

小心店家浓稠热粥加了增稠剂

专家 :大米中不允许添加增稠剂

陈 艳

冬天喝碗热粥，暖胃又暖心。可近日各大网站上流传着这样一种说法：粥店内售卖的黏稠度较高的粥，看着卖相很好，其实这并非熬制出的效果，而是使用了增稠剂。这种说法是真的吗？昨日，记者在市区农贸市场一家调味品商店内，看到了网传的增稠剂。这种食品添加剂包装上有明确的使用配比，老板称大多为餐饮店的人来购买。



百度健身会所年终钜惠 1280元的健身年卡 只需880元

你是否还在羡慕电视剧里俊男美女无可挑剔的身材？那就赶紧放下遥控器，去健身吧。百度健身会所有可用于热身的拉伸训练机，有调节速度、设定时间的跑步机，其中登山跑步机更能让你体验不同的跑步环境，有针对身体局部的踏步机，锻炼臀部、腿部、腹部肌肉还有腰部曲线。这些健身器材的辅助还加上专业教练的指导，健身不再累人。

百度健身会所成立于2006年，总部坐落于瑞安市安阳仲容路30号2楼，是集健身、休闲、健康咨询为一体的大型健身会所。百度健身会所致力于打造里程碑式的新型健身俱乐部，追求专业是企业的核心竞争力。百度健身会所集结了一批国内专业的健身导师，致力于提升人们的生活品质，真诚的服务让您享受休闲健身的最大乐趣。

一天只需做8组动作，即可保持完美体型，初次涉猎健身的人不宜过量运动，每周3次，每次1小时即可。该会所教练介绍，3个月后即有健身成效，俱乐部还为顾客制定专业的健身保健计划，使其逐步体会到健身的快乐。

据了解，该会所现有超值年终福利：凡参与团购活动原1280元的健身年卡现只需880元，并免费赠送价值380元健康体检卡一张，限名额50人。（陈怡如）



预约电话 :0577-65915388
地址 :瑞安市安阳仲容路30号2楼

[粥店老板] 听过增稠剂，但从来不用

昨日，记者走访了马鞍山路几家早餐店和粥店，马鞍山路某早餐店老板告诉记者，他之前曾听说过增稠剂，但他们煮的粥没有放增稠剂。如果想让粥的味道更鲜的话，可以放点鸡精。这位老板表示，如果增稠剂用不好，反而会影响口感。

煮粥其实没必要添加增稠剂，多熬点时间，粥就粘稠了。安阳某粥店一负责人告诉说，一般大米粥熬半小时以上，就能达到适合的粘度了。有些店熬粥会加点食用碱，或者小苏打，主要是为了缩短煮粥时间，但这样会破坏粥的营养和口感。

[市场走访] 增稠剂销量还不错

在市区农贸市场一家调味品商店内，记者找到了所谓的增稠剂。这种“特效增稠剂”包装配方表上明确标示：-环状糊精60%、瓜尔胶20%、聚丙烯酸钠15%、羧甲基纤维素钠5%，都是国标中标明可以使用的增稠剂。价格相对比较便宜，1千克包装价格40元左右。

买增稠剂的大多为餐饮店的，按包装上标的配比使用绝对没有问题，保证熬出

来的粥又黏又稠。店主说，这种增稠剂其实就是黄原胶，可以用于各类加工增稠、稳定、乳化、保湿，人吃了也不会出现任何不适，绝对安全，很多粥店都会采购使用。

[记者试验] 粥里加入增稠剂 几分钟后就变得黏稠了

为了证实网传说法的可靠性，记者作了试验。

记者煮了两锅玉米粥，一锅没加增稠剂，另一锅加了增稠剂。几分钟后，加增稠剂的玉米粥发生了明显的变化，原先分离的米和水慢慢融合，米汤也变得黏稠，黄黄亮亮的很是诱人。而没放增稠剂的锅中仍是清汤寡水，直到40分钟后，锅中的玉米糝才达到和另一锅加入增稠剂的粥一样的黏稠效果。

再放置20分钟后，加入增稠剂的玉米糝仍然非常稠，而另一锅未加入增稠剂的玉米糝，玉米糝已经沉底，只有米汤浮在表层。

[专家提醒] 大米制品中是不允许添加增稠剂 根据原卫生部颁布的《食品添加剂使

用卫生标准》，只有维生素和抗氧化剂是明文允许添加的，增稠剂并不在允许添加的范畴。据专家介绍，增稠剂的主要成分是黄原胶，类似大米中是不允许添加的，特别是早餐中不允许添加。

营养学家提醒，符合添加剂使用标准的食品添加剂，对人体是安全的，但需要注意的是，部分食品添加剂虽然对人体无害，但如果长期食用食品添加剂，其成分在体内累积，也会给我们的肝脏造成负担，影响身体健康。

[教你一招] 如何识别用了增稠剂的粥

想要区别米粥是否加了增稠剂其实很简单，如果纯粹是熬制的粥，会有一股浓郁的米香味，口感不会特别顺滑，粥的颜色也会因为米汤的缘故显得浑浊、发白。如果加了增稠剂，煮出来的粥不会有米香，喝起来滑溜溜的，而且粥呈现一种透明状态。

下功夫熬制出来的粥，米粒会有开花现象，又软又烂，而且米的含量明显比水多。要是粥的黏稠度较高，但却鲜有米粒出现，很有可能是加了增稠剂，一定要警惕。

报喜鸟正装大师量体品鉴会



量体定制，尊贵体验！

意大利著名工艺师——保罗·维克亚多先生于12月7~13日率团莅临本店，引领高端定制时尚风潮，体验大师级尊贵服务，分享您的人生故事。

量体定制是我们为顾客提供的一项个性化服务，可以满足部分顾客的特殊需求，个性化的设计、个性化的制版从根本上满足了顾客的独特需求，使个性化的服务深植消费者心中。

- ★塘下镇朝阳东路(名品街)328号报喜鸟专卖店/电话:0577-65387388 时间:12月7~9日
- ★瑞安市安阳路505号报喜鸟专卖店/电话:0577-66801177 时间:12月11~13日

★ 2014年瑞城台历宝贝复赛 网络投票将于今日截止哦 ★

复赛宝贝们的网络投票将于今日24:00截止，赶紧抓住最后的时间投票哟！

★ <http://toupiao.rarb.cn/>

▶▶ 1989年的娃，你妈为你着急啦~
众里寻ta千百度，ta在何处？

学业忙、工作忙，忙忙碌碌倒忘记了找另一半。与其等待，不如出击，如果你还单身，如果你想早日找到你的ta……就来瑞安新生活报名吧！

报名方式：可将个人信息（照片&100字内简介）发送至2633968273@qq.com，或至瑞安日报社304室-周刊部报名。

瑞安新生活

NO.040

RA NEW LIFE WEEKLY

2013/12/06 星期四 第40期

（瑞安日报）零售每份：一版1.0元

我们 WE GET MARRIED 结婚吧

从西装到婚纱
从喜糖到蜜月
定制一场专属你们的婚礼
>>> P4~7

【君君相亲】
1989年的娃，你妈为你着急了
>>> P4~8

2014瑞城台历宝贝复赛
晋级名单即将公布
>>> P4~11

封面人物 | 郑依茹

我们 WE GET MARRIED 结婚吧

每年临近年底(农历十月份至正月)，空气里都好像掺了蜜糖一样，到处都洋溢着喜庆甜蜜的氛围，置办喜事成了主旋律。本期新生活为大家奉上婚礼定制篇，让即将步入婚宴殿堂的你们定制独一无二的幸福。（详见周刊4~7版）

《瑞安新生活》作为瑞安日报倾力打造的瑞安市第一份休闲类报刊，提供指南类的信息和话题，内容涵盖衣、食、住、行、游、玩、养生、理财、培训等。每周五出刊；发行量1.5至2万份。

联系电话 0577-66888183
新浪微博 @瑞安日报-瑞安新生活
Q Q 2633968273

扫一扫
关注本刊微信号
有机会赢取精美礼物