



“懒人调料包”渐成年轻人下厨必备“神器”： 买“懒人调料”不能“懒”

天眼查数据显示
截至2021年11月
我国已有超过**4800**家复合调味品相关企业
其中，**2800**余家企业成立于**5**年内
占比**59%**
本版制图/许丽



各式调料 如何存储？

■ 本报记者 侯赛

油、盐、酱、醋等各式调味料为居家烹饪必备，海南气候潮热，调料保存不当，不但容易受潮走味，还可能造成人体肠胃不适。开封后的调味料随手就放在台面上，还是都放进冰箱呢？海南日报记者就此采访了海南省人民医院临床营养科主任黎艺。

发酵类调味品：放进冰箱
如腐乳、豆豉、豆酱、鱼露及虾酱等，此类调味品在目前的生产工艺中，会引入生产菌种，后续保鲜处理时也不能完全杀灭内含微生物，因而在成品货架期仍保持生物活性。随着货架期的延长及室温变化，调味品中的微生物将呈几何数量级递增，产品逐渐呈现不可逆的变质现象。

含蛋、牛奶、蔬果成分的调味品：放进冰箱

如蛋黄酱、沙拉酱、番茄酱、花生酱、辣椒酱等，此类调味品储藏温度越高或储藏时间越长，发生非酶褐变的程度越严重。



它们通常还含有较高的油脂，在贮藏过程中易发生脂肪氧化，当产生哈喇味时，所产生的醛、酮、酸会破坏脂溶性维生素。随着产品中的蛋白质、糖、氨基酸、有机酸等含量逐渐降低，食品的营养品质和风味也大打折扣，且极易发生霉变。霉菌可能会产生一级致癌物——黄曲霉毒素。

干货调味品如五香粉、胡椒粉、十三香、茴香、花椒等：室温阴凉干燥保存

此类调味品水分含量低，不适合微生物生存，产品适宜存放在阴凉干燥处，防止吸收水分变质。厨房灶台是“危险地带”，切忌放在灶台周边。这类干货调料需要的时候再拿出来。另外，在使用这类调味料前，最好能用清水冲洗一下，去去灰。同样，霉变的就不要再吃了。

含盐量高的调味品如酱油、豉油：通风避光容器里保存

此类调味品含有高浓度的钠离子和氯离子，微生物在此环境中极易失去水分，生长繁殖受限。在保存的时候应根据容器区别对待，拧紧盖子放置在通风避光的地方。如果是瓶装的，只需在用过之后将盖拧紧即可；袋装的要在打开后倒入一个干净且干燥的瓶子，然后将盖子拧紧。

食用 注意盐分摄入量，咸淡要搭配

虽然“懒人调料包”广受许多上班族的欢迎，但还是有很多人
对“懒人调料包”持审慎态度。家住海口的郑女士表示，自己只是偶尔会用这类调料，如麻辣火锅、制作汤底等，其他时候几乎不会使用。

由此可见，无论购买与否，健康饮食都是消费者最关心的话题。怎样使用“懒人调料”更健康呢？

黎艺表示，“懒人调料”中的油脂、糖、盐的含量往往要高于我们平时常用的普通调料，所以还应控制用量和使用频率。“人体每天的食盐摄入量不应超过6克，有些复合调味料为了刺激人们的食欲，含盐量并不少，人们往往在不知不觉中，就摄入了超量的盐分。”黎艺说。

那么，如何辨别食物中的含盐量？

黎艺提醒，购买调味产品时，要留意营养成分表里的钠含量，“1000毫克钠约等于2.5克盐，直接比较一下数据，同类产品里哪个钠含量最高，就要慎重选它”。

“日常饮食中，还可以将淡口和咸口的食物搭配食用。”黎艺建议，想吃咸味的酱料、咸菜等，就不用加盐的菜来搭配。比如有的人喜欢吃辣椒酱或者豆腐乳等，那么可以再做一个完全不放盐的青菜，避免过咸。

在长期的诊疗观察中，黎艺发现，高脂血症、高尿酸血症等慢性病，已经出现年轻化的倾向，“儿童和青少年肥胖的发病率越来越高，家里的饮食习惯基本都是重糖重盐重油。其实，不断追求重口味的人，身体早晚都会亮起红灯，这和用不用复合调味料是没有关系的，健康需要自己长期来经营”。

购买 细看配料表和保质期

所谓“懒人调料”，即复合调味料，其定义为用两种或两种以上的调味料为原料，添加或不添加辅料，经相应工艺加工制成的可呈液态、半固态或固态的产品。

按照这一说法，复合调味料其实早就出现在我们的生活中，比如老干妈辣椒酱、蛋黄酱等。但近两年，复合调味料的品种越发丰富起来，这些新式复合调味料让人们在家也能轻松享受美味。

2021年，复合调味品行业热度持续高涨，不仅有海天、李锦记等传统调味料企业加码，还有不少品牌获得资本青睐。复合调味料已经成为广受关注的热门赛道，被认为是调味品行业消费升级的方向。

但业内人士表示，复合调味料还存在添加剂的使用风险。据了解，我国对于食品添加剂在复合调味料中的用量未做限制性要求，《食品添加剂卫生使用规范》也只有很少部分涉及调味料。我国亟须制定食品添加剂在复合调味料中的使用规范或标准。

黎艺建议，在购买“懒人调料”时不能掉以轻心，应在正规流通渠道购买知名品牌的产品，要注意包装上的生产标准、执行许可号等，同时要注意查看产品配料表和保质期。

现象 “懒人调料”成年轻人下厨“神器”

■ 本报记者 侯赛
通讯员 冯琼

酸菜鱼、麻辣小龙虾、麻辣香锅……只要打开一包调料包，按照说明书，简简单单几步，就可以做出一道色香味俱全的美食，这种调料就是复合调味料。

复合调味料是指相对于单一调料，比如酱油、醋、盐等基础调料，由两种或者两种以上的调味品经过特殊加工，特定比例调制而成的调料，因其只需要简单几个料包就可以做出一道美食，而受到不少人的喜欢，被大家形象地称为“懒人调料”。

怎样使用这些“懒人调料”才更健康？健康周刊就此采访了海南省人民医院临床营养科主任黎艺。

在海口国贸某大型综合商超，小帅（化名）正在货架边细心挑选着烹饪调料，自去年参加工作以来，小帅经常点外卖，国贸附近的外卖店几乎都吃遍了，也吃腻了。于是，空闲时间，他尝试自己动手下厨做一顿晚餐。

海南日报记者注意到，小帅选中的并非传统的酱醋调料，而是某一线品牌的水煮鱼及麻辣烫调料，产品包装上印有烹饪方式、注意事项等，经计算，小帅吃上一顿水煮鱼的时间在20分钟左右。“平时下了班已经很累，根本不想再动脑筋，用‘懒人调料’做饭，只要在生鲜平台下单食材，再按照调料包上的步骤一步步做就可以了，味道和餐馆里的不会有太大差别，价格也比较便宜。”小帅说。

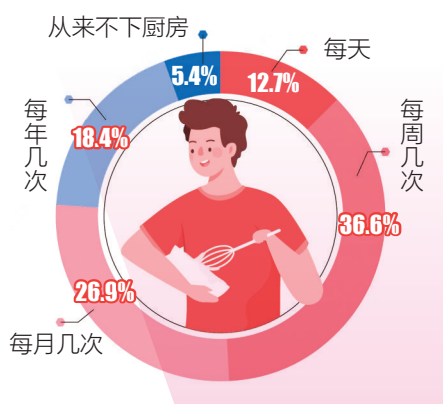
像小帅一样，厨艺有限而又热爱烹饪的年轻人，正在寻求一种便利、易操作、味道稳定的下厨方式。复合调料也因此有了“用武之地”。

在黎艺看来，对食物鲜味的要求，也是年轻人选择复合调味料的原因，“年轻人生活节奏很快，可他们依然希望吃到经过长时间烹饪、调制出来的食物味道，复合调味料口感丰富，提升了食材的鲜美程度，可以满足年轻人既要味道、又要速度的需求”。

如今，在超市货架上任意拿起一袋复合调味料，大都能看到与“一包做出拿手菜”“一键复刻美味”类似的表述，调味料包装上还会配上图文并茂的推荐使用方法。

以某品牌的水煮鱼调味料为例，包装背面介绍了制作水煮鱼的四个步骤，详细到标出了每一步骤所需的烹饪时间和食材重量。在制作步骤下方，还有“温馨提示”，提醒消费者不要一次性将鱼片倒入锅中，以免鱼片粘连或破碎。

年轻人下厨房频率调查



在一二线城市中，每周都要做几次饭的年轻人，占比达到**48.1%**和**55.8%**。

但在四五线城市，这个数字分别是**41.9%**和**39.6%**。

调查中，**40**岁以上的人群最看重的**TOP3**原材料是**调料、肉类和蔬菜**。

数据来源：DT财经发布的《2021青年厨神修行实录》

海南省肿瘤医院开展“光动力”保膀胱治疗

健康养生 科学治病

邓先生今年31岁，近几个月前，小便时莫名出现血尿，后来越来越严重。

一个多月前，邓先生到医院进行检查，很快被确诊为“膀胱低级别乳头状尿路上皮癌”。按目前常规治疗方法，医生建议实施“膀胱全切除术”治疗。

膀胱切除后，一般有两种办法解

决排尿问题。一种是随身外挂一个尿袋，人生从此与“袋”为伴，给患者造成巨大心理阴影；一种是利用结肠等，人造一个“膀胱”，但由于人造膀胱没有动力功能，排尿会相对困难。想到此，邓先生对治疗产生了消极悲观情绪。

经人介绍，邓先生怀一线希望，来到海南省肿瘤医院泌尿外科，寻求“保膀胱”治疗。

泌尿外科医师冯湖文为邓先生做进一步检查后，发现患者属于弥漫性

膀胱癌，膀胱内有大大小小的20多个病灶，显然无法进行局部手术治疗。

泌尿外科专家团队对邓先生病情仔细研究后，结合患者意愿，最终为他制定了“光动力”治疗方案。

泌尿外科副主任曲军介绍，“光动力”是一种肿瘤治疗的新技术。它通过在膀胱内注入一种可以让肿瘤吸收的药物——光敏剂，然后利用“光动力”设备产生的类似激光武器一样的照射能量，将肿瘤细胞一一定点清除，达到近似于手术治疗的效果。

3月10日，冯湖文医师于术前2小时，通过静脉为邓先生输入了光敏剂。冯湖文介绍，通常情况下，采用局部灌注方法进行膀胱癌“光动力”治疗。考虑到邓先生病情特殊，为提升治疗效率和安全性，他们决定采用静脉输注，这样能更好打击潜藏较深的肿瘤细胞。

随后，在同事协助下，冯湖文操作“光动力”设备，按照事前精心设定好的治疗参数，对膀胱内癌细胞进行精准“打击”。

“为降低复发率，提升患者生存期，提高患者生活质量，我们结合国际前沿治疗指南，对膀胱癌患者采用“光动力”和免疫、化疗联合治疗，患者普遍恢复情况都很理想。”曲军说，自去年8月，医院引进“光动力”新技术以来，已有10多位患者接受了“光动力”保膀胱治疗，均达到了预期的治疗目标。

3月21日，邓先生在接受“光动力”和免疫、化疗联合治疗后，平安出院，并回到工作岗位。（文/梁山）

健康海南行动

大医精讲

结核病防治不容忽视

医生：治愈率达90%

■ 本报记者 刘冀冀 通讯员 李欣欣

据世界卫生组织(WHO)发布的《2021年全球结核病报告》显示,2020年,全球新发结核病患者约987万,近几年基本维持在同一水平。全球结核病发病率为127/10万。我国是全球30个结核病高负担国家之一,2020年新发结核病患者约84.2万,结核病发病率为59/10万,其中6.5万为耐药药肺结核,我国每年约有3.3万人因结核病死亡。

据调查,我国5周岁及以上人群结核分枝杆菌潜伏感染率平均为18.1%,15周岁及以上人群结核分枝杆菌潜伏感染率平均为20.3%,全年龄组结核感染率随年龄增大而增高,45岁组达到高峰。

结核病的预防和治疗依然不容忽视。近日,海南日报健康融媒工作室《大医精讲》栏目邀请海南医学院第二附属医院结核病科负责人周贵忠做客直播间,介绍结核病防治知识。

结核病病情隐蔽、传染性强

结核病有什么特点?周贵忠说,结核病病情相对隐蔽。如果出现咳嗽、咳痰两周以上或痰中带血等症状,称为“肺结核可疑症状”。其他症状还有可能出现全身不适、疲乏、食欲减退、低热、盗汗、妇女月经不调、植物神经功能紊乱等。

结核病主要通过呼吸道传播。传染性肺结核患者通过咳嗽、打喷嚏等,将含有结核菌的“微滴核”排出体外,健康人吸入后受到感染。一个传染性肺结核患者通常可以传染10~15个人。

根据我国结核病流行特点和防治现状,我国结核潜伏感染高危人群和重点人群筛查对象主要包括以下几方面:肺结核患者家庭密切接触者;婴幼儿、青少年、学生、60岁及以上老年人;人类免疫缺陷病毒(HIV,也称艾滋病病毒)感染者及获得性免疫缺陷综合征(AIDS,也称艾滋病)患者;糖尿病、矽肺、糖皮质激素及其它免疫抑制剂长期使用;营养不良、长期酗酒者;肝硬化、胃切除术后、空肠回肠吻合术后患者;肾功能不全、血液透析者;恶性肿瘤、精神病患者等。

结核病是由结核分枝杆菌感染(简称结核菌)引起的慢性传染病。结核菌主要通过呼吸道进入人体,肺结核占全部结核的80%。

结核菌除了肺,还会损伤人体的哪些器官?周贵忠表示,人体除头发、牙齿和指甲外,身体各器官系统都有可能受到结核菌的感染后发病。结核菌侵犯身体的哪个部位后发病,就叫哪个部位的结核病。

日常生活中,大家应保持对肺结核的警惕性。当发现周围人群有肺结核可疑症状(咳嗽、咳痰2周以上或痰中带血)时,应高度怀疑患者是否得了结核病,应督促其及时到结核病定点医院就诊,做X线胸片和痰液检查,以防耽误病情,以及造成结核病的传播。一旦确诊,可享受国家免费诊疗政策。

结核病治愈率超九成

结核病是可以治愈的,周贵忠表示,只要做到正确使用抗结核药物,制定合理的化疗方案和遵循化疗原则,治疗成功率可达90%以上。大部分对药物敏感的肺结核患者通过6至8个月一线抗结核药物方案的规范治疗是可以获得痊愈的。

周贵忠表示,首先肺结核患者要及早进行抗结核治疗,在抗结核药物的作用下传染性大幅下降;其次是患者要养成良好的卫生习惯,不要对着别人咳嗽、打喷嚏,咳嗽、打喷嚏时用餐巾纸遮住口鼻,不要随地吐痰,痰液要经消毒处理;保持居室经常通风,使空气流通,一般早晚各开窗通风1小时,尽可能使阳光照射;第四,需单独居住一个房间,避免与幼儿、儿童、老人密切接触,结核患者的衣被、碗筷定期消毒。

