

海底捞猪肚鸡汤底含植脂末引关注 专家:添加须标清,不建议大碗喝火锅汤底

# 测近30款火锅汤底仅3款含植脂末

晨报记者 徐妍斐 实习生 徐琪明

日前,海底捞猪肚鸡汤底添加粉料被顾客拍到“植脂末”高居配料表第一位,引发人们对火锅汤底成分的普遍关注。一些顾客在喝火锅汤底时也自嘲在喝“植脂末”。

近期,晨报记者走访、查询市面上近30款商用、家用火锅汤底发现,使用植脂末并非主流,仅海底捞猪肚鸡粉料(风味固体饮料)、圣利美大骨浓汤粉固态复合调味料、捞王胡椒猪肚鸡汤三款含植脂末;且后两者的植脂末在配料表中的位置并不居前。

上海食品安全工作联合会会长顾振华表示,植脂末作为食品复合辅料可以合规添加,但预包装食品必须标明含有植脂末,及相应的反式脂肪酸含量。食客在正常涮锅时不用太担心食品安全问题,但不建议大量饮用火锅汤底。

克或100毫升时,就可以在营养成分表中标示为0克。这份国标指出:反式脂肪酸是指油脂加工中产生的含1个或1个以上非共轭反式双键的不饱和脂肪酸的总和,不包括天然反式脂肪酸。过多摄入反式脂肪酸可使血液胆固醇增高,从而增加心血管疾病发生的风险。

根据相关国家标准,每天摄入反式脂肪酸不应超过2.2克,反式脂肪酸摄入量应少于每日总能量的1%,在此之上的过多摄入才会有害健康。

## 吃火锅时不要大碗喝汤

面对市场上五花八门的火锅汤底,锅里看看色香味俱全,配料表看看又“纷繁复杂”,食客们究竟该如何对待?

顾振华表示,普通食客不必因担心火锅汤底中的食品添加剂问题而不敢吃火锅。对于符合生产要求的合格产品,即使配料表中标有“植脂末”,每周吃一次这种频率也是不需要担心的。

但需要注意的是,在吃火锅时,尽量不要大碗喝汤。“无论含不含植脂末,火锅汤底这种反复烧煮过的汤料都会有嘌呤过高等麻烦。有些食客因为火锅汤底鲜美,甚至会喝完所有的汤底,这种是不建议的。”

## 植脂末非主流增加成分

此前,有消费者称在海底捞吃猪肚鸡火锅,服务拿来“风味固体饮料”料包进行添加时,被发现配料表中含有“植脂末”。在许多人的观念中,植脂末是不健康的食品添加剂,此事件也引起广泛关注。

在这份被网友拍到的海底捞猪肚鸡粉料(风味固体饮料)外包装上,可以看到配料表排名第一的就是“植脂末”,以葡萄糖浆、代可可脂等为原料;配料表第二位的是豆浆风味植脂末,以葡萄糖浆、氢化植物油等为原料。

植脂末的添加在火锅汤底中是否常见?记者通过走访商超、查找电商平台,总共采集到近30份商用、家用的火锅底料,发现使用植脂末并非主流,仅海底捞猪肚鸡粉料(风味固体饮料)、圣利美大骨浓汤粉固态复合调味料、捞王胡椒猪肚鸡汤三款含植脂末。其中,圣利美大骨浓汤粉固态复合调味料的植脂末在配料表中排名第9位。捞王胡椒猪肚鸡汤中的植脂末,则位于排在配料表首位“鸡汤”大项中,排位第3的“高汤粉”在小项中的第1位。

虽然被顾客拍到堂食海底捞猪肚鸡粉料(风味固体饮料)的配料表中植脂末很有“存在感”,但在多商家超售的海底捞家用火锅底料

中,均不含植脂末。

## 部分火锅底料成分“复杂”

火锅汤底配料表中的争议也不仅限于含不含植脂末。记者注意到,许多品牌的火锅底料中成分“复杂”。以海底捞醇香牛油火锅底料为例,在超市开架促销7.5元一袋,配料表居然写到了11行之多,含食用牛油、植物油、食用盐、味精、豆瓣酱、辣椒等28种成分,这其中,豆瓣酱、泡辣椒、泡姜、鸡肉粉调味料、酱油调味料、鸡肉调味料、鸡肉膏调味料均有括号展开,细究小项的话一包底料有40来种成分。

在多款商用汤底产品中,配料表的前几位常见食用盐、白砂糖、味精,有的猪肚鸡调味料里既没有猪肚也没有鸡。部分产品的配料表中也会出现鸡肉、猪骨这样的原材料,

但大多数情况下,鸡肉属于鸡肉粉调味料、鸡肉膏调味料括号后的小项,而鸡肉粉调味料、鸡肉膏调味料在配料表中的位次也不居前;猪骨是属于骨汤粉的小项,甚至是属于猪骨抽提物的小项,而猪骨抽提物又是猪骨风味高汤的小项,属于括号里还套着小括号……

“原来看到各种鸡汤、猪肚汤的汤底,感觉鲜香滋补,吃火锅前会先喝几碗。现在看了配料表,原来是各种食品添加剂调出来的,就有点不敢再喝了。”爱吃火锅的白领网友“Tracy”表示。

## 应标注反式脂肪酸含量

火锅汤底中添加植脂末究竟有没有危害?上海食品安全工作联合会会长顾振华表示,植脂末并非食品添加剂,作为食品复合辅料可以

在食品中添加,但应该在标签中应该写出具体成分。

需要注意的是,GB 28050-2011《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》规定,凡添加了植脂末的预包装食品,应在营养成分表中标示出反式脂肪(酸)的含量。

植脂末之所以给许多人“不够健康”的印象,主要在于其中的氢化油脂可能含有反式脂肪酸。“现在的氢化技术水平很高,有的植脂末也可以不含反式脂肪酸,或者反式脂肪酸含量很低。所以植脂末不能与反式脂肪酸划等号。这就是为什么国家标准规定,含有植脂末的产品必须要标注反式脂肪酸含量。”

记者查看本次测评中含有植脂末的三款产品,均标注了反式脂肪酸含量为0克。而根据国家标准:当反式脂肪酸的含量≤0.3克/100

## 迎接党的二十大 培根铸魂育新人

——上海市昆明学校举行师德展示暨教师节表彰活动

近日,上海市昆明学校举行了以“迎接党的二十大,培根铸魂育新人”为主题的师德展示暨庆祝第38个教师节表彰活动。党支部书记郁忠培代表学校党政工向教师们致以节日的问候,肯定全体教职工在过去的一年中战胜疫情,坚守教育教学一线的工作精神和态度,激励全体教职工要以先进典型为榜样,争做新时代“四有”好教师。

数字故事《让党旗在社区高高飘扬》讲述了2022年上半年的“大上海保卫战”中学校干部、党员教师们义不容辞地加入了社区志愿者队伍的感人事迹。

2021学年是个特殊学年,学校贯彻“停课不停学”的要求,克服重重困难,不断探索适合学生线上学习的教学方法,圆满完成各项工作任务,学校办学成果丰硕,获得上海市平安校园、上海市绿色学校、杨浦区德育工作先进集体、杨浦区科技特色校、绩效考核优秀等一系列荣誉称号。学校也涌现出一大批优秀教师,成为学习的榜样。学校校长娄斐、党支部书记郁忠培、副校长王志澄为获得“金爱心”教师、优秀班主任、市区课题奖项、论文奖项、区最



美家庭、市优秀党务工作者等荣誉的教师颁奖。

王伟代表30年坚守在教育教学一线的教师发表感言,他的发言感动了全场教师。郁忠培带领青年教师进行入职宣誓,誓言铿锵有力。

本次大会上还举行了“师徒结对仪式”。娄斐和郁忠培为带教教师颁发聘书。陶悦飞和徐卓一两位教师作为师徒代表进行发言。

在庆祝大会上,新教师们带来了他们的才艺表演,为老师们送上节日祝福;工会委员、中层干部用歌声表达了对全体教师的感谢;娄斐以一首《偏偏喜欢你》把全场气氛推向高潮,校长用真诚的话语、感人的歌声表达了对全体“昆明人”的肯定和鼓励,相信昆明学校这所传统名校必能励精图治,再铸辉煌。

## 致敬先贤 不忘初心

——上海市干巷学校举行《创校先贤倪广心》铜像揭幕仪式

近日,上海市干巷学校迎来了《创校先贤倪广心》铜像揭幕仪式。《创校先贤倪广心》铜像由雕塑家何鄂大师和资深高级工艺美术师顾德德联袂设计创作。主创人员代表顾德德、金山区吕巷镇党委副书记夏惠林、金山区教育局副局长黄萍出席揭幕仪式。

上午9点,在学校校长孙全新的主持下,揭幕仪式正式开始。伴随着雄壮的国歌声,国旗冉冉升起。随后,礼花绽放,少先队员代表献词。

党支部书记郁利锋表示,随着倪广心先生铜像的揭幕,杏园又增添了一道独特的人文景观。先贤铜像将以具体可感的形象,激励广大同学思考先贤教诲,弘扬中华优秀传统文化,厚植家国情怀;先贤铜像将以厚重的文化积淀,引导广大教师以创校先贤为榜样,践行立德树人的教育宗旨。

夏惠林、黄萍为铜像揭幕。顾德德介绍了作品创意:雕塑选择通过先生教学生识“我中华”三个大字作为亮点,将倪先生教育理念与爱国情怀得到完美体现,体现了作品内在精神——少年学子,应勤学苦练,振兴中华。

教师代表向铜像敬献花篮,表达了杏园师生对历



史的尊重,对创校先贤的缅怀以及对未来发展的期盼。

黄萍在讲话中表示,《创校先贤倪广心》雕塑的创作进一步丰富了干巷学校银杏文化景观,传承先辈创校精神,弘扬中华优秀传统文化。他希望雕塑能与其他银杏文化校园景观一样,成为一道杏园美丽的风景线、一部立德树人的教科书、一个传播中华优秀传统文化的新平台。

全体杏园人将借助《创校先贤倪广心》铜像揭幕这股东风,传承先辈的创校精神,紧紧把握发展的主旋律,继往开来,砥砺前行,共同实现“创银杏乐园,育杏品少年”的梦想,让学生更加快乐,让教师更加幸福,让家长更加放心,让社会更加满意,让干巷学校的明天更加灿烂,以优异的成绩迎接党的二十大胜利召开。

## 浩瀚星空 摘星揽月

——崇明区实验小学开展中秋“探月”主题活动

今年中秋佳节之际,一场别开生面的“探月”实践活动在崇明区实验小学如火如荼地展开,孩子们的心间就此播下了一颗探索的种子,怀揣梦想,遨游远方!

■ 召开主题班会 通过班主任的介绍,同学们知道了中国探月工程又名“嫦娥”工程,分“绕、落、回”三步走。

第一步为“绕”,即发射我国第一颗月球探测卫星,突破至地外天体的飞行技术,实现首次绕月飞行;第二步为“落”,即发射月球软着陆器,并携带月球巡视勘察器,在着陆器落区附近进行就位探测;第三步为“回”,即发射月球采样返回器,软着陆在月球表面特定区域,并进行分析采样,然后将月球样品带回地球,在地面上对样品进行详细研究。

■ 储备月球干粮 月球上首选美食非月饼莫属。低年级的小朋友们在父母的指导帮助下共同制作、品尝,在享受中秋美味佳肴的同时,共度美好欢乐时光。



■ 制作月体之灯 同学们好奇地问:“月球上行走太黑了怎么办?”不用担心,学校的“小工匠们”心灵手巧,成功制作了一盏盏月亮灯。有了明灯的指引相伴,这次独特的月球之行变得畅通无阻。

■ 探秘月球反馈 三、四年级组同学们通过查阅资料等方式完成相关的调查研究,了解月相形成的原因、画出月亮的变化、收集或创作关于月亮的小诗。

五年级组队员们通过观察记录,完成《月相观察》探究单,在收集并关心“神舟十四号”的新闻中,了解宇航员们在月球上工作与生活的故事。

## 增强办学治校共同体意识 提升议事决策民主化水平

——上海开放大学奉贤分校举行中心组学习会

9月16日上午,上海市文明单位上海开放大学奉贤分校(奉贤区社区学院)举行主题为“增强办学治校共同体意识,提升议事决策民主化水平”的中心组学习会。会议由党支部副书记、校长祝凯国主持,党支部书记陈刚作总结讲话。

会上,副校长殷华导读了《上海市中小学校党组织会议议事规则(示范文本)》,副校长王英导读了《上海市中小学校校长办公会议(校务会议)议事规则(示范文本)》,副校长陆瑛导读了《关于建立中小学校党组织领导的校长负责制的实施方案》。导读抓住了重点、突出了要义,简洁明了。

学校两室五中心等部门负责人就三个文件精神的学习,结合部门工作实际,交流自己对党组织领导的校长负责制的学习体会,凸显了政治性、实践性和务实性。

祝凯国就学校深入贯彻落实党组织领导的校长负责制谈三点想法。一是要坚持系统思维,明确领导核心。二是要坚持创新思维,明确工作机制。三是



要坚持底线思维,促进决策民主。

陈刚在总结讲话时阐明了上述文件出台的历史背景和时代意义,希望与会人员对党组织领导的校长负责制有关文件加强学习、联系岗位实际学习,做到学深悟透做实。他贯彻落实党组织领导的校长负责制提出三点希望:一要正确理解和把握党对教育工作的全面领导。二要正确理解和把握《意见》的实质内涵与作用。三要凝心聚力向党,全心全意办人民满意职成教育。他强调,要不忘教育初心,审时度势,乘势而为,推动办学治校共同体沿着中国特色社会主义道路大踏步前进,努力办人民满意的职成教育和市郊一流的开放教育,以优异的成绩迎接党的二十大胜利召开。