

跳出食品添加剂的四大误区

□ 阮光锋

科学看待食品添加剂

食品添加剂的使用由来已久，随着现代食品加工工艺的改进和食品工业的发展，食品添加剂的研发和使用也取得了长足进步，对食品工业发展起到了积极的推动作用。然而，由科信食品与健康信息交流中心日前发起的《中国消费者食品添加剂认知调查》显示，仍有消费者对食品添加剂存在四大误区。

误区1

长期大量摄入有害健康

经调查，62%的消费者认为，“长期大量摄入食品添加剂有害健康”。科信食品与健康信息交流中心主任钟凯表示，“长期大量”其实是外行话。比如在评估食品添加剂安全性时，要充分考虑到“终生、每天、大量摄入”的极端情况，因此网络上所谓的“长期大量摄入有害健康”几乎不可能出现。此外，国家标准在食品添加剂的使用范围、使用量时也是“算总账”，因此，大家担心的“叠加效

应”也涵盖在内了。

实际上，我国对各类食品添加剂的使用范围和剂量都制定了严格、详细的标准，按规定允许使用的食品添加剂，都经过了全方位科学、严格的安全性测试和评估。同时，相关法律还规定，只有在技术上确有必要使用的食品添加剂，方可列入允许使用范围。另外，我国目前批准使用的合成食品添加剂，都是已经在两个以上的发达国家批准使用的。

所以，只要严格按照国家规定的品种和剂量使用食品添加剂，安全性是有保障的，人们不必将其视为洪水猛兽。

误区2

天然来源比人工合成的更安全

调查显示，70%的消费者认为，“天然来源比人工合成的食品添加剂更安全”。“天然”优于“人工”的传统观念很容易被移植到对“食品添加剂”的认知中。

其实，所有食品添加剂的大规模使用都依赖于“人工”生产，完全依靠从天然动植物或微生物中提取难以满足需求。而且，人们很难从食品添加剂的名称准确判

断其来源，比如“柠檬黄”“苋菜红”的命名源于与柠檬、苋菜相似的颜色，本质都是人工合成色素。

国际食品科学院院士、北京工商大学教授罗云波表示，这种想法可能与人们普遍存在的“化学恐惧症”有关，但不论是天然来源，还是人工合成的食品添加剂，都是化学物质，在管理上也是一视同仁；用同样的方法和准绳去评估其安全性。因此，批准使用的食品添加剂是同样安全的，无论何来来源。

误区3

“0添加”“0防腐剂”更安全

本次调查显示，66%的消费者认为，“0添加”“0防腐剂”的食品更安全。防腐剂在食品中的主要作用是抑制有害菌的繁殖，不让细菌和霉菌在食品中产生毒素。防腐剂只要在规定的用量下添加，不会对人体造成危害。现在许多食品都强调不添加防腐剂，似乎这样才最健康，其实有些食品如果没有防腐剂，就很容易被细菌污染，反而可能存在食品安全隐患。

中国工程院院士孙宝国指出，“0添加”“0防腐剂”是典型的恐慌营销，利

用消费者对食品添加剂的担忧和不信任，反过来进一步强化“食品添加剂有害”的认知。实际上，“0添加”“0防腐剂”并非更安全，有时还对消费者产生误导作用，可能对其他产品形成污名化和不正当竞争，不利于食品行业的良性发展。

误区4

三聚氰胺、瘦肉精是食品添加剂

三聚氰胺、瘦肉精是两种典型的违法添加物，然而本次调查显示，仍有近八成消费者将其误认为是食品添加剂。

中国工程院院士陈君石指出，只有政府批准使用的才是食品添加剂，未经批准而使用的是违法添加物。食品添加剂被妖魔化，一定程度上是由于消费者混淆了食品添加剂与违法添加物。

尽管政府有关部门、专业界和食品行业围绕食品添加剂已经做了大量科普，但依然还有很长的路要走。为此，建议专业界进一步加强传播策略研究，让科学知识和理念真正做到“入耳入心”。

（作者系科信食品与健康信息交流中心副主任、副研究员，中国互联网辟谣平台专家委员会成员）

当粽子遇见茶

□ 文/图 童云



每次遇见，都是惊喜！

端午风俗，各地大同小异，比如用五色丝线拧成细绳，系在手腕上，或做成香囊挂在身上等。而端午美食，各地却略有差异。

比如早年在汪曾祺先生老家，端午这天，必吃虾和鸭蛋。据说，许多人看了汪老的文章后，但凡去江苏省高邮市，必定要买那儿的咸鸭蛋带回家，似乎成了一种“遇见先生”的仪式。这天的食物，必须满足的特点是要“红”，于是，巧妇们把红色食物纷纷搬上餐桌，比如苋菜、红花生米等。由于人们在面对美食时总要求上几口美酒助兴，因此，有人巧妙地将“红衣”花生米和酒搭配在一起，谓之“喝花酒”。

关于端午美食，全国老百姓普遍享用的就是粽子了。粽子从地域看，有南派和

北派之分；从内容看，有荤、素之分；从口感看，有甜、咸之分……当然，还有一样饮品在每次聚餐中从不缺席，它就是美食伴侣——茶。

开席前，主人会为客人奉上香茗一碗。稍懂点茶礼的人家此时定会提前为客人一一准备好盖碗茶；次之，也会准备一套精美的茶具，为来客一分茶，谓之客来敬茶。席间，主人还会特意把装满茶汤的公道杯放在餐桌上，说：“都是自己人，咱们就需者自取吧！”于是，有这茶汤的陪伴，大快朵颐后，客人会发现自己竟然不觉油腻感……告别时，从主人手里接过端午伴手礼，除粽子外，还多了一盒茶叶。端午期间，适宜的茶品当属普洱、滇红及寿眉了，有这三种去腻、消食功能一流的美茶陪伴，一桌端午美食便可尽情享受。如果泡饮时，加入适量陈皮，那在一壶开水的冲泡之下，实现完美融合的茶与陈皮，呈现出来的精美茶汤，必将成为你平安度夏的健康“利器”。

在老百姓“柴米油盐酱醋茶”中，茶已不再独立于一日三餐了，而成为生活中



的一部分了。比如，宋代李清照与第一任丈夫赵明诚常常于日暮黄昏，饮茶逗趣，一个讲典故，一个说出处，获胜者可以饮

茶一碗，其中的茶事风韵早已成为后人“饮茶助学”的美谈。又如，作家杨绛在散文集《将饮茶》中两次提到饮茶，第一次是其父亲在世时，“每晨早餐后，我给父亲泡一碗醇醇的盖碗茶”，幸福感洋溢而出；第二次是其父亲去世后，“我像往常那样到厨下去泡一碗醇醇的盖碗茶，放在桌上，自己坐在门槛上”……又如梁实秋先生在回忆父亲时，写道：“他喝茶要用盖碗，水要滚、茶叶要好，泡的时候要不长不短，要守候着在正合宜的时候捧献上去，这一点季淑（梁实秋的妻子）也做到了。我父亲说除了我的母亲之外只有季淑泡的茶可以喝。”

回到生活中，笔者午夜梦回，每每思念去世的父亲时，想起的便是他那一只永远泡着甘甜可口的云南大叶种云雾茶的大茶杯……

每当端午，我总是捧起一杯沉甸甸的思念！

（作者系中国农业出版社副编审、中国科普作家协会农业科普创作专业委员会委员）

南北粽子迎端午

□ 郑佳明 程景民

食在民间

我国传统节日与食物总有着千丝万缕的联系，吃粽子便占据了民间习俗端午节重要的一席之地。

从史籍上看，“端午”二字最早见于晋人周处《风土记》：“仲夏端午，鸪莺角黍。”汉字“端”有“初始”之意，初五也可称之为“端午”。农历以地支纪月，正月建寅，二月为卯，顺次至五月为午，因此称五月为午月，“五”与“午”通，“五”又为阳数，故端午又名端五、重五、端阳等。端午节又正值仲夏的开端，盛夏的起始，因此还有一些地方将端午节称之为五月节、夏节等。

关于端午节吃粽子的由来，除了民间所说的为纪念伟大的爱国诗人屈原之外，还有多个版本，这里就不一一细说了。要说的是，千百年来的甜咸之争，也

使粽子在我国大江南北博得了广泛关注，形成了各具风味的健康美食。

晋中黄米粽。北方的粽子一般都为甜口味，而山西晋中一带的黄米粽就是最古老的粽子。黄米又称黍米，富含蛋白质、B族维生素、维生素E等营养成分，具有益阴、利肺、利大肠之功效。黄米粽不仅营养丰富、软糯弹牙，而且与其他粽子相比，黄米粽冷吃风味更佳。

嘉兴鲜肉粽。作为全国第一个成立粽子文化博物馆的城市，浙江省嘉兴市的嘉兴粽子历史源远流长。嘉兴鲜肉粽采用的是干粽叶、圆糯米和新鲜猪肉，紧实干粽叶经过浸泡碧绿舒展，瘦肉、肥肉各一块，蒸煮时肥肉慢慢融化渗入米中，油润诱人。

泉州烧肉粽。泉州烧肉粽至今保留着浓郁的闽南古早风味，其馅料堪称豪华，除了糯米，莲子、香菇和虾仁都是最基础的食材。将甜辣酱、花生酱和蒜泥混合制成蘸料，使得肉粽甜而不腻。

潮州双拼粽。潮汕粽甜咸融合，在中国粽子版图上可谓独树一帜。用南乳、糖、酱油腌制过的五花肉片，和糯滑过的鹌鹑蛋搭配糯米、香菇、虾仁、咸蛋黄、海虾、莲子。咸甜交融，令人回味。

肇庆裹蒸粽。除了南方粽子传统的糯米、肥五花肉之外，肇庆裹蒸粽还有大量的去皮绿豆。除此之外，当地人讲究用当地山上产的桂枝水、鼎湖山的泉水来煮粽子，让本就清香的粽子增添了一份自然的清甜，形成了肇庆独特的粽子文化。

云南文山马脚杆粽。有一种特别的粽子，粗枝结实，形似火腿，所以称之为马脚杆粽。芝麻秆是做粽不可或缺的一种材料，烧成灰后趁热拌入未经淘洗过的糯米，扬筛掉较粗的颗粒，后混合糯米、绿豆和五花肉，吃起来则是另一种香浓滋味。

海南苗族五色粽。白色来自糯米本身的颜色，其余四色由当地植物天然萃取而成的染料浸泡糯米，搭配五指山的名产五

脚猪，粽叶选用的是柘树叶。色彩斑斓的五色粽，总能激发人的食欲。

这些还只是中国粽子版图上很小的一部分，水晶粽子、榴莲粽子、巧克力粽子……粽子也随着时代的进步而演化出更多的种类。

粽子虽好吃，但是高热量、难消化，很多人吃了容易出现腹胀、积食的症状。中医讲究的是饮食搭配。粽子的最佳搭配非燕麦芽水莫属。燕麦芽其实就是大麦芽炒至焦黄色，然后清洗、晒干，用它泡水喝有消积导滞的作用。

小孩、老人和病后恢复者尤其要注意粽子的食用量，一般半个到一个粽子为宜。糖尿病患者吃粽子就要把它当成主食，食用粽子的量应少于每餐摄入的米饭量，大约减少1/4。

（第一作者系山西医科大学社会医学与卫生事业管理专业硕士研究生，第二作者系中国食品科学技术学会理事、山西医科大学教授）

龙舟欢腾赛五月

□ 常月红

非遗文化之窗

6月10日以来，“2023南昌国际龙舟赛”“中华龙舟大赛”等纷纷开赛。赛龙舟是我国端午节最具标志性的传统活动之一，又称“龙舟竞渡”“龙船赛会”“划龙舟”等，起源于远古时代，在全国各地得到了广泛传播和实践。

关于赛龙舟的起源，最常见的说法是源于古代的“龙神崇拜”和“图腾崇拜”。远古时期，人们尚未完全掌握自然规律，常常将洪水、疾病等灾祸归咎于龙神的愤怒，因此通过各种仪式来祭拜龙神，以祈求保护。赛龙舟便是仪式之一。

也有一种说法，是源于古代水战训练。我国古代，船只是重要的战争工具，古人会定期进行水上演习，以提高水战能力。在这些演习中，赛龙舟就成为一种常见的训练方式。“邑人好竞渡，各乡皆然，装为龙头、龙尾，率以数十人扒之。每于端午节前后举行。此本荆楚旧风也。”由此可见，普遍认

为赛龙舟最早出现在春秋战国时期的楚国也就不足为奇了。楚国在每年农历五月初五这天举行盛大的赛龙舟活动，来祭祀龙神，以求得庇佑，保佑五谷丰登，国泰民安。

虽然赛龙舟起源版本较多，但都认为它是一种深远的文化现象，反映出古人对水的敬畏和依赖。人们通过赛龙舟活动来答谢水的恩赐，如今已演变成一项传统体育活动，展示传统文化魅力，传递人与自然和谐相处的理念。

活动中，每一条龙舟都由手工精心制作。通常采用木材作为主要材料，选木、发木均有独特的仪式，选时辰、定吉地，十分考究。龙舟制作需要高超的技艺和丰富的经验，包括选底骨、起底、起水、打水、转水、做大旁、做横档、做坐板、安龙骨、加固中肋、上桐油灰、刨光、涂清漆、制作安装龙头、安装尾舵等多个重要步骤。前端和尾部装饰着龙头和龙尾，形象生动，十分壮观。雕刻龙头也有专门的仪式，甚至需要在密室中进行，操作的技工须是未婚男子。制作的每个步骤都需要精确和细致，使得龙舟不仅能在水上畅游，而且外形美观，有强烈

的视觉冲击力。工匠们将心血和技艺融入其中，使每条龙舟都独一无二。龙舟竣工也要举行专门的仪式，以表庆祝。在中国传统的民俗文化中，龙是一种神圣的象征，代表着权威和力量。船身则绘满了丰富的色彩，展现出高超的艺术造诣。2008年，广东东莞龙舟制作技艺被列入国家级非物质文化遗产传统技艺项目。

赛龙舟的规则非常直观。多对划手坐在龙舟上，协同划桨，争夺第一个到达终点的荣誉。这看似简单的规则，其实蕴含着极高的团队协作精神和对划桨技术的要求。在比赛过程中，每个划手都需要密切配合队友，凭借着力量、耐力和技巧，力争取得最好的成绩。赛龙舟活动往往在鼓声和观众的欢呼声中进行，烘托出浓浓的节日气氛。对很多人来说，赛龙舟既是一项竞技运动，更是一种社区活动，通过参与赛龙舟增强了社区凝聚力。

赛龙舟在保持传统习俗的同时，龙舟制作及其活动规则也在不断的创新和发展。新技术和新材料的应用使得龙舟制造更为先进，增加了比赛的观赏性和竞技性。同时，



图为江苏盐城大洋湾景区“中华龙舟大赛”参赛队伍在赛道上激烈角逐。

视觉中国供图

竞赛活动也在接纳新的元素和形式，如女子赛龙舟和龙舟马拉松等。2011年，赛龙舟被列入国家级非物质文化遗产传统体育项目，这无疑是对其历史价值和文化意义的极高认可，不仅凸显了赛龙舟在中国文化中的独特地位，也表明了我国对于非物质文化遗产传承发展的重视。

每一次龙舟比赛，每一条精心制作的龙

舟，都是我们对先贤智慧的继承，对传统文化的致敬。

（作者系华夏文化促进会非遗分会会长，国家社科基金项目《中国非物质文化遗产标准体系研究》首席专家）

本版投稿邮箱 769131563@qq.com

缩龙成寸

□ 高桃芝

的盆景

盆景是我国的国粹之一，以植物、山石、土、水等为材料，经过作者的构思设计、造型加工、精心护养，展现大自然无限风光。它是集园林栽培、文学、绘画等为一体的综合性造型艺术，源于自然又高于自然，有“无声的诗”“立体的画”“凝固的音乐”之美誉。

盆景为我国劳动人民首创，历史悠久，源远流长，深受人们喜爱。据文献资料考证，盆景早在晋代开始制作。东晋书圣王羲之好手植盆栽荷花，并以《柬书堂帖》记录：“敬字今岁植得千叶者数盆，亦便发花，相继不绝，今已开二十余枝矣，颇有可观……”

1972年，在陕西省乾陵发掘的唐代章怀太子李贤墓时，发现墓穴甬道壁上画有侍女手捧盆景的壁画，足以证明早在1300前的初唐，甚至更早，盆景已由民间流传并发展到宫苑装饰观赏之用。盛唐著名诗人王维将中国山水画的画理和技法引入盆景，曾制作黄瓷斗蕙兰附石盆景，将山石与蕙兰配置在一起。唐代韩愈、白居易等诗人也喜爱做盆景，并作画吟诗。

到了宋代，盆景则已发展到较高水平。而真正提出“盆景”一词的则是北宋文学家苏东坡，他喜爱盆景，经常动手制作，留下诸多辞赋笔记，如《格物粗谈》：“芭蕉初发分种，以油簪横穿其根二眼，则不长大，可作盆景。”

清代文人沈复可谓盆景发烧友，他在自传体名著《浮生六记》中，就有许多关于盆景制作与欣赏的描述，文笔优美，情景交融，形象而生动地展现了当时的盆景艺术水平。

经过历史的沉淀，盆景艺术目前形成树木盆景和山水盆景两大类。树木盆景又称树桩盆景，是将木本植物栽植于盆中，借助修剪、绑扎等工艺，经过长期管理加工，成为奇特的植物造型。其制作技术较为复杂，大致有挖掘、种植、整形、攀扎、修剪、上盆、养护等步骤。艺术上则要求具有老干虬枝、清奇古雅、生机勃勃、意蕴深远的效果。山水盆景，亦称山石盆景，将自然美石经过剪裁、胶合和雕琢、拼接等技法布置于盆中，点缀以微型亭台楼阁、小桥、行人，配上池水、草木等，营造出峰峦叠嶂、深远幽邃的中国山水画意境。

中国盆景艺术多姿多彩，流派较多，就传统的五大流派而言分为南、北两大派，南派以广州为代表的岭南派，北派包括长江流域以成都为代表的川派、以江苏省苏州为代表的苏派、以江苏省扬州为代表的扬派以及上海为代表的海派，其中苏派、扬派和海派在过去统称江南派。总体上都是小中见大，虚实相间，既讲究艺术加工，又追求自然品格，反对过分的雕琢和修饰。

随着各种造艺布局不断创新，盆景造型千姿百态、各具匠心，构成了一件件精品力作，充分体现了山川神貌和园林艺术之美。有的矫健虬曲如青龙探爪，有的枝条飘逸如狂风吹刮，有的茁壮挺拔如擎天一柱，有的下沉盘旋如苍天翱翔，有的枯荣参半，生机突显，有的“云”片紧密，章法谨严，无不造型优美，蔚然有趣，令人叹为观止，流连忘返。

不论是树木盆景，还是山水盆景，随着时间不断变化，时移景异、四季不同。皆要养护管理，技艺双全，才能达到或绿芽苍苍，或朱实累累，或霜红满树……每一盆精品盆景的背后，都渗透着盆景匠人的多年心血，少则十年，多则上百年，有的几代人连续制作才能精彩呈现给观众。2008年6月，扬派盆景技艺作为传统美术列入第二批国家级非物质文化遗产名录；2011年，苏派盆景技艺和川派盆景技艺入选第三批国家级非物质文化遗产名录。

盆景是时间和自然交融互动的艺术，优秀的盆景作品需要多年功力来悉心塑造，而盆景匠人同样也是在春秋交替的历练中才能体悟艺术真谛。人们对盆景的要求是小巧玲珑，松柏的针叶要短，落叶树的叶要小，小花、小果的树桩盆景尤令人喜爱。

“一花一世界，一沙一世界。”盆景艺术以“粉墙作纸，竹石为绘”，运用“缩龙成寸”的手法来再现自然的美好山水，古树名木浓缩于咫尺盆盎之中，藏多参覆地于盈握间，展现出无穷的诗情画意，令人心往神驰、浮想联翩。