

# 又酥又脆

## 太仓这些烧饼,吃了还想吃

□本报记者 王静微 文/图

烧饼,平凡寻常的一种主食,它的存在,仿佛刻入了太仓人的基因,几天不吃就想念。它融合了浓郁的油脂香气,具有层层叠叠的扎实口感,咬上一口酥脆喷香。本期“乐活”,给大家搜罗了市区5家烧饼店,看看哪家是你的爱。

### 1 王氏林记烧饼店

(地址:北门街1号)

朴实无华的店名,做着朴实无华的烧饼,可就是这简单的甜、咸两种味道,承包了不少太仓人的早饭。这家位于中心菜场附近的烧饼店,别看门面不大,早高峰排队已成了日常。



甜烧饼里面是黑芝麻和白糖,咸烧饼是猪油和葱花,烧饼外皮撒满了白芝麻。刚出炉的烧饼饼皮酥脆、色泽金黄。咸香的猪板油混合着小葱的香,一口咬下去,酥到掉渣,一点都不油腻。椭圆形的甜烧饼里,黑芝麻被磨得粉碎,再与被高温熔化的白糖结合,糖油混合物在口腔中“相遇”,又香又有嚼劲。

这家烧饼店藏在桃园路居民区附近,旁边就是城市更新原城三小地块。老板告诉记者,原先小店并不在这里,是后来搬迁过来的,因为受到很多食客十几年的照顾,就一直开到现在。烧饼基本上都是现做现卖,拿到手里还有些温热。烧饼色泽金黄如蟹壳,入口蓬松酥香。咸口烧饼是葱油口味,甜口烧饼跟纯甜的有些许不同,是甜咸口,相当奇妙。

### 2 木子苏·黄桥烧饼

(地址:长埭北弄25号101室)

喜欢吃烧饼的朋友,肯定对这家店不陌生。老板告诉记者,他们已经开了十多年,并且只卖烧饼。这里的烧饼,也只有甜、咸两种口味。甜的是白糖馅,咸的是葱油。有网友戏称这里烧饼的大小,仿佛“45码鞋底”,它的个头快赶上成年人小臂的长度。如果去的时候,正好赶上烧饼出炉,那香味,隔老远就能听见。

掰开咸烧饼,饼皮层层叠叠,非常劲道。如果喜欢吃辣,还能让老板给你刷上辣油,太开胃了!

### 4 黄桥烧饼

(地址:桃园路8号)



### 3 卢记烧饼

(地址:北门街84号)



从浙江火到苏州的香酥鸡柳烧饼,在太仓也能吃到了。葱油烧饼现点、现做、现烤。只见店内有个大烤炉,制作好的烧饼往300℃的锅壁上一贴,没一会儿就能出炉。再把撒了调料的鸡柳,塞进烧饼“肚子”里。由于都是现做的,拿到手里还是热气腾腾的。

烧饼焦黄酥脆,饼皮很薄。鸡柳的口感像小时候校门口的味道,还能加上臭豆腐、烤肠等配料,让一个简简单单的烧饼,瞬间“身价”提高。

### 5 南园路烧饼

(地址:南园路靠近人民路附近)



清晨的南园路,只见来来匆匆的学生和上班族。虽说这家便民早餐车上的烧饼不是店内主打,但去晚了可买不到。记者早上八点多去的时候,就只剩下甜烧饼了。烧饼形状小巧,掰开以后,内里空心,白糖微化,脆香可口,一咬“嘎嘣脆”。由于市面上这种小烧饼已经不多见了,很多食客一买就是十几个,很受欢迎。



## 1 传说



上映:2024-07-12  
导演:唐季礼  
主演:成龙、张艺兴、古力娜扎、李治廷、李晨、彭小苒、窦骁、郑业成  
国家地区:中国大陆  
类型:冒险、动作、奇幻  
剧情:考古专家陈教授发现,学生王靖带来的文物上的纹理和自己梦中女子梦云所带玉佩极其相似。冥冥之中,他感觉到两者必然有所关联,带着所有的问题,他和考察队开启了一场奇幻的冒险之旅。随着考察的深入,众人来到冰川下的神庙,当教授看到冰床上的梦云,一切又变得那么真实和虚无,而所有答案都只能等待梦云的苏醒。

## 2 抓娃娃



上映:2024-07-16  
导演:闫非、彭大魔  
主演:沈腾、马丽、史彭元、萨日娜、肖帛辰  
国家地区:中国大陆  
类型:喜剧、剧情  
剧情:困苦的爹,辛劳的妈,破烂的院子,破碎的他。西虹市做大做强的路上怎么把老马家落下了?!“汤里没油,兜里没子”的马成钢和春兰,赶驴打工,家徒四壁,而儿子马继业则是他们逆天改命的唯一希望。小马很争气,年年好成绩,一点不娇气,意志坚毅。但着小马一天天长大,他逐渐发现身边的人们都越来越不对劲……

## 3 龙卷风



上映:2024-07-19  
导演:李·以萨克·郑  
主演:黛西·埃德加-琼斯、格伦·鲍威尔  
国家地区:美国  
类型:冒险、灾难  
剧情:故事围绕着曾经的“追风人”凯特·库珀展开,大学时遭遇龙卷风的惨痛经历令她饱受困扰,如今她在纽约的办公室里研究风暴模式。在朋友哈维的招募下,凯特重返户外,开始测试一套突破性的全新追风系统,并与超级网红泰勒·欧文斯不期而遇,两人从对立到合作,在前所未有的骇人风暴到来之际,他们必须争分夺秒,才有可能在多个龙卷风暴的交汇中逃出生天。

## 梅雨季 如何无“湿”一身轻?

中医的五行学说,建立了以五行为核心、五时五方为间架、五脏为中心的医学宇宙观。夏季是万物生长茂盛的季节,也是南方的梅雨季节,具有高温、多湿的特点,南京市中医院中医杂病(时令养生)门诊主治中医师宋莹莹提醒,此时要特别注意心和脾两个脏腑。心对应的季节是夏,对应的五气是暑;脾对应的季节是长夏,对应的五气是湿。

“长夏”作“农历六月”解释,最早见于《黄帝内经·素问》。夏主心,配南方,属火,相当于农历四五月份,而长夏主脾,配中央,属土,相当于农历六月份。从时间来看,一年的中央为农历六月,与土相配,正是夏季。

从农业来看,这个阶段正是植物疯长的时节,作物生长所依靠的条件正是土地,“长夏”的设立正对应着农作物生长规律。夏季雨水增多,空气中湿度大增,因此,长夏季节对应的五气是湿气。

暑邪,容易伤津耗气,上扰心神,出现口渴引饮、唇干口燥、尿黄便干、心烦意乱等症状,甚至中暑。暑邪还容易夹杂湿邪,湿邪困脾,阻碍脾胃升降。由此可知,夏季养生重点是清心解暑、健脾祛湿。

中医认为,“湿”为“六淫”之一,具有重浊、黏滞、趋下的特性,病程缠绵。湿邪分为内湿和外湿。外湿多因居住环境潮湿、涉水淋雨等外来的湿气侵袭人体所致;内湿则是由于脾失健运、肺失宣降、肾失温煦,导致水湿内生。因此,防治湿气,既要预防外湿,也要防湿从内生。

如何判断湿邪?有以下特点和表现:

1. 湿性重浊:湿邪致病在症状上具有沉重的特点,如:清阳不升,头重如裹;肌肤不仁,关节疼痛沉重,或屈伸不利。此外,人体分泌物、排泄物秽浊不清。
2. 湿性黏滞:分泌物、排泄物黏滞不爽,如:皮肤黏腻不干爽;大便排泄不爽,小便涩滞不畅,舌苔黏腻。
3. 湿邪阻碍气机:出现胸闷、胃胀、腹胀、食欲差等表现。
4. 湿为阴邪,易伤阳气:出现怕冷、困倦乏力等。

湿邪不仅有“内外”之分,还需分辨“寒”和“热”的不同。专家介绍,“寒+湿”则为寒湿,舌象为舌体胖大,有齿痕,苔偏白腻、水滑。常伴有阳虚,多表现为怕冷、怕吹风、怕吃凉的东西;受凉之后易腹胀、腹痛;容易感冒流涕;易患慢性鼻炎、过敏性鼻炎、哮喘或湿疹等。而湿热则是“湿+热”,舌象为舌质红,舌苔黄厚或者黄厚腻。脾胃运化受阻,易出现口臭、大便黏滞不爽;口干、口苦、汗味体味大等。

(扬子晚报)

## 夏天流行洞洞鞋 安全隐患要注意

柔软鞋底对足底缺乏支撑

洞洞鞋因为轻便、凉爽,色彩鲜艳,并且可以选择自己喜欢的鞋花彰显个性,受到了很多年轻人及小朋友的喜爱,逐渐成为夏日潮流。那么,洞洞鞋是由什么材质制成的?穿洞洞鞋会引发哪些安全隐患?应该怎么挑选洞洞鞋?

洞洞鞋又称“花园鞋”,属于凉鞋类。其特点是鞋面上有很多透气的小洞。为了保证鞋子的性能和外观,某些企业生产过程中会添加塑料助剂、染色剂等,然而这可能导致洞洞鞋中邻苯二甲酸酯、多环芳烃、铅、镉等有害物质含量过高,进而影响人体健康。

不少洞洞鞋以“软绵绵”作为卖点,如“云朵般舒适”“泡芙般柔软”,柔软的鞋底虽然在刚穿上时让人感觉舒适,但是过于柔软的鞋底会导致

足底缺乏支撑,不能给脚提供足够保护,不但可能越走越累,还会影响踝关节和足底肌肉的稳定性,从而导致崴脚。

除此之外,医院急诊科经常有因穿洞洞鞋摔跤而就诊的患者,新闻里也播报过洞洞鞋被扶梯“咬”的安全事故。2018年3月15日,央视3·15晚会曾曝光,小孩穿洞洞鞋坐电动扶梯有很大风险,很可能被卷入扶梯。现在许多地铁及商场的电动扶梯上都可以看到“小心夹脚”的警示标志。

### 厚底洞洞鞋危险不可小觑

随着时尚潮流的不断更迭,厚底洞洞鞋成为近年来的新兴鞋款,且鞋跟越来越高。然而,日前发生在甘肃兰州的一起意外事件,引发了人们对厚底洞洞鞋安全问题的担忧。

据家住兰州的武女士称,今年母亲节,她穿着7厘米厚的洞洞鞋出门办事,结果发生了意外。武女士回忆,因为洞洞鞋鞋底较厚,脚掌中间又是凹进去的,自己下楼梯时正好踩到凹进去的地方,当时脚没有踩稳,整个人重心往前倾,身体所有重量都集中在腿上,结果导致骨折。武女士说,目前她已做完手术在家休养,但是下地还是要拄拐才行。医生告诉她,可能还需要3个月才能完全康复。武女士提醒大家,穿这类高洞洞鞋一定要注意安全。

厚底洞洞鞋是否存在安全隐患,该如何选择?为此,记者走访了骨科医院专家。专家指出,这种看似时尚舒适的鞋款在保护脚部健康方面存在诸多隐患,消费者在选择时应持谨慎态度。

首先,厚底洞洞鞋的材质并非传统橡胶,导致其防滑性能较差。在不平整或湿滑的地面行走时,容易摔倒,增加意外受伤的风险。其次,洞洞鞋厚重的鞋底和偏软的材质虽带来舒适的脚感,但在紧急情况下或地面不平整时,其提供的反向作用力不足,可能导致人体足部、踝部的应急反应力减弱,从而增加足部扭伤、骨折等风险。

尤其对于小朋友来说,由于足弓尚未发育完全,长时间穿着软底、厚底的鞋子会对下肢力线造成不良影响,甚至可能导致膝关节内翻或足弓扁平化等问题。因此,专家不建议儿童长期穿着此类鞋款。

成都八一骨科医院骨科主任医师袁海升建议,在选择鞋子时,应充分考虑鞋子的防滑性、支撑性、透气性等因素,以保障脚部的健康和稳定。特别是对于需要长时间站立或行走的人群,更应选择具有良好支撑和防滑性能的鞋子,以减少脚部疲劳和受伤风险。

所以,市民在追求时尚的同时,不应忽视鞋子的舒适性和健康性。在选购鞋子时,应结合自身需求和实际情况,选择适合自己的鞋款。

(华西都市报)