

自1995年起我国实行食盐加碘政策,但近年出现“吃无碘盐更好”的说法。甲状腺是人体重要内分泌器官,其分泌的甲状腺激素与体温调节、物质代谢等密切相关,而碘是合成该激素的必需原料,碘缺乏或过量都会影响甲状腺正常功能,引发疾病。不同类型甲状腺疾病对碘摄入量要求不同,需在明确病因后由医生指导调整。

人体内碘多来自饮食,海产品如海带、紫菜等含碘高,青椒、大米等含碘低。《中国居民补碘指南(2018)》建议,14岁以上健康人群每天摄碘120 μg ,孕妇和哺乳期女性约220 μg 。

无碘盐每克含钠350mg,碘盐每克含钠390mg、含碘25 μg ,按推荐量食用碘盐,加上饮水和食物摄入,能满足一般人群需求。不过,高碘地区居民不宜吃碘盐,非高碘地区一般人群建议食用碘盐。

78岁仍是“闯”的年纪! “刘姥姥”把咖啡屋变成网红打卡地



1 上海陪创:64岁勇启咖啡新程

刘玉美与咖啡的缘分,始于儿子的创业梦想。当儿子从美国归来,决定在上海开一家咖啡店时,尽管已年过六十且从未接触过咖啡,刘玉美还是毅然决然地选择了与儿子并肩作战。

初学咖啡时,刘玉美面临着诸多困难。她从未上过专业课、看过教材,甚至从未喝过咖啡。打奶泡成了她初期遇到的最大难题,“奶油太

贵了,为了节约成本,我就用奶粉一遍一遍练习。”刘玉美说,“奶泡打不好,拉花就很难成功。”从最初的生疏到后来的熟练,刘玉美逐渐能制作出各种漂亮的拉花,拿铁、摩卡、特调等都不在话下。

2013年,刘玉美与儿子在陆家嘴金融大厦拥有了第一家属于自己的咖啡屋,“一开始我是不喝咖啡的,儿子告诉我,只有我自己品尝了,



才能更好地推荐给客户。”从那时起,刘玉美在儿子的指导下,逐渐学会了品尝和推荐咖啡,根据客户的口味偏好制作个性化的咖啡饮品。娘俩搭配默契,共同守护着这份咖啡事业。

2 青岛续航:坚守初心延续咖啡梦

2017年,因家庭原因,刘玉美和儿子选择回到青岛。为了延续咖啡梦想,他们在信号山附近开设了“豆研社”咖啡车。对咖啡豆原材料的严格把控,是“豆研社”的一大特色。“儿子负责豆子把控,我负责制作、销售。”刘玉美说。“平时我们选择的咖啡豆

有危地马拉、哥伦比亚、曼特宁、巴西等地的拼配豆,以及洪都拉斯红酒教父、埃塞俄比亚科契尔茉莉雪芽等单品豆,并亲自烘焙,确保每一杯咖啡都能呈现出最佳的香气和口感。”刘玉美儿子王志林说。

王志林在上海时便从事咖啡教学和文化推广,

回到青岛后也不忘初心,多次为企业员工分享咖啡文化,致力于将真正的咖啡好东西传播出去。因为咖啡车坐落在信号山附近,游客们的喜爱和合照请求,让她的咖啡车成为了网红打卡地,而它的主人刘玉美,也凭借独特的咖啡魅力走进大众视野。

3 咖啡人生:喜获央视邀约展风采

2025年,刘玉美迎来了人生中的高光时刻。她接到央视综艺频道栏目《越战越勇》的邀请,这无疑是对她多年咖啡事业的肯定。

“当时参加的节目为‘谁是会做拉花的咖啡师’。”刘玉美说。这期节目有三位嘉宾自称拉花高手,其中就包括刘玉美,而由最帅乘警鲁文锋、著名影视演员陶慧敏和刘美琪、歌唱家刘和刚组成的“探真达人”观察团,则通过提问和观察来揭开真相。

面对陶慧敏关于拉花步骤的提问,刘玉美自信回应:“只要奶泡打得好,就能拉出花。”她感慨,年轻时能拉出多种花样,如今虽因年龄增长手劲变小,只能拉一

个花样,但技艺依旧娴熟。刘和刚老师询问咖啡拉花与研磨度、烘焙度的关系,刘玉美耐心解释,做出意式浓缩后,浅烘深烘都能拉花,咖啡豆决定口感,奶泡决定拉花。

节目最后,刘玉美现场制作拉花咖啡,精湛技艺赢得现场嘉宾一致认可。她笑着说:“别看我年纪大了,但我有这个喜好,活到老,学到老,干到老。”

采访当日,刘玉美手法娴熟地制作拿铁。只见她先将优质咖啡豆研磨成细腻粉末,精准萃取,笑着说道:“咱这豆子品质佳,烘焙也到位,瞧这萃出的咖啡油脂多丰富。”接着打奶泡,她双手稳稳握住器皿,全神贯注:“奶

泡厚度、粗细都有讲究,得恰到好处,靠手温感知状态。”最后,她手腕轻抖,在咖啡表面勾勒出漂亮图案,一杯完美拿铁诞生。每当客户为她做的咖啡竖起大拇指时,刘玉美都会感到无比的高兴和满足。“能够冲煮出好喝的咖啡,有欣赏我的人,就证明了我还有自己的价值。”刘玉美接着说,除了经营咖啡车,刘玉美还注重生活的品质。每年淡季,她都会选择暂时闭店,和家人一起自驾去全国各地旅行。前几天,她还和儿子一起爬了泰山,心情非常愉悦。在她看来,生活就是要充实而快乐,咖啡与旅行都是她人生中不可或缺的部分。 记者 臧硕



在青岛信号山脚下,“刘姥姥和豆哥的咖啡车”静静伫立,吸引着往来目光。78岁的刘玉美,这位“青岛咖啡姥姥”,正用心经营着这份甜蜜事业。从64岁勇闯上海滩,以无畏勇气开启咖啡之旅,到回归青岛的坚定执着,再到如今享受咖啡人生的豁达,她的故事恰似一杯香醇咖啡,暖人心扉、回味无穷。



刘玉美(左)与儿子王志林