哪些菜是预制菜? 你是如何看待预制菜的?

日前,市场监管总局等六部门联合发布了《关 于加强预制菜食品安全监管 促进产业高质量发展 的通知》(以下简称《通知》),回应了大众关心的"什 么是预制菜""预制菜里是否添加了防腐剂""如何 保证消费者知情权"等相关问题。对此,笔者结合 《通知》和消费者关心的几个问题进行解读。

◎什么是预制菜?

《通知》给出了官方准确定义:预制菜是经过 预包装的,经过加热或烹熟之后可以食用的菜肴。 有消费者问:按这个定义,哪些算预制菜,哪 些不算呢?

《通知》指出,速冻食品、方便面、自热米饭、 香肠火腿、馒头烧饼、热狗汉堡、便利店里的冷藏 沙拉等,都不算预制菜。罐头鸡汤、罐头蘑菇、罐 头青豆等菜肴配料不算预制菜。超市供应的净 菜、果切、切丝切片的肉丝肉排等也不属于预制 菜。并明确,中央厨房统一制作后,分发到食堂 或餐饮连锁店的半成品或菜肴,也不算预制菜。

那么,哪些才算是预制菜呢?比如,复合膜 或铝箔袋装的鱼香肉丝,开包热一下就可以吃; 带酱料包的冷冻半熟牛排,放锅里再煎一下,配 上酱就能吃;放厚铝箔盒里用液氮冷冻,冷链送 到家的酸菜鱼,连盒子直接放在灶火上,加热沸 腾几分钟后,吃起来和现制的口感几乎一样。

◎预制菜是否添加防腐剂?

实际上,预制菜不需要添加防腐剂。食品腐 败是微生物增殖造成的。通过灭菌处理,杀死包 装内部的微生物、并在无菌状态下封口,就可以 避免微生物增殖问题,就像做罐头不需要加防腐 剂一样。像速冻饺子一样,通过速冻和低温保 存,也能达到-18℃以下12个月的保质期。

仍有消费者坚持认为,预制菜里有防腐剂。 《通知》便明令禁用,这或许能让缺乏相关知识的 消费者更安心。

◎如何保证消费者知情权?

很多消费者并不反对预制菜,反对的是餐饮 店用预制菜冒充现场制作的菜肴。《通知》已明 确,餐饮店使用预制菜时应当告知消费者,既是 保护消费者的知情权,也是保护行业公平竞争的 必要要求。

同时,消费者需要理解的是,按《通知》,餐馆 和食堂使用鱼片、肉糜、肉丝、净菜等初加工原 料,以及罐头豌豆、袋装水煮竹笋、罐装鸡汤等预 早已融入了餐馆、食堂和家庭的日常操作当中。

◎产业链相关标准明确吗?

目前,我国预制菜已有多个地方标准、团体 标准和企业标准,但仍缺乏从农田到餐桌的国家 标准和行业标准

特别是近20年来,我国虽初步建起食品冷链 体系,但相关标准不明确,管理不严格,运输和销 售企业忽视冷冻冷藏温度,客观上造成产品提前 过期。加上大多消费者缺乏冷链相关意识和知 识,购买后不注意储藏温度,从而导致冷藏冷冻 食品品质下降问题和食品安全风险

对此,《通知》提出,要加强预制菜的全产业 链相关标准建设,包括冷链运输储藏的标准。只 有标准严格、要求明确、全程规范,才能保证预制 菜行业的产品品质达到较高水准。

◎怎样加强其品质监管?

《通知》强调,必须加强预制菜的品质监管。 针对消费者对产品品质的忧虑,相关管理部委表 示要加强预制菜产品的审查、检查、抽检等环节 管理,严格落实企业主体责任和属地监管责任。

鉴于一些地方的预制菜生产以小企业为主, 技术水平、管理能力和员工专业素质有限,有必 要从国家和行业层面加强品质管理,落实食品工 厂的相关环境要求、操作规范、产品检测规范和 员工培训体系,提升生产工艺水平。

◎靠什么促进其高质量发展?

在家务劳动时间不断下降、年轻人不愿意从 头开始烹调三餐的时代,各种预制食品可以帮助 大众从繁重的烹调劳动中解放出来。

《通知》给出了促进预制菜高质量发展的政 策导向。要从原料、技术、工艺、装备各方面提升 整个产业的水平,让消费者切实享受到安全、优 质、美味的预制菜,预制菜不是劣质食品的代名 词,而是和速冻食品一样,成为提升大众饮食生 活乐趣、减轻烹调负担的方便选择。

最后,专家建议,要把最先进的科技和管理体 系用在预制菜产业上,用新质生产力来满足消费者 的更多需求:如增加预制菜产品丰富性、保存维生 素和保健成分、实现减油减盐不减美味等,提升品 质、提升安全、提升营养,这才是行业的发展方向。

(据《科普时报》,作者范志红,系中国营养学 会理事、中国农业大学营养健康系教授)







为什么说 "清明蔗,毒过蛇"?



一旦甘蔗有"红心",说明产生了霉变, 不建议食用。 图片来自网络

清甜的甘蔗是广受喜爱的果中佳品,但民间也流 传着"清明蔗,毒过蛇"的说法。临近清明,江苏、广 东、四川等多地疾控中心发布防病提示,提醒公众预 防霉变甘蔗中毒。清明前后的甘蔗真的有毒吗?

◎清明前后甘蔗易霉变

"'清明蔗,毒过蛇'实际上指的并不是这段时期 的甘蔗有毒,而是此时气温升高、降水增多,甘蔗很容 易霉变。"国家二级营养师于良接受科普时报记者采 访时表示, 廿蔗一般在中秋节前后成熟, 售卖到第二 年清明节,其间很容易受到节菱孢霉菌的侵袭而发霉 变质。尤其是春季气温不断升高,适宜霉菌繁殖,因 此廿蔗中毒事件多发于每年3月到清明节前后。

也就是说,只要食用了霉变的甘蔗,无论是在清明 前后还是其他时节,都会导致中毒。于良介绍,甘蔗被 节菱孢霉菌污染后,会产生毒素"3-硝基丙酸",这种物 质仅0.5克就会使人中毒。甘蔗霉变程度越深,毒素的 含量就越高,因此才产生了"毒过蛇"的说法。

◎霉变甘蔗重度中毒可致死亡

霉变甘蔗中毒的潜伏期很短,一般在几分钟到几 小时内就会发病,症状主要包括胃肠道和神经系统的 紊乱。轻微中毒主要体现在胃肠道方面,如恶心、呕 吐、腹泻、腹痛等。重度中毒则会发生肢体抽搐,严重 者还会出现脑部水肿、肺水肿,可能导致呼吸衰竭甚 至死亡的后果。

对于食用霉变甘蔗引起的中毒,目前还没有特效 的解毒药物。于良提醒大家,如果不小心食用霉变甘 蔗后出现了中毒症状,要立即催吐或导泻,尽快将毒 素排出;如果症状比较严重,需要立即送医。

◎如何识别甘蔗有没有毒?

甘蔗是否出现了霉变情况,可以通过它的外观、 质地、气味等进行判断。霉变甘蔗的外表可能有霉 斑,按压时质地较软;切开后色泽较深,蔗心发红或发 黑,甚至有毛茸茸的菌丝;闻起来有霉味或酒味。

"很多人以为把发霉部分扔掉,再吃剩下的甘蔗 就没问题了,这是一个很大的认识误区。"于良强调, 病菌入侵甘蔗后,菌丝可以延伸,即使砍掉霉变部分, 其他部分也可能含有肉眼看不见的大量毒素,公众对 此不能掉以轻心。

此外,还要当心有不法商贩用霉变的甘蔗榨汁, 最好选择现挑现榨的商家,并在2小时以内饮用完毕

需要注意的是,由于甘蔗中蔗糖、葡萄糖、果糖等 糖类的含量很高,即使是没有霉变的甘蔗,如果空腹 食用太多也可能引起胃肠不适。建议大家把甘蔗放 在饭后吃,并控制食用量,以减少出现腹痛等症状的

老年人适当吃点零食有好处

对老人来说,适当吃点零食有好处。除了补充 营养,还可以防止正餐吃得过饱。过饱不仅影响肠 胃消化,而且加速大脑老化,还能造成热量过剩,使 体重增加、血压升高,引起诸多的老年病。

不过要注意的是,老人的消化系统和身体机能 伤身,且补充营养元素。

老年人多患有高血压,可以在两餐之间吃一些含的坚果类(榛子仁、杏仁、瓜子、花生)等零食健脑益智。 钾高的水果(如橙子、苹果、香蕉、哈密瓜)和土豆泥、红 薯条等零食,既可以增加食物种类,又可以置换体内 的热量,坚持低盐、低糖饮食;肾病患者应少吃油炸类 多余的钠,起到降低血压的作用,一举两得;还可以吃零食,控制肉类的摄入,忌食辛辣刺激性食物,保证饮 一些富含维生素C和抗氧化剂的大枣、猕猴桃、柚子、 食的清淡,零食可选择核桃、黑芝麻糊等,两餐之间, 都开始退化,在选择零食时要讲究一些,这样才能不 葡萄干、杏干、话梅等,增加血管弹性,预防心脑血管 也可适量吃一些水果;心脑血管疾病患者要避免高胆

另外,特殊人群要注意,糖尿病患者应控制摄入

疾病;还可以吃一些含微量元素和不饱和脂肪酸较多 固醇、高甘油三酯的食物。 (据《医药养生保健报》)



乡院短住,城里人下乡悄然兴起

株洲晚报融媒体记者/唐剑华 戴萍

碧绿的菜畦,光滑的石井栏,高大的皂荚树,紫红的桑 葚;鸣蝉在树叶里长吟,肥胖的黄蜂伏在菜花上,轻捷的叫 天子(云雀)忽然从草间直窜向云霄里去了……这是鲁迅先 生笔下快乐的"田园生活",也是羡煞了不少城里人的理想

近日,记者走访发现,一些株洲城区居民在近郊租起了 农家小院,改造后长期居住,花钱做起了乡村人。不过,当乡 村人并非易事,里面的门道还不少。

惬意的田园生活

家住天元区的谭女士已和丈夫、母亲享受这样的田园生 活近两年了。

"最开始想去农村生活,是因为母亲。"谭女士告诉记者, 母亲已经80岁了,身体一直还不错。"母亲自小在农村长大, 靠着各种助学金读完了大学,跳出了'农门'。退休后,住在 城里的母亲越来越希望能回到乡村生活。"有了想法,她就在 亲戚朋友中打听哪里可以租到农村的房子,经过半年的寻 找,最后通过一个朋友介绍,租下了这栋农家小院。

记者来到谭女士租住在石峰区的乡村小院,这是一栋三 层楼的独栋楼房,房子很新,宽阔的前坪外种满了各种花草 和观赏植物,屋后的小山坡边,开垦了几块菜地,雨后的蔬菜 涨势喜人。

"搬过来后,养了两条狗,收养了一只流浪猫,后山还放 养了2只鹅和10只鸡。前面的老鱼塘年后刚刚完成了清淤 和加固工作, 蓄好水就可以放鱼苗了。" 谭女士说, 自从住在 乡下,母亲喂猫养狗,养鸡养鹅,种菜施肥,每天都很充实,原 来每个月还回两天城里的家,现在一住就是大半年,身体也

"中午尝尝我刚刚捡的土鸡蛋和自己种的小菜,味道绝 对好。"说话间, 谭女士的母亲精神矍铄地从菜地回来, 笑容 满面的邀请记者体验"农家美食"。

租房渠道各有不同

"我们是在朋友那里获得出租信息的,房子在石 峰区近郊,是一栋普通的两层居民自建房,装修得比 较好,院子里还有前坪、菜地,可以种菜、种花,不需要 大改造。"市民徐先生告诉记者,他租的农村民居是2 万元/年,租期三年。徐先生原本想长期租,但对方表 示,自己可能会回乡村居住,所以只租了三年。

市民唐女士则表示自己租房的运气非常好,房子 很满意,房东也非常爽快。"我们是从抖音上看到的租

房信息,这一栋三层的民房,一年才12000元,签约时 双方都很满意,签了15年。"唐女士说,租好房子后, 她投入七八万元,对房子内外进行了修缮。"每个房间 重新购置了家具,安装空调,屋外的前坪和道路全部 装上了太阳能路灯。"

记者发现,因为缺少本地信息平台,想获得这类 信息,要么依靠亲戚朋友介绍,要么就是在抖音、小红 书等平台,搜寻户主发出的出租信息。

8000元/年;云龙职教城附近一栋一层楼农村房屋出

租,带鱼塘,680元/月;荷塘区近郊一栋农家民房出

租,10000元/年……租金多少,与房屋的新旧有很大

关系。渌口区一栋农家民房租金报价仅300元/月,

但从视频中看,房屋明显比较破旧,院子里杂草丛生。

年租金从几千到数万元不等

记者打开抖音 App,发现有不少株洲近郊农家小 院出租,荷塘区、石峰区、渌口区比较多。从价格来 看,年租金从几千元到数万元不等,都配有详细的视

渌口区古岳峰镇一个农家小院整体出租,仅需要

小院岁月静好,租住还需避坑

看着别人的农家小院岁月静好,但租农家小院却 并不是件简单的事情。租住过程中被骗、租后改造遇 阻甚至后期扯上官司的案例并不少见,那么如何规避

"首先要了解,城市居民到农村买卖小院是不可 以过户的,只能是租赁,租赁期可长达20年。小院 一般包含宅基地、集体建设用地还有普通农地等,建 议租用房主拥有的宅基地。此外,租用者还要考虑 到当地的政策、规划,在签订合同时要明确约定租 期、租金、支付方式还有使用权限等。"相关资深业内 人士提醒。

哥斯拉大战金刚2:帝国崛起 10:15 11:00 13:10

草木人间10:30 12:45 15:00 17:15 18:15 19:30

14:25 15:20 17:30 19:40 20:30 21:50

黄雀在后11:50 15:30 17:25 19:20 21:15

午夜怪谈 22:40

大反派 12:25 18:25

功夫熊猫 10:00 16:35

"租农家院子还是要通过正规渠道找,公开透明、 明码标价提供服务的平台在房源、合同方面更加有保 障。租期比较长的还可以房主两代人共同签署租赁 合同,如果实在不放心,也可以征得房主同意的情况 下,做一下公证。"唐女士建议,如果有时间还可以多 去了解房主在当地的为人以及当地民风等,这些对于 是否租住也有很大帮助。

在株洲专业从事"乡院短住"产业的某公司负责 人唐毅表示,城里人想去乡下生活,这是一种趋势,但 防止踩坑,需要相关的法律程序,最好找专业的机构 进行操作,以免发生不愉快的事情。

▲市民谭女士的母亲 带记者参观菜地。

记者/唐剑华 摄 ▶院内,主人不仅养花 种草,还采摘晾晒了不少 "山货"。记者/唐剑华 摄

生态安葬,让生命以 最环保的方式延续

本报讯(株洲晚报融媒体记者/徐滔 诵讯 员/胡贝贝) 4月4日上午,我市第二届节地生 态集体安葬活动在福寿山庄举行。8位逝者, 不立墓碑,不留姓名,让生命以最环保的方式, 得到另一种延续。

现场举办了庄严的集体安葬仪式。身着 统一制服的工作人员手捧逝者骨灰盒,默哀、 鞠躬、献花……8位逝者的骨灰一同被葬于草

福寿山庄相关责任人介绍,本次生态葬为 草坪葬,逝者骨灰放于可分解的生态骨灰盒 内,半年左右,骨灰将与鲜花、绿草、土地融为 一体。福寿山庄为逝者免费捐献了生态墓位。

逝者家属王先生系我市某事业单位工作 人员。其岳父生前系我市某企业的老干部。 王先生说,岳父去世前一再交代后人,一定要 积极响应党和政府号召,去世后不操办任何仪 式,要参加生态葬。得到生态葬征集信息后, 家属们第一时间报名,现在终于完成了岳父的

逝者家属李女士系株洲某企业职工,祖籍 衡阳。她今天和妈妈一起以生态葬的方式送 别父亲。她认为生前厚养是最大的孝道,现在 父亲能和大地融为一体,魂归自然,得以安息, 生态葬是最好的方式。

市民政局党组书记黄上峰向自发参加集 体生态葬活动的逝者家属致以了崇高的敬 意。他说,节地生态集体安葬活动很有意义, 民政部门将继续加强宣传,弘扬"厚养薄葬"新 风尚,鼓励和引导群众采用不占地或少占地、 少耗资源的方式安葬骨灰,共同为株洲的殡葬 改革和殡葬事业绿色健康发展做出新的贡 献。下一步,市民政局将继续推行惠民殡葬政 策,积极推进《株洲市殡葬事业发展规划》出台 和落实,加快农村公益性公墓建设,为群众提 供方便、公益的殡葬服务。同时,加大殡葬联 合执法力度,查处散埋乱葬、修建硬化大墓、 "活人墓"等行为,以"零容忍"态度遏制增量, 并逐步化解存量,彻底改变青山白化现象



生态葬活动现场。 记者/徐滔 摄

美达影城(4月5日)

冰雪女王 13:50

你想活出怎样的人生 9:50 10:50 11:30 12:10 13:10 13:50 14:30 15:30 16:10 16:50 17:50 18:30 19:10 20:10 20:50 21:30 22:30

芦淞区钟鼓岭七星潮流购物 公园五楼(株洲书城对面) 订票热线:28106878



开奖 - (开奖日期:2024年4月4日)

进球彩 第24067期 0 0 3 1 3 0 1 0

排列3 第24085期 4 9 3

排列5 第24085期 4 9 3 6 1

福彩3D 第2024085期 4 9 0