

锦绣太原养生季 “晋”享冬日浪漫

进入冬季,正是养生好时节,养精蓄锐、休养生息,为来年的春生、夏长、秋收做好准备。冬季该怎么补、吃什么、怎么玩,让我们跟随太原市文化和旅游局推出的“锦绣太原养生季之主题旅游线路推荐”,开启一场养生微度假,享受浪漫冬季,温暖自己。

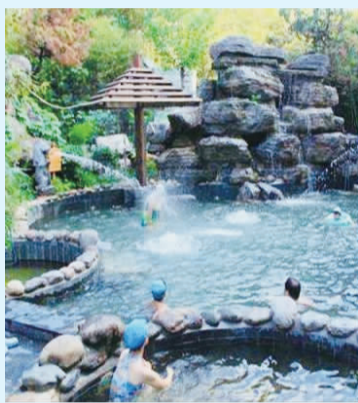
本次“上新”的4条冬游路线,包含“头脑”养胃、温泉养身、运动养心、饮茶养情,全方位、多角度展示了锦绣太原的文旅资源和优势。



早餐“头脑”养胃

冬日,太原人的早餐从一碗头脑开始,一碗头脑、二两烧麦、三盅黄酒、一碟腌韭菜是标配。经常食用头脑,可以驱寒、养胃、和胃、清肠,促进新陈代谢,还具有提高免疫力的功效。

推荐地点:清和元、清聚园、中华傅山园、认一力、粟海酒楼、山西饭店、牛羊小馆、鸿宾楼。



温泉洗浴养身

温泉是驱除冬天寒意的必选项,让自己浸泡在富含多种微量元素的温泉中,让身心得以放松、皮肤得以滋养。

推荐地点:龙隐温泉度假酒店、玉泉谷温泉、蓝水园温泉度假酒店。



冰雪运动养心

随着冬季的到来,健身运动也迎来了新的“冰雪狂欢节”。滑冰、滑雪、戏雪……让你体验冬日的速度与激情。每天适当地运动,可以有效加快血液循环和新陈代谢,增强身体素质。

推荐地点:采薇庄园、曦岭滑雪场、玉泉山、晋阳湖、稻田公园。



围炉煮茶养情

围炉煮茶能让生活慢下来,让人静下来,在忙碌的生活中寻回一丝惬意,即使不去远方,也有诗意。一张方桌、一个炭炉、一把陶壶,小火慢煮,茶香扑鼻,更能让人体验岁月静好。烤网外围,摆上红薯、花生、红枣、桂圆、柿了、橘子……三五知己,围炉而坐,悠然自得。

推荐地点:太原植物园、白·院、不二院子、醒酒茶。

任小芳



预制菜盯上了鸡蛋?

近期,“预制蛋”成为微博热搜话题,该话题主要涉及的是外卖中经复热的冷冻荷包蛋。有网友说,这类荷包蛋通常是“很标准的圆形,没有油边,又厚又木,没有光泽”“口感没有现煎的好,吃起来像塑胶”。也有网友称,“做得快,吃得也快,早吃完早上班。”有媒体发布的预制蛋投票显示,900多位网友中,超过半数称吃过,且在外卖中经常遇到。

其实预制蛋并非新鲜事物。“冷冻荷包蛋其实五年前就在市场上常见了”,长三角地区从事冷冻食品生产与批发生意的黄先生表示,近年来伴随生活节奏变快,冷冻食品需求上升,冷冻荷包蛋销量也在逐年增长。目前市面上的预制荷包蛋一般分为两种,一种是将鸡蛋煎炸后冷冻,复热后,口感更有韧劲。另一种是由蛋清液和蛋黄搭配合成,口感相对滑嫩。“公司目前卖的是前一种,从鸡蛋到荷包蛋之间没有太多的流程,食品安全更容易掌控,所以团餐和食堂订购较多。”

记者在电商平台搜索“荷包蛋”发现,产品常见规格为一包50个左右冷冻荷包蛋,价位在40元~50元区间,有单品销量超过1000单。评论区中,有人称

用于个人早餐,也有人用于餐车经营等。搜索“预制蛋”则可以看到,除冷冻荷包蛋外,还有溏心蛋、鸡蛋卷、卤蛋等蛋制品。

不过,外卖中,并非所有呈现标准圆形的荷包蛋都是预制蛋。北京市房山区经营个体餐饮的赵老板向记者透露,自己家的蛋因为形状规整,也曾被消费者认为是预制蛋,“其实我们用的是有圆形凹槽的煎蛋模具。”在赵老板看来,对出餐体量不大的夫妻店,或者有专业厨师的餐饮店来说,在外卖中使用预制蛋未必划算,“一个是从成本上讲,买30个生鸡蛋也才19元,比预制蛋还便宜些;另一个从烹饪上来讲,煎蛋没有技术含量,专业厨师做主菜时,顺便把蛋煎了也不是难事。”

在IPCR预制菜研究院创始人周鹏邦看来,从一些统计数据中可以看到,人均收入越高,做饭时间越少,吃冷冻食品的需求越多。预制荷包蛋等加工蛋品、预制菜都是迎合市场需求诞生的。就应用场景来看,预制蛋的主力渠道还是在商业化运用上。后续能否打开更大市场,则要看产品能否在口感、方便性等方面得到消费者更多认可。王思扬

动物油真的更好吗

近期,在某短视频平台上,一位自称“大学教授、博士生导师、大健康行业倡导者”的用户发布了题为“这些植物油,你还敢吃吗”的视频。

视频称,写着“浸出法”三个字的油不要买,因为浸出法就是利用某种化学溶剂先把大豆玉米溶解,再把油和溶剂分离,这个过程中很容易产生各种有害化学物质。

此外,该视频还声称吃植物油导致我国慢性病高发,并推崇古人吃猪油等动物油,贬抑现代人吃植物油。

所谓“浸出法”,其实是从植物油料中提取油脂的工艺。浸出法用的“植物油抽提溶剂”是国家专门为植物油提取所生产的食品级专用溶剂,在整个生产过程中不与油脂发生任何化学反应,且

在后续的精炼过程中会被完全脱除。

因此,只要是按照国家标准生产并达到国家食品安全标准和产品质量标准的成品食用植物油都是安全的。

此外,动物油真的更好吗?其实,动物油并不会比植物油更好。

植物油与动物油一样,主要成分均为甘油三酯。不同的油脂其脂肪酸组成不同,常见的脂肪酸有饱和脂肪酸、不饱和脂肪酸。

从目前的研究来看,饱和脂肪酸摄入过多会增加心血管疾病的风险。一般而言,猪油、牛油等动物油中饱和脂肪酸丰富,植物油则以不饱和脂肪酸为主。从这个角度来看,植物油比动物油更健康。

刘欢

冬季如何护肤

入冬后空气湿度降低,早晚温差大,人体的新陈代谢逐渐减慢,皮肤容易出现干燥、紧绷、脱屑、粗糙等现象。

那么,冬季需要注意哪些方面的皮肤养护呢?



清洁 冬季空气中的污染物极易阻塞毛孔,引起皮肤疾病。所以,不论化妆与否,每天早晚都要用洗面奶仔细清除污垢。洁肤时要避免使用过热的水,应选用刺激性小、清洁效果好的洗面奶。

保湿 冬天皮肤很容易干裂,所以一定要做好保湿工作。首先,充足的饮水量能够调节皮肤的PH值,维持皮脂膜的稳定,因此,切莫等身体出现缺水信号时,才想到饮水。另外,洗完脸以后要涂上具有保湿效果的爽肤水,接着继续擦上具有保湿功能的补水霜,这样做的话保湿效果就会更好。

防护 白天给皮肤加一层防护修肤霜或粉底液,就能像面具一样护住皮肤,使水分不会轻易被空气带走。另外,冬日干燥,双唇容易干燥起皮。在涂抹口红前,先涂一层不含矿物油的润唇膏,能更好地呵护娇嫩双唇。杨林洪