

电视剧掀起同款“泡饭”热潮 华西营养专家： “泡饭”虽暖但伤胃

“在黄河路上吃得再好，回到屋里去，还是要弄一碗热泡饭，弄两根萝卜干，这两样东西吃下去，这一天才叫完美……”近日，电视剧《繁花》热播，其中与男主角所说的同款“泡饭”也令许多观众印象深刻。其实，不仅是上海，老成都也有许多口味经典的“泡饭”，如豆汤饭、鸡汤饭、家常的“烫饭”等。

那么，热乎乎的“泡饭”真的暖心又暖胃吗？肉汤泡饭是否更加营养？对此，四川大学华西医院临床营养科专家胡雯表示：“汤泡饭”对胃并不友好，汤底越鲜美并非越有营养。

老成都也有“泡饭”美食

近日，电视剧《繁花》的收视热潮带红了一种家常美食——“泡饭”。在社交平台上，不仅有观众专程前往小吃店打卡同款“泡饭”，品尝让主角心心念念的“泡饭”到底是什么味道，还有许多网友在家自制，分享“泡饭”的食材清单与配菜挑选指南。

用开水泡一下米饭，或者将隔夜饭加水烧开，“泡饭”的做法大抵不过这两种方式。在此基础上，不

同地区的人们还会通过选择不同的汤底、添加各种佐料与配菜，烹饪出风格各异的“泡饭”。

据报道，上海的“泡饭”讲究六样小菜：黄泥螺、红腐乳、虾籽蜆鱼、肉松、酱瓜和油条蘸腐乳汁。六样小菜各有滋味，咸味突出。豆汤饭是成都的美食名片之一，以鸡汤为汤底，加入豌豆、鸡丝与时蔬。冬天的时候来上一碗，温热诱人，豆香四溢。

汤底鲜美不等于有营养

在许多人的美食记忆中，这类“泡饭”用料丰富，有鱼肉、鸡肉、胡椒、蔬菜，喝上一碗既暖心又暖胃。事实真的如此吗？四川大学华西医院临床营养科专家胡雯表示，“泡饭”虽暖但伤胃，汤底越鲜美并非越有营养。

“说实话，汤泡饭确实好吃，尤其再配一两个下饭菜，但汤泡饭的确不是一种好的进食方式。”胡雯进一步解释道，首先，吃汤泡饭时咀嚼次数会减少，延长消化时间，虽不能立马影响到胃肠功能，长期如此可能导致消化不良，引起胃肠不适。

其次，汤泡饭虽然好吃，但长期吃汤泡饭，碳水是足够了，营养却很单一。胡雯表示，对小朋友来说，吃汤泡饭时容易直接吞下去不咀嚼，不能促进孩子牙齿很好地发育，也不利于消化和吸收。

同时，胡雯还提醒道，“泡饭”的汤底越鲜美，并不意味着越有营养。“越是鲜美的汤，其中的肌酐、肌酸和嘌呤等含氮浸出物就越多，这些物质过量摄入会增加我们机体的负担，长期食用会对健康造成一定影响。”她说。

成都日报锦观新闻记者 朱馨月

锦 追 热 点



工人精心筛选鱼子酱

本报资料图片

回礼哈尔滨，“四川特产”鱼子酱火了 原来它还有这些营养功效

最近，哈尔滨火了，全国各地给哈尔滨的回礼也火了。日前，四川“小熊猫”也去哈尔滨游学，四川的回礼不是火锅，不是豆瓣，而是鱼子酱。记者了解到，鱼子酱有“黑色黄金”的别名，是世界上最受欢迎的可食用鱼卵产品，营养价值高，不仅在心血管疾病、结肠癌、慢性炎症、认知障碍和免疫调节方面有很大益处，还具有抗衰老的功效。

1200罐鱼子酱回礼哈尔滨

这个冬天，哈尔滨的旅游热度持续吸引“南方小土豆”北上，其中也包括四川。为了感谢东北“老铁”对萌娃们的暖心守护，四川文旅用“四川特产”鱼子酱回礼哈尔滨，1200罐鱼子酱也于近日运抵哈尔滨。

鱼子酱是高端食材，目前全球60%的鱼子酱产自中国，其中超12%源自四川。一般来说，鱼卵含有72%到74%的水，18%到20%的蛋白质，3%到6%的脂质和1%到2%的矿物质以及不同数量的中链式饱和脂肪酸。“人体不能直接合成这种脂肪酸，必须从食物中获得。鱼子酱在治疗冠心病和神经系统疾病方面具有潜力。”成都市第七人民医院临床营养科主任梁清月表示，蛋白质是鱼子酱和鱼卵的一种主要成分，鱼

卵平均有75%的卵球蛋白，13%的胶原蛋白和11%的白蛋白，适当地吃鱼籽不仅能保证蛋白质吸收，同时还可以预防肥胖。

小小鱼子酱功效多

据梁清月介绍，鱼子酱中富含的维生素A是人体眼睛所不能缺少的成分，可以帮助合成眼睛内的视紫红质。因此，食用鱼子酱能保护视力，特别是眼睛的暗适应能力。“鱼子酱含有鲟鱼肽，可以在一定程度上起到安神助眠的作用。”

据了解，除了可以强身健体，鱼籽精华大部分还含有抗氧化成分，其中存在的一些生长因子对于肌肤保养有相当高的价值。

“鱼子酱含有的丰富蛋白质，能在皮肤表层起到保湿剂的作用。给皮肤补水后，使用含有鱼子酱成分的护肤品，能有效锁住水分，让皮肤看起来饱满水润，富有弹性。”梁清月表示，鱼子酱里富含的维生素A、维生素C和维生素E是天然的抗氧化剂，可在一定程度上延缓肌肤衰老，淡化斑点、防止色素沉着，祛除因皮肤过敏或是感染而引起的皮肤干燥和瘙痒等皮肤损害，使皮肤红润看起来更加有光泽。

成都日报锦观新闻记者 胡瑰玮

郫都公安： 多形式多渠道展示廉洁文化

本报讯（成都日报锦观新闻记者 杜文婷）“荣获本次文艺创作汇演比赛铜奖的是郫都区公安分局的小品《市民路探案》。”近日，在成都市公安局小礼堂，随着主持人的宣布，现场掌声四起。小品《市民路探案》是郫都公安精心打造的一部廉洁文化小品，从一个来历不明的红包为切入点，民警和警嫂并肩探案，最终揭晓谜底，将红包物归原主，展现公安民警廉洁奉公、清廉如水的浩然正气，旨在提醒广大党员干部在工作和生活中要守得住底线，不触碰红线，做到警钟长鸣，防微杜渐。

据悉，郫都区公安分局还精心策划了很多像《市民路探案》这样的廉洁文化作品，除了小品，包括金钱板、评书等形式，都被巧妙地利用起来。“我们和青羊区文化馆合作，创作录制了两个四川方言的廉洁文化评书，在新媒体平台投放后，反响不错。”郫都区公安分局政治处副主任蒋晓洪介绍。除了荧屏中、舞台上，郫都区公安分局还充分挖掘内部资源，广泛发动广大民辅警积极创作廉洁书画、文学作品，营造了浓厚的廉洁文化氛围，进一步促进全局上下党风廉政建设工作走深走实。

成都光华开源公司： “室组地企”联动协作 发挥“1+1>2”叠加效能

本报讯（成都日报锦观新闻记者 王雪钰）“深化‘室组地企’联动协作机制，增强了基层国企纪委办案的底气和信心。”近日，成都光华开源公司纪委书记在向温江区纪委监委提交卷宗资料时表示。

2023年初，成都光华开源公司纪委成立，作为“办案新兵”的纪检监察干事面临巨大业务短板。为此，成都光华开源公司纪委抽调纪检监察干事至温江区纪委监委第一纪检监察室跟班学习，采取“以案代训”方式参与“室组地企”联合办案。

结合国有企业特点，“一对一”传帮带，培养审查调查流程、内网文书流转、证据收集、谈话技巧、笔录制作的基本功；学习掌握纪检监察工作要求、工作模式和工作节奏，达到“实战练兵”的“试剑”效果……据介绍，“室组地企”联合办案机制不仅可以优势互补、补齐短板，更能查深查透案件，提升办案质效，切实发挥出“1+1>2”的叠加效能。

温江区纪委监委第一纪检监察室负责人表示：“针对联系片区内个别单位存在力量薄弱、能力不足等短板，先后对片区纪检监察系统轮流开展跟班学习、以案带训，让其在‘室组地企’组队作战中快速提升监督执纪、审查调查能力。接下来，我们将进一步完善‘室组地企’联动机制，助力温江区纪检监察工作高质量发展。”



2024年1月14日，成都IFS以“越不凡 创未来”为全新愿景，开启十周年庆典。春华秋实，岁月如歌，这座无人不晓的旗舰购物中心已经陪伴大家走过了十年时光。往事回首，一件又一件的过往都成为珍贵回忆，各大品牌带来的消费新选择、轮番登场的首展与首秀，以及纷至沓来的各种文化创意体验……这里俨然已成为成都市民开启美好生活的乐园。

把时间拨回2014年伊始，随着万众瞩目的大熊猫户外艺术装置——I AM HERE的亮相，成都IFS便开始扬帆起航，在以多层次的商业空间、多元化的品牌业态、多重声势浩大的跨界活动开创成都商业新纪元后，一路走来的成都IFS始终未曾停下探索的脚步，从旗舰型城市综合体到如今城市生活的重要组成，成都IFS一直与城市发展同频共振。

回首过往，从“九龙仓集团内地首个旗舰商业项目”到“西南首个年销售额超100亿元的标杆商业项目”，为何成都IFS如此叫好又叫座？事实上，自开业起成都IFS便致力于以用户视角、市场趋势为核心，从消费、体验和服务等多个维度出发，创造更加灵活和多样化的商业空间，源源不断地为春熙路商圈输送强大的消费凝聚力与活力，助力成都建设国际消费中心城市。

成都IFS 与城相伴共十载 向着美好再出发



“十”常创新 为市民奉上非凡体验

众所周知，如今的商场并非单一的购物空间，更是社交、生活、娱乐的重要场所。社交作为贯穿人一生的活动，也是实体商业未来需要集中发力的趋势。在领航城市商业发展的道路上，成都IFS始终坚持以人文艺术为内核，打造“功能性+情感化+精神化”的全新模式，为城市艺术爱好者提供友好体验目的地，助力成都打造“三城三都”。

在具体的呈现形式中，让人印象深刻的便是成都IFS对“地标熊猫”I AM HERE的深度诠释及推广。在2014年随着成都IFS的开业一同亮相，I AM HERE凭借与众不同的可爱形象迅速化身城市地标，亦成为全国范围内IP活化的先行者。细细数来，十年之中，“玫瑰灯海园”大型公共艺术装置展、历届“全球风格时尚论坛”等现象级活动，以及不少知名艺人都与它巧妙联动，迸发出全新火花。而在成都IFS为传统佳节、旅游旺季打造的城中盛事里，亦处处可见它的身影。记



者观察发现，甚至在元宇宙浪潮中，成都IFS还率先运用数字手段，以I AM HERE为主角全新打造IP世界，以平台互动、数字藏品等更新潮、个性和生动的出场方式与公众见面。如今，I AM HERE已化身具有审美高度的城市文化符号，以自身成长叙述成都的飞速变化。

成都IFS不同领域的“商业+”跨界活动也为城市带来熠熠光彩，丰富市民的文化生活。比如，通过与巴黎左岸圣日耳曼德佩委员会联合打造的成都Parcours艺术节引入了兼具文艺氛围与现代魅力的当代艺术装置，为公众奉上一场艺术盛宴；与知名艺术家共创的“the MELON+VERSE 万有引力”沉浸式互动艺术展、“UNBOXING! 奇妙妙‘箱’”大型互动艺术展等则是兼具新鲜、有趣、别样的沉浸式空间，不仅塑造融汇了艺术、文化等多种元素，满足当下的多感官体验，围绕主题打造的成都IFS定制周边及独家数字藏品也成为人们用以镌刻回忆的独特载体。

坚如磐“十” 与城市共创未来

“越不凡 创未来”既是目标，亦是守则。迈入第十个年头之际，成都IFS身处全新赛道，不断向挑战而行，从多维度推进多元化更新，为自我变革提供重要驱动力。

2024年，众多国际国内品牌将持续在成都IFS投入更多资源。除现有店铺的升级焕新外，也将迎来瑞士军表领域知名品牌Bell&Ross、英皇电影城最新旗舰店、KEF中国大陆首店、凯乐石FUGA成都特别概念店等众多丰富的上新。在业态更新层面，除积极拓展美域的第二阶段，还将同步打造全新运动区域，为消费者带来更多全新生活方式品牌，并将进一步细分升级儿童业态。具体到会员服务方面，成都IFS将积极关注消费者需求变化，发力会员精细化运营，逐步搭建智慧商圈。通

过优化运营企业社群，增强与消费者的沟通，进一步提升客群精准画像和个性化服务。会员管理将结合数据平台及品牌经营指标，基于大数据进行运营策略与客群精研，实现多重会员权益功能，增强消费体验感。

此外，成都IFS将以实际行动积极扶持国内文化艺术的新生群体，密切关注新兴生活方式，深入结合在地文化，打造文化创意活动，演绎传统文化的新表达方式。在立足“艺术+时尚”双重基因的同时，成都IFS也将着力挖掘个性化、差异化、时尚化的需求，撬动年轻力，成为城市美好生活与探索途径的供应者。

成都日报锦观新闻记者 陈超
图据成都IFS