

实习生

钟可颖

冬日总想和朋友一起去吃点热乎乎的食物，几人围着锅子，闲聊几件趣事，暖胃又暖心。笔者在长沙读大学时听闻麓山南路新开了一家汽锅鸡店。俺家小吉火锅鸡，便立马拉上几位好友飞奔过去。

店坐落于麓山南路的一个角落里，需食客有心探寻方能发现。店面不大，时常有顾客坐在门外的小凳上排座，生意火爆。

点完单，不一会儿，老板就端着一个盛满了鸡块的汽锅放在桌子中间的凹槽内，盖上高高的锅盖，热度顺着铁锅上攀，蒸汽沿中间的空管进入锅腔，经汽锅盖冷却后又滴入锅内，浸润着鸡块。

几分钟后揭开盖子，热气扑面，香溢四座，鸡块事先在油锅中微炸过，裹着一层酱汁，呈焦糖色，在暖光下泛着油光。鸡汤翻滚着，发出咕嘟咕嘟的声音，听着极为温暖。迫不及待地夹起一块塞进嘴里，鸡块比想象中的更为鲜嫩爽滑，一咬下去，鸡肉便与骨头分离，汁水渗出。蒸前的微炸使得鸡肉更加紧实，略微的嚼劲丰富了口感。鸡本身的鲜香与酱汁的咸麻融合在一起，勾得人胃口大开。

朋友们都顾不上聊天，埋头狂吃，锅中的鸡块不一会就解决了小半。这时便可以唤来服务员加汤，往汤汁里加入在自助区夹的娃娃菜、鸭血、兰花干等涮菜。笔者最爱的还是兰花干。吸饱了鸡汤的兰花干，牙齿轻轻一咬，汤汁便从表层进出，夹杂着豆制品的香气，鲜香尽在口中。

胃慢慢地变暖了，与朋友开始隔着升腾而上的蒸汽聊天，谈到尽兴处，笑语不断。人间烟火气，最抚凡人心，被连日寒风吹凉的心逐渐升温，冬日里的那丝寂寥也被温柔抚平，只觉暖意融融，心满意足。



一口铁锅炖万物

实习生 钟可颖



炸衣外的糖醋芡汁先是和鼻腔打了个招呼，一股呛人的气味强势地唤醒整个感官。一咬下去，牙齿与金黄的外皮碰撞，发出酥脆的声响，酸酸甜甜的味道在舌尖迸发，勾得人胃口大开。正菜还未上桌，这盘锅包肉就被几双筷子横扫一空。

正当我们吃得意犹未尽之时，老板端来了盼望已久的铁锅。锅里炖着排骨、鸡爪、土豆、粉条，各式各样的食材翻滚出诱人的模样，冷气中氤氲着扑鼻而来的香气，锅边还贴着一圈玉米面饼子，馋得人口水直流。

可以吃了！随着老板的一声令下，几双筷子争先恐后地伸入锅

里。排骨与鸡爪个个是脱骨软烂，滋味十足，满满的香浓。玉米饼沾上鲜香浓稠的汤汁，咸味裹着甜味同时在嘴里绽放。一口嗦掉排骨上软烂的肉再来一口香甜的玉米饼，那吃的就是扎实和满足。锅里的配菜也是好吃的让人停不下来筷子，浸满汤汁的土豆吃起来绵软，大白菜清新中带着咸香，木耳爽脆弹牙，令人欲罢不能。

一顿下来，吃得酣畅淋漓。环顾店里，老板操着地道的东北口音热情地招呼客人，顾客们围着铁锅边聊边吃，笑声不断。抵挡寒冬的不仅是一口热乎的美食，还有这朴实而又打动人的袅袅烟火气。

民以食为天，中国人在吃的学问上钻研颇深，广袤的地域与源远流长的历史造就了中国博大精深的饮食文化。有人戏称：给重庆人一个火锅，能涮下整个宇宙；给陕西人一个馍，能夹住整个世界；给天津人一张饼，能卷出一个未来；给东北人一口锅，能乱炖整个人间。在寒冷的东北，围铁锅，坐火炕，吃上一口热腾腾的铁锅炖，构成了东北人难以忘怀的冬日记忆。

为体验这一口美味，笔者来到了南门口的东北铁锅炖。到店时正值饭点，店铺生意火爆，连店外都架起了一个大圆桌，围坐了十余人，桌子中心嵌着一口黑乎乎的铁锅，在冷风里冒着热气。

笔者与朋友四人点了一份招牌排骨鸡爪锅以及经典的东北菜锅包肉。最先盛上来的是色泽金黄的锅包肉。夹起一块，递至嘴边，裹在

你被这九句话欺骗过吗？



1月6日，中国食品科技学会与中国科协科学辟谣平台共同发布2022年食品安全与健康流言榜。下面我们就来一一揭开2022年九大食品安全与健康流言的科学真相。

流言1：保质期长的牛奶是因添加防腐剂

科学真相：保质期长短取决于牛奶的灭菌方式和包装工艺等，一般采用超高温瞬时灭菌方式的牛奶保质期可至少达6个月，与防腐剂无关。

流言2：乳糖不耐受的人不能喝牛奶

科学真相：乳糖不耐受是人体乳糖酶缺乏或分泌不足引起的，乳糖不耐受人群可选择饮用酸奶、添加乳糖酶的无乳糖或低乳糖牛奶，也可尝试少量多次饮用牛奶的方式，例如每次<50毫升，逐渐增强肠道对乳糖的耐受性。

流言3：果汁可以完全替代水果

科学真相：水果通过榨汁后

食用的方式已被大众广泛接受，但无论是工业生产还是家庭榨汁，营养物质或多或少都有损失。因此，果汁并不能完全替代水果。

流言4：空气炸锅烹调的食物不健康，还可能产生致癌物

科学真相：空气炸锅的加热原理类似于烤箱，只是比烤箱内的空气流动更快、食物熟化时间更短而已。因此，利用空气炸锅并不会比其他加工方式产生更多的有害物质。

流言5：草莓能检出多种农药残留，是最脏的水果

科学真相：检出农药残留并非不安全。我国对各种农药最大残留量均制定了限量标准，只要在标准允许范围内，就是安全的。

流言6：苏打水能调整身体酸碱平衡

科学真相：健康人体的内环境能自动保持在合适的pH值范围，为体内的生理活动提供稳定的环境。靠饮食调节人体酸碱平

衡的说法不科学。

流言7：乳饮料与纯牛奶一样营养

科学真相：乳饮料和纯牛奶的生产工艺、原辅料等均不同，营养也有所差异。一般情况下，纯牛奶的蛋白质含量高于乳饮料，我国国家标准规定，纯牛奶中的蛋白质含量应≥2.9克/100克，而乳饮料中的蛋白质含量仅需≥1.0克/100克。

流言8：零添加食品更安全

科学真相：零添加与食品安全性没有必然联系。反而有些食品正是因为工艺必要性添加了食品添加剂，其质量和安全性才更有保障。

流言9：豆浆喝多了会诱发乳腺癌

科学真相：大豆异黄酮具有双向调节作用，不会单纯导致体内雌激素水平升高。相反，已有科学研究证据表明，大豆及其制品具有健康益处。

(来源：新华网)