

# 打菜先看“红黄绿脸” 一老一小一周菜单不重复

## 记者探访芜湖首批营养健康餐厅



厨师严格把控用油量

**本报讯** 镜湖区优谷快餐店是芜湖市首批评选出的21家营养健康餐厅(食堂)之一,也是目前唯一对大众开放的一家营养健康餐厅。营养健康餐厅到底营养健康在哪?1月25日中午11点40分,正是午间用餐高峰,记者来到位于联盛广场的该快餐店探访。

菌菇小炒、红烧麻鸭、鲜虾杂酱、西芹牛肉……长长的自选餐区里,各色菜品一字排开,色香俱全。垂挂的餐牌上写明了菜名和价格,记者粗略

数了一遍,带上锅仔、汤品和主食,有近50款。

橱窗玻璃上挂餐牌很常见,“稀罕”的是还贴着一张“食品营养标签可视卡”,白底绿字很是显眼,写了食品名称、主料等,营养素含量更是精确到小数点后两位,如“丝瓜炒蛋”,每100克含有99大卡的热量、3.12克碳水化合物、0.02克纤维素……

更有意思的是,卡片左侧列出了肥胖、高血压、高血脂、高血糖四个常见健康问题,后面还有不同颜色的小圆脸。

餐厅配餐中心经理蒲素梅说,这是方便大家“对号入座”,“先看红黄绿脸,再选菜”。如“清炒西兰花”,清一色的绿脸,所有人群均可食用;到了“鱼香肉丝”,全是黄脸,三高人群少吃些;硬菜“土豆炖牛肉”,肥胖和高血糖后面是红脸,不推荐食用。这些营养“小心思”也被客人们看在了眼里,在附近工作的崔先生工作日中午都在这里就餐,“我甘油三酯偏高,喜欢荤菜,现在每回打菜前都要多看一眼,提醒自己健康重要”。

营养健康不仅体现在前厅,更贯彻在后厨。记者看到,厨师会使用带刻度的油壶和控盐勺,每日记录油盐糖的总用量和客流量,再算出人均用量,如果超标则会进行调整,“比如酸菜烧肉圆,酸菜本身有咸味,在不影响品控的情况下,会将盐的用量降到

最低。”厨师介绍说。

采访中,记者发现,这里还是老年食堂,并在上学期供应过学校伙食。一老一小的每周菜单,菜品均不重复。老年餐四菜一主食,荤素齐全,有谷物、豆制品等,热量适中;校园餐有主荤、中荤、时蔬和主食,热量和蛋白质供给充足。

记者从市卫健委获悉,芜湖于去年11月开始首批营养健康餐厅(食堂)的评选,倡导不同人群营养膳食。评选涉及环境、配餐、烹饪、供餐

服务等多个方面,最终评出21家餐厅,除了镜湖区优谷快餐店外,其余为幼儿园和银行内部食堂。

按照要求,创建成功的单位将做好维护,并接受卫健、市场监管等部门的督查。据悉,芜湖未来每年都会创建新的健康营养餐厅,凡市内具有相关资质,设有就餐场所,向内部人员提供饮食的食堂或向社会公众提供服务的餐饮企业均可申请。

记者 程茜文

记者 汪武 实习生 苏海鹏 摄



荤素齐全

## 安徽两条线路上榜全国乡村旅游精品线路

### “欢乐芜湖”在其中

**本报讯** 记者昨日获悉,在新春佳节到来之际,国家文化和旅游部推出“乡村四时好风光——游购乡村欢聚过年”全国乡村旅游精品线路68条。其中,安徽·“龙凤呈祥民俗风情”水美乡村之旅和安徽·“乡聚古村多彩民俗”新年之旅两条精品线路上榜,“欢乐芜湖”在其中占了重要篇幅。

“水美乡村”之旅中,芜湖湾沚区很有魅力。来到这里,不仅可欣赏千年古水系、万亩荷花香,还可以在红杨山汽车体育公园来一场酣畅淋漓的丛林越野穿越,在鸠兹湾艺创共富乡村来一场浪漫至极的星空露营、篝火晚会,领略现代文化和乡村民俗的激烈碰撞。安徽·“龙凤呈祥民俗风情”水美乡村之旅行程具体路线为:湾沚百鸟滩湿地→香荷飞行营地→鸠兹湾艺创共富乡村→红杨山汽车体育公园→西河古镇→钱庄→永泉

旅游度假区→犁桥水镇→农林村→大通古镇→野野露营地→半汤郁金香高地景区→冬瓜民俗村→廊桥生态岛→半汤老街。

特色美食包括,官巷鱼头、六郎蒸河蟹、陶辛盐龙虾、莲子清汤牛肉、猪八戒蹄皮球、西河小草羊、青弋江小杂鱼、湾沚山芋粉丝煲、钟鸣杀猪汤、永泉炭火豆腐、养生鳊鱼粥、雀舌鸡蛋、养生桔梗等。土特产包括,陶辛莲子休闲食品、益然香木榨油、太平臭干、太平烧饼、铜陵白姜、永泉芝麻丸、半汤黄桃等。创意产品包括,凤如意孔雀羽毛制品、吴氏烙画、弋农古琴、铜工艺品等。

每到农历小年,“村长有约一到霪里过小年”民俗节庆活动深受八方游客欢迎,送灶王、剪窗花、贴春联、打年糕、做米面、炸圆子,热闹非凡。冬季的宁国变成了一个绚丽多姿的世界,丰收的西村、浩渺的青龙湖、绚

丽的红杉林及云梯畲乡的畲族婚嫁、红曲酒、敬酒歌三项省级非遗,民族特色鲜明,令人流连忘返。安徽·“乡聚古村多彩民俗”新年之旅行程路线:南陵仓里和美乡村→格里胡和美乡村→岑山登高→悠谷森林山庄→小格里森林公园→五连池→沪蝶·小格里养心谷→胡乐镇胡乐村→青龙湾原生态旅游度假区→青龙乡龙阁村储家滩→港口镇西村景区→云梯畲族乡千秋村。

特色美食包括,霪里八大碗、灵根饼、状元猪蹄、葛洪养生汤、板栗竹林鸡、宁国火烘鱼、龙窑老鸭汤、腊味野蒜、溪水小河虾、油焖黄泥拱、畲乡清明粿等。土特产包括,姚国华土花蜜、霪里金丝皇菊等。文创产品:棕编手工艺品、宁国山核桃、宁国火烘鱼、笋干、橡子豆腐、黄花云尖、鸦茶等。旅游商品包括,霪里小哥锅巴、春谷仙白等。

记者 吴安亚

## 首批中成药及中药饮片集采已在我市落地

**本报讯** 1月25日,记者从芜湖市医疗保障局获悉,随着药品集采的提速扩面,2024年开始,首批中成药、中药饮片集采在我市落地执行。

据悉,全国中成药集采由30个省、区、市组成采购联盟,涉及内科、骨伤科、眼科、肿瘤、心血管系统、妇科等6个治疗领域的多种常用中成药。

这些药品的剂型、规格齐全,有中药注射剂、心血管药物、独家品种等,可有效满足临床需求。其中,复方血栓通、冠心宁、银杏叶提取物、复方斑蝥、接骨七厘、心可舒等,都是使用较多的“大品种”,平均降幅49%。

除了中成药,此次由山东牵头组织的全国首次中药饮片联盟集采共有黄芪、当归、党参片、丹参等21种用量大、患者面较广的中药饮片中选,平均降价29.5%。记者 程茜