



## 流动安徽 温暖幸福



T221次列车乘客参加车上春节活动，旅途充满温暖

星报讯(记者 黄洋洋 文/图) 1月17日清晨,随着当日第一缕阳光照耀合肥高铁南站,G8331次高铁列车列车长孙思林早早在车厢内忙碌起来,准备迎接即将登车的旅客。与普通高铁运行线路有所区别的是,这趟始发合肥南站,终点也是合肥南站的列车是一条环线高铁,途经合肥、巢湖、六安、池州、安庆、芜湖、铜陵7市10座车站。自2021年1月20日开通以来,这条线路是长三角地区首条也是目前唯一一条环线高铁。

“这条高铁线全长437公里,途经京港高铁合安段、合福高铁、宁安高铁三条高铁线,形成闭环。每个车次的线路略有不同。眼下乘坐

这趟环线高铁的旅客比往年多了不少。”今年春运,让孙思林感触颇深,尤其在小年过后,省内旅客出行需求增加,这条线路上的旅客明显增多。“一拨旅客刚下车,另一拨旅客又上来,这趟车永远坐得满满当当。”

1月17日中午1点46分,T221次新空调特快列车从合肥火车站驶出,终点是1410公里之外的广州东站。中国铁路上海局集团有限公司合肥客运段列车员渠胜龙在铁路工作了37年,在这趟列车上就工作了27年。这一天是他最后一次登上这趟春运的列车服务旅客。谈起心爱的铁路,渠胜龙激动地说:“从前没有高铁,春运时这趟列车最多时候超员能达到

200%。如今国家铁路运输发达,随着硬件的提升,再不会出现以前那种人挤着人的状况,旅客的舒适感大大提高。”

T221次列车虽是长途列车,但春运阶段开往广州方向的车次仍是运载省内短途返乡旅客的主力。当天下午在T221次列车布满新春元素的餐车上,旅客们吃着热食,参与着由列车工作人员组织的小活动,车厢内不时传来欢声笑语。

从“追赶”到“领跑”,近年来,安徽铁路高速发展。完善的硬件设施和优质的服务让铁路上“流动的安徽”充满生机。这一次春运,注定与众不同。

## “半成品年夜饭”火了,选购窍门看这里!

周文婷 记者 马冰璐

最近,预制菜在“年夜饭界”火了起来,半成品年夜饭为人们的餐桌提供了新选项。但有不少人担心,预制菜不可靠,健不健康?1月19日,针对大家的疑问,中国科大附一院(安徽省立医院)临床营养科副主任技师、安徽省健康巡讲专家侯韦莲进行了解答。

### 预制菜安全性有保障吗?

很多人提出,从酒店打包的饭菜两天就变质了,而预制菜年夜饭的保质期都是半年一年,担心危害健康。

侯韦莲表示,其实,食品行业具有比较成熟的保鲜技术和防腐技术,有些食品在制熟后进行杀菌,然后密封包装,低温冷链运输、储存,可以实现较长的保质期。

在半成品年夜饭的配料表中,经常能看到各种抗氧化剂、护色剂等食品添加剂,很多人会质疑添加剂的安全性。其实国家对于食品添加剂是有严格的国家标准的,要求上市食品严格按照安全剂量应用。

侯韦莲建议,购买预制品的食物时,要选择正规途径或大型商超,选择大品牌正规生产厂家的食品,不要贪便宜。因为一旦发生问题,此类途径可及时提供检测报告,也

方便追踪溯源。

### 预制菜是否营养、健康?

很多人担心二次加热及冷冻保存的过程中会造成营养素的流失,并且对健康造成不利影响。

侯韦莲表示,其实,无论是在家自己做饭或者工厂加工产品的过程中,营养素都会有一定程度地流失,尤其是蔬菜中的维生素和矿物质,这也是为什么我们在众多预制菜中鲜少看到蔬菜的原因。

研究证明,极速低温冷冻新鲜蔬菜,同样可以保存绝大部分营养素,比如冷冻豌豆、扁豆、胡萝卜、玉米粒等。

此外,“荤菜”只要是新鲜的、品质好的,通常在加工过程中流失的蛋白质并不多。

### 选购预制菜的小窍门

#### 窍门一:学会看预制菜营养成分表

按照我国食品标签法,预包装食品必须列出营养成分标签,其中列明三大营养素及钠含量及其营养素参考值百分比(NRV%)。NRV%可以帮助消费者在购买预包装食品时快速查看食品的能量及营养素含量,还可以用来比较同种类不同品牌的食物。

不管是购买预制菜还是其他包装食品,要养成购买前时查看“营养成分表”的习惯,钠NRV%超过30%或脂肪NRV%超过20%的食物,还是尽量少买少吃。

#### 窍门二:按人数预估菜量,注重搭配平衡

首先要确定菜量。按照一人一天100~150g计算,根据就餐人数,选择购买几道荤菜。

其次,菜品的荤素搭配也是有技巧的。过年吃肉肯定少不了,建议选择常见的荤菜类型,远离野生动物。奶制品、豆类坚果同样重要。

节日期间,蔬菜与荤菜的比例至少也要做到1:1,节日的主食可以用粗粮和豆类制作。

#### 窍门三:预制菜以外的菜品多蒸煮、少烹调油

另外,除了选择预制菜,过年大家往往还会露一手,做几道家常菜,这些菜品建议更多采用清蒸、水余、煮、炖、凉拌的烹调方式,减少烹调用油。