如選用黃豆、芝麻、花生、核桃等食物，因為這些食物可以及時地補充能量。此外，在早春期間需要補充一些優質的蛋白質食品，比如雞蛋、魚類、蝦、牛肉、雞肉、兔肉和豆制品等。

這類食物都含有豐富的蛋氨酸，而蛋氨酸具有增強人體耐寒力的功能。

選擇抗病毒食物，增強免疫力

春季，氣候由寒轉暖，氣溫變化比較大，細菌和病毒等微生物也開始繁殖，而且活力增強，容易侵犯人體而導致疾病。因此，在飲食上務必要遵循抗病毒原則。在春季的日常飲食中應注意攝取充足的維生素和無機鹽，比如小白菜、油菜、辣椒、菠菜、柑橘、紅棗等食物都富含維生素C，具有抗病毒的功效。

多吃甜食，少吃酸，調養脾胃

春季肝氣旺，容易出現脾胃虛弱的症狀，倘若酸味食物吃多了，會使肝功能亢奮，不利消化。所以春季的飲食調養，要選擇甘溫之品，忌酸澀。飲食要講究清淡，忌油膩、生冷及刺激性食物。

另外，春季是蔬菜的淡季，但野菜和山菜的生長期往往早於一般蔬菜，並含有豐富的維生素，可適量食用。

