



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，

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，相关责任人必须受到严惩。

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

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



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

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