

# 食用油这样吃更健康

本报记者 王锦华

食用油是人们日常生活所必需的消费品，每天炒菜做饭都会用到。而近年来，随着人们对食品安全的日益重视，对食用油质量的要求也越来越高。那么，面对市场上种类繁多的食用油，消费者该如何选择，食用油怎么吃才更健康呢？

日前，记者在我市一家超市的食用油专卖区看到，食用油的品牌有六七种，每个品牌又有不同的品种，除常见的色拉油、花生油、大豆油、菜籽油外，还有亚麻籽油、玉米油、葵花籽油、棕榈油、橄榄油、麦胚油、山茶油等。

采访中，记者向某品牌食用油的导购员咨询不同食用油之间的区别时，这名导购员告诉记者，橄榄油适合煎炸或是凉拌，玉米油含有丰富的维生素E，葵花籽油炒出来的菜香，且有利于心脑血管等。可是，记者在采访中也发现，面对琳琅满目的食用油品种，大多数消费者不知该如何选择。市民陈女士对记者说，食用油的品种太多了，有的是调和油，有的是压榨的，有的是浸出的，也不知道有什么区别。而且感觉什么东西都能拿来榨油，到底哪种油好也不清楚。

那么，面对种类繁多的食用油，消费者该如何选择呢？记者从有关资料获悉，生活中常用的几种食用油有着较大的区别。其中，色拉油的味道和色泽比较清淡，不饱和脂肪酸含量和维生素E



的含量较高；花生油与色拉油较相似，但花生油颜色更深，香味也更加浓郁；橄榄油、茶油含有较高的单不饱和脂肪酸；玉米油不饱和脂肪酸含量较高，脂肪酸组成与葵花籽油相似，但后者富含绿原酸等成分，营养价值更高，风味也更独特。消费者在选购时要根据自己的需要，选择适合的食用油。

不过，市市场监督管理局有关工作人员也提醒说，由于每种油的营养成分不

同，没有哪一种食用油最好最营养，如果经常吃一种油，会造成营养不均衡。所以，最好还是经常更换一下品种，或几种食用油搭配食用。另外，在烹饪时也不要等油冒烟才把食物下锅，以免产生一些过氧化物和致癌物。如果家里不常做饭或是人口不太多时，最好选购小包装食用油，因为食用油开封后，脂肪酸、维生素E等很容易被氧化而降低或失去营养价值，开封后的食用油也尽量在3个月内吃完。

## 宾果说红酒

### 日本清酒：不一样的“白酒”

如今，喜欢清酒的人越来越多。而且，人们不仅能在日料馆吃日料时品尝到清酒，也可以在一些专营店买到正宗的日本清酒。

据宾果红酒汇的品酒师介绍，日本清酒起源于我国的水稻传入日本之后。史书上第一次对日本清酒的记载，在我国西晋时的《魏志倭人传》中。

日本清酒最初是口嚼酒，也就是人们将生米放在嘴中嚼烂，然后吐出来，放在罐子里发酵而成。直到8世纪，随着

我国制酒曲方法的传入，才逐渐形成现在的清酒酿酒方式。

时至今日，日本清酒的酿造方法仍跟浙江绍兴黄酒的做法差不多。但清酒的酿造不是只让大米发酵那么简单，好的清酒，从选米、选水开始就极为讲究，特别适合酿酒的大米品种被称为“酒造好适米”，比如山田锦和五百万石。而且，还会根据精米步合的程度，把日本清酒分为大吟酿、吟酿、纯米酒和本酿造酒等几种等级。其中，大吟酿酒在清酒中等级最高。

在日本，清酒酿造属于高度成熟化的产业，一些著名品牌在我国餐饮市场上也很常见，比如宾果红酒汇经营的“菊正宗”系列清酒。

“菊正宗”清酒，采用古法酿造，是来自神户历史悠久的清酒品牌，也是日本最正宗、最纯正的清酒。酒香味浓是其特色，辛口风味则是它的招牌。日本民众对“菊正宗”的喜爱程度，堪比我们对茅台酒的追捧。

冬日即将到来，在家中温一壶清酒，也是一种不错的体验哦。 一凡

### 大同过油肉制作标准



大同过油肉制作标准规定了过油肉制作的术语和定义、分类、设备、原料、制作工艺，适用于以新鲜臀尖肉、玉兰片制作的过油肉（其他原料的过油肉可参照执行）。

#### 术语和定义

大同过油肉，以新鲜臀尖肉、玉兰片为原材料，经独特工艺加工制作而成。

#### 分类

大同传统美食。

#### 设备与工具

大同过油肉制作应在加工操作间（区）内进行，专用设备和工具有生肉类砧板、容器、菜刀、平盘，并要有冰箱等冷藏设备，保鲜盒、保鲜袋等保鲜用具，炒灶、汤炉、炒锅、漏勺、炒勺、肉叉、品尝勺、筷子等烹饪加热设备和用具。

#### 原料

制作大同过油肉所需原料，如臀尖肉、玉兰片、食盐、酱油、料酒、鸡蛋、花椒、水、淀粉、猪网油、味精、大葱、生姜、大蒜、陈醋、明油等都要符合国标或省标要求，如臀尖肉应符合GB2707的要求，玉兰片应符合NY/T1048的要求，食盐应符合GB/T5461的要求等。

#### 制作工艺

大同过油肉成菜要色泽红润鲜亮，口味鲜咸、滑爽，突出浓郁的蒜醋香味，

汁芡均匀，漏油不漏芡。

在制作工艺上，从备料和制作方法两方面分别制定了标准。如制作大同过油肉所需材料包括：臀尖肉200g、水发玉兰片50g、鸡蛋25g、湿淀粉25g、猪油1500g、盐5g、酱油15g、陈醋20g、味精5g、花椒水15g、料酒10g、马蹄葱20g、蒜片10g、姜末10g。制作方法为：将臀尖肉切成厚0.25cm、长5cm的柳叶片，在肉片中加盐2g、酱油5g、料酒3g、鸡蛋25g、花椒水5g、湿淀粉15g抓匀。锅内放入猪油，烧至120℃时放入浆好的肉片，滑至八成熟时放入玉兰片出锅，倒入漏勺备用。碗内放高汤、盐、酱油、花椒水、湿淀粉、味精，兑成芡汁。锅内留底油，放入葱、姜、蒜爆香，烹料酒、陈醋，倒入主副料和芡汁翻炒均匀，淋入5g明油，出锅装盘。 一凡

## 饮用黄酒有讲究

黄酒文化在我国源远流长，很多人将黄酒当做养生品饮用。尤其是近年来，由大同云冈酒业有限责任公司生产的云冈黄酒，凭借着独特的风味，受到越来越多消费者的青睐。那么，怎么喝黄酒才更有益于身体健康呢？

据有关资料介绍，饮用黄酒也有时间要求，如一天中，中午喝黄酒最好。这是因为人在中午的时候，身体内各个脏器的功能最为旺盛，这时候喝黄酒能充分吸收黄酒中的各种营养成分。而在一年中，冬季和夏季喝黄酒最好。这是因为夏季潮湿，湿气比较重，喝黄酒有助于发散湿气，起到消暑的作用；在冬季，适当饮用黄酒则可活血祛寒、通经活络，有效抵御寒冷刺激。另外，冬季喝黄酒时最宜温饮，这是因为黄酒中含有微量的甲醇、醛、醚类等物质，加热可以使这些物质随着温度升高而挥发掉。同时，黄酒中所含的脂类芳香物也会随温度升高而蒸腾，从而使酒味更加甘爽醇厚、芬芳浓郁。

采访中记者了解到，由大同云冈酒业有限责任公司生产的云冈黄酒，有多种保健食材的提纯物，氨基酸含量高达21种之多，可检测到的风味物质多达42种。而且，酒液色泽橙黄清亮，香气清雅幽香、沁人心脾，口感舒爽绵甜，酒性柔绵温和，适量饮用对身体有一定好处。当然，云冈黄酒虽好，也含有一定的酒精，不宜多饮，更不能空腹饮用。 一凡

## 云中茶事

### 红茶那些事儿之 正山小种与金骏眉

红茶，一种全发酵的茶叶，源于我国武夷山桐木关。在陈宗懋主编的《中国茶经·红茶篇》中，将红茶分为小种红茶、工夫红茶、红碎茶三大类。而我们今天要说的就是其中的小种红茶。

小种红茶，分为正山小种与外山小种。其中“正山”是地域标记，“小种”是指品种。正山小种，又称拉普山小种，与人工小种合称为小种红茶。400多年的历史让它成为了世界上最早出现的红茶，亦称红茶“鼻祖”。观其外表，条索肥壮，紧结圆直，色泽乌光油润，汤色橙红，香气高长，入口浓醇无苦涩味，叶底厚实带古铜色，而“松烟香”“桂圆汤”是优质正山小种的独特韵味。

2005年，“金骏眉”红茶试制成功，并以悦目的外形、细腻悠长的花果香、醇厚鲜爽的滋味受到茶人们的追捧。金骏眉源于正山小种，却又区别于正山小种。其条索紧细、隽茂、重实、茸毛密布，色泽金黄、黑相间且色润；香气具复合型花果香（桂圆干香、蜜枣香、玫瑰香），高山韵明显；滋味醇厚、甘甜爽滑，高山韵味持久；桂圆味浓厚；汤色金黄清澈，有金圈；叶底呈金针状，匀整、隽拔，叶色呈古铜色。除此之外，等级高的金骏眉还有兰花香。

传统与创新总是在不断碰撞，即便是一杯茶，也能让你品出历史与现代的味道。 谦益泰

