

经典生活

CLASSIC LIFE

主办: 张家界日报《经典生活》工作室
支持单位: 张家界市餐饮行业协会
理事会单位: (排名不分先后)
张家界阳光酒店
大成国际酒店和天铂金会所KTV
张家界湘府实业集团
张家界华天酒店
张家界山歌寨
张家界纳百利皇冠假日酒店

栏目联系人: 吴玉琴 (13365841888)
周国任 (13237442000)
联系地址: 市区南庄坪张家界日报社一楼

舆论监督热线: 0744—8381811

山歌寨餐饮温馨提醒： 消暑清心 丝瓜这样吃爽口又开胃

虽然已经立秋，但眼下仍是暑热难耐。消暑除了西瓜、冬瓜，其实还有一类很常见又清爽开胃的瓜——丝瓜。

丝瓜瓜肉清嫩、味道清香。大热天，身体出汗较多、体力消耗过大的人如果胃口不太好，适当多吃些丝瓜，可去暑清心、醒脾开胃。从中医的角度来看，丝瓜性味甘平，有清凉、利尿、活血、通经、解毒的功效。嫩的丝瓜去皮后，可以煮食或晒成菜干，成熟后的丝瓜络则可代替海绵用来洗锅、洗澡擦身，还可以入药。

丝瓜络有一定的催乳通乳作用，产妇月子里如果出现乳腺炎症，乳汁分泌不畅时，将丝瓜络放在高汤内炖煮，可以起到一定的通乳和开胃的作用。而丝瓜络本身就存在于丝瓜中，煮食丝瓜，也有助于催乳。所以，刚生完孩子的产妇也可以尝试用丝瓜煮猪蹄来帮助催乳。不过，丝瓜性寒，脾胃虚寒者不宜多吃，腹泻的人最好也避免食用。

丝瓜怎么吃？下面这三种最简单的做法，感兴趣的街坊

不妨挑一种试试，兴许对热天里消暑提升食欲会有帮助。

清炒丝瓜

材料：丝瓜二根，大蒜一个，适量油、盐等调味品。
做法：丝瓜去皮洗净后切成薄片备用；锅内油烧热，下蒜蓉煸香后加入丝瓜一起翻炒，炒熟加适量调味品即可出锅。

蒜蓉蒸丝瓜

材料：丝瓜两三根，大蒜两个，适量油、盐等调味品。
做法：丝瓜洗净去皮后切成小段，码在蒸盘里，朝上的一面划十字花刀；大蒜去皮剁成蒜蓉，起油锅爆香调味后均匀地铺在各个丝瓜段上，放蒸锅烧开水后蒸5分钟左右，取出后淋上熟油并根据个人口味适当调味即可食用。

丝瓜面

材料：丝瓜一根，蟹味菇50克，面一人份，姜、盐等调味品适量。
做法：丝瓜洗净去皮后滚刀切成小块，蟹味菇洗净切掉末端备用；锅烧热下少许油，下入一片姜炒香，接着加入蟹味菇和切好的丝瓜翻炒，加盐调味让丝瓜出水，至丝瓜熟透即可；另起一锅烧开水煮熟面后捞出，装入碗中加适量面汤，然后将炒好的丝瓜浇上做卤即可。

(据新华网)



生活小贴士

宝宝添辅食不能只看价格

宝宝虾皮、宝宝盐、宝宝酱油、儿童蜂蜜...对于6个月以上的宝宝来说，已经可添加辅食了，然而家长们在选购商品时却容易在名目繁多的品类中挑花了眼，往往是多花了钱还买不到合适的。专家表示，部分标榜为婴幼儿专用的产品只是普通产品换了个标，婴幼儿的辅食最好是家庭自制食物，如果要购买现成的，不能只买贵的，一定要看配料表和营养成分表。

如何添辅食妈妈困惑多

思思已经6个月多了，由于妈妈需要返回工作岗位，就不得不给她添加辅食，可是对于味道清淡的米粉等辅食，思思的兴趣并不大。为了让孩子能多吃一点，思思妈妈多方求助，有的建议米粉里掺点南瓜、地瓜，有的说可以买一种特制的婴儿面条，加上宝宝酱油。可是，网上有宝妈留言常吃这些产品会造成孩子对甜的或咸味食物的偏好，将来挑食。

记者发现，有不少像思思妈妈这样的新手妈妈在给孩子添加辅食时茫然失措，对于所谓的宝宝酱油等调味料也是头一次接触，有的干脆就挑最贵的买。在百度搜索框中输入“6个月的宝宝能否吃儿童酱油”之后，出现的结果

也是支持者和反对者各执一词：支持者表示儿童酱油是纯黄豆酿造，口味低盐清淡适合宝宝；反对者则称儿童酱油盐含量并不低。不少育儿公众号也在辅食添加指导中指出，6到12个月的宝宝应该低糖低盐，多摄入铁和钙，还有的会植入儿童酱油、宝宝虾皮等产品广告。

网售婴幼儿专用食品身价高

虽然网上的信息庞杂，但却不影响这些宝宝专用食品、调味料的销售。

儿童酱油吗？已经卖完了。在龙湖长樾天街的一家孕婴童商店内，一款名为皇室乐儿宝酱油的宝宝调味品卖到脱销。在该商店的网上商城内，记者搜到了同款商品，已经卖出了15万瓶。在淘宝网，一款显示为日本进口的昆布低盐酱油也号称是宝宝专用酱油，在产品介绍中特意标着6个月以上宝宝就可以食用，记者看了一下，该款产品的钠含量为每100g含3303mg，200ml的一小瓶售价就要40.8元。

不只是酱油，随便一搜就会发现，打着宝宝专用旗号的产品还真是不少，而且大多显示为进口产品，售价也不便宜。一款德国进口的宝宝盐250g售价78元，适用于6个月以上的婴儿面条近两百元一盒，宝宝特级无盐虾皮200g

一百多元，加拿大宝宝水果条一盒就要188元。可是，这些标榜宝宝专用的产品是真的物有所值还是出售概念呢？

儿童酱油钠含量比普通酱油还高

查看购买者的留言会发现，在一款宝宝虾皮下面就有购买者表示孩子吃了咳嗽，前述宝宝酱油的评论区也有人吐槽“这酱油真的很咸”，加拿大的宝宝水果条就是果丹皮，而且推荐食用年龄应该是3岁以上。

如果再仔细看看营养成分表就会出现更多问题，市面上很多宝宝专用酱油、宝宝虾皮、儿童牛排比普通酱油、虾皮、牛排相比，在盐含量上并没有降低。以酱油为例，有的说是宝宝专用的盐含量比普通酱油还要高，如网售500ml的普通加原酿造酱油每15ml含钠926mg，而该企业画有动画标签的“小加酱油”每15ml含钠1106mg，比普通酱油钠含量还要高。以海天招牌味极鲜每15ml含钠955mg为标准，一款宣称让“家长放心”专为儿童设计的老恒和儿童太油每100ml含钠6500mg，折算后也跟成人酱油的钠含量不相上下。

专家建议 宝爸宝妈要看营养成分表

对此，中国食品产业评论员朱丹蓬表示，

现在儿童食品这一块国标严重缺失。在产品同质化、价格战等背景下，品牌想要利润最大化就会瞄准儿童食品发力。但现在的问题是，整个中国儿童食品行业良莠不齐，且存在假冒伪劣现象。很多的标准跟成人是一样的，只是换了一张张贴就摇身一变成了所谓的儿童食品。目前，国家在这方面的监管力度以及处罚力度都有所欠缺，尤其是对儿童调味品的监管。不过，朱丹蓬指出，在当前消费端不断倒逼产业端变革的背景下，国家应该会加快这方面的监管速度。

首都保健营养美食学会副秘书长、中国注册营养师谷传玲则为新手妈妈如何给宝宝挑选相关食品提出了很多实用性的建议。谷传玲表示，1岁以内的孩子完全可以从天然食物中获得自身需要的钠。比如动物性食物钠含量较高，1个鸡蛋、2两新鲜瘦肉、2两新鲜鱼虾和母乳就可以给孩子提供身体需要的所有的钠，完全没有必要通过盐、酱油、虾皮再增加盐的摄入量。婴幼儿的辅食应该是少盐、少糖、少刺激的清淡口味食物，这不仅有利于培养其清淡的饮食习惯，也能降低婴幼儿龋齿风险和肥胖风险，还可以避免增加其肝肾负担。

此外，婴幼儿的辅食最好是家庭自制的食物，如果要购买现成的，一定要看配料表和营养成分表。配料表里最好没有盐、鸡精、味精、酱油、蔗糖、白砂糖、红糖、蜂蜜、葡萄糖、麦芽糖、果葡糖浆等调味品；如果含有，最好排在配料表的后面，因为排得越靠前说明含量越高。如果需要添加调味料时，因为国家并没有婴幼儿或儿童调味料的标准，所以在普通产品中选择更低盐低糖的就行，没必要购买所谓的婴幼儿或儿童调味料。

谷传玲告诉记者，虽然国家没有儿童食品的具体标准，但是对于不同年龄阶段孩子的饮食却有具体的饮食建议。以盐为例，《中国居民膳食指南》建议：

7至12月龄的婴儿，辅食不建议额外添加盐；

13至24月龄幼儿：辅食要尽量减少盐的摄入，具体建议为0至1.5克/天；

2至5岁的学龄前儿童：烹调还是要清淡，不应过咸，尽量能用少用或不使用味精或鸡精、色素等调味品，其中2至3岁孩子盐摄入量要<2克/天，4至5岁孩子盐摄入量<3克/天。

