

“儿童酱油”低盐低钠更健康？

□ 王艳丽

营养课进行时

时下，市面上的“儿童营养食品”越来越多，就连调味品都要标上儿童专供。宣称低盐低钠、营养全面、适合宝宝生长发育的“儿童酱油”，让许多家长愿意为孩子的健康买单。“儿童酱油”真的是更健康、更营养吗？

谨防以儿童为幌子的营销

随着我国儿童食品向“更健康、更科学”升级迭代，加上新生代家长科学育儿观念，孩子的营养需求自然受到重视。因此，“儿童酱油”就备受关注。

目前，儿童食品还没有制定国家标准，“儿童酱油”参照的也是成人酱油国家标准。打着“更适合儿童”的幌子卖高价，不过是一种营销策略。

“低盐低钠”多半是忽悠。营养成分对比发现，有的“儿童酱油”钠含量比普通酱油还高。

要看准“无添加”到底是哪种。有的“无

防腐剂”，意味着盐可能就高点，因为盐是最古老的防腐剂。有的“儿童酱油”配料表里还有食用酒精、甜味剂、增鲜剂等。酒精会影响宝宝认知功能，如注意力不集中、记忆障碍等。像增鲜剂、甜味剂，只要符合标准，是可以添加的，但注意别吃过量。过多的甜味剂，不利于孩子健康饮食习惯的养成。

商家所宣称的“营养全面，补充孩子钙铁锌”，就别指望了。酱油的主要价值是调味，这些营养素不如通过食物或者营养补充剂来补充。

至于有机酱油，品质上有保障，只要符合有机认证即可。有机酱油对工艺和生产条件要求高，使用的有机大豆、有机小麦等原料成本高，生产的有机食品价格自然就贵了。

选购合格酱油注意四点

减盐是健康生活的大趋势，选择适合儿童和全家人的酱油，核心是含钠尽量低、配料干净、特级酿造酱油。

一是钠含量越低越好。15毫升普通酱油的钠含量一般在1000—1200毫克之间。减盐酱油钠含量大概可减少30%—50%。意味着摄入同样量的酱油，钠摄入量

可减少一半左右。钠摄入过多，不利于儿童养成清淡口味，会增加成年期患高血压、肥胖等风险。

二是糖和食品添加剂越少越好。酱油开启后，容易滋生细菌，合理加入防腐剂，可有效抑制微生物生长。如果工厂技术好、卫生条件到位，就可以生产出配料简单的酱油。因此，优先考虑配料少的，如只有“大豆、小麦、水、盐”更好。

三是氨基酸态氮含量越高越好。酱油的主要原料是大豆，大豆富含蛋白质，蛋白质在微生物发酵中，分解为氨基酸；蛋白质里又含有氮，故名氨基酸态氮。氨基酸态氮含量越高，说明微生物发酵到完成度越好，酱油味道越鲜美，营养价值也越高。氨基酸态氮含量一般分为特级、一级、二级、三级。优先选择氨基酸态氮 ≥ 0.8 克/毫升的特级酱油。

四是选品质好的酿造酱油。凡是酱油，默认的就必须是酿造酱油。只要认准GB/T18186标准，就不用担心买到“假酱油”。注意市面上有“酱油调味汁”，很容易和酱油混淆。

儿童每天酱油用量要适度

酱油作为调味品，无非是增加孩子的

钠摄入量。其实母乳或配方奶中的钠可以满足婴儿需要。6—12个月婴幼儿添加辅食后，钠来源除了母乳或配方奶，还有天然食物如米粉、红肉、鱼肉、蔬菜等，都可以提供丰富充足的钠。所以，无须添加酱油，保持食物的天然味道即可。

1岁以后，可以接触一点儿酱油。事实上，孩子大了，接触的就不仅是酱油，还有食盐、蚝油、番茄酱、豆瓣酱、甜面酱等。《中国居民膳食营养素参考摄入量（2013）版》推荐：1—4岁，钠适宜摄入量为700毫克/天；4—7岁，钠适宜摄入量为900毫克/天。计算钠摄入量要综合考量，给大家一个简单公式：6毫升普通酱油=12毫升减盐50%酱油=1克盐=400毫克钠。2—3岁儿童每天食盐添加量小于2克，如果每天只用酱油不用其他含钠调味品，那么最多添加12毫升普通酱油或24毫升减盐50%酱油。

总之，要让孩子养成清淡口味的好习惯。“儿童酱油”就是调味品，不必为“更营养”而买单，也不能因“减钠”就可以多吃。

（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）

瓷承华夏

在丰富的茶文化中，宋代斗茶、点茶可谓独具韵味，源于它与福建地区的陶瓷器建盏完美融合，从而赋予饮茶更生动的艺术情趣。建盏也因此被誉为宋代“第一茶器”。那么，建盏为什么受到青睐，它又有哪些艺术特点呢？

备受文人推崇

建盏，出自福建省建阳建窑，加之其器型构造多为口大底小，形如“盏”，故得名。建盏厚质朴、理性儒雅、端庄大气的风格，符合当时的社会文化和风情，备受宋代文人士大夫的推崇。

建盏成为宋代茶艺活动的首选器物，得益于宋徽宗。一日，在书房作画的宋徽宗，随手端起桌上的茶碗，喝时察觉茶盏是黑色的，与往日的茶碗不同。他仔细端详黑盏，见其隐隐透出一股脱俗、静谧、风雅之美，如同绝世佳人所散发的优雅、端庄、高贵气质。他为此惊喜、陶醉，当即写下《宣和官词》：“螺钿珠玑宝盒装，琉璃瓮里建芽香。免毫连盏烹云液，能解红颜入醉乡。”宋徽宗表达出对建盏的赞赏之情，由此推动了社会各阶层对建盏的喜爱。

建盏器型包含茶盏、钵、瓶、罐、壶等，造型古朴，手感扎实。以茶盏为例，根据器物口沿形态可分为敞口、撇口、敛口和束口。敞口碗形如漏斗，又谓之斗笠碗。撇口碗因其成品率低，故而较为名贵——器型饱满，手感厚重，多为撇沿束口，口沿下有1—1.5厘米向内束成一圈的内注显凹槽，作用为掌握茶汤分量、避免茶水外溢。建盏因使用泥料中氧化铝含量较高，所以烧制温度较高，烧成的胎体内部分布大量细小气孔，使其具有较高的保温性和透气性。建盏胎体厚实、敲之声音清脆悦耳，极具实用性。

以釉色取胜

建盏深得宋人喜爱，其独特釉色是最重要的因素之一。以黑釉为主要釉色，属于铁系结晶釉，原料取自建阳水吉附近含铁量较高的粗砂。在1300℃高温烧制过程中，施于胎体的釉面发生熔融现象，推动气泡产生并形成铁单质结晶，从而产生特有的纹理变化，形成油滴、兔毫、鹧鸪斑、曜变等独具特色的效果。

兔毫盏因釉面闪现如兔毫般丝状条纹而得名，按其颜色，又可分为金盏、银盏和蓝盏。赵佶《大观茶论》赞：“盏色贵青黑，玉毫条达者为上。”苏轼《送南禅大师》云：“道人晓出南屏山，来试点茶三昧手，忽惊午盏兔毫斑，打作春瓮鸕儿酒。”宋代文人雅士对兔毫盏的喜爱，正是点茶与釉色的完美结合，白色的茶汤、黑色的釉色及若隐若现的兔毫，强烈的视觉反差对衬托得茶汤色泽格外鲜明。

与灰黑釉胎体、厚实坚硬的胎骨相互辉映、融为一体，建盏深沉而丰富的釉色效果，体现了宋人宁静致远的精神内涵。

符合时代文化特征

宋代是一个追求内在、崇尚自然的时代，内敛、诗意、优雅是其文化特点，自然含蓄、平淡简素的美学韵味是其时代特色。

宋代文人墨客对于外界华而不实的表象均持淡漠态度，故游山玩水、诗词歌赋、绘画品茗等方式便成为他们探索内心世界、进行精神修行的最好方式，茶文化因此迎来快速发展并达到巅峰。点茶、分茶及斗茶已成为日常生活中不可或缺的一部分。建盏成为宋代“第一茶器”和“斗茶神器”，与其具备的各个细节分不开：胎体厚重，易于茶筴搅拌，且保温隔热性能良好；青黑底色可衬托出乳白的茶汤，所题诗句能清晰呈现，进而体现出便于观赏的实际功用，大大提升了茶汤的视觉美感，将茶艺的审美功能发挥到了极致。

默默地述说着的茶文化浪漫，传达着绵绵不息的陶器情怀。建盏以它独特的艺术表现形式，将千百年的美学、雅趣和意境带入到我们的现实生活中，引人思考，给予慰藉，丰富精神世界，享受文化大美。



图为现代仿制宋代建窑兔毫盏

（作者系河南省中原古陶瓷研究重点实验室研究员、工学博士）

本版投稿邮箱 769131563@qq.com

湘绣：指尖上的鬼斧神工

□ 高桃芝

非遗文化之窗

“绣花能生香，绣鸟能听声，绣虎能奔跑，绣人能传神。”湘绣，以湖南长沙为中心带有鲜明湘楚文化特色的民间工艺，与苏绣、粤绣和蜀绣并称中国四大名绣。

湘绣起源可追溯到春秋战国时期。从长沙战国楚墓和马王堆西汉古墓出土的大量绣品看，当时湖南的刺绣技艺已经达到令人惊叹的水平。之后，湘绣在发展中，逐渐形成自己独特的风格。至清代末年，长沙沙坪一带“家家有绣女，村村有能手”。湘绣作坊、庄店应运而生，声誉与日俱增，具有极高的传统手工技艺价值和地域性文化艺术价值，成为湖南乃至中国的“艺术名片”。

湘绣题材广泛，品种繁多，既有收藏价值极高的艺术珍品，又有实用大方的各种各样日用品，如时装、挂屏、手帕、被面等；既有壮丽豪放的巨型作品，又有玲珑精巧的小件。有的富丽堂皇，有的典雅端庄，各具特色，雅俗共赏。

湘绣以纯丝、硬缎、软缎、透明纱和各色绒线绣制而成。构图严谨，图案逼真，色彩鲜明，形神兼备，远观气势磅礴，近看巧夺天工。常以国画人物、山水、花鸟、走兽等为基础进行刺绣，在刻意追求画稿原貌的基础上进行艺术再创造，巧妙地将传统绘画、诗词、书法等艺



留学生在湖南湘绣博物馆感受指尖上的湘绣之美 中新社记者 杨华峰 摄

术融为一体，运用丰富的针法和千变的线条，精细入微地表现所绣物象的自然纹理。绣线讲究，要经过夹仁液蒸发处理后，再裹竹纸拭擦，使丝绒光滑平整不易起毛，便于刺绣操作。此外还要织花线，让每根线染色都有深浅变化，刺绣之时自带特效，有晕染效果。湘绣的劈丝技术颇为精湛，细若毫发，极其精细，这种极为工细的绣品称为“羊毛细绣”。

湘绣人文画配色以深浅灰和黑白为

主，素雅如水墨画；日用品色彩艳丽，图案纹饰的装饰性较强。无论平绣、立绣、网绣、结绣、打籽绣、剪绒绣、立体绣、双面绣、乱针绣等，都注重刻画物象的外形和内质，即使一鳞一爪、一枝一叶之微也一丝不苟。一幅优秀的湘绣作品，从制稿、临稿、选料、印版、配色、饰绷、刺绣、拆绷、整绷与饰裱，每道工序都马虎不得。刺绣是核心环节，千万次劈线穿针，累月经年，沉潜修心，是湘绣艺人的

不二选择。岁月不语，却回答了所有的坚持，湘绣迎来针尖之盛，绣出炫丽华章中的精彩作品。

狮虎是湘绣作品的一绝。为表现猛虎的霸气，神态的灵气，皮毛的质感，“鬃毛针”横空出世，即丝线排列成聚散状撑开，一端粗疏、松散，一端细密、绵柔，观之如真毛一般，又隐隐显现出花纹，栩栩如生，活灵活现。湘绣的另一绝，是从单面绣发展为双面绣，从双面绣发展为双面全异绣。即在一块透明绣料上，绣制出两个主题、构思、色彩、针法各异的物象。例如，一幅《狮虎》座屏绣品，一面是仰天长啸的出山虎，八九种色线绣成的虎眼咄咄逼人；另一面是俯首夜行的下山狮，纤毫毕现的毛发似乎可随山风拂动。一正一反、一上一下，跃出两个迥然不同的猛兽形象，令人瞠目。因此，双面全异绣使湘绣达到了极高的艺术水平，在刺绣中形成独树一帜的流派。

湘绣以其独特的魅力蜚声海外，1910年在南洋劝业会上，人们称誉其“浑笔墨于无痕”“字格簪花，迹灭针线”；1933年在美国“百年纪念博览会”上，沙坪湘绣作品《罗斯福总统像》惊艳世界；1995年，长沙市沙坪镇被国务院授予“中国湘绣之乡”称号；2006年，湘绣入选第一批国家级非物质文化遗产名录。

指尖上的鬼斧神工，彰显了湘绣艺人的滴水穿石的艺术灵魂，传递着千年凝聚的刺绣工匠精神。新时代指尖之梦，正从年轻人指尖愉快地苏醒！

馈饷：延庆传统美食

□ 赵文新

胡同京味儿

“等闲识得东风面，万紫千红总是春”。花团锦簇中，只见槐树上玉带般的串串榆钱，鲜嫩欲滴；香椿枝头香气浓郁的香椿芽，绿中带紫。这榆钱儿、香椿芽，顿时激活我的味蕾，回家“打馈饷”去。

馈饷，延庆人对这道美食发音独特（馈kui，读三声；饷lei，读轻声），“馈”字拐几道弯，发音重、声调长，然后轻轻地送出“饷”字，好像以发音变化，展示其独特美味。馈饷做起来省时省料且还方便。对了，不叫“做馈饷”，而叫“打馈饷”。

馈饷的主料是面粉，白面加玉米面。掺玉米面一是为了颜色好看，二是可减少白面的黏性。配料是蔬菜，将土豆洗净、削皮，切成指头大方块，备上素油、葱

花；往锅里加适量水，放土豆块，煮至半熟时，把面粉均匀地撒入，盖好锅盖蒸至八成熟，用筷子迅速搅拌，直到面和土豆融为一体，形成馈饷块状，盛出来；最后用素油（胡麻油更好）炝葱花，将馈饷炒一遍，直到馈饷焦黄、葱香弥漫出锅。馈饷就算打成了。其关键技术是水和面的比例，调配好馈饷块，让它既抱团又喧腾。水少了，馈饷块发散、发硬，口感差；水多了，馈饷块散不开，没嚼劲。

打馈饷在寻常烟火气中摸索、改良。比如，我打馈饷时加了香椿芽和榆钱儿，就叫榆钱馈饷、香椿馈饷。吃着嘎腾可口的美食，我也好奇，它为何叫馈饷呢？查阅资料，王安石《哭梅圣俞》“空能乞钱助馈饷，疑此有物司诸馔”，邵桂子《疏屋诗为曹西作》“胡麻馈饷，粟粟醍醐”，均提到了“馈饷”，且都是指面食。

关于馈饷，延庆民间还有传说。明朝永乐皇帝朱棣为剪除北方威胁，五次率兵

北征。第一次为永乐八年（1410年），过居庸关，出八达岭，顺延庆境内向西北方向进军。穿过大漠至黑龙江的上源鄂嫩江，获得胜利。凯旋到达延庆（当时叫隆庆）。午饭刚做成半熟，探马来报：“阿鲁台的别部骑兵数万，由魁律率领突袭而来，已逼近长城脚下。”情况危急，朱棣命赶快做饭、吃饭。火头军将切好的菜一起倒入开水锅，又倒入面粉，撒一把盐，用木棍搅拌几下，就做好了。将士们大快朵颐，士气高昂，打得魁律蒙古骑兵丢盔弃甲。朱棣感慨，没想到火头军中生智做出的饭，助力打败了魁律！于是，“打魁律”在全军传开。朱棣觉得“魁律”作为饭名不妥，改成了“馈饷”。并传至延庆民间，成为老百姓的家常饭。我终于明白，这道传统美食为何叫“打”而不叫“做”了。

在延庆博物馆“延庆传统饮食一览表”中，我看到了馈饷。在延庆民俗馆、饭馆，我也吃过不同口味的馈饷。饮食行业

传承打馈饷的传统做法，又自主创新。辅料中加入多种蔬菜，如嫩绿的豆角、橘色的红萝卜等，做法改进，出现锅打馈饷、屉蒸馈饷、油炒馈饷等，还有莜面馈饷等不同口味。然而，菜单上的馈饷却被写成了“傀儡”。对此，延庆民俗研究者告诉我，馈饷二字不常见，用“傀儡”，尤其加上“打”，“打傀儡”，凸显延庆人厚道豪爽，是非分明的特点。因此饭馆和媒体便以“傀儡”代替了“馈饷”。

比如，2022年列入区级非物质文化遗产制作技艺的延庆馈饷，就被写成了“延庆傀儡”。今年1月，延庆区举办的第九届非遗大观园暨民俗过大年活动中，推出的“延庆非遗宴”上就有“打傀儡”传统美食。

延庆馈饷中乳白的土豆、橙色的胡萝卜、嫩绿的豆角，融合成蚕豆大的颗粒，点缀着翠绿的葱花，这分明是春天在延庆人舌尖跳着唯美的芭蕾。

东乡族钉匠，为餐具“锦上添花”

□ 单守庆



“美食不如美器”，清代著名文学家和美食家袁枚《随园食单》中的妙论，在食客中得到印证：看着精美的餐具，自然就有了食欲。可是，碗裂盘碎了怎么办？别急，东乡族钉匠能让其“起死回生”。

钉匠，有的地方称铜碗匠，其实匠人不只是铜碗，也铜盆铜锅铜大缸；有的地方称铜瓷人，同样不只是铜瓷器，也能把破裂的陶器、银器、铁器等器具铜合还原，恢复功能。这“铜碗匠”或“铜瓷人”，东乡语称之为“伊哈赤”。

东乡语，属于阿尔泰语系蒙古语族。

12世纪末至13世纪初，随蒙古军队西征的大量工匠，后来定居甘肃，主要聚居在河州（今甘肃省临夏县）东南西北四个乡的“东乡”，因此得名“东乡族”。1950年成立东乡族自治县，1953年改名为东乡族自治县，1955年改名为东乡族自治县。2005年，在甘肃省东乡族比较集中的地区，成立了积石山保安族东乡族撒拉族自治县和4个东乡族乡。据《中国统计年鉴2021》统计，我国东乡族人口为774947人。东乡族聚居区，也是能工巧匠荟萃之地。

“没有金刚钻，别揽瓷器活。”东乡族钉匠手握金钢钻，专揽瓷器活，且技术含量极高。在他们眼里，瓷器活也有“粗活”和“细活”之分。

钉匠将破瓷碗铜好后，大喊一嗓子：“您给点水！”水入碗中，点滴不漏，当面验收。外人惊奇他这非凡的手艺，可钉匠却说“这只是粗活”。接着，

他将“细活”娓娓道来：细活也叫“铜活秀”。说是清代京城八旗子弟喜欢赏玩鸟、玩瓷藏玉。珍贵紫砂壶一旦失手破裂，只能向钉匠求助。钉匠师傅于是为“细活”忙碌起来：找碴对缝、定位点记、打孔铜钉、调粉补漏、除污打磨……铜补修复的每个环节，通常是一次到位，失败了很难重来。对于主人的心爱之物，钉匠不仅能给予“第二次生命”，有时还巧妙地利用裂纹走向，铜出一枝梅、几朵桃花等饰物，画龙点睛。这些饰物是用金、银、铜等不同材质的铜钉打造出来的。铜好的瓷器“因祸得福”，多了个别致的“残缺美”，身价倍增。每当“细活”完工，总闻赞声四起：“果然是细活！”“绝活！”

美食家袁枚所提“美食不如美器”，并非是指“器美要胜于食美”，也没有刻意追求豪华精美的餐饮器具，而是强调食美且

餐器也得美。在品评菜肴的色香味形时，不应忽略餐具的渲染与烘托作用，及其所承载的饮食文化。那五彩斑斓、形状各异的大海碗、小蘸碟、花纹盘等餐具，不仅丰富了餐饮的场景，为一切美好食物提供了诗意空间，而且让人们品尝到了人间美味。

虽然，随着人们生活水平的提高和消费观念的转变，锅碗瓢盆弃旧换新甚至一次性消费已成常态，从事钉匠职业的人越来越少，但正是其精湛工艺和精益求精的工匠精神，才使得钉匠在新时代的东乡族地区发扬光大。2008年，东乡族钉匠工艺被列入甘肃省非物质文化遗产保护名录。

“铜盆铜碗铜大缸喽——”仿佛这久远的吆喝声又响彻耳际。

（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）