

第三批宁夏特色旅游村镇名单出炉

12个村镇上榜，看看有你的家乡吗

本报讯（记者 张雪梅）近日，宁夏文化和旅游厅、发展和改革委公布第三批宁夏特色旅游村镇名单，名单包括银川市贺兰县新平村、石嘴山市平罗县姚伏镇灯塔村等12个村镇。

海原县田拐村以红梅杏基地为中心的旅游产业构架，先后开发了春季杏花观光、夏季采摘、民俗体验、休闲度假等多个乡村旅游产品，走出一条二三产业融合发展的新路子，带动乡村旅游发展，与群众共享旅游业发展成果，共享幸福生活。

泾源县新旗村充分利用宁夏雅豪滑雪场冬游业态，以冬季滑雪为中心，带动形成了赏六盘山冰雪，观泾水河冰瀑，看雾凇、摄冬景、游民俗等冰雪旅游新模式，走出旅游发展“夏热冬冷”困境，打破旅游“半年闲”的产业坚冰。

灵武市二道沟村深挖岩画文化和黄河金岸观光带等文化旅游资源，推出历史文化、黄河文化、生态观光、户外徒步、康养休闲、采摘体验、冰雪运动、科普研学等乡村旅游产品，提升农文旅融合发展质效。

平罗县灯塔村高标准规划建设生态宜居村庄，形成以游沙湖、田州塔，观光灯塔新村+田园综合体+农业公园，品名特优农产品采摘于一体的综合观光体。

盐池县唐平庄村地处麻黄山乡腹地，近年来恢复了宁夏工委旧址纪念馆、十公里行军步道，传承发扬非物质文化遗产“麻黄山道情”和书法，成功打造为“红色研学+实践实训”基地。

据了解，宁夏文化和旅游厅将会同发展改革委，对列入宁夏特色旅游村镇名录的重点村



海原县田拐村。宁夏文化和旅游厅供图

镇，在旅游规划、创意下乡、人才培训、宣传推广、资金奖补等方面提供支持政策，并优先遴选推荐全国乡村旅游重点村镇。同时，进一步推动全区乡村旅游高质量发展，以宁夏特色旅游村镇为抓手，实现全区乡村旅游发展规模和质量双提升。

■相关链接：

第三批宁夏特色旅游村镇名单

一、银川市

- 1.灵武市临河镇二道沟村
- 2.贺兰县习岗镇新平村
- 3.永宁县胜利乡胜利村

二、石嘴山市

平罗县姚伏镇灯塔村

三、吴忠市

- 1.盐池县麻黄山乡
- 2.利通区上桥镇涝河桥村
- 3.青铜峡市叶盛镇蒋滩村
- 4.盐池县麻黄山乡唐平庄村

四、固原市

- 1.隆德县凤岭乡
- 2.西吉县新营乡甘井村
- 3.泾源县新盛乡新旗村

五、中卫市

海原县史店乡田拐村

■科普宁夏 有毒致癌 很多家庭还在用它炒菜

春节马上到了，肯定少不了油炸一些食物，但剩下的油该如何处理呢？为了秉承不浪费的原则，相信大部分人都会留下来继续炒菜用。但是这样做真的不建议！

炸过食物的油继续反复高温烹调使用就属于“回锅油”了，经常吃这样的油对身体的危害可不小。

回锅油的危害真不少

1.产生致癌物

油脂经过高温处理以及反复“回锅”使用，很容易产生多种致癌物，比如丙烯酰胺、多环芳烃、杂环胺等。有一些数据提到，反复使用7次的回锅油中，丙二醛的含量可以增加到30倍以上。

可能很多人对丙二醛比较陌生，它其实是油脂酸败后的产物，具有一定的毒副作用。过量摄入，不仅会降低动物体能、损伤神经、破坏肠道细胞结构，还具有致突变和致癌的作用。

2.含有反式脂肪酸

烹调油经过煎炸，其中反式脂肪酸的形成主要是来自于不饱和脂肪酸的异构化。这种成分会使人体内的高密度脂蛋白胆固醇（好胆固醇）含量降低，低密度脂蛋白胆固醇（坏胆固醇）含量升高，进而增加冠心病的发病风险，引发多种慢性疾病，严重危害人体健康。

油脂中反式脂肪酸的含量会随着回锅油使用次数的增加而增加，不同种类的油脂产生的反式脂肪酸含量有差异。

有试验表明，使用大豆油煎炸食物，反式脂

肪酸的变化不明显；使用葵花籽油在煎炸过程中反式脂肪酸变化最为显著，反式油酸、反式亚油酸和反式亚麻酸的含量都随着煎炸时间的延长而逐渐增加；使用菜籽油煎炸，反式脂肪酸变化也较为显著，且随着时间的增加而积累；使用花生油煎炸，虽然反式脂肪酸变化较为明显，但反式脂肪酸总量不高，也不会随着煎炸时间和次数的增加而大量积累。

3.容易氧化酸败

反复使用的回锅油会受到空气中氧气和水分等的影响，促进氧化酸败。

油脂氧化酸败的过程中会产生醛、酮和某些羧酸使得油脂带有特殊的刺激性臭味，也就是所谓的哈喇味。同时还会破坏必需脂肪酸、脂溶性维生素等营养成分，也会导致肠胃不适。另外，油脂氧化酸败后产生的过氧化物和自由基也会加速人体衰老的速度。

4.营养价值降低

回锅油中的亚麻酸、亚油酸、油酸等营养成分会大大降低，并且煎炸时间越久被破坏的就越多。有研究提到，花生油中亚麻酸、亚油酸和油酸等不饱和脂肪酸含量在85%以上，但在经过2小时的煎炸后只剩下17%。植物油中的维生素E经过高温油炸会有70%—90%会被破坏，“回锅油”破坏得更为严重。

不想浪费，如何合理利用？

如果想二次利用就要注意使用方式，不要再次高温烹调，这样才会健康一些。

凉拌菜、做汤：做凉拌菜或煮汤品的时候，

放1小勺剩油，能提升风味。

拌馅：咱们平时做饺子馅/包子馅，都得放一些油，不仅方便和馅，还能锁住馅料中蔬菜的水分，口感也更好。用炸香的食用油，既不浪费，又能增加风味。

蔬菜焯水：对于有异味或者草酸含量高的蔬菜，一般都要先焯水再烹调。焯水的时候放入1小勺油，不仅能让蔬菜保持色泽，还能减少部分营养流失。

保存剩油，注意这些细节

虽然煎炸食物剩下的油可以二次利用，但前提是一定要做好以下3点。

油的选择：如果希望油炸剩下的油可以二次利用，建议选择烟点高一点的烹调油，比如一级大豆油、一级葵花籽油、一级菜籽油、一级玉米油，同时不要油炸太久，时间越短越好。

静置冷却：煎炸食物完成后需立即关闭热源并让油静置，冷却之后再转移到其他容器中进行储存。

过滤残渣：油炸过食物的油里会有很多黑色杂质，这些成分对健康不利，可以在容器口处放一块粗棉布或者纱布，将油脂过滤一下。

（科普中国）