

选购冲锋衣 不能只看「长得像」



随着天气逐渐转凉,防风防雨又保暖的冲锋衣又开始派上用场,GB/T 32614-2023《户外运动服装 冲锋衣》标准将于2024年4月1日开始实施,新标准有哪些变化?消费者在选购时有哪些注意事项?

专家告诉您,选购冲锋衣不能只看“长得像”,有个小妙招可快速辨别真假冲锋衣。

防水透湿是重要功能指标

冲锋衣是指采用防水透湿功能的纺织面料,加工制成的用于户外运动的服装。也正因为如此,冲锋衣产品除了必须具备一般服装的质量要求外,还应具备防水透湿的功能。

为保障冲锋衣产品整体的防水透湿性能,新版标准对于冲锋衣产品的结构设计、生产工艺和面料的功能性均提出了要求。结构设计方面,冲锋衣上衣的门襟和外部口袋应有防水结构,裤子腰围20厘米以下应有防水结构。生产工艺方面,冲锋衣的面料接缝处需要有压胶处理。此外,新版标准还将深色冲锋衣合格品的耐光色牢度提高至≥3-4级,在产品的美观上进一步提高要求。

南京市质检院纺织产品检验部高级工程师阎燕介绍说,新版标准对冲锋衣的相关性能指标要求更加严格。比如透湿率,旧版标准透湿率指标分洗前、洗后,且洗后要求较低,而新版标准洗前洗后要求一致,且大幅提高了指标要求,其中I级产品洗前、洗后须≥6000g/(m²·24h),II级产品洗前、洗后须≥4000g/(m²·24h)。

透湿率是指水蒸气穿透服装的能力,是冲锋衣重要的性能指标之一。

阎燕介绍说,透湿率差的冲锋衣,不仅会产生闷、湿等不适感,而且出汗后继续穿着的话还会先热后冷,降低保暖的效果。

选购提示 看清执行标准,买对冲锋衣

需要特别提醒的是,目前市面上有不少“长得像冲锋衣”的服装,且部分产品名称还宣传具备防水、透湿等功能,但执行标准却是风衣、单夹服装等。那么,怎样才能买到真正的冲锋衣呢?

阎燕建议消费者在选购冲锋衣时,一定要留心标注的产品标准,新版标准明年4月1日才开始实施,目前选购可认准标注GB/T32614-2016《户外运动服装 冲锋衣》的冲锋衣。

此外还可以看看产品的功能性级别,I级性能的产品比II级性能更优越。

清洗指南 不要用碱性洗涤用品清洗

冲锋衣的清洗方式也很重要,消费者应按照洗涤标签标注的洗涤方式进行清洗,一般来说推荐手洗,且水温不要超过40℃。

需要特别提醒的是,建议采用中性洗涤剂,不要用碱性较强的肥皂等洗涤用品清洗冲锋衣,请勿干洗并避免高温熨烫。洗后放置阴凉处自然晾干,防止压胶条脱开。

薛玲

追剧小零食

干炸蘑菇

相信不少朋友都抵挡不住油炸食品的诱惑,而干炸蘑菇更是不少吃货们的心头爱!自己在家动手炸蘑菇,不仅干净卫生,还能一次吃到爽。

炸蘑菇的时候谨记三个要点,干香酥脆,凉了也不回软!

材料:蘑菇、盐、鸡精、椒盐、孜然粉、鸡蛋、淀粉、面粉、啤酒

做法:

●炸蘑菇,首选平菇。将平菇撕成小条,放在水里洗净。

●起锅烧水,待其烧开后先来一勺盐,再把蘑菇放进去,焯水1分钟后,将其捞出来,待其晾凉后,一定要擦干其中的水分。要想炸出来香酥脆,擦干水分这一步,是非常重要的,这是第一个要点。

●下面又到了非常关键的一步,面糊的调制,用啤酒调面糊,炸出来更蓬松、更酥脆,这是第二个要点。

给大家分享一下脆皮面糊的调制方法:2勺淀粉、2勺面粉、1个鸡蛋、适量的盐、鸡精,接着不要倒水,而是要用啤酒,倒入啤酒将其搅拌成稀稠适中的面糊。

●这时候再把蘑菇擦一下,保证没什么水分后,将其倒在面糊里,用筷子搅拌均匀。锅中多来点食用油,将其烧热以后,把蘑菇一条一条放进去,开始炸。炸到定型之后,捞出来控油。

●复炸,是酥脆的关键,这是第三个要点。

开大火把油烧热,烧热后把所有的蘑菇倒进去,高温、大火复炸20秒钟,等到金黄的时候捞出来,撒上椒盐、孜然粉,这样一道酥脆可口的炸蘑菇就做好了。

董新



自制燕麦糕 低脂又饱腹

冬天到了,不仅吃啥都香,而且总感觉吃不饱。建议爱美人群还是少吃米面,适当多吃点饱腹感更好的粗粮杂粮类。

健身减肥人士的厨房,肯定少不了燕麦和藜麦。

藜麦富含蛋白质、膳食纤维、多种矿物质等营养成分,燕麦是一种低糖、高营养、高能食品。二者都具有减肥的功效,进食后能促进人体的胃肠蠕动,促进排便和体内的毒素,是瘦身减肥的佳品,尤其是藜麦,它含有的蛋白是优质的完全蛋白质,很有利于人体健康,且所含有的矿物质能调节人体的内分泌,促进人体的健康,特别适合减肥人群食用。

燕麦和藜麦都比较松散,不容易成团,所以加入了全麦粉,全麦粉中含有膳食纤维成分,可以起到增加饱腹感的作用,可以在一定程度上减少机体摄入其他高热量的食物。

这道糕点做法简单,外焦里糯,满满的咀嚼感让你一吃就会爱上哟。

【香煎燕麦糕】

燕麦70克、藜麦70克、红枣20克、全麦90克、盐适量、油适量



做法:

燕麦是即食的,用开水一泡就可以吃的那种。

红枣去核后切成碎颗粒状。

藜麦提前浸泡好,用电饭锅煮熟备用。

煮好的藜麦饭趁热加入燕麦和其余所有食材。用筷子搅拌成比较湿润的絮状。

然后用手揉成团即可。

将藜麦面团分成小剂子,搓成椭圆状。放入蒸锅蒸熟即可。

蒸好的藜麦面团直接就可以吃啦,柔软弹牙,如果想要口味更重点,咱们还可以煎一下。

藜麦面团稍微放凉后,切成厚一点的片。

放入不粘锅中,小火慢慢煎至两面微微焦黄就可以了。

小贴士

如果没有全麦粉,也可以用面粉代替,但面粉一定要少放。只是起到一个粘连的效果就行。

美美