



鸡精和味精吃多了会致癌?

话到嘴边留半句

一个周末的上午,儿子去兴趣班上课了,因为一点儿芝麻大的小事,我和妻子争吵起来,从起初的闹着玩,到后来演变成唇枪舌剑的交锋,火药味儿越来越浓。正吵着,母亲从外面买菜回来了。儿子中午想吃饺子,母亲去菜市场买了一些羊肉和葱。平时母亲总是偏袒妻子,她一看见母亲进屋,好像遇到了救兵,白了我一眼,故意摆出一句狠话气我。看到她咄咄逼人的架势,我气不打一处来,在脑海中搜索着反击的恶语。见此剑拔弩张的形势,母亲赶紧笑着打圆场:“刚啊,你少说一句没人把你当哑巴。好了,你们别站在那儿磨嘴皮子了,赶紧帮我包饺子吧。”母亲一开腔,我只好伸脖子,把反击的那句话咽了回去,心里却不甘。

我擀饺子皮,母亲和妻子包,谈笑间我和妻子的怒气渐渐烟消云散。包完饺子,妻子去接儿子。站在热气腾腾的燃气灶旁,母亲边下饺子边说:“居家过日子,哪有舌头不碰牙。不是妈说你,你一个大男人,为啥爱打嘴官司,非要在话头言语上和媳妇争个高低呢。咱乡下有句老话‘话到嘴边留半句,事在火头上三分’,有些伤感情的话可不能张口就来,顺嘴就说。”

母亲不经意间说出的几句话让我一脸通红,无地自容。结婚十几年来,繁忙的工作之余,妻子几乎放弃了所有兴趣爱好,带孩子干家务忙得像个陀螺,为的就是让我有足够的时间读书看报写文章。

母亲没有念过几天书,斗大的字识不了几个,自然不懂得“沉默是金”的深邃哲理,但她却用经年累月的生活积淀,教给了我“话到嘴边留半句,事在火头上三分”的智慧。仔细想想,这句俗语一则在柴米油盐的婚姻生活中能起到“减压阀”作用,夫妻之间要学会忍让,一旦有了矛盾,就不要再讲过火的话,避免矛盾进一步激化,伤了对方的心。二则对人际交往,为人处世也大有裨益,面对别人的指责,不要慌着还以狠毒的恶言,多一些沉着冷静,做到“话到嘴边留半句”,就能体味到理智大度带来的云淡风轻。

(梁永刚)

味精和鸡精都是提鲜必不可少的调料,但近几年,味精、鸡精致癌的传闻屡屡触碰到家庭主妇们敏感的神经,有些人甚至不敢吃味精、鸡精了。那吃了鸡精、味精真的会致癌吗?

【鸡精的真相】 “鸡精”和“鸡”关系不大

鸡精的包装上常常画着一只鸡,甚至有“用上等肥鸡制成”“真正上等鸡肉制成”之类的说明。但鸡精并不像想象那样主要由鸡肉制成。

鸡精的主要成分通常是食盐、麦芽糊精和味精,其中味精的比重通常会超过真正来自天然食品的成分所占的比重,比如鸡肉粉或鸡骨粉、鸡蛋提取物、其他肉类提取物等。鸡精的主要成分里,味精占到总成分的40%左右,盐占到10%以上。

鸡精的味道之所以很鲜,主要还是其中味精的作用。翻看鸡精的配料表不难发现,其主要成分为精制盐、谷氨酸钠、鲜味核苷酸二钠以及一些其他的食品添加剂。和平常吃的盐相比,鸡精中的钠含量占到了大约一半。因此,高血压患者要注意:鸡精本身含有一定量的食盐,如果炒菜和做汤时用了鸡精,用盐量一定要减少。如果放了足量的食盐,再加一大勺鸡精,会额外增加钠盐的摄入量,不利于健康。

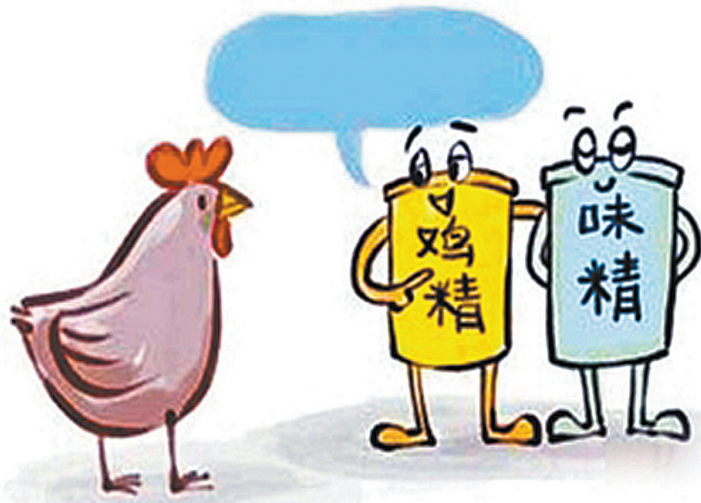
【味精的真相】 非化工合成品 也算天然食品

味精的主要成分是谷氨酸钠,谷氨酸钠水解为谷氨酸,而谷氨酸有鲜味,谷氨酸是人体所需的一种氨基酸,广泛存在于各种食物中,但是不会增加食物的鲜味,只有被提炼出来以后,变成游离的氨基酸盐,才能为食物增加鲜味。这就是味精之所以能提鲜的原因。国外一般用糖、蜜作为原料,我国用粮食作物,比如大米或是玉米来生产味精。所以味精也算是一种天然食品,并不是人们认为的化工合成制品。

【致癌的真相】 烹饪时正确使用 即可放心食用

味精的主要成分谷氨酸钠存在于葡

味精、鸡精 我们到底该不该用?



萄、番茄这些水果中。既然葡萄、番茄无害,那么很显然,味精也能吃。至于水解后的谷氨酸也是人体所需的营养成分,生活中很多动植物蛋白质食物中都含有谷氨酸,比如牛奶、鸡蛋、猪肉等。

味精、鸡精里的主要成分是谷氨酸钠,这种物质在超过120℃的时候,容易转变成一种可以致癌的物质——焦谷氨酸钠。但在普通情况下,炒菜的温度都不会超过120℃,因此味精是安全的,只要在烹饪的时候正确使用,完全可以放心食用。

【选鸡精还是味精】 看烹饪对象和口味要求

鸡精和味精是两种不同的调味品,选择时,主要看烹饪对象和个人的口味要求。如果烹饪的食物本身就比较有味味,

如肉、鱼等可以选择味精,特别是瘦肉等食品,只需加一点味精就可达到增鲜效果。假如烹饪的食物风味不明显,如馅料、汤类的食物,可以考虑用复合调味料,也就是鸡精。对酸性菜肴,如糖醋、醋溜、醋椒菜类等,不宜使用味精,因为味精在酸性物质中不易溶解,酸性越大溶解度越低,鲜味的效果越差。

即使味精是安全的,使用的时候有没有什么要注意的?

从口感的角度来看,添加味精时要注意温度,70℃-90℃为宜。炒菜一般在菜肴出锅前加入,为了防止脱水生成焦谷氨酸钠,丢失鲜味;而凉拌菜要早放,使之充分溶解。

痛风患者要注意,鸡精里往往含有核苷酸,核苷酸的代谢产物就是尿酸,痛风患者应该少吃。(宗和)

保护儿童从细节着手 梁云祥(汝州夏店乡)

拐卖儿童制造了太多骨肉分离的悲剧,对于家庭来说无异于灭顶之灾。

对拐卖儿童的审判,法律应引入公益诉讼等途径,让人贩子和买家在经济方面给予受害者补偿,也可引导公益慈善组织成立互动、专项基金等实施救济。除了发动市民举报防拐、解救,也必须看到被拐儿童很容易上户口,乡镇干部特别是计生部门把关不严,甚至权力寻租,无疑是对拐卖行为的直接纵容。新生儿户籍登记,有关部门在建立DNA数据库的同时,更要纳入问责和倒查机制,解救被拐儿童时,一旦发现存在乱开所谓的介绍信,办理户口时收受贿赂等行为,相关负责人必须受到严惩。

防拐也需要群众配合,大家一旦发现不正常现象,哪怕吼一声或打个电话报警,届时公安机关循着线索一查到底,都会给孩子多一份平安。

互联网反拐势在必行 张军停(郟县李口镇张店)

目前,网络上传播的失踪儿童信息很多,真假难辨,有些是谣言,有些则是过期失效的信息,用户难以分辨真伪,往往出于爱心而转发,如此,反而不利于儿童寻找。儿童失踪信息紧急发布平台由于是官方建设的权威平台,信息真实可靠,民众相信且敢于主动传播,有助于失踪儿童信息的扩散。

以往在办理失踪儿童案件时,警方主要是靠人力搜寻和线下走访,费时费力,效率

也较低。虽然各地警方也在官方微博上发布失踪儿童的信息,但信息较为散乱,且夹杂在其他信息里面,难以被民众知晓,不利于快速扩散。该平台则实现了统一发布,将各地的失踪儿童信息集中在同一个平台上,能够起到聚焦效果,同时利用推送功能,将信息及时发布到相应区域范围内用户的手机上。

不过笔者认为,该平台还应有所拓展。一方面,在信息推送上,应建立协作联动机制,把媒体、社会组织、交通机构等都纳入到体系中来;另一方面,在救助范围上,除查找失踪儿童外,将一些特殊走失群体也纳入到帮助的范围,不应仅局限于失踪儿童或者说是用于打拐。现实生活中,总能见到这样或那样的寻人启事,除了儿童之外,还有痴呆老人、智障人士等。

为这一做法叫好 刘勤(市第二高级中学)

孩子是一个家庭的未来与希望,如果一旦发生孩子被拐的事件,对这个家庭来说不啻于毁灭性的打击,上至父辈,祖辈一生都不得安宁。报载,一家孩子被拐卖,其父丢下工作四处寻找,足迹遍及全国十几个省份,这期间孩子的爷爷奶奶伤心过度相继去世,临了都没见上孙子一面,留下深深遗憾,人间悲剧令人扼腕。

现在利用“公安部儿童失踪信息紧急发布平台”的强大功能,全民行动起来,让拐卖儿童的犯罪行为置于人民的汪洋大海中,形成老鼠过街人人喊打的态势,必将对拐卖儿童的犯罪行为起到威慑作用,还家庭幸福,社会安宁。



苗寨老人吹起幸福生活的乐曲 图片由雷山县县委宣传部提供

在雷山 遇见最原始的苗乡



▲西江苗寨隆重的迎宾仪式 图片由雷山县县委宣传部提供



欢乐苗寨 图片由雷山县县委宣传部提供



►苗家长桌宴 杨光才摄

漫步在铺满青石板的古街,听历史的足音叩响心扉;徜徉在全景露台,感受云贵高原别样的湛蓝;深夜一杯香茗,在寂静无声中且看星星点点的苗寨灯火……

这里是西江千户苗寨,“以美丽回答一切!”千户苗寨,让金秋这样赞叹。

贵州省黔东南自治州雷山县西江镇,全国最大的苗寨——西江千户苗寨就坐落在这里,是苗族第三次大迁徙的主要集结地,素有“苗都”之美誉,它还是全国历史文化名镇 and 全省13个保护与建设的民族乡镇,被誉为“中国苗族文化艺术馆”,也是研究苗族历史与文化的“活化石”。

选择一个清闲的时刻轻轻走近西江千

户苗寨,你会发现它的特别,四面环山,1300多栋吊脚楼依山傍水层层叠叠顺势而建,又连绵成片,房前屋后有翠竹点缀。苗寨以青石板路串联,枫树成林,枫香扑鼻;层层叠叠的七彩梯田环抱苗寨,美如画卷。

清晨,当你还梦游在苗寨高低错落的梯田里时,一声声清脆的鸡鸣将你从温馨的吊脚楼中叫醒,起身眺望远方,窗外弥漫着一层层薄雾,漫山遍野的翠绿时隐时现,外面飘来炊烟的味道,田园生活就此打开。推开窗看到扛着锄头的山里人从屋后小路走过,头上的斗笠还点缀着晶莹剔透的晨露,此情此景,就像走进一幅水墨画中。出门踏着青石板,看着古朴的寨子和

时看时瞬息万变的天空,吃上一碗劲道十足的牛肉粉。而后和三五好友,穿起苗族服饰,在苗寨留下最美瞬间,留住时光在再。

中午,长桌宴上入口不忘的苗王鱼和油而不腻的鼓藏肉,你一定会垂涎三尺。午后,在风雨桥边看戏水的孩童也是一种享受,水里有吊脚楼的倒影,水边是翠绿的稻田,微风吹过,连风里都裹挟着稻香。

傍晚,伴着夕阳,和苗家儿女一起跳入苗族歌舞的海洋,体验原生态苗族文化的“快乐大本营”。

等到华灯初上,寻一处安静的酒吧,点一杯略带醉意的软饮,听着或急或慢的音

符,瞟一眼窗外,万家灯火愈来愈静。不要睡,趁着月色正浓,闲步走向观景台,山下,是灯火璀璨的侗鼓表演场,犹如闪闪发光的金盏;往上,灯火好似繁星点点落入山川,勾勒出山坡的轮廓。这一上一下宛如两座金字塔,在夜色的映衬下,格外迷人。

西江还是远近闻名的银匠村,走在古街,你会发现大大小小的苗银店子,大角银、小角银、银冠、银衣……绚丽多彩。千百年来,淳朴的村民们专注于古老的制银技艺,他们用手中的小锤雕琢磨出一件件闪着如月华般光辉的银器制品,续写着银器世界的传奇。(欧阳)



腾冲待客美食坛子鸡

五月去云南腾冲出差,办完了公事,还有两天时间,顺便去拜访多年未见的同学。中巴车在弯弯曲曲的林间公路上行驶,腾冲是个古老的森林小县,到处都是郁郁葱葱一片。正是油菜花节时节,从车窗往外望去,大片大片的金黄在风中飘舞,翻滚。我的疲惫顿时消融在这金黄的海洋里。

同学一家非常好客,给我沏上当地的普洱茶,同学母亲在院子里用一把米抓了一只鸡,熟练地杀鸡,拔毛,去内脏。洗净之后,还仔仔细细地给鸡刷上一层蜂蜜,显得很有光泽。然后放到油锅里炸上两三分钟,捞出时,鸡皮金黄润泽,很是诱人。再放到一只坛子里,用一块纱布包了一些桂皮、草果、干姜等,放到鸡肚子里,然后从一个密封的桶子中舀了一瓢水倒进坛子里。我忍不住问:“阿姨,你们煮鸡这么复杂啊,这是什么水?”“这叫坛子鸡,要用十余味中草药配成的卤水煮,才会好吃。”她边说边把坛子放在灶上,“先小火焖两个小时,然后关火焖三个小时,晚上就可以吃了!”

午饭后,同学带我四处逛逛。她们的村子叫和顺村,是腾冲古城外一个靠山环水的小村庄,村前有一对双拱桥,境内有一条小河绕村而过。村落山水辉映,古建民居衬

托,宛似一幅绚丽的风景画。没有工业污染,空气清新,蓝天白云,鸟语花香,真是人间仙境。

晚饭时,同学母亲把坛子启封,顿时屋内香气四溢,把鸡盛在一个白色大盘子里,只见这鸡金黄玉润,晶莹剔透,一看就让人胃口大开。入口细品,皮脆肉嫩骨酥,满口溢香,回味无穷。我忍不住称赞:“我还是第一次吃到这么好吃的鸡!我们湖南没有这种做法。”同学得意地说:“这坛子鸡还有一个传说的,战乱时期,一位将军打了败仗,逃难到腾冲的一户百姓家养伤。善良纯朴的百姓把家里好吃的都拿出来。这天,把家唯一的一只母鸡杀了,不巧,锅坏了,只好找来一个坛子煮,想着将军有伤,索性在山上找了几味舒筋活血,健脾生肌的草药,一齐放在坛子里。煮了几个小时后,没想到异常鲜香,将军胃口大开,且伤口也很快愈合。随后,将军率领战士们士气大增,接连大胜,凯旋后特意重金酬谢那位老百姓。坛子鸡的做法就这样流传下来了。”我听得如痴如醉,“没想到坛子鸡还有这么动人的故事!”

回来后,我一直对腾冲坛子鸡念念不忘,那份醇厚的香味,美丽的传说,还有同学一家的纯朴热情,都成了我美好的回忆。(方克文)

招租

新城区蓝湾翠园东门二层门面房三间 620 平方米,对外出租,好房不贵,赚钱不累。

联系电话:0375-4973622