冬季特色小吃被误传“添加洗衣粉”

糖葫芦“嘎嘣脆”全靠好手艺

现在，正是北方人吃糖葫芦的时节。红彤彤的山楂裹着透亮的糖衣，咬一口“嘎嘣脆”，还酸甜可口，是很多人的童年回忆。

不过，“糖葫芦里有洗衣粉”的传言近年频频被翻炒，声称“加了洗衣粉的糖葫芦口感更脆、不粘牙”，甚至被贴上了“行业黑幕”的标签。真的是这样吗？糖葫芦还可以吃吗？

糖葫芦里有洗衣粉？纯属无稽之谈

糖葫芦是北方地区“冬季限定”的特色小吃。每年一到冬季，大街小巷都能看到插满糖葫芦的小车，有的地方还会称它为“糖墩儿”“糖球”。

网络上随便搜搜“糖葫芦 洗衣粉”的关键字，就能看到些让人“炸裂”的流言，比如“做糖葫芦要用洗衣粉”“糖浆放洗衣粉才起沫，能多沾几十串糖葫芦”“糖葫芦放洗衣粉口感脆、不粘牙”……

其实，这些流言都不靠谱，做糖葫芦真没必要放洗衣粉！

首先，从制作工艺来看，最正宗的糖葫芦做法，就是用冰糖熬制糖浆，给串好的山楂裹上糖衣。这样做出来的糖葫芦，本身就具有外观透亮、口感脆且不粘牙的特点。

这是因为冰糖经过溶解、过滤、结晶等工艺制成，其纯度比普通白砂糖更高，杂质含量更少。而且，高纯度的冰糖在熬制过程中不易产生杂质沉淀，糖浆更加清澈透亮，冰糖形成的糖衣结构紧密，不易吸潮变黏。

当然，不排除有些商贩会用白砂糖做糖葫芦，只要熬糖手艺好，也能让糖葫芦色泽鲜艳、脆而不粘牙。

如果手艺相对差点，可能需要借助石花糕、琼脂、明胶、柠檬酸等来维持性状，这些都是我国允许按照规定合理使用的食品添加剂。由于这些食品添加剂都是白色粉末状，不排除造谣者将它们误当成洗衣粉，才导致“糖葫芦加洗衣粉”的谣言散播。

另外，糖浆也不是放了洗衣粉之后才会起沫。糖浆在熬煮过程中，因剧烈搅动卷入空气，容易在糖浆中形成气泡，会自然而然起沫。

其次，从口感和气味上来说，洗衣粉的主要成分是十二烷基苯磺酸钠，遇到高温就会释放刺鼻的肥皂味，熬糖浆时根本藏不住。如果真的加到糖葫芦里，一般会有化学异味，正常情况下是可以吃出来的；再说，洗衣粉融化在嘴里还可能满嘴泡沫。

最后，从食品安全的角度考虑，洗衣粉是不可食用的，不仅对人体有害，一旦被发现违规添加洗衣粉，相关商家还会依法受到严厉处罚。本来不放洗衣粉就能做好糖葫芦，商家一般没必要冒险。

所以，正规糖葫芦的脆亮、不粘牙，全靠原料的选择和熬糖的手艺，跟洗衣粉没啥关系。特别是北方的冬季，低温环境完全能让糖葫芦不融化，部分糖葫芦还会带有冰沙口感，特别美味。

糖葫芦营养美味但不建议多吃

糖葫芦好看又好吃，营养也还不错。山楂的维生素C含量为53毫克/100克，是柠檬的2.5倍；山楂还含有较高的膳食纤维，果胶含量也不低，钾含量同样丰富，与香蕉相近甚至更优。另外，山楂还含有多酚类、黄酮类物质及花青素等抗氧化成分。

虽然山楂的营养不错，但做成糖葫芦后，真的不能多吃，其中暗藏两个甜蜜陷阱。

高糖高热量 山楂变成糖葫芦之后，虽然原本的营养还在，却变身成了甜蜜的“热量炸弹”。以电商平台售卖的70克/串的糖葫芦为例，经计算，其糖含量约为25克。

《中国居民膳食指南（2022）》建议，每天添加糖的摄入不超过50克，最好控制在25克以内。一小串糖葫芦的添加糖含量就已达上限，街边的糖葫芦往往比这个更大，一般一串有一两百克，若整串吃完，糖摄入超标是必然的事。

胃肠不适 山楂富含有机酸和鞣酸，食用时，咀嚼后的山楂碎块在胃酸作用下，会与胃黏液蛋白和食物中的纤维素等相结合，形成稠厚的凝聚物；多个凝聚物相互凝集，便会形成较大的胃石，无法顺利排出。

所以，山楂再好吃，一次也不能吃太多。少吃几个山楂，少量的鞣酸蛋白沉淀物可随着胃肠蠕动排出体外；如果一次摄入较多山楂，或者部分人胃动力较弱，就可能形成胃内山楂结石，引发身体不适。一串糖葫芦最好和家人朋友一起分享，或者分2—3次吃完；另外，也不要空腹吃山楂。

（据人民网科普）

养生食谱

马蹄肉丸汤

这款汤特别适合冬天喝，营养均衡又清润。马蹄清热润燥、生津止渴，能缓解冬季干燥带来的喉咙干痒；胡萝卜富含β-胡萝卜素，可在体内转化为维生素A，对眼睛和皮肤均有益处；Q弹的肉丸能补充优质蛋白质。3种食材搭配，令汤品鲜爽不油腻。老年人食用既能补津液、防上火，又能补营养、健脾胃。

食材：马蹄、胡萝卜、肉末、葱姜

做法：

1. 肉末加入葱姜、淀粉、盐、食用油抓拌均匀，腌制20分钟。

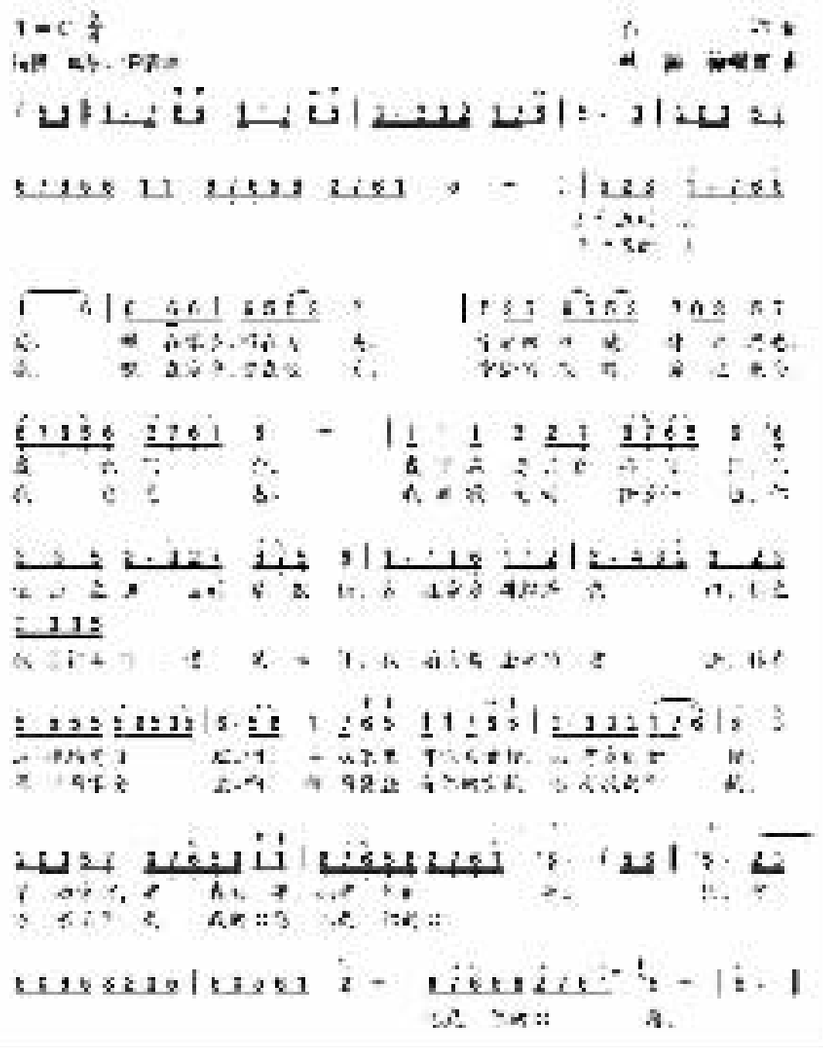
2. 马蹄、胡萝卜削皮切块，铺在碗底。

3. 手套抹油，将肉末整理成丸子状摆在马蹄、胡萝卜块上，加入适量清水，冷水上锅蒸30分钟，出锅后撒上葱花即可。

小贴士：马蹄性寒，脾胃虚寒、容易腹泻的人要少吃。丸子可以先冷冻定型再蒸，不容易散；给老人吃就做小一点，好吞咽。出锅前滴几滴香油，更香更润。

政　利

读者点歌



读者　陈先生　点歌　　点歌热线：23603111

小小牙线变身居家生活实用帮手

能削果切瓜　化妆卸甲　还能清理缝隙污垢

日常生活中，牙线常被视作牙齿清洁的专属工具，却鲜少有人发现其背后的多元用途。其实，这根小小的牙线，能在厨用、化妆、清洁等多个生活场景中发挥妙用，成为市民居家生活的实用帮手。

削水果　它是把“温柔刀”

自从学会用牙线削水果，再也不怕出门没带刀，随时都能轻松开吃。

方法：处理苹果、梨、橙子、芒果等水果时，先用牙线尖头在果皮上划个口子，再用线身转着圈轻轻划拉即可，比小刀安全，也不用担心划伤手。

猕猴桃皮薄质软，用牙线剥起来更轻松，从前总羡慕别人能削出完整的水果皮，如今自己也能轻松做到，操作过程还十分治愈。

除了削皮，牙线还能当简易小刀用——比如切西瓜（尤其是麒麟瓜），没有水果刀时，用它开西瓜、分西瓜，轻松成为全场最机智的人。

对付荔枝更是“降维打击”：用牙线尖头在果壳上一插，像拉拉链一样绕一圈，果肉就能与果壳轻松分离，尤其适合做了美甲的朋友，剥得又快又干净，全程保持优雅。

化妆助手　手残党也能画出精致眼线

牙线尾部的弧形设计，简直是为眼线总画不直的手残党量身打造的模具。

方法：先把牙线弧形的一头贴在眼尾，确定好位置和弧度；再用眼线笔沿着边缘描几下，定出形状；移开牙线后，将空隙填满即可。唯一的小挑战是，右撇子画右眼、左撇子画左眼时可能不顺手，多练习几次就能熟练。就算画坏了也不怕，用棉签蘸取卸妆水修改就好。

牙线还能辅助画卧蚕：用眼线胶笔或深色眼影涂在牙线边缘，在卧蚕位置轻轻蹭几下，就能画出自然又立体的卧蚕，再也不会画成眼袋。

卸美甲　省钱又健康

从前总觉得卸甲是做美甲的必经环节，这笔钱必须花，直到看闺蜜在家自己卸甲，才发现原来能省下这笔开支。

方法：先用热水搭配卸甲油（或风油精）把指甲泡软；再将每个指甲的甲油胶边缘轻轻翘起；最后用牙线像锯木头一样，慢慢来回划动，就能去掉甲油胶。虽然耗时稍久，却适合周末悠闲操作。最重要的是，比起打磨机，牙线卸甲对指甲的伤害小得多，守护指甲健康，才是真正实现“美甲自由”的基础。

清理梳子缝隙污垢　简单又舒心

牙线本就是清理缝隙的“专家”，用来清洁梳子也格外合适。

化妆助手

木梳的齿缝容易积留油垢，又不宜水洗，这时把湿巾裹在牙线尖头，卡进梳齿间来回擦拭，脏东西就能轻松被带出来。

清洁气垫梳或鬃毛梳，可先用洗发水简单清洗，再用牙线尖头把缠绕的发丝勾出。清洁后的梳子干净清爽，看着就让人舒心。

（据网络综合整理）

生活百事通

门垫放门内好还是门外好？

说起门垫，大家是不是都觉得，它的作用就是蹭蹭鞋底上的土？所以很多人为图方便，直接把它放在家门口的楼道里，觉得这样就能在进门前把泥土、灰尘留在外面，让家里更干净。

这个想法特别普遍，也挺实在，但如果只考虑“蹭蹭土”这一个功能，那还不够全面，甚至还会带来些意想不到的小麻烦。那门垫到底怎么放才更合理呢？

最理想的做法：门内门外各放一块

您可别嫌麻烦，这两块垫子分工合作，清洁效果才是真的好。门外那块垫子（建议放在户门外，紧靠门框），主要任务是初级拦截。回家第一脚踩上去，把鞋底最明显、最顽固的泥块、沙石和大量灰尘先刮掉。这块垫子要选材质硬挺、耐磨、易打理的，比如塑料材质、椰棕丝等，能有效刮除鞋底脏污。因为其直接接触户外尘土，所以需要经常清扫和冲洗。

门内那块垫子（紧挨着门口内侧摆放），任务更关键，是精细吸附。经过门外垫子的“粗处理”，鞋子上还会残留一些细小灰尘、潮湿水渍等。门内的垫子可选用材质更柔软、吸水性强、易清洗的，比如超细纤维、棉质等，能很好地吸收鞋底残留的潮气，吸附细微尘埃，真正守住入户清洁的最后一道关。而且冬天从外面进来，在门内的软垫上换鞋，脚感也会舒服很多。

如果只能放一块：建议优先放在门内

门垫若放在门外公共区域，首先，可能涉及占用楼道公共空间；其次，风吹雨淋的环境容易让门垫脏污、老化，也影响居住环境的美观；最后，更关键的是，门外的门垫虽然能完成“刮除”的粗活，那些被刮下来的泥土灰尘，其实还是留在了家门口的进出位置，很容易又被带进屋里。

而放在门内，即使会带进来一点浮土，一块优质的吸尘门垫也能将其大部分吸附住，还能方便集中清理，更能有效减少灰尘在室内的扩散。

（据网络综合整理）

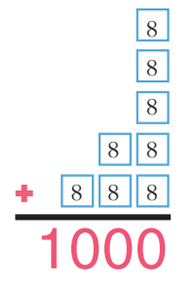
休闲版IQ乐园答案

找不同

算一算

答案：师傅27岁，小高15岁。

填数字



歇后语填空

热炕头上的白面——发啦
兔子的尾巴——长不了
盖了三年的破被——老套子

找错字

兴高彩烈　（采）
一如计往　（既）
不记其数　（计）
世外桃园　（源）

看一看

答案：56。

猜谜语

1答案：青蛙。　2答案：黄豆。

诗词填空

迟日江山丽，
春风花草香。
（杜甫《绝句》）

小时不识月，
呼作白玉盘。
（李白《古朗月行》）

（休闲版IQ乐园题目见昨日8版）