



# 青团、酒酿饼来了

## 请品尝太仓春天的味道

□本报记者刘诗彤 见习记者刘嘉瑶 文图 郑奕鸣



随着春天的来临，太仓大街小巷弥漫起独特的清新气息，青团、酒酿饼等时令美食纷纷登场，唤醒太仓人舌尖上的春日记忆。

### 青团

在太仓，青团是充满了春日氛围感的美味。每逢青团上市时节，沙溪阿四马糕团店门口便排起了队，食客们翘首以盼，只为品尝这一口春日限定点心。

青团的外皮是用新鲜浆麦草汁精心调和而成，包好馅，放进蒸笼蒸熟。刚蒸好的青团绿油油的，看着就招人喜欢。轻轻咬上一口，外皮软糯又带着恰到好处的韧性，口感细腻绵滑。

记者了解到，今年一些店家的青团馅料又添新花样，鲜奶、紫米、豆沙、芋泥、雪菜笋丝肉、蛋黄肉松……每一口都让人仿佛置身明媚春日之中。



### 推荐店铺

#### 阿四马糕团

- 价格：豆沙、枣泥、芝麻花生 3元/个，蛋黄肉松、芋泥、紫米 5元/个
- 地址：沙溪镇中市街76号

#### 冯阿姨糕团

- 价格：豆沙、枣泥 3元/个，咸蛋黄肉松 4元/个
- 地址：向阳东路花园二村64幢104室

#### 满客来点心坊

- 价格：豆沙、枣泥 3元/个，咸蛋黄肉松 4元/个
- 地址：向阳东路31-1号

#### 张阿姨特色点心坊

- 价格：豆沙、芝麻 3元/个，咸蛋黄肉松 5元/个
- 地址：向阳东路33-5号

#### MITANG·米糖咖啡餐厅

- 价格：四拼青团(咸蛋黄肉松、芋泥、鲜奶、红枣、豆沙、芝麻、紫米、雪菜笋丝) 48元/盒(6枚装)
- 地址：县府街3-26号
- (以上价格仅供参考，具体请以商家销售价格为准)



### 酒酿饼

每年到了三四月份，酒酿饼就强势登场，带来属于太仓春天的香甜气息。

将酒酿揉进面团里，包裹豆沙、草头或鲜肉等馅料，煎得金黄。一口咬下，饼皮和馅料混合在一起，不仅能咀嚼到馅料的美味，还能感受到淡淡的酒香。

记者在翁家糕点店看到，店家把刷了油的雪白饼胚放到平底锅里，来回翻面，将表面煎至焦脆金黄之后，便可出锅。刚出锅的酒酿饼热气腾腾。咬上一口豆沙馅的酒酿饼，既软又糯，嵌在馅里的猪油晶莹剔透甜润，在齿间留下浓郁香气，令人满口生津。



### 推荐店铺

#### 八财酒酿饼

- 价格：鲜肉、紫苏 4元/个，草头、豆沙、红枣 3.5元/个
- 地址：浏河镇东海路11号东海一村11栋105号商铺

#### 来塞阁

- 价格：豆沙、红枣 5元/个，猪肉 6元/个，和牛 10元/个
- 地址：上海东路180号星耀之光1幢S1-31号

#### 翁家糕点

- 价格：豆沙、鲜肉 4元/个
- 地址：太仓路新园新村东南侧约240米(北街交叉口西20米)

#### 梦蝶点心店

- 价格：鲜肉 5元/个，豆沙、红枣 4.5元/个，草头(定做) 4元/个
- 地址：人民南路28号

#### 新仓饮食店

- 价格：鲜肉、红枣、玫瑰 5元/个，豆沙 4元/个
- 地址：新华西路34号

#### 糕糕饼饼太仓美食店

- 价格：豆沙 4.5元/个，鲜肉、枣泥、草头(定做) 5元/个，蛋黄肉松(定做) 8元/个
- 地址：小北门街阳光花园门面房104-105室
- (以上价格仅供参考，具体请以商家销售价格为准)



春天不仅在眼前，更在唇齿间。吃下一个春天，让朝气与希望在身体里发芽。

### 佳片有约

## 1 非标准恋爱



- 上映：2025-03-14
- 导演：邢潇
- 主演：管乐、周澄奥、姚弛、张小婉、刘迅、嵇嘉禾、王天放
- 国家地区：中国大陆
- 类型：喜剧、爱情
- 剧情：影片根据清英的漫画《女人也要谈恋爱》改编。性格阳光开朗的女孩高冉，暗恋上了在模特行业已闯出一番名堂的张扬。高冉阴差阳错闯入一场走秀，被张扬相中，打算培养她成为职业模特。高冉就此在兵荒马乱之中开始了模特集训，与张扬的爱情也在朦胧中渐渐开始。

## 2 疾速追杀4



- 上映：2025-03-14
- 导演：查德·斯塔赫斯基
- 主演：基努·里维斯、甄子丹、伊恩·麦柯肖恩、劳伦斯·菲什伯恩、比尔·斯卡斯加德、真田广之
- 国家地区：美国
- 类型：动作、惊悚、犯罪
- 剧情：高桌组织的首席执行官格拉蒙特不断提高对约翰·威克的赏金，同时清理其在这个邪恶组织中的痕迹。巨额赏金的诱惑下，吸引了潜在的赏金猎人追杀威克。被逐出高桌会的威克在与高桌会的对抗过程中找到了击败高桌会的方法，在朋友的帮助下，开始反击。

## 3 久别·重逢



- 上映：2025-03-15
- 导演：梁礼彦
- 主演：郑伊健、陈卓贤、许恩怡、蔡思韵
- 国家地区：中国大陆、中国香港
- 类型：剧情、爱情、奇幻
- 剧情：那年盛夏，少女夏文萱和少年苏升华因音乐相遇，一份青涩的爱恋藏于心里，却无奈被现实打破。转眼数十年，已成音乐人的苏升华在逐梦的过程中逐渐迷失方向，陷入人生低谷，却在医院偶遇重逢少时知己夏文萱……

## 肥胖不是简单的“多吃少动”

专家：亟待系统干预与长期管理

长期以来，“管住嘴、迈开腿”的观念主导着公众认知。“但有研究显示，通过节食和运动等干预，仅有1%的肥胖者能够成功减肥。”暨南大学附属第一医院减重中心教授王存川表示，“肥胖不是简单的‘多吃少动’，对于那些通过饮食运动仍难控制体重的患者，‘早诊早治’显得尤为重要。”

王存川表示，肥胖成因具有高度复杂性，涉及遗传、环境、生活方式等多重因素。他以南北差异为例分析：北方居民饮食中常见大份量主食、高频率饮酒及含糖饮料摄入，而南方人群餐前喝汤习惯、蔬菜比例较高及餐具容量偏小，客观上减少了热量摄入。

值得注意的是，东亚人种基因特点导致腹部脂肪堆积比例更高，这与以碳水化合物为主的饮食结构，和晚餐后久坐少动的生活方式密切相关。腹型肥胖是一种更危险的肥胖类型，使得胰岛素抵抗风险倍增，直接推高糖尿病、心脑血管疾病等代谢性疾病发生率。

针对“肥胖源于懒惰”的社会偏见，王存川直言这是对肥胖群体的误解与歧视。“当体重严重超标时，人体的饥饿素、瘦素等激素调节系统已发生不可逆改变，仅凭意志力减肥的成功率微乎其微。”

他援引最新研究数据称，行为干预对重度肥胖患者的有效率不足1%，且存在显著反弹风险。医学界近年提出的“肥胖终身管理”理念，强调分层干预策略：超重人群可通过饮食运动调节，轻度肥胖者需结合药物治疗，而重度肥胖或伴有代谢疾病的轻中度肥胖患者则需考虑减重手术等综合手段。

他特别提醒，体重管理须遵循医学指导，极端节食或过量运动可能引发电解质紊乱、关节损伤等次生健康风险，对于已出现行动障碍、睡眠呼吸暂停等症的患者，应尽早接受专业评估与医学减重治疗。

(中新网)

## 2元和200元的钙片，有什么区别？

一说到预防骨质疏松，很多人首先想到了补钙、买钙片吃。但目前市场上钙片种类繁多，有几元一瓶的，也有几百元一瓶的。

这些价格相差如此大的钙片有何区别？购买钙片时，应该注意哪些问题？

### 普通人缺钙会怎样？

钙是人体中重要的营养成分，它参与人体骨骼的形成、骨组织的重建，还能起到维持神经肌肉的正常兴奋性、参与调节和维持细胞功能、维持体液酸碱平衡、促进血液凝固和激素分泌等作用。

普通成人如果钙摄入不足，会增加患骨质疏松的风险；对于儿童和老人来说，可能增加患佝偻病、骨软化病的风险。钙摄入不足对于孕妇和哺乳期的妈妈来说，影响更大。

《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023)》建议：普通成人及孕妇、乳母的每日推荐钙摄入量为800毫克；9~18岁青少年的每日推荐钙摄入量则是1000毫克。

数据显示，我国居民钙摄入量的中位数为每天328.3毫克，不足率为94.3%。也就是说，我国居民中绝大多数人通过饮食，每日的钙摄入量不足。因此，在饮食不足的前提下，适当补充钙片是有益健康的。

### 购买钙片时存在哪些错误认知？

#### 错误认知1

● 200元的钙片比2元钙片效果更好

钙片分为有机钙、无机钙、螯合钙三类。不管是廉价的钙片，还是高价的钙片，它们的核心成分是一样的，补钙效果没有明显区别。

无机钙：主要包括碳酸钙、氯化钙和磷酸钙等。无机钙最大的特点就是便宜，而且含钙量高，但是它的消化需要消耗大量的胃酸。所以胃功能不太好、有胃病的朋友应避免选择。

有机钙：包括柠檬酸钙、醋酸钙、乳酸钙，还有葡萄糖酸钙、枸橼酸钙等。有机钙的吸收不需要胃酸的参与，虽然含量不如无机钙，但更容易被人体吸收。

氨基酸螯合钙：是指每两个氨基酸分子与一个钙离子通过螯合技术，将其螯合在一起，这样做能提高矿物质的吸收利用率，其特点是重量轻、易溶解、易吸收。

有些钙片，比如氨基酸螯合钙，添加了维生素K2等，相比其他的钙，吸收率确实高一些，但如果价格太贵，大家也不用过于执着。因为虽然吸收率高了，但身体也吸收不掉太多。

#### 错误认知2

● 钙片的钙含量越高越好

有些高价钙片标榜“钙含量高，补钙效果更好”，如每粒含钙600毫克。其实，钙片的剂量越高，吸收率反而可能下降。

此外，钙片吃多了有害，过量补钙不仅可能会导致肌力松弛、便秘、恶心等不适，还会干扰锌、铁吸收，造成锌和铁的缺乏。严重的过量钙摄入还可能引起高钙血症、高钙尿症，导致肾结石、血管钙化，甚至引发肾衰竭等。

#### 错误认知3

● 进口的钙片更好

钙片的质量与进口和国产关系不大。在我国上市销售的正规钙片产品，都必须符合我国的标准要求，只要是检测合格的钙片，在质量方面都是有保证的。

### 如何保证摄入足够的钙？

● 均衡饮食，尽量吃够奶和奶制品

奶和奶制品是补钙的最佳

选择。根据《中国居民平衡膳食宝塔(2022)》的建议，成年人的奶和奶制品每日推荐量为300~500克。

从天然食物中补钙是最理想的。如果每天摄入足量奶制品、大豆制品、蔬菜、坚果等富含钙质的食物，可以让我们获得足够的钙，不必另外吃钙片。

● 奶和奶制品摄入量不足，需适当补充钙片

对于胃功能正常、消化吸收正常的人，建议首选碳酸盐钙，它不仅含钙量高、吸收率也不低，而且安全性好、性价比高；对于胃功能不好、萎缩性胃炎患者、消化功能较差的老年人等，可优先选择柠檬酸钙等有机钙产品。

● 吃钙片时要注意适量

为了获得最佳吸收，每次吃的量建议不要超过500毫克。对于需要多吃的情况，建议在医生或营养师指导下分多次食用。

● 注意补充维生素D

维生素D能帮助钙的吸收，两者同时服用，有助于降低骨质疏松症发生的风险。(央视新闻客户端)