



# 年夜饭“米虫族”订餐 怎么好吃又安全

## 市食药监局提示选择正规餐厅及订餐平台

□本报实习记者 唐诗

2016年12月至今,北京市共检查餐饮企业门店19483户次,对违反《食品安全法》等法律法规存在食品安全问题或风险隐患的1246户餐饮单位予以立案查处。近日,北京市食品药品监督管理局针对餐饮单位食品原材料进货检查验收制度的落实情况进行了重点检查。在对11家汉丽轩餐饮店开展检查和风险监测中,海淀区、通州区食药监局监测发现,3家汉丽轩餐饮店疑似使用食材掺假,目前已停业整顿。

同时,北京市食品药品监督管理局为了保障春节期间餐饮消费食品安全,近期正在对餐饮企业实施全面检查,严密防控各类食品安全风险。

“为了防控食物中毒等食品安全事件,规定餐饮单位对于人数较多的公司聚餐、家庭聚会等集中用餐活动,要按照规范要求留样,每份样品不少于100克,并冷藏保存至少48小时”。针对市民关注的年夜饭安全问题,市食品药品监督管理局餐饮服务监管处处长段志永表示。本次全面检查,食药监局要求各餐饮企业必须强化食品安全第一责任人意识,特别是“年夜饭”和节日期间的集体聚餐活动,要严格落实食品原材料进货查验制度。

### 年夜饭“预约厨师”须关注健康证明

市食品药品监督管理局提示,选择到餐厅就餐年夜饭的消费者,要注意食品卫生。

首先,要选择到有食品经营许可证的正规餐饮单位就餐,建议市民进入餐馆时注意查看有无信息公示栏,选择公示信息中餐饮服务量化分级评定在B级、两星以上的餐馆。

对承办年夜饭的餐馆事先最好先作个直观了解,比如环境、卫生条件、接待能力等等,有的餐饮单位承接年夜饭的能力十分



有限,就餐时段连续“翻台”好几次,食品安全保障条件会大打折扣。

在用餐前注意餐厅提供的餐具洁净程度,聚餐时用公筷、公勺分餐,减少交叉污染的风险。在选购菜品时,要注意慎选高风险菜品,比如生食水产品、裱花蛋糕、野生菌、河豚鱼等,在就餐时出现身体不适停止食用,情况严重要及时到医院处理。

针对近年来节日聚餐出现的一些新形式,比如在家里自办宴席,从餐饮单位“预订厨师”上门等,消费者要关注厨师的健康证明,关注食材的来源和品质,关注食材和食物的贮存条件。

市食品药品监督管理局餐饮服务监管处处长段志永说:“不提倡从网上预订那些打着‘私家厨师’的名义自我推荐、消费者不知根知底的厨师,连是否经过食品安全培训、是否具备基本的食品安全风险防控知识都无法确认,出了食品安全问题,消费者难以维权。”

### “米虫族”订餐 就近选择缩短送餐时间

随着消费者在外就餐情况越来越普遍,市食药监局除了对餐饮单位的食品安全制度、加工操

作环境、设施、从业人员健康证明等进行检查外,将会重点关注餐饮服务单位食品原材料采购进货和质量安全、食品添加剂的采购和使用、有无食品加工操作过程中非法添加行为、使用的食品调味料是否过期、是否有中文标识等行为。

对于餐饮业的日常检查结果和监测抽检结果会加强社会公示,特别是对于发现企业不讲诚信的“潜规则”加大曝光,让市民及时获取餐饮单位“幕后”的食品安全状况,能有更多选择。

针对节日七天长假期间在家休息、懒得做饭的“米虫一族”,市食品药品监督管理局再次提醒市民,网络订餐平台订餐时,要注意查看餐饮店铺有无《食品经营许可证》。

“米虫族们”可就近选择预订的餐馆,缩短食物运送时间;收到菜品后要检查食品包装以及菜品有无明显变质或其他感官异常问题;不提倡消费者网购生食水产品、裱花蛋糕等对加工、贮存、运输条件较高的食品。

市食品药品监督管理局在春节七天长假期间,食品药品投诉举报电话12331有工作人员值班,消费者如果发现餐饮食品安全问题,要保存好相关证据证明,并拨打电话反映。

## 生活资讯



小糖块解决大问题

### 低血糖患者出行应随身“备糖”

□本报记者 陈曦

“谢谢医生护士们,刚才真是吓死我了,要不是你们紧急施救,我都不知道该如何是好了,没想到小小的糖块有这么大的作用……”

当生命遭遇突如其来的变化时应该怎么办?近日,在广外医院外科就发生了这样的一幕。当天晚7点左右,王女士像往常一样,从单位下班后,便拎着“爱心晚餐”来到医院看望住院多日的父亲。当步行至院外科住院病区时,王女士突感身体不适,浑身松软冒冷汗,紧接着便晕倒在地。

幸运的是,物品掉落在地的一声脆响第一时间引起了值班护士的注意。护士胡波急忙赶到现场,并呼唤值班医生前来参与紧急救治。

看着病人冒了一身冷汗,躺在地,呈昏迷状态,值班医生张宇根据多年临床经验初步判定这是低血糖的体征表现,并紧急为患者进行了血压、血糖快速检测,发现王女士血糖值确实存在问题。

正当旁观者不知所措的时候,胡波从护士站取回的小盒子引起了大家的注意。打开盒子,里面盛满了各种样式的糖果,喂下一块后不久,王女士渐渐恢复了意识,并被安排到住院病房进行进一步观察治疗。

小小的糖块,在危急时刻却解决了大问题。

张宇借此提示广大居民朋

友:由于现在人们生活节奏较快、压力较大,导致食欲不振、饮食不规律等情况时有发生,尤其是很多爱美女性常常以水和水果完全代替正餐的做法是不可取的。特别是易患低血糖人群更应注意饮食习惯,如果长时间不进食,是很危险的。

低血糖患者可以在身上备一些糖,以备不时之需,同时还应注意以下几点:

第一,少吃多餐。低血糖患者最好少量多餐,一天大约吃6到8餐,睡前可以吃少量零食及点心。要交替食物种类,不要经常吃某种食物,因为过敏症常与低血糖症有关。食物过敏将恶化病情,使症状更复杂。

第二,应加以限制的食物要严格控制。严格限制单糖类摄入量,尽量少吃精制及加工产品,如速食米及白面粉、汽水、酒等。避免糖分高的水果及果汁,少吃通心粉、面条、肉汁、白米、玉米片、番薯。豆类及马铃薯一周可以吃两次。

第三,增加高纤维饮食。高纤维饮食有助于稳定血糖浓度,当血糖下降时,可将纤维与蛋白质食品合用,如麦麸饼干加生乳酪或杏仁果酱。吃新鲜苹果取代苹果酱,苹果中的纤维能抑制血糖的波动。

第四,均衡饮食。饮食应该力求均衡,最少包含50%—60%的碳水化合物,包括蔬菜、糙米、谷类、瘦肉、鱼、酸奶等。

## 蔬菜批发价规律性上涨 其他农副产品稳中有降

本周,“春节”前,受餐饮企业及商家集中采购完毕影响,加之在京务工人员陆续返乡,全市各类农副产品需求量将略有回落,除蔬菜批发价格呈规律性上涨外,其他农副产品价格均将稳中有降。

**粮油批发价格保持稳定。**本周,春节前,受餐饮企业备货及商家集中采购完毕影响,加之在京务工人员陆续返乡,粮食类整体需求量将有所减少,预计批发价格将以稳为主。本市粮油批发市场节前集中采购高峰期已经结束,销售量逐渐回归常态,加之春节期间按照惯例,部分批发市场将陆续进入节日闭市期,预计本周粮食及食用油整体价格将持续稳定。

**猪肉价格以稳为主。**上周,本市生猪收购价格微幅上涨,屠宰量持续增加。从历年猪肉运行规律来看,节前商家集中备货,猪肉交易处于高峰期,价格维持在较高水平,节后随着消费需求的减弱,猪肉价格将呈下行趋势。所以致使节前养殖场生猪出

栏意愿较强,市场上猪肉供应充足,价格持续上涨空间有限,预计本周猪肉批发价格将以稳为主。

**鸡蛋价格低位波动。**受全市各大、中院校放假,返乡人员逐渐增多影响,加之食品加工企业春节备货完毕,鸡蛋集中采购量逐步减少,鸡蛋价格上涨空间有限。预计本周鸡蛋供应充足,批发价格将在低位波动。

**蔬菜价格小幅上涨。**受今年冬季气温较高影响,河北及山东等周边省区暖棚设施蔬菜生产情况较好,加之“南菜北运”通畅,整体蔬菜供应充足,批发价格较去年同期下降5.07%。预计本周春节前夕,蔬菜批发价格继续呈季节性上涨趋势,加之市民有一家团聚大年三十吃饺子的习俗,韭菜、茴香等做馅类的蔬菜价格有一定上涨空间,但冬储菜价格仍将保持稳定。

北京市职工物价监督总站  
北京市发展和改革委员会  
价格监测中心