



粽子该怎么买? 怎么选? 怎么煮?

川渝消委会联合发布端午节消费提示



端午佳节将至,为守护消费者“舌尖上的安全”,畅享传统美食,5月28日,重庆市消委会、四川省消委会联合发布消费提示,提醒消费者在节日期间理性消费、健康饮食,做绿色低碳、节约消费的实践者、倡导者和传播者。

怎么买粽子?

市消委会介绍,消费者在购买粽子、咸鸭蛋等传统节日食品时,应选择证照齐全、管理规范的大型商场、超市、食品专卖店或电商平台、品牌旗舰店等正规场所。在选购粽子时要注意查验包装完整和标识信息,检查包装是否完好,真空包装的粽子一旦破损容易变质,不要购买包装袋有破损、漏气或胀袋等现象的粽子。网购速冻粽子收货时应立即开箱检查,确保产品处于低温状态,防止粽子变质风险。

同时,还需要核对标签信息是否齐全。预包装食品标签标识应包括:食品名称、配料表、净含量和规格、生产者或经销者的名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、储存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号等。若产品标签标识不全的,则不要购买。

怎么选粽子?

消费者在购买粽子时,还要查看配料表是否适宜。对于“三高”、有糖尿病、胃肠道疾病、肝胆疾病等的消费者,以及老年人、儿童等肠胃消化功能较弱人群可选择更健康的杂粮粽、少油少糖粽,并减少食用量。享用粽子的同时可搭配时令蔬菜、水果等,既帮助消化,又均衡营养。许多粽子包装都标有热量值,建议选用热量较低或较小颗的粽子。有的标识是每100克所含的热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物与钠含量,应注意以每100克与一个粽子的实际重量去换算。

市消委会提醒消费者,还需要核对添加剂是否合规。根据《食品安全国家标准食品添加剂使用标

提醒

重庆市消委会、四川省消委会提醒消费者,在购买商品或接受服务中要注意收集和留存相关购物凭证,如发票、收据、支付记录等。如遇到消费纠纷协商不成,请及时向当地消委会进行投诉,也可登录全国消协智慧315平台小程序、省(市)消委会公众号等渠道投诉,依法维护自身合法权益。



人们围坐在一起包粽子,迎端午。

准》(GB 2760—2024)中规定,在粽子中适量添加防腐剂山梨酸及其钾盐,可以在一定程度上保障食用安全。此外,根据GB 2760—2024标准规定,食品添加剂甜味剂糖精钠在粽子中不得使用。

怎么煮粽子?

在煮粽子时,消费者要注意水要没过粽子,需进行彻底加热,蒸熟煮透后即时食用以保障健康。预包装粽子应按照标签所示食用方法,保证食物安全和最佳口感。需要注意的是,自制的生粽子一定要彻底煮熟。同时,粽子等节令食品保质期较短,应遵循“吃多少买多少”的原则,做到按需购买、拒绝浪费,不宜过度囤积,谨防商家以“限量”“限时”“特供”等噱头诱导过度消费。包粽子时,不要将粽子包得太大以免造成浪费。制作数量要提前规划、按需准备,过多的粽子可冷藏冷冻保存或与亲友分享。

新重庆-重庆晨报记者 郑三波



重庆晨报
民生在线
扫码关注

难事、烦事、
委屈事、不平
事、新鲜事告
诉我们,记者
帮你办

今天最高34℃ 端午节雨水又来

5月28日白天,重庆中西部偏南和东南部地区阵雨,其余大部分地区阴天;气温15℃~31℃。

根据重庆市气象台预计,到30日白天,各地多云为主。30日夜间到31日也就是端午节当日的白天,重庆各地阵雨或雷雨,中西部和东南部地区中到大雨。

天气预报

今天:各地多云到晴,气温14℃~34℃;中心城区多云间晴,气温20℃~30℃。

明天:各地多云转分散阵雨,气温14℃~33℃;中心城区多云转分散阵雨,气温22℃~30℃。

后天:各地阵雨或雷雨,雨量中西部和东南部地区中到大雨,其余地区小雨,气温17℃~28℃;中心城区中雨转阵雨,气温23℃~27℃。

新重庆-上游新闻记者 石亨

轨道交通7号线 第7台盾构机始发

5月28日,重庆交通开投集团发布消息称,轨道交通7号线一期工程再次提速,微电园站~西永站区间左线盾构机顺利从微电园站始发,标志着7号线一期又一台盾构机开始掘进施工。至此,轨道交通7号线一期共已始发7台盾构机同步掘进。

轨道交通7号线一期工程,作为重庆城市交通网络的关键组成部分,全长约28公里,设有18座车站,其中2座为换乘站。线路南北向贯穿中心城区西部区域,紧密连接西永、含谷、金凤等多个重要组团,对促进区域协同发展、缓解交通压力具有重要意义。

新重庆-重庆晨报记者 郑三波

想吃杨梅又怕有虫? 这样洗可以放心吃!

每年五六月份,正是吃杨梅的好时节。一颗颗红得发紫的杨梅酸甜可口,汁水充沛,很难让人不爱。不过,杨梅的果肉里经常会出现胖乎乎的小虫子,让很多人难以下咽。如何吃到“纯享版”杨梅?

杨梅是源于我国的特产水果,世界上90%以上的杨梅都产自我国。杨梅喜温暖湿润气候,在我国亚热带地区广泛种植,云南、广西、贵州、浙江、福建等地均有分布。

杨梅的热量仅有30千卡/100克,含糖量低至6.7克/100克,血糖生成指数也只有22,减脂期可以放心吃。另外,杨梅的花青素含量丰富,白藜芦醇含量也高达156—2007微克/100克,具有很好的抗氧化作用。

根据《中国居民膳食指南》中的建议,水果每天摄入量最好控制在200—350g,6颗稍微大点的杨梅约为100g,如果全天水果都吃杨梅,最好不要超过20颗。

不过,杨梅果肉里经常出现胖乎乎的小虫子,让很多人难以下嘴。这种小虫子是果蝇的幼虫,无毒无害。果蝇的幼虫体型很小,一般情况下很难被发现。果蝇是一种不耐热的生物,生存的上限温度为35—36℃,高于36℃时间稍长即会死亡。人体的正常温度高于36℃,胃里还有胃酸,果蝇就算不被热死,也无法在胃酸中存活。

如果你能接受杨梅内有虫子,但不太想看活虫子,那可以把杨梅冷藏或者冷冻后再吃。果蝇生存的下限温度为8—10℃,低于5℃则处于休克状态,12—24小时后便会被冻死。

如果你觉得恶心,不想吃到虫子,这里有一份“清洗指南”:

第一步:使用清水先冲洗杨梅2遍,然后盆中接清水,加入一勺食盐、一勺食用碱,搅拌均匀后,将杨梅浸泡5分钟。浸泡时,用手轻轻地搅动,利用水流来清洗杨梅。

第二步:把杨梅捞出来冲洗2遍,再放入清水中,加入一勺面粉搅拌均匀,浸泡5分钟,用手不停搅拌。

第三步:把杨梅捞出,用清水冲洗干净,这样就可以吃到“超级至尊纯享版”杨梅了。

注意!合理贮藏杨梅也很重要。低温冷藏保存能更好地维持杨梅果肉的品质,建议贮藏温度是0—4℃。这个温度范围内能更好地降低杨梅水分、香味和营养成分的流失,也能抑制病原菌的生长,有效防止果实腐烂;还能降低杨梅的呼吸作用,保障杨梅的新鲜。

据央视新闻

重庆再入端午热门目的地TOP10 这份文旅游玩攻略请收好

又是一年端午到,3天的假期想好了去哪里玩了么?这份成渝文旅的游玩攻略应该可以给大家提供一点参考。无论你是想现场直击端午传统民俗赛龙舟,还是想走进近郊的乡村田园和孩子一起好好感受一下怡人的野趣,都可以从中找到不错的推荐。

成渝两地的大足、荣昌、铜梁、江津和彭州、新津等地都已经准备好了形式多样、丰富多彩的端午民俗活动等待市民、游客到来。

重庆再入热门目的地TOP10

作为中国的传统佳节之一,就近选择民俗体验游一直以来都是端午假期国内文旅市场的一大特征。截至目前,包括携程、同程旅行和飞猪在内的多家国内在线旅行服务平台发布的端午出游趋势预测,都很好地印证了这一点。

具体到城市来看,携程的境内热门目的地TOP10和飞猪平台上目前出游预订的最热目的地前十中均出现了重庆和成都的名字。同程旅行的《2025端午假期旅行趋势预测报告》更显示,上海、成都、南京、重庆、深圳这5座城市,不仅是端午假期热门自驾游目的地前5名,也是自驾游出发地的前5名。

赛龙舟包粽子根本耍不完

根据中国传统民俗,看赛龙舟和包粽子几乎是端午假期的必选项。今年端午假期,重庆的大足、荣昌、铜梁、江津和成都的彭州、新津等地都已经准备

好了精彩纷呈的“菜单”供大家选择。

想看龙舟竞渡带来的速度与激情,大足、荣昌、铜梁、江津等都值得一去。其中,5月31日至6月1日,2025大足石刻夜龙舟赛总决赛将在大足香国公园妙善湖拉开帷幕。赛事结束后还有精彩纷呈的中敖火龙等非遗展演。

5月31日至6月2日,“千年荣昌·龙舟争渡”端午龙舟赛会在荣昌濑溪河礼悦东方段—联升桥河段开赛。届时,选手们将在碧波荡漾的濑溪河上分200米、500米直道竞速赛两个项目展开激烈角逐。

5月31日至6月1日走进铜梁,“千年古城·天下安居”2025安居古城精品茅台非遗龙舟会也会在安居古城和大家相遇。现场除了有紧张刺激的龙舟竞渡,还有沉浸式《千年离骚颂》《安居红尘客》情景剧展演,以及国家级非物质文化遗产《高杆船技》的表演。哪吒、太乙真人、龙太子等NPC(角色扮演者)也会穿梭其间,带领大家领略传统文化的独特魅力。

第十三届塘河流域川渝龙舟文化节将于5月30日至6月2日在江津塘河古镇火热开启。和龙舟赛同步登场的还有非遗、民俗包粽子比赛,让市民、游客在感受龙舟竞渡激情的同时,还能亲身体验传统民俗的乐趣。

如果大家想趁着假期静下来享受一下田园野趣,那北碚柳荫的东升村,南岸的放牛村、铜锣花谷生态园和璧山区的将军村等都是不错的选择。

新重庆-上游新闻记者 裴晋奕