

选购保健品要有针对性

本报记者 王锦华

如今,随着人们对健康越来越重视,保健品受到不少消费者,尤其是一些中老年人的青睐。可是,保健品市场上出现的制假售假、夸大功效等问题,也让消费者无所适从。面对市场上琳琅满目的保健品,消费者到底该如何选择呢?

日前,记者在我市一些药店看到,各种保健品被摆放在显眼位置,主要有调节血脂、血糖、血压类,改善记忆力、改善睡眠、抗疲劳类,以及各种营养素等,价格从几十元到几百元不等。

采访中记者了解到,购买保健品的顾客多为中老年人,还有一些是晚辈买来送给长辈,或是家长买给孩子的。采访中,销售人员告诉记者,保健品的销售情况一直不错,主要是现在人们越来越重视自己的身体健康。尤其是逢年过节的时候,许多人还会把保健品作为走亲访友的礼品之一。

虽然保健品受到许多消费者的青睐,但记者在采访中也发现,一些消费者在选择保健品时往往是听周围人的推荐,或者是受广告的影响。有些年轻人甚至对保健品根本不了解,买保健品只是为了尽孝心。那么,面对市场上种类繁多的保健品,消费者怎样才能选购到称心如意的产品呢?

据市市场监督管理局有关工作人员介绍,保健品作为特定的功能性食品,有



针对性地服用对身体健康有一定好处。但保健品并非人人适用,也不能替代日常饮食和药物,是不具备治病效果的。消费者在选购保健品时,要尽量在正规的医药连锁店或厂家授权的经营门店等正规渠道购买。购买时,要确认保健品的身份,即要看包装上是否有国家保健品标志——“小蓝帽”和批准文号,并要看说明书上是否注明了主

要原料、功效成分、营养素含量、保健功能、适宜人群、不适宜人群、食用量、保质期等内容,根据个人需求和保健品的功能合理选用。另外,在给老年人买保健品时,应该了解老人的健康状况,尤其要注意是否有糖尿病、高血压等症。如有相关疾病,服用保健品时最好咨询医生,以避免盲目服用保健品对身体产生负面影响。

宾果说红酒

葡萄酒也可以配火锅

进入12月,冬意浓浓,吃上一顿热腾腾的火锅,自是极美的事情。但近日,有很多“红酒迷”询问,火锅能不能配葡萄酒?为此,记者请宾果红酒汇的品酒师为你一解究竟。

据宾果红酒汇的品酒师介绍,对于不同类型的火锅而言,需要搭配不同的葡萄酒,才能使两者的风味不会互相掩盖,从而相得益彰。总的来说,清汤锅适合搭配风格清爽、风味适中的葡萄酒,如“霞多丽”和“雷司令”等;辛香刺激的麻辣锅,搭配甜型起泡酒是不错的选择。此外,一些特色火锅则需要具体而论。

重庆麻辣火锅

重庆麻辣火锅锅底包含郫县豆瓣、干辣椒、花椒、老姜、醪糟和冰糖等10多种材料,口味以麻辣为主,多味并存。由于锅中的辣味会掩盖住葡萄酒中的香气,降低酒中的果味,因此重庆麻辣火锅的最佳拍档应是冰镇后的起泡酒。无论是酸度较高的香槟,还是甜美且果味浓郁的“阿斯蒂”,都既可减轻麻辣火锅的灼热感与油腻感,又能带来碳酸饮料般痛快淋漓的感觉。

北京羊肉火锅

汤沸肉香的羊肉火锅往往让人觉得口舌发烫,此时冰凉的饮品便可起到很好的中和作用。因此,冰镇的清爽白葡

萄酒或起泡酒都是搭配羊肉火锅的绝佳选择。尤其羊肉细腻的肉质,与口感清爽且较为清淡的霞多丽葡萄酒十分相配。此外,霞多丽葡萄酒本身恰到好处的酸度,也能很好地激发羊肉的鲜美。

潮汕牛肉火锅

潮汕牛肉火锅的一大特点便是保留了鲜牛肉的原汁原味,因此在选择葡萄酒时需注意不能“喧宾夺主”。而酒体轻盈、口感清新的法国“长相思”能很好地衬托牛肉的鲜美,是一个不错的选择。此外,若你是“蘸料派”,习惯将牛肉蘸上沙茶酱或豆瓣酱品尝,也可以考虑酒体略微厚重些的黑皮诺葡萄酒。 一凡

天气寒冷,云冈黄酒受欢迎

黄酒因具有一定的药补、养生功能,一直受到不少人的喜爱。尤其在冬季,适当饮用黄酒还可活血驱寒、通经活络,有效抵御寒冷刺激。日前,记者在采访中了解到,随着天气越来越冷,云冈黄酒的销量一路看好。

日前,记者在云冈酒业销售部遇到了正在选购云冈黄酒的市民温先生。他告诉记者,他是云冈黄酒的老顾客了,喝云冈黄酒已经有三四年了。他说,云冈黄酒口感好,酒精含量也较低,平时适量喝点挺好的。而且与以前的云冈干榨黄酒相比,现在的云冈黄酒新品香气更独特,口感也更醇厚、丰满。尤其是新品的包装,更加古朴、大气,作为礼品送人也

很不错。采访中云冈酒业销售部的工作人员介绍说,每年的秋、冬季节,都是黄酒的销售旺季。尤其近来随着气温降低,买黄酒的人也越来越多。而且,不少人还买来送给亲朋好友。

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,是由原传统古法酿制的经多年陈贮的云冈干榨黄酒,辅以新疆大枣、宁夏枸杞等多种药食同源的保健食材的提纯物,再经特殊条件窖藏与科学手段调配精酿而成。酒中富含氨基酸达21种之多,可检测到的风味物质多达42种,不仅是我市食品行业的著名品牌产品,而且还在日前举办的“2020年度全国传统发酵食品类产



品创新”评选活动中,因具有北方黄酒的独特口味、营养成分含量高,荣获“最佳新品创意奖(银奖)”。 一凡

达人厨艺

回锅肉土豆片

对于喜欢吃辣的人来说,相信肥而不腻的回锅肉一定是不少人都喜欢的一道菜。

回锅肉可以说是川菜之首,人们一提到川菜必然会想到回锅肉。不过,笔者在这里要和大家分享的是一道简单易做的更适合大同人口味的“回锅肉”——回锅肉土豆片。川菜的做法,加上大同出产的土豆,相信你一定会喜欢。

烹饪方法:

材料:精五花肉、土豆、青椒、红椒、葱头,以及葱、姜、蒜、豆瓣酱、辣椒面、香辣酱。

步骤:1.将五花肉洗净,放入锅中加水、葱、姜煮熟,取出晾凉切片备用;2.土豆、青椒、红椒、葱头切片备用;3.锅中下少许油,将五花肉片煸香,土豆片炸熟;4.锅中再下少许油,将蒜末、豆瓣酱、辣椒面、香辣酱炒香,放入五花肉片和土豆片、青红椒、葱头,并放少许鸡精、糖,烹少许料酒起锅装盘即可。

这道菜荤素搭配,鲜香微辣,配上一碗米饭,一定会让你大快朵颐。喜欢吃辣的你,试着做做吧。 一凡



云中茶事

茶叶还能蒸着喝

一入冬季,寒气围绕,即使裹上再厚的衣服,也难抵寒气的侵入。这时候,不妨饮一杯温暖的茶,来抵挡寒冷。

冬季饮茶,能够经得起“折腾”的茶必是首选。例如熟普洱、有些年份的寿眉、长满金花的茯砖等等。如果说,煮茶是一件较为复杂的事情,那不妨试试蒸茶。何为蒸茶呢?即用水蒸气或汲水喷淋的模式蒸茶。这种方式加热间接一些,茶叶析出稍慢,等茶汤蒸好,此时一般将炉子设于低热保温状态就可以了。

与煮茶相比,蒸茶相对于简单随意一些。尤其是有一定年份的老白茶,用于蒸茶是不错的选择。蒸的时候,将茶叶先投到蒸茶器中,再加水。待水烧沸之后,持续不断的水蒸气会进入蒸茶器,继而不断地冲刷蒸茶器当中的茶叶,慢慢地浸润它们,让它们慢慢润透,再释放出茶叶当中的内质,滴落到壶底。因为茶叶与水并没有直接接触,蒸茶需要的时间较长。茶叶当中的内质浸出,是依靠水蒸气的不断冲刷,在水蒸气的高温和高湿之下释放而出。漫长的过程中,茶叶仿佛又经历了一次重生一般。一壶茶,蒸出来的味道要稳定一些,香气绵长,滋味柔顺。

其实,蒸茶是把复杂的煮茶简化了一些,把慢生活中享受饮茶的方式更为生活化了。冬季嘛,总是有些慵懒的,简简单单喝杯热茶,滋味无需太浓。 谦益泰