

火锅调料：请亮明“身份”再“出阁”

火锅调料应标注营养标签；市民宜选口味清淡的，防止油、盐摄入过量

□见习记者 张锐鑫 文/图

在严寒的冬日，不少市民购买火锅调料在家吃火锅。昨日，记者走访发现，虽然下个月就要实施《预包装食品营养标签通则》，市面上仍有不少火锅调料未标注营养标签。

火锅调料畅销，和去年同比价格上涨三成左右

昨日，记者走访了家乐福超市新都汇店和王府井超市。在王府井超市记者看到，多数火锅调料的价格在5元到10元，少数大包装火锅调料价格在10元以上。该超市第五采购部主管王先生称，今年的火锅调料受食用油等原材料价格上涨影响，销售价格普遍上涨三成左右。然而，这并未减少市民吃火锅的热情，火锅调料销量反而比去年同期上升一成左右。

王先生还称，今年曾有一些火锅调料生产商打出“养生”牌，即在火锅调料中加入中药，但市场反映并不理想。

不少火锅调料无营养标签，专家建议选择口味清淡的

按照相关规定，明年1月1日起实施《预包装食品营养标签通则》，规定预包装食品标签必须标示热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠的含量值及其占营养素参考值(NRV)百分比。但记者走访了解到，不少火锅调料仍未标注营养标签。而在标注营养标签的火锅调料中，记者发现普遍含盐量较高。如一款北京产的火锅调



火锅调料，选哪种好呢？

料包装上，每份调料含钠量达到1200毫克，营养素参考值百分比达到60%，个别火锅调料钠营养素参考值百分比甚至达到400%。

对此，郑州大学附属洛阳中心医院营养科主任王朝霞解释，所谓营养素参考值百分比，通俗地讲，就是单位产品营养素含量占人体全天推荐摄入量的比例。“如果每份调味料的钠营养素参考值百分比

达到60%，就意味着市民一顿饭就会摄入一天所需的大部分钠营养素。”她说。

王朝霞称，火锅调料中不少油和盐的含量较高，长期食用或导致高血压和高血脂。因此，她建议市民在选购火锅调味料时，最好选择口味清淡的，并且放调味料时，不要一次性放太多。此外，市民也可在家用排骨等自己熬制低油低盐的火锅汤。

春节期间，家政市场人手紧张 家里要保洁 眼下就该预订了

□记者 许晓洁

距离蛇年春节还有一个多月，家政服务渐渐受关注。近日记者走访我市多家家政公司了解到，元旦过后，家政市场人手紧张，如果市民春节期间需要家政人员服务，最好提前一个月预订。

元旦过后，家政市场人手紧张

洛阳美媛家政保洁有限公司负责人张丽娟说，虽说现在距离春节还有一个多月，但已经有客户预订保洁人员了。

“在我们这里，虽不至于‘保姆荒’，但人手会紧张。”春晖月嫂家政服务中心负责人杨萍表示，与北京、上海等大城市的保姆主要来自外地不同，我市的保姆大多来自附近郊区，家离得不太远，所以春节期间我市出现“保姆荒”的可能性不大。不过，由于很多保姆元旦过后到春节这段时间，不愿意出门接活，所以保姆人手紧张的情况还是比较常见。

春节期间用工价格上涨，提前预订比较划算

西工区爱帮家政服务的负责人辛利红介绍，按照往年情况，如1月、2月市民家里需要保姆，最好提前一个月预订。一是该时段部分保姆要回家过年，市场上人手紧张，提前预订比较保险；二是春节期间，用工价格也会上涨，提前预订比较划算。

辛利红说，今年是二月初过年，因此从1月开始，住家保姆以及家庭看护的用工价格每月上涨了200元左右，春节法定假期期间，保姆更是可以享受3倍工资。

张丽娟表示，今年春节前，有客户来他们公司请月嫂，虽然愿意比平时多掏1000多元，但公司仍无人可派。平时每小时20元的钟点工，也涨到了每小时40元，明年1月以后保姆工钱会涨多少，目前还无法预计。

距春节越近，保洁生意越好

“家庭保洁方面，现在已预订到明年1月中下旬了。”辛利红说，如今很多市民春节前要请人进行家庭保洁，虽然距离春节还有一段时间，但他们公司保洁方面的预订已有很多了。

辛利红介绍，今年春节前，平时每平方米1.5元的保洁价格涨到每平方米2元，她预测，明年春节期间的保洁价格可能会涨到每平方米2.5元。她提醒大家，要找人保洁，尽量提早预订。

煤球贵了，烤红薯直逼鸡蛋价

□见习记者 张锐鑫 文/图

寒冷的冬日，手捧一个热乎乎的烤红薯边吃边逛街是一件惬意的事。记者近日走访发现，今年由于煤球、原材料等成本上涨，街上的烤红薯每斤比往年贵了0.5元左右。

18日，记者在涧西区联盟路洛阳服装小商品市场附近采访了几名卖烤红薯的师傅，了解到今年的烤红薯价格多为每斤4元，在少数繁华地段，烤红薯价格贵至每斤5元，和鸡蛋价格相差无几。

常年卖烤红薯的邓先生说，往年烤红薯一般每斤3.5元，有时卖到每斤4元，今年普遍每斤4元，个别卖到每斤5元。

在谈到烤红薯价格上涨原因时，多名烤红薯的师傅说，主要是煤球价格贵了。“去年10块钱能买25个煤球，今年只能买16个。”卖烤红薯的张女士说。



热乎乎的烤红薯真诱人。

此外，红薯价格也有上涨，邓先生称，去年红薯每斤1元左右，今年上涨至每斤1.3元。

虽然价格上涨，但仍挡不住市民吃烤红薯的热情。各烤红薯摊师傅称，虽然烤红薯贵了些，但今年销量和去年持平。

洛阳网 www.lyd.com.cn

洛阳人，看洛阳手机报

洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富，总量占到了60%以上

移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。
联通用户发送短信712到10655885 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。