

# 冬天别总大鱼大肉了,这菜三天两头炒一盘滋补又去燥,鲜美又便宜

进入冬天后,天气是一天比一天寒冷,这时就让人想多吃些驱寒暖身的食物,因此各种各样的大肉就成为了不少人的首选。虽然肉类食材能为我们补充能量,驱寒暖身,但经常的吃大肉会给我们的身体造成负担,让脂肪在我们体内堆积,这时各种疾病就会接踵而来了。因此冬季进补,无论是为了抗寒,还是为了自己的口腹之欲,都不应该总是吃大鱼大肉,饮食不当又浪费钱,还会长一身赘肉,也太不划算了。

虽然冬季天气寒冷,食欲会相对旺盛,但我们餐桌上饮食要清淡,注意荤素搭配,多吃些素菜来清理肠胃。下面就给大家分享一道家常素菜小炒——青椒榨菜炒茭白丝,是由茭白、青椒和榨菜三种食材炒制而成的。冬天别总大鱼大肉了,这菜三天两头炒一盘滋补又去燥,鲜美又便宜。

茭白被誉为“水中之参”,味道鲜美,营养丰富,富含蛋白质、多种维生素、矿物质、膳食纤维等营养物质,且极易被人体吸收,具有强

身健体、生津止渴、润肤减肥等功效。但由于茭白含有较多的草酸,因此烹饪前将它焯一下水来去除草酸。茭白丝脆嫩爽口,味道清淡,因此在炒时加入了青椒和榨菜丝一起炒,清淡鲜美不失美味,好吃不上火,怎么吃也不长胖还变瘦,做法也简单,你也不妨试试吧。

### 【青椒榨菜炒茭白丝】

原料:茭白2根 榨菜1小袋 青椒2个 油盐 适量

制作:1.准备好原材料;2.烧锅水加入少许盐;3.将茭白丝放入锅中焯煮两分钟后捞出备用;4.烧热锅放入适量的油,将茭白丝放入锅中翻炒;5.加入榨菜丝放进锅中翻炒几下;6.加入青椒丝进锅继续翻炒两下;7.青椒丝微微变色后加入少许盐调味;8.翻炒均匀即可;9.盛入盘中。

小贴士:1.将茭白和青椒都切成细丝;2.茭白丝提前焯一下水去除草酸;3.用少许油煸炒茭白丝,再加入榨菜丝和青椒丝进锅翻炒两下,最后加入盐调味即可。



### (上接第45版)

2011年,上海多家超市被曝销售柠檬黄染色制成的玉米面馒头,就是典型的超范围使用食品添加剂事件。柠檬黄虽为允许使用的食品添加剂,但仅可用在膨化食品、冰淇淋、果汁饮料等中,不可在馒头中使用。

2018-2020年,国家市场监督管理总局和全国31个省级市场监管局官网发布的食品安全监督抽检信息公告发布的不合格食品(不包含餐饮具)显示,因超范围、超限量使用食品添加剂导致的不合格连续3年均排在前三位,滥用食品添加剂顽疾尚存。

此外,部分企业因缺少精确计量设备,或在添加单一食品添加剂后再加入复合型食品添加剂,就会造成超量,危害人体健康。认识误区加之操作不规范,使得公众对食品添加剂产生抵触情绪。

在此情况下,部分企业还将是否添加食品添加剂作为卖点,或在包装上标注“不含某某食品添加剂”字样,或不正确、不真实地标识食品添加剂,开展不正当商业宣传。事实上,如今的生产过程中很难做到不使

用任何食品添加剂,如此宣传方式只会加深公众误解。

### 四、小行业,大空间

依照GB2760—2014《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》等文件,我国对生产企业食品添加剂使用的管理正逐年加强。国家市场监督管理总局依据食品安全法、食品安全国家标准等,始终坚持打击滥用食品添加剂等违法行为。

日复一日,叠加食用是否会造成累积过量,是食品添加剂面临的另一质疑。据国家食品安全风险评估中心介绍,中心在制定每种食品添加剂的使用范围、使用剂量时,已充分考虑这类情况。只要生产企业严格按照标准使用食品添加剂,食品合格,消费者无需担心摄入食品添加剂对健康有额外负担的问题。

回归行业发展本身,作为食品工业的分支,食品添加剂行业仅占食品工业3%的份额,却是现代食品工业中不可或缺的一部分。近些年来,全球食品添加剂产业每年以4%-6%的速度增长,我国食品添加剂也保

持着快速发展势头,种类与产量规模持续增加。

1981年,我国制定第一个《食品添加剂使用卫生标准》时,允许使用的食品添加剂只有60多种,1991年时超过100种,如今已达2000余种。2021年,中国食品添加剂行业产量超1197万吨,较10年前(712万吨)增长了68.12%;行业内主要种类产品销售额达1341亿元,较10年前(767亿元)增长了74.84%。对此,中国工程院院士、中国食品科学技术学会理事长孙宝国在接受媒体采访时曾表示,目前美国食品药品监督管理局和环保局登记许可的食品添加剂已有上万种,我国为2000余种且每年获准使用的仅10余种,审批速度较慢。这也是出于公众对食品添加剂的心理承受能力和接受能力的考虑。与此同时,产业结构不合理、技术水平低等问题,仍限制着食品添加剂行业的前行步伐。如何开发利用食品添加剂新技术、新种类,如何满足更为丰富多样的需求,是我国食品工业前行路上的重要挑战。

纵观国际市场,天然抗氧化剂(如茶多

酚)、天然甜味剂(如甘草提取物)、天然抗菌剂(如大蒜素)、天然色素、天然香料等天然食品添加剂都备受青睐。我国自然资源种类丰富,发展天然食品添加剂的优势显著,国产天然色素在日销售额可占日本市场总额的90%左右。随着消费者生活质量与食品安全要求的提高,未来天然食品添加剂将更受市场欢迎。比如,发酵法生产木糖醇、甘露糖醇、聚赖氨酸、酶解技术和美拉德反应生产调味料,这些都是生物高新技术在食品添加剂行业的具体应用。生物高新技术不仅耗能低、污染小,生产出的食品添加剂属于天然产物,更为符合消费需求。

此外,复配食品添加剂也是未来行业发展方向之一。顾名思义,复配食品添加剂乃含有两种或两种以上食品添加剂的配方混合物,聚集多种食品添加剂之优点,可弥补单一类食品添加剂功能之不足,减少用量以提高食品安全性。

科技创新赋能产业发展,健康规范锚定行业导向,风味营养锁定消费需求,食品添加剂行业还有很大的发展空间。

**大爺火鍋**  
George's Hotpot & BBQ

**大华府唯一一家可以品尝到三种美食**

上百种美味任您选择

**北京大烤鸭 韩国烤肉 中式火锅**

电话: **301.208.6868**

周日~周四 12pm~10:0pm / 周五~周六 12pm~11:0pm

地址: 24 Bureau Dr, Gaithersburg, MD 20878 (Diamond Square Shopping Center, Giant 旁)

6-123

北京烤鸭  
韩式烤肉  
中式火锅

热卖 \$35 招牌北京大烤鸭

需点单其他菜品超过\$20 不包含中午套餐和其他优惠 限堂吃 每桌限一只 超过四位需要订位

港式点心 拿手菜 首推 拿手菜

**CHINA GARDEN RESTAURANT**

11333 Woodglan Dr Rockville, MD 20852

**301.881.2800**

每天中午点心推车服务,港式点心,任君选择 全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

**大华府地区 最富丽堂皇的大酒楼**

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定

6-122

yanzinoodle.com  
10955 Fairfax Blvd, Suite 108  
Fairfax VA 22030

发美食秀,晒朋友圈八折优惠!  
具体折扣详情请扫码咨询

# 燕子螺蛳粉

Yanzi Noodle House

华府首家正宗柳州螺蛳粉店  
万里寻家之味,燕子翩然提来

电话: **301-777-8888/410-299-2137**

\*\*\* DC, MD, VA 各地都可送餐!  
Email: Yanziluosifen@gmail.com

**门店已经 试营业啦!**

\*本店新增桂林米粉,老友粉等广西风味小吃及台湾小吃。  
\*外卖平台点餐: Chowbus, HungryPanda, Grubhub, Ubereats, Doordash, Fantuan