

“婴儿水”“营养水”，一款款打着营养旗号的高价饮用水受到不少消费者的热捧。那么——

喝水补充营养靠谱吗

□ 王艳丽

营养课进行时

万物复苏，也正当孩子生长时。宝妈宝爸们不想让自家孩子“输在起跑线”。有些父母听说“婴儿水”“营养水”含有各种营养素，对孩子成长有帮助，不惜花费高价买健康。靠水补充营养，真有这么神效吗？

“婴儿水”无菌低钠是噱头

上网一搜，网络购物平台就出现各种“婴儿水”。虽然价位比普通水高出几倍，但仍受家长们青睐。高价水就真的品质好吗？

商家宣称“低钠淡矿”。其实，与其他含矿物质瓶装水相比，成分差别并不大。关于低钠，普通饮用水中的钠本身已经够低了，再低也没多大意义。事实上，婴儿需要的绝大部分营养来自母乳、奶粉、辅食，而非靠喝水补充矿物质。商家还宣传“商业无菌”。“商业无

菌”主要指“菌落总数”很低，通常用于罐藏食品。但包装饮用水标准中取消了这个指标，因为瓶装水几乎没有营养物质，细菌在其中很难生长繁殖，所以没必要无菌。水质洁净度，不是看菌落总数，主要是控制致病菌和污染物的滋生和污染。试想，打开瓶盖、倒进杯子、喝到嘴里时，它就不再是无菌的了。何况，我们提倡的母乳喂养也不是无菌喂养。

那建议婴幼儿喝什么水呢？一是纯母乳喂养不需要额外添加水。母乳含有丰富的营养素、免疫活性物质和水分，能满足6个月以内婴儿生长发育的全部营养。二是冲泡配方奶粉，选择安全清洁的生活饮用水即可，比如烧开后并冷却的自来水。三是儿童添加辅食后，像烧开的自来水、纯净水、桶装水等，只要安全干净即可。

“营养水”多是炒概念

“营养水”是一个笼统概念，国家对此没有特定标准，通常包括矿泉水、椰子水、乳酸菌饮料、果汁、水果汤等。

矿泉水的确含有一些矿物质，比如钾、钠、钙、镁、铁、锌等元素，也是人

体必需的，但商家宣传含有丰富的“微量营养素”就有些过了。实际上，以上矿物质主要来源是蔬果、肉类等，并非从饮用水中获得。何况人体每天摄水量不过2升，矿物质吸收真的是微乎其微。

椰子水就是剥开壳后带有淡淡甜味的澄清液体，富含钾，钠含量低，还有少量的钙和镁。因渗透压低、糖分含量少，可以作为不错的补水饮品。

有些果汁糖含量非常高，增加每日热量不说，还会带来龋齿风险。市面上的一些鲜榨果汁，看似各种水果混合压榨，其实是“糖水”浓缩。往往这种果汁缺乏蛋白质和膳食纤维，长期喝还可能致体重增加。有研究表示，儿童营养不良导致的身材矮小，可能与每天过度摄入果汁有关。

乳酸菌饮料是以乳或乳制品为原料，经乳酸菌发酵为乳液，加入水、糖、甜味剂、酸味剂等调制而成的饮料。乳酸菌确实是一种肠道有益菌，对调节肠道免疫功能是有作用的，但不代表乳酸菌饮料也有用。

通常，活菌型乳酸菌饮料出厂时的活菌是 1×10^8 CFU/mL，在低温运输、保存过程中乳酸菌数量减少。而常温存储的乳

酸菌饮料，菌宝宝早成“尸体”了。还有那些添加的益生元和膳食纤维，可能对肠道有用，但不要寄予期望。因为益生元是益生菌的口粮，活菌少了，自然它也没存在的意义。与其通过乳酸菌饮料获取膳食纤维来促进肠道蠕动，不如从粗杂粮薯类、新鲜蔬菜和水果获取更高效。

有商家宣传称，碱性水能调节身体酸碱体质。通常讲，水的pH值大于7就是碱性水，但国家没有相应标准，只作为常识判断。实际上，只有“酸碱平衡”说法，没有“酸碱体质”概念。人体本身能够维持血液的pH在7.35—7.45之间。呈酸性或碱性的食物和水，都不能改变人体的酸碱平衡。

水果汤即用水果煮制的汤。只要不额外加糖，给孩子换个口味补充水分，也是一种不错的选择。像梨、苹果、桃等水果本身脆硬、维生素C不高，富含酚类抗氧化物，加热煮熟营养损失也不会大，对肠胃不好的宝宝非常友好。

补充水分首选白水

水是生命之源，约占身体组织的70%，

是体内各种代谢和运输物质的载体。孩子生长发育的关键时期，易发生水不足或缺乏，补充不及时，直接影响身体健康、智力发育以及行为活动表现。

《中国学龄儿童膳食指南（2022）》建议，孩子主动足量饮水，少量多次，每天800—1400毫升，首选白水。白水是指自来水、经过滤净化处理后的直饮水、开水、桶装水，以及包装纯净水、天然矿泉水等各种饮用水。孩子如果不喜欢喝白水，可加入1—2片新鲜柠檬片或3—4片薄荷叶等丰富水的色彩和味道。也可以自制一些传统饮品，如绿豆汤、酸梅汤等，注意别添加糖。白水安全卫生、廉价易得，又不会额外增加能量，是最佳选择。

此外，建议不喝或少喝含糖饮料，更不能含糖饮料代替水。大多数饮料都含有添加糖，过量饮用含糖饮料会增加孩子患龋齿、肥胖等风险。真想喝，推荐选择含糖量 ≤ 5 克/100克的低糖饮料。总之，无论是“婴儿水”，还是“营养水”，核心任务是补充水分，其他作用就别指望了。

（作者系中国营养学会体重管理教练、注册营养师、职业营养师培训师）

印泥一开香扑鼻

□ 高桃芝

非遗文化之窗

印泥，素有“文房第五宝”之称，无论是文件签署，还是历史文物以及金石书画之钤记，都需要使用。它就是传达艺术的媒介物。

因其主要原料朱砂呈鲜红色，印泥古称“丹泥”“印朱”等。史书记载，印泥在我国已有2000年历史，最早是用黏土制成。春秋战国时，人们用简牍书写，传递重要文件时，为防窥视，便将简牍扎紧包严，外面裹上泥块，加盖印章，作为封缄标志，当时称封泥。隋唐时，纸张出现，人们弃黏土而用朱砂，用水调和于印泥后印在纸上，这就是印泥雏形。到宋元明清，以油调和朱砂，并不断地创新，融入艾绒及香料等附加物，使印泥发展得至善至美。

印泥堪称印章的外衣，篆刻的核心，书画的内涵。“盖用印章者之择印泥，犹善书者之择其笔墨”。印文稍有不同，呈现出来的效果便天差地别。在一幅丹青酣畅的绘画作品上钤上一二方印章，可谓锦上添花，赏心悦目。因此，历代文人墨客对印泥要求极高。清代朱象贤《印典》引王兆云之言：“印固须佳，印色复不得恶，如虎丘茶洞山芥必得第一第二泉烹之，又如精毫非得妙墨名砚亦不能佳。”

印泥品种多，红色又分朱砂、朱膘等。朱砂赤红，朱膘偏橙红，相当于口红不同的色号，并不影响品质。北方文人墨客青睐炙热的朱砂红，而南方人喜欢雅致婉约的朱膘。印泥的颜色调配，分天然矿物原料与化工原料。市场上廉价的普通印泥，多用的是化工原料。天然矿物印泥则以精致细研朱砂或朱膘、优质艾绒和独特工艺熬制的印油制成。

好的印泥，红而不燥，沉静雅致，细腻厚重，冬无凝冻，夏不渗油，钤出的印文色泽鲜明，能达篆刻清晰传神到纸上，呈现微凸的立体感，历经数百年“面不改色”。即使燃烧成灰片状，仍可

清晰地看到印章内文字及刀刻线条，令人拍案叫绝。在中国印泥史上，漳州八宝印泥、上海鲁庵印泥和杭州潜泉印泥等多家知名印泥脱颖而出。2008年，上海鲁庵印泥和漳州八宝印泥入选第二批国家级非物质文化遗产名录。

印泥制作一直是半保密的，各家有自己的配方及制作方法。一块小小印泥，古法从头至尾采用手工制作，需要30道工序，非常烦琐。其用料颇为讲究，主要原料为朱砂、艾绒和蓖麻油。

精选朱砂。挑选上好的矿物质朱砂，摒弃含杂质多或色泽不纯部分，经过研磨漂洗至极细，分层索取。只有研磨极细的朱砂，才能保证印泥细腻柔润，有光泽度，印文才能达到匀称、富有立体感等效果。

采集艾绒。制作印泥的艾草，区别于五月初端午挂门上的艾草。后者是相对廉价的双瓣艾草，印泥用的是单瓣艾草，质地坚韧，对印泥有着较好的凝固作用。上乘的艾草采摘下来，将艾叶阴干后，反复晒杵、捶打、粉碎，筛除杂质、粉尘，就获得软细如棉的纤维质——艾绒。

精制蓖麻油。新鲜蓖麻油比较稀薄，不能用作印泥材料，要暴晒3到5年，甚至10年。蓖麻油越陈越好，有点像酿酒，全靠时间。晒的时间越长，水分越少，油越厚，做出的印泥就越好。

有了好原料，按比例调成泥状，再经过上万次手工捶打。捶打时不能用力太猛，否则容易将艾绒折损。捶打过程亦可不一气呵成，印泥成泥的过程需要呼吸，打50下要停一停，让朱砂和油料聚融，经过35天反复捶打才能成为一方上乘的印泥。有的印泥还须加入冰片、珍珠、玛瑙，以及黄金等珍贵材料，显得更名贵。

上好的印泥，价值不菲，古代用一两黄金换一两印泥是常事。南宋诗人杨万里对上乘印泥赞道：“不知千里万底物，白泥红印三十瓶；印泥未开出馋水，印泥一开香扑鼻。”为了达到独特的艺术效果，以及个性化追求，一些名人还有着特殊的要求。如张大干的印泥

是用藕经过特殊加工，扯出极细的藕丝取代艾绒，再加入中药和朱砂、印油调和制成，浸入水中不化，堪称极品。

千锤百炼的一方印泥，不仅有着它

娇美的“姹紫嫣红”，更是中国绘画书法的“点睛之笔”，百年时光沉淀出那一抹低调的惊艳，赋予了作品别样的韵味。

相关链接

探文房四宝 品文化非遗

第50届全国文房四宝艺术博览会暨第13届全国中小学生书画用品博览会近日在北京展览馆举办。博览会设7个展馆6大展区，展品涵盖文房四宝、书画印泥、美术颜料等相关产品，500多家展商参展。



上图为观众欣赏制作传统印泥原材料。下图为观众在体验非遗传统印泥制作。
文/图 周维海

苏绣：以针代笔，以线代色

□ 陈雪芳

“五陵公子怜文彩，画与佳人刺绣衣。”唐代滕潜《杂曲歌辞·凤归云》诗中所述“刺绣”，正是位列中国四大名绣之首的苏绣——构思巧妙、针法活泼、图案秀丽，具有浓郁的地方特色，是苏州地区独有的刺绣。

苏绣发展至今已逾2500多年历史。据东汉刘向《说苑》：“晋平公使叔向聘于

吴，吴人饰舟以送之，左五百人，右五百人，有绣衣而豹裘者，有锦衣而狐裘者。”其“绣衣”“锦衣”，则指苏绣。到三国时期，苏绣已经不限于苏州，已扩大到江南地区了。发展到宋代，苏绣已达到相当高的艺术水准。《清秘藏》曰：“宋人之绣，针线细密，用线一或二，用针如发细者为之。设色精妙，光彩耀目。山水分

远近之趣，楼阁得深邃之体人物具瞻眺生动之情，花鸟极绰约低婉之态，佳者较画更胜。”到明朝，形成了“家家养蚕，户户刺绣”的盛况。

苏绣技艺具有平、齐、细、密、和、光、顺、匀等特点，所用丝线为桑蚕丝，又称丝缕。以针代笔，以线代色与书画结合，美学互通，美轮美奂。由于丝光的艺术效果，绣品上的书画更加鲜活生动。苏绣色彩丰富，通常用三四种不同的同类色线或邻近色相配，套绣出晕染自如的色彩效果，一幅精品使用的线色达几百种，甚至上千种。针法种类繁多，有齐针、散套、施针、虚实针、乱针、接针、滚针、正抢、反抢等48种。更为巧妙的是，苏绣艺术家能运用劈丝技术，即将一根丝线劈成1/48，并且用苏绣技艺表现物象时善留“水路”，即在物象的深浅变化中空留一线，使之层次分明、花样轮廓齐整，无论是表现山水、花鸟、动物还是人物，精湛的苏绣技艺都能使之达到栩栩如生的境界，当之无愧位居“湘绣、粤绣、蜀绣”之首，夺得中国四大名绣之冠。

清代是苏绣的全盛时期，皇室享用的大量刺绣品，全出自苏绣艺人之手。尤其是精美绝伦的“双面绣”，其神奇之处是在同一块底料上，在同一绣制过程中，绣出正反两面图像，轮廓完全一样，图案同样精美。直至双面绣发展为双面异色、异形、异针的“三异绣”，让双异绣技术达到奇妙境界。绣制“双面异色绣”和“双

面三异绣”，技艺的难度就更高了。除了双面绣的一般要求外，还要照顾到双面针脚、丝缕，做到两面色彩互不影响，针迹点滴不漏，使两面异色分明，天衣无缝，集中体现了苏绣的高超技艺。

随着清末民初“西学东流”潮流，苏绣再次出现创新。光绪年间，技艺精湛的绣娘沈云芝闻名苏州绣坛，她将西画肖神仿真的特点融合于刺绣之中，新创了“仿真绣”，称为“沈绣”。光绪三十年，慈禧七十寿辰，沈云芝绣了佛像等8幅作品祝寿。慈禧倍加赞赏，书写“寿”“福”二字，分别赐给沈云芝及其丈夫余觉，从此沈云芝改名沈寿。沈寿故居位于苏州市吴中区木渎古镇山塘街。她的作品《意大利皇后爱丽娜像》，曾作为国礼赠送给意大利；绣作《耶稣像》获得1915年“巴拿马——太平洋国际博览会”一等奖，价值13000美元。

20世纪七八十年代，苏绣经久不衰，针法更加精妙，仅苏州吴中区就有“10万绣娘”，每个乡镇设有刺绣发放站。如今随着物质的不断丰富，人们对精神文化需求日益增大，刺绣再次成为热门。2006年5月，苏绣列入第一批国家级非物质文化遗产名录。年轻人们回归刺绣队伍，刺绣大师成立工作室，开辟“将艺术生活化”的全新领域。

苏绣，更加贴近生活，让人们在不经意间感受到非遗苏绣之美。
（作者系中国作家协会会员）



论谈吃

日前，2023年目瑙纵歌节在云南省德宏傣族景颇族自治州成功举办。“目瑙纵歌”意为“大家一起跳舞”，亦称“万人之舞”，是景颇族最盛大的传统节日。2006年列入第一批国家级非物质文化遗产名录。节日盛会上，总少不了景颇族特色美食“绿叶宴”相伴。

所谓“绿叶宴”，并非所吃食物全是绿叶，而是特指宴会的全部食材来自当地极为丰富的天然动植物，且全部餐具都是用植物绿叶来代替的。

宴席开始，人们围桌而坐。餐桌上通常所见不同面料的桌布，变成了一片片硕大的植物绿叶，经过精细拼接，平展展地铺放在餐桌之上。

凉菜、热菜、荤菜、素菜、汤菜、主食、饮料，均不使用司空见惯的碗碟盆罐盛装，取而代之的是各种植物的叶片和竹筒。一个绿叶叶，就是一道别样的美食；一片芭蕉叶，就是一个特别的菜盘；一个竹筒，就是一个清香飘逸的酒杯；一片或几片绿叶，便可巧妙折叠成不同用途的碗碟、汤勺……全部由绿叶打造的餐具里，盛满了景颇族独特的山珍野味，也承载着一个古老民族的质朴深情。

他们采用的烹饪技法，有传统的烤、煮、炸、腌等，尤其离不开“竹筒春”。“春筒不响，吃饭不香”的说法在景颇族地区世代相传。竹筒春菜，是景颇族最具特色的菜肴。春制的工具，必须是竹筒和木棒。在山地里采摘的苦瓜、苦子、山苍子等野生果蔬，放进竹筒，加入生姜、大蒜、辣椒、香柳等佐料，一番春制之后，就成了很好吃味的春筒菜。

满席翠绿的“绿叶宴”，诞生于景颇族古老的山寨，古朴之中充满智慧，不仅在民间生生不息，古今传承，形成了特有的景颇族饮食习俗，而且在元代、明代的史籍中也有记载：景颇族“食无器皿，以芭蕉叶籍之”“食不用筷”“捧成团而食”。

2018年，“绿叶宴”被评为“中国菜”之“云南十大主题名宴”。成就这个名宴的名菜系列，完美体现了绿色生态、山野风味的景颇族饮食特色：利用传统厨具制作的春菜系列；散发清香味的竹筒系列；牛肉、鸡肉、小鱼为原料的焖菜系列；花果野菜风味独特的杂菜系列；芭蕉叶包裹料理入火炭堆致熟的烧烤系列；原料加入苦酒、柠檬后提升质感和美味的撒撒系列……

德宏傣族景颇族自治州是我国景颇族主要聚居地，拥有景颇族人口12万多人。据《中国统计年鉴2021》统计，我国景颇族人口为16万人。他们有着本民族的语言和文字。“绿叶宴”是展示景颇族饮食文化的重要窗口。在景颇族地区品尝“绿叶宴”，是一件趣事、幸事。古韵遗风的体验之中，有深切的返璞归真之感，对当今语境下“绿色环保”“生态文明”“纯天然绿色食品”等流行说法，会有更加深刻的认识和理解。

景颇族的“绿叶宴”根据不同时节选取时令食物，一年四季有食材，有荤有素，诱人食欲。所用的原料和佐料都是德宏傣族景颇族自治州本地所产。

中央电视台大型户外节目《乡约》慕名来到德宏傣族景颇族自治州采访、拍摄、录制。记者们不仅在目瑙纵歌节和景颇族餐饮企业看到了制作“绿叶宴”必不可少的春筒，还在景颇族村寨看到了家家必备、顿顿必吃的春菜。

景颇族赞美“绿叶宴”的民歌响彻四方：“绿叶当碗手抓饭，烧炸春烤味道香，山珍野味样样有，竹叶包肉最独特……”

（作者系中国药膳研究会副会长、中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员）



图为观众欣赏精品苏绣《蒙娜丽莎》
视觉中国供图