

# 菜还是那个味,油悄悄少一半

这几个小妙招不妨试一试,保你湘菜灵魂不丢、健康到手

长沙人做饭,辣椒炒肉,油亮亮才叫正宗;剁椒鱼头,汤汁拌面才是灵魂;口味虾,没那层红油你都不好意思叫湘菜。咱老一辈更是信奉一句至理名言——“油多不坏菜”。结果呢?湖南人均每日吃油量超标64%,仅次于对盐的“深情”(盐摄入量是推荐值的2倍多)。千万别觉得“我年轻我扛得住”,油这东西不看你年龄,只看你摄入量。长期吃油超标,身体迟早给你开罚单——高血压、脂肪肝、肥胖、心脑血管疾病可就都在路上了。

很多人一听减油就慌了:“那湘菜不就没灵魂了?”放心,减油不是让你吃草。几个小妙招,保你菜还是那个味,油悄悄少了一半。

## 先煸后炒

辣椒炒肉别一上来就宽油下锅。先把肉小火煸至微黄,肉自己就会出油,把多余油滗出来再炒辣椒,香辣感一点不差,油却少了一大截。这招叫自给自足,谢绝额外赞助。



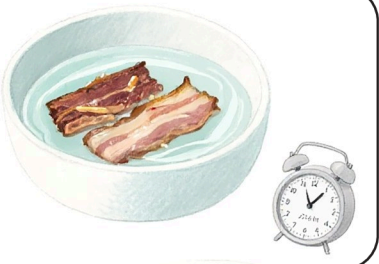
## 水油炒菜

炒青菜别再倒半锅油了。先放平时一半的油,大火烧热,下青菜后沿锅边淋少许开水,旺火快炒出锅。青菜翠绿嫩滑,油放少了,锅还容易洗——简直是减油界的三赢方案。



## 先泡再煮

湘西腊肉、腊鱼又油又咸,别直接下锅。先用温水浸泡1-2小时,烹饪时,焯水后再进行炒、炖等二次加工。这样能有效溶出腊制品中一部分盐分和脂肪,可谓“泡一泡油盐双降”。



## 蒸炖白灼

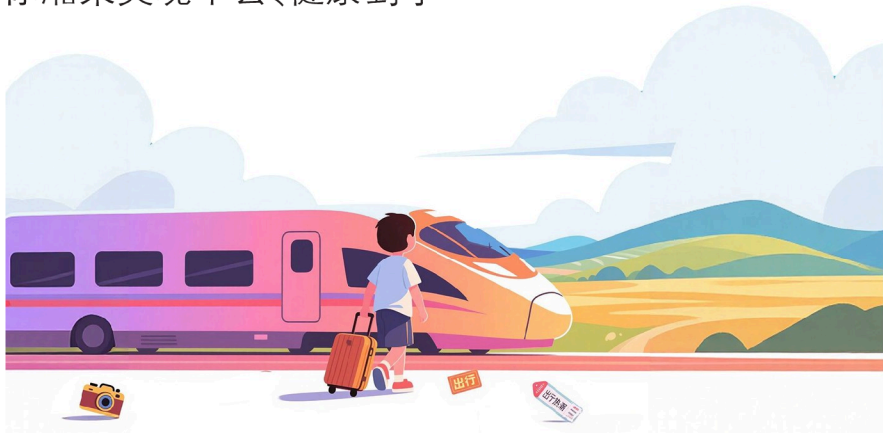
清蒸鱼、牛肉炖萝卜、白灼虾和西兰花,这些做法天生低油。蒸鱼只需出锅淋少许料汁;炖菜先干煸出肉油再下配菜,全程可不额外加油;白灼水开后放几滴油保色就行。咱长沙人不是只会爆炒,换个手法照样鲜。



## 空气炸锅

传统湘菜有些菜要走油(过油),现在空气炸锅来了,像麻仁香酥鸭这类菜,进炸锅或烤箱,不用一滴油,外皮照样酥。这叫科技赋能减油——AI时代的湘菜,也得与时俱进。

减油绝不是让你委屈味蕾,而是换一种更聪明的吃法。油少了,味还在,人更爽。要不,今晚炒菜,少放两勺油试试。  
(长沙疾控)



# 别让孩子独自搭乘高铁

网上所谓攻略不靠谱,背后隐藏风险

随着暑期出行高峰来临,社交平台悄然涌现出一批“儿童独自乘坐高铁攻略”。有博主表示,可以在购票环节操作让孩子独自上车,有的声称申请重点旅客预约就能获得全程陪护,还有人以家长身份分享经验,表示这是对孩子独立性的提前锻炼。

但这些攻略里的所谓“妙招”,真的靠谱吗?这背后又藏着哪些安全风险?一起来了解。

## 儿童须与成年人同行

这些所谓攻略打着“保姆级教学”“亲测成功”的旗号,配上看似详尽的操作步骤和“成功案例”的截图,让不少家长信以为真。儿童到底能否独自乘坐高铁?

今年6月1日起施行的《中国国家铁路集团有限公司铁路旅客运输规程》第十五条明确,除需要乘坐旅客列车通勤上学的学生和铁路运输企业同意在旅途中监护的儿童外,未满14周岁的儿童应当随同成年人旅客旅行。

在具体购票环节,针对6至未满14周岁的未成年人,铁路12306客服作出进一步说明:对于儿童的购票方法,如目前孩子年满6周岁,未满14周岁是可以购买儿童优惠票的,但必须随同成年人旅客旅行,并且和成年人所持的车票到站相同。线下窗口也是同样的服务规则。

铁路旅客运输规程中还明确,儿童优惠票的乘车日期、车次及席别应与同行成年人所持车票相同,其到站不得远于成年人车票的到站。这意味着,铁路儿童票从制度设计上就要求儿童必须与成年人同行。

一些博主还编造出规则内的“正当通道”:"可以为孩子申请铁路重点旅客预约服务,乘车时工作人员将会全程看护,到站后交接给车站,保证全程安全。”

然而这一说法也与事实并不相符。铁路12306客服解释,铁路系统的重点旅客服务有着明确的适用范围,主要面向因年龄、行为、身体状况等特殊原因,在旅行中需要借助辅助器具或他人帮助才能行动的旅客群体,例如年龄超过65周岁,单独乘车且行动不便的老年旅客等,暂时没有对于儿童的陪护服务。

## 高铁很难复制民航模式

博主刻意将高铁出行与民航的“无人陪伴儿童”服务进行类比,让不少家长误以为“飞机能办的事火车也能办”。

对此,民航领域相关专家介绍,国际航空运输协会多年前已针对“无人陪伴儿童”运输制定了相关服务标准。民航采用点对点服务模式,并已建立完整的服务体系,能够有效保障儿童在运输过程中的安全。

此外,无人陪伴儿童的票价相对较高,并非简单按五折票处理,而是包含相应的服务费用。针对5至12周岁的未成年人,国内每个航段通常需收取服务费,具体标准因航空公司而异。这些费用在一定程度上为民航提供“无人陪伴儿童”服务奠定了经济基础。

高铁能否直接复制民航的模式?专家分析认为,二者在管理模式、客流结构及权责划分等方面都存在较大差异。高铁具有开放、流动的特点且人员众多,乘务员需要负责数十至上百名旅客,精力有限,难以持续看管未成年人;高铁线路涵盖短途、长途和通勤,人员构成复杂,出行频次高,接触陌生人和潜在风险的机会远超民航,可能产生较大风险和权责不清的问题。

专家强调,从短期或可预见的一段时间看,不建议铁路部门提供此类服务。当然,也不排除未来在某些车站之间进行相关探索或试点的可能性。

## 可能被纳入旅客失信人名单

社交平台上,也有家长表示已按照网传方法让孩子坐上了高铁。但这是偶然侥幸通过,绝不意味着制度层面的认可。

相关工作人员表示,铁路工作人员无法代替家长履行监护职责,在实名制验证和检票环节也会对儿童单独出行有专门的识别和干预。“第一时间发现有儿童旅客单独出行,会对其进行询问并劝阻。在儿童旅客出行时,建议成年人看护好随行儿童,避免到站台或候车室等人员密集场所发生不必要的意外。”

专家表示,铁路从购票、进站到乘车,全程非封闭空间,儿童脱离监护,风险不容低估。所谓“攻略”带来的不是方便,而是孩子的安全真空。专家强调:让孩子单独乘车存在巨大风险。由于儿童无成人陪同,一旦出现安全问题,家长本身就没有尽到监护人责任;列车乘务员如发现此类情况,通常会联系家长或安排就近亲属到车站接领;此类行为属于规避客运管理规定,此类行为人可能被纳入铁路旅客失信人员名单;更大的风险在于孩子自身,路途上无人看管和保护,需要予以充分重视。  
(中国之声)

