

一碗豆汁让黄仁勋“破防”上热搜

“臭名远扬”的背后却是其丰富的营养价值



前几天,英伟达 CEO 黄仁勋来北京,一碗豆汁让这位硅谷大佬在镜头前表情管理全面“失控”——“痛苦面具”迅速登上热搜。网友们乐了:原来AI大佬的终极关卡,藏在老北京的胡同里。那么,让黄仁勋“破防”的豆汁,到底有多难喝? 记者在南京找到了一家卖老北京特色的餐厅进行探访。

豆汁“臭名远扬”,却是老北京的心头好

在河西一家主营老北京铜锅涮肉的火锅店里,最近正在进行一项豆汁挑战——顾客如果能在30秒内喝完一碗豆汁且不吐出来,可以获赠一盘羊肉。记者现场接受挑战,点餐后,店员很快端上满满一碗呈现淡淡灰绿色的豆汁,凑近一点就能闻到



老北京人的早餐里少不了豆汁

它独特的酸味,而店员表示,这还是根据消费者的接受程度“改良”稀释过的,“正宗的老北京豆汁外地人很难接受”。记者尝试性喝了一小口,随即决定放弃挑战——传说中稀释后的豆汁,依然带有浓郁的酸腐味道,实在是很难接受。

豆汁的味道为什么这么“奇特”? 豆汁的原料是绿豆,准确地说,是绿豆制作淀粉、粉丝后剩下的“下脚料”。其大致制作流程是,绿豆先浸泡、研磨、滤

除粗豆渣,然后过滤发酵让淀粉沉淀,上层的灰绿色液体就是生豆汁,再经熬煮成为熟豆汁。一碗豆汁配上焦圈,是老北京人最地道的早餐之一。关于它的味道,有人说是泔水味,有人说是臊水味,但老北京人爱的恰恰是这股“馥香”:豆汁的酸不同于醋的尖锐,而是温和绵长的发酵酸,某种程度上有些类似不加糖的酸奶。

别看它“臭名远扬”,豆汁的营养价值其实相当不俗。作为

天然发酵食品,豆汁富含乳酸菌,发酵过程中大分子蛋白质被降解为肽和氨基酸,更易吸收。它的蛋白质、维生素C、粗纤维等含量也很高,发酵后还会生成维生素B12,堪称老北京人的“中式酸奶”。

豆汁“家族”里,绿豆制品五花八门

豆汁熬煮过程中会产出一一种副产品——麻豆腐。麻豆腐看起来比豆汁更加“黑暗料理”,它是灰绿色半固体,像豆腐渣一样,它的味道比豆汁要容易接受一些——微带些酸,但总体是咸香味道。麻豆腐传统的做法是用羊尾油煸炒绿豆渣,加入雪里蕻和青豆,炒到咕嘟冒泡,香气四溢。由于部分顾客觉得羊油膻味重,现在很多北京小吃店改用植物油炒麻豆腐,接受度也变得更高了。

夏天到了,喝碗绿豆汤是不少人的解暑首选。和老北京的发酵豆汁异曲同工,广式绿豆汤也有自己独特的手法——加陈

皮和海带。这两样东西不是乱加的,陈皮让绿豆汤多了一重甘香,海带经过熬煮,让绿豆汤更为黏稠。中医认为绿豆性凉味甘,善于清暑热、解烦渴。从现代营养学角度看,绿豆皮富含多酚类物质和黄酮类化合物,抗氧化能力强,绿豆中的钾离子则能补充夏季因出汗流失的电解质。

再说凉粉,这个全国夏天随处可见的消暑小吃,也离不了绿豆。绿豆凉粉呈淡绿色,口感筋道、滑爽,Q弹有嚼劲,是北方人最熟悉的街头味道。还有一种豌豆凉粉,黄绿色或透明白色,口感软糯中带着豆香,四川有名的“伤心凉粉”就用它做的。

而最“精细”的绿豆制品,当属龙口粉丝。作为国家地理标志保护产品,龙口粉丝只用绿豆淀粉制作,丝条匀细,洁白光亮,韧性极强,有“龙须”“春雨”之美誉。从一颗绿豆到一缕粉丝,要经过浸泡、磨浆、沉淀、漏粉等90多道工序,入水即软,久煮不碎,是火锅和家常炒菜里的百搭之选。

扬子晚报/紫牛新闻记者 刘丽媛

黑衣男子火场救人后默默离开 常州全城寻找这位“铁锹侠”

烈火浓烟中,四位“平民英雄”挺身而出救出被困老人。扬子晚报/紫牛新闻记者昨从常州警方获悉,目前其中三位英雄已找到,而那位提供关键施救工具的“铁锹侠”却依然杳无音讯。

4月19日中午,常州市武进区南夏墅街道聚盛花园17栋二楼住户家冒出滚滚浓烟,一名老太被困阳台,屋门窗紧闭且全屋封有防盗窗,老人逃生无门,现场情况危急。危难时刻,四名素不相识的市民自发奔赴火场,默契配合开展救援。事发时,家住旁边楼栋的王辉正在楼下教孩子骑自行车,发现火情与呼救声后,第一时间赶赴现场。他先是携带灭火器尝试砸开入户大门,

多次砸击、踹踢后门锁变形仍无法开门。情急之下,王辉徒手攀爬至二楼防盗窗,凭借拳头捶打、徒手掰拽的方式扯断防盗窗栏杆,手臂多处被划伤。

仅凭这个缺口难以救人,此时,一名身着黑衣、手持铁锹的陌生男子也攀爬上前,二人合力将铁锹插进防盗窗缝隙,撬动拓宽逃生缺口。在二人破窗期间,在家中听到呼救声的苏绍华迅速过来驰援。他先协助众人撬门未果,随即绕行至阳台下方。刚好遇见防盗窗已撬开缺口,王辉钻进阳台扶住被困老人并送出窗口,苏绍华与黑衣男子在窗外接应,稳稳将老人安全转移至地面。与此同时,物业工作人员刘阳接连使用五个灭火器压制住了

火势,为后续消防救援减轻压力。

目前,王辉、苏绍华、刘阳三位勇士均已被找到并获得见义勇为表扬,唯独那位手持铁锹、助力破窗的黑衣男子尚未确定身份。“该男子使用铁锹助力撬开防盗网,是此次救援行动中不可或缺的关键力量,却在救人结束后默默离开,未留任何信息。”常州公安局武进分局南夏墅派出所教导员、见义勇为工作站站长解建波表示。

事发后“铁锹侠”一直没有出现,也没人提供线索,而小区内的摄像头没能拍摄到这位勇士的清晰样貌。据悉,目前已启动全城寻人,公开征集黑衣“铁锹侠”的线索。

通讯员 王平 徐旻 扬子晚报/紫牛新闻记者 毕俊星

为展现实力擅自改造待售商品房 这位“聪明”的装修设计被判刑

扬子晚报讯(通讯员 广检宣 陶勇 记者 陈咏)扬州一装修设计师为了展示所谓的“改造实力”、博取客户关注,竟动起了歪心思,在未经任何许可的情况下,私自进入新楼盘,擅自拆除改造四套没有销售的精装修房源。

记者19日了解到,事情发生在去年5月,扬州市区一楼盘工作人员在小区例行巡查过程中,发现四套尚未出售的精装修房源,内部装修设施遭到大面积损毁,现场还有施工人员正在进行拆除作业。工作人员上前制止并报警。民警赶到现场,让现场的“设计师”朱某及施工人员前往派出所配合调查。经查,该“90后”朱姓男子从事

室内装修设计,一直想承接该楼盘的精装修改造业务,却始终没有进展。为打响个人名气、招揽客户,他突发奇想,私自伪造开工证明,在未取得开发商、物业公司任何许可的前提下,擅自组织施工团队进场,先后对小区四套未售精装商品房实施破坏性拆除,将房屋原有墙面装饰、地板、厨卫配套等全套精装设施损毁,把成品精装房拆成毛坯状态,企图展示空间改造效果和施工能力,吸引开发商下单合作。

最终,法院依法判处朱某有期徒刑一年,缓刑一年。据悉,法院审理阶段,朱某与被害单位达成调解协议,分期赔偿经济损失30万元。

匠心铸造 质创未来		荣誉榜	优秀企业推介
南京文超市政工程有限公司 纳入 南京市 五小工程运输企业名录	扬州市经济开发区鸿盛劳动服务部 荣获 2025年度扬州市 港口经营者信用等级AA级企业	阜宁县黄海食品有限公司东沟食品站 荣获 2025年江苏省生猪屠宰 质量管理规范首次检查通过企业	镇江市润江屠宰有限公司 荣获 2025年江苏省生猪屠宰 质量管理规范首次检查通过企业
南京勇胜建设工程有限公司 纳入 南京市 五小工程运输企业名录	南京奔亿建筑有限公司 纳入 南京市 五小工程运输企业名录	徐州安邦食品有限公司 荣获 2025年江苏省生猪屠宰 质量管理规范首次检查通过企业	睢宁益民肉制品有限公司 荣获 2025年江苏省生猪屠宰 质量管理规范首次检查通过企业
南京京腾土石方工程有限公司 纳入 南京市 五小工程运输企业名录	南京华恒建筑工程有限公司 纳入 南京市 五小工程运输企业名录	如皋市东陈屠宰场 荣获 2025年江苏省生猪屠宰 质量管理规范首次检查通过企业	盐城众恒食品有限公司 荣获 2025年江苏省生猪屠宰 质量管理规范首次检查通过企业

部分上榜企业展示,后续更新中,排名不分先后 广告