



# 本周33种生活必需品价格走势

采集日期:2014年10月15日

单位:元/公斤

品名	市 场									日均价	周环比涨幅
	崇文门菜市场	白纸坊店 美廉美超市	府右街店 顺天府超市	双井店 家乐福超市	新华百货店 物美大卖场	公益西桥店 乐天玛特超市	太阳宫店 京客隆超市	太平桥店 永辉超市			
鸡蛋/公斤	10.78	10.58	10.76	* 9.90	1.78	早9.8	11.78	11.16	<b>9.47</b>	-13.7%	
土豆/公斤	2.56	2.58	3.16	2.58	2.78	1.98	2.96	2.78	<b>2.67</b>	-2.5%	
白萝卜/公斤	1.98	1.48	1.38	1.18	1.58	1.50	1.76	1.38	<b>1.53</b>	-6.1%	
胡萝卜/公斤	2.76	1.98	1.96	1.98	1.98	1.36	2.56	1.98	<b>2.07</b>	-1.3%	
大白菜/公斤	1.98	1.76	1.96	1.36	1.18	1.98	1.78	1.18	<b>1.65</b>	-9.6%	
西红柿/公斤	4.36	3.98	4.76	6.36	4.58	3.56	5.16	5.16	<b>4.74</b>	11.0%	
黄瓜/公斤	4.76	4.96	5.56	5.76	3.98	5.16	4.76	3.98	<b>4.87</b>	10.7%	
葱/公斤	3.98	2.56	2.56	2.70	2.56	5.98	4.98	3.98	<b>3.66</b>	-12.3%	
姜/公斤	33.98	29.80	25.60	31.60	13.98	/	31.76	31.96	<b>28.38</b>	2.4%	
蒜/公斤	5.98	6.60	7.16	6.30	7.18	6.56	6.18	3.98	<b>6.24</b>	2.5%	
圆白菜/公斤	1.98	1.38	1.76	1.16	1.38	0.96	1.56	1.38	<b>1.45</b>	1.6%	
芹菜/公斤	2.36	1.80	2.36	* 1.78	1.96	1.56	1.98	1.98	<b>2.00</b>	-2.3%	
菠菜/公斤	6.76	7.96	9.16	3.38	5.18	7.36	6.56	7.98	<b>6.79</b>	15.1%	
油菜/公斤	5.16	4.58	6.56	* 1.78	3.58	3.16	3.76	5.38	<b>4.60</b>	-15.5%	
富强粉/公斤(古船)	3.97	/	3.86	4.96	/	3.98	4.30	/	<b>4.21</b>	3.6%	
大米/公斤	6.69	4.78	5.12	* 3.7	4.78	4.54	5.56	4.96	<b>5.20</b>	-2.0%	
玉米面/公斤	4.36	4.36	4.56	11.60	4.36	3.76	3.90	4.76	<b>5.21</b>	-1.9%	
绿豆/公斤	11.96	11.96	14.80	25.60	11.96	15.98	15.60	13.98	<b>15.23</b>	-1.0%	
花生油/升(鲁花一级)	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	<b>27.98</b>	0.0%	
大豆油/升(金龙鱼)	7.98	7.98	10.30	9.70	7.98	9.90	9.36	9.70	<b>9.11</b>	-6.8%	
香油/升(古币)	51.40	57.11	63.26	57.33	57.11	53.11	52.44	22.90	<b>51.83</b>	1.5%	
后臀尖/公斤	35.80	21.60	29.60	16.60	21.98	15.80	25.60	21.98	<b>23.62</b>	-9.9%	
前臀尖/公斤	35.80	21.60	29.00	15.60	17.18	25.80	24.80	15.96	<b>23.22</b>	3.6%	
五花肉/公斤	43.60	17.18	29.80	* 15.8	21.98	39.80	43.20	19.98	<b>30.79</b>	0.6%	
牛腩/公斤	83.60	51.96	67.60	65.96	51.96	87.60	48.60	53.96	<b>63.91</b>	-2.1%	
羊肉片/公斤	87.60	79.60	87.60	79.60	97.60	65.60	69.80	75.60	<b>80.38</b>	2.4%	
鲤鱼/公斤	19.60	11.96	21.60	19.96	11.96	19.80	/	11.96	<b>16.69</b>	-8.6%	
整鸡/公斤	19.80	27.60	25.60	17.80	19.60	18.80	19.96	19.98	<b>21.14</b>	0.7%	
鸡翅中/公斤	53.00	39.96	55.60	45.80	41.98	43.60	51.80	43.96	<b>46.96</b>	-2.1%	
鸡胸/公斤	24.80	17.98	17.20	21.80	17.96	19.20	/	23.96	<b>20.41</b>	-9.8%	
三元加钙(袋)243克	2.05	2.10	2.10	/	2.20	2.10	2.10	2.10	<b>2.11</b>	0.0%	
加碘低钠盐(限价)(400克)	2.80	2.60	2.80	2.80	2.60	2.80	2.80	2.80	<b>2.75</b>	0.0%	
白糖/公斤	12.60	11.00	13.20	/	12.00	/	13.00	10.80	<b>12.10</b>	0.0%	

说明:表中各商品价格为该市场最低价。\*为会员价

# 听老字号大厨讲讲关于食用油的那些事儿

□本报记者 孙妍 文/摄

舌尖上的安全近年来越发受到关注，地沟油则成为百姓谈之色变的食品安全威胁。如何分辨地沟油？平日在家做饭应该怎样挑选食用油？怎样吃油才健康？这些困扰百姓的问题，京城老字号美味斋行政总厨田海山为大家一一解析吃油那些事儿。



本期专家

美味斋行政总厨 田海山

## 专家教您轻松辨别“地沟油”

在挑选中如何辨认食用油的优劣，一些劣质的食用油虽然穿上了鲜艳的外衣，但大家如果稍微细心一点，擦亮了眼睛，便能识破油质的真假：

第一是“眼观”：看透明度，看色泽。颜色发暗，比较混浊，且有沉淀物，可能是地沟油。在冰棍上倒一点油，油很快凝固并附着在冰棍上，可能是地沟油。

第二是“鼻闻”：每种油都有各自独特的气味。可以在手掌上滴一两滴油，双手合拢摩擦，发热时仔细闻其气味，有淡淡哈喇味的很可能就是地沟油。

第三是“嘴尝”：用筷子取一滴油，品尝其味道。有异味的油可能是地沟油，含地沟油的油炒菜不香，残渣呈黑炭状。

第四是“耳听”：取油层底部的油一两滴，涂在易燃的纸片上，点燃并听其响声。燃烧不正常且发出“吱吱”声音的，水分超标，是不合格产品；燃烧时发出“噼叭”爆炸声，表明油的含水量严重超标，而且有可能是掺假产品，绝对不能购买。

专家表示，地沟油是动物油和植物油的混合物。普通植物油零度凝固，但动物油，尤其是地沟油，7至8摄氏度即凝固。只要将油壶置于冰箱的冷藏区，数小时，地沟油就会分层原形毕露。

## 在超市买食用油也要留个心眼

即便是在超市购买正规厂家生产的食用油，大家除了要注意包装上的商品名称、配料表、质量等级、净含量、厂名、厂址、生产日期、保质期、QS(食品安全认证)标志，以及产品原料生产国、制作工艺等相关信息外还要特别关注几个小细节，首先是看等级，国家规定食用油按质量

分为一级、二级、三级、四级(一级为最高)，等级越高精炼程度就越高。

其次要看脂肪酸含量，评价食用油质量优劣主要看脂肪酸的含量。饱和、多不饱和、单不饱和脂肪酸比例至少要1:1:1，但最好单不饱和脂肪酸略高一点，对健康更有益。

最后也是最关键的要“压榨”还是“浸出”，这是指食用油的两种制造工艺。一般来说，食用油的优劣等级排序为：冷压榨、压榨、浸出。

## 如何用油才能保证营养不被破坏?

选购完优质的食用油回家，如何正确的烹饪才能让食用油的营养不受到破坏，也十分关键。

田海山说，烹饪中油温的控制非常关键，高温油不仅会破坏食物的营养成分，还会产生过氧化物和致癌物质。所以科学的方法应该是，先把锅烧热，再倒油“热锅冷油”，食材下锅旺火爆炒快速出锅，这样可以减少蔬菜的营养流失，炒出的菜肴才能更加健康。

此外，油量的控制十分重要，血脂、体重正常的人用油量应每天不超过25克；而老年人、血脂异常的人、肥胖人群、肥胖相关疾病的人群或有肥胖家史的人，每天每人的用油量甚至要降到20克。

# “孝为先”方能“行百善”

□韩睿

“七位亲人我都养老送终了，我的任务完成了，我这辈子没什么遗憾了。”说这句话的是位年过八旬的农村老汉，他用66年先后孝养了七位老人。66年来，他不放弃任何一位亲人，七位老人在他的悉心照料下，直至白发皓背，无疾而终。这位年过八旬的农村老汉，就是河北省廊坊市文安县史各庄镇口上村被誉为“仁义孝子”的王百根。(10月15日中国文明网)

“仁义孝子”王百根的孝义故事，在我眼里，已经成为一个传奇。不仅是他本人的传奇，也是这个社会的传奇。对这样传奇的奇人，自然，笔者不可能吝啬地为他点赞，还要为他高亢放歌，大赞特赞。

在生活中，作为芸芸众生、凡夫俗子，照料一两亲人，大抵还不算什么难事，但是，这一两位老人如果久病床前，无疑对每个人就是一个最起码的考验了。这尽管不是什么大孝，但却是一场大考，可惜，真正做到的

为数不多，甚至微乎其微，那句“久病床前无孝子”的民谣，通过人间百世的检验，可以说已经颠扑不破了。

王百根老人能够照顾七位老人，而且用了66年，推算起来，应该在他刚刚成为公民之后就开始了。想想现在的30多岁还在“啃老”的小青年，再对比一些人到中年的人的具体表现，真是让人无语凝噎，怎一个“憾”字了得，又怎一个“孝”字堪托！在孝道这件事情上，套用毛泽东主席的那句话就是，一个人做点孝事并不难，难的是一辈子做孝事。这也使我想起从小看书记住的一句话：“百善孝为先，万恶淫为源。”

为什么说“百善孝为先”呢？“百善孝为先”一语出自于清朝王永彬的《围炉夜话》，作者对此语的解释为：常存仁孝心，则天下凡不可为者，皆不忍为，所以孝居百行之先。

按在下的理解，人若欲行百善，必须先尽孝道。也就

是说，因为面对的是生养自己的亲人，能不能尽孝，对一个人的品格修为完全可以一斑窥豹，滴水观海。尽孝必须考虑这样几个要素：第一，对自己的父母；第二，需要一定的物质金钱；第三，如果久病，需要足够的时间投入。可以说，一个人如果对自己的父母都不能尽孝，那么其他的百善也一定不会去做，如果做了，也一定是伪善。

其实，人如果对自己的父母和亲人好，也一定会对旁人好。我国亚圣的那句“老吾老以及人之老”，就是一个孝道的伦理和博爱推理：老吾老是孝道，以及人之老是博爱。如果连自己的老人都不能孝，遑论博爱？所以，正是基于如上考虑，有些单位招聘员工时首先就是看他是否能尽孝。因为，不孝之人往往也是不忠之徒。企业招聘的员工没有忠诚度，又怎么会倾心而为，帮助企业做大做强呢？

一句话，要做人，先看孝。“孝为先”方能“行百善”。