

很多人关心我们两位航天员在天宫二号里的伙食怎么样。昨天是他们进入天宫二号的第17天，太空之旅过半，新华社太空特约记者、航天员景海鹏传来一段趣文，让大家了解太空中航天员的伙食。

不仅吃得丰富
甚至还可“挑挑食”

说到航天食品，大家可能会觉得特别单调，口感也不好，其实并不是这样。先说说我们今天吃的东西：早餐有粳米粥、椰蓉面包、五香鹌鹑蛋、酱香芥菜等，总共7种食品；中午有8种，包括什锦炒饭、肉丝炒面、土豆牛肉、紫菜蛋花汤等；晚上有8种，有绿豆炒面、牛肉米粉、虾仁鸡蛋、什锦罐头等；加餐有5种，包括麻辣猪肉、蟹黄蚕豆、香辣豆干等。怎么样，够丰富吧？

不同飞行阶段，吃的东西也不同。刚入轨时，我们会吃清淡些，这样更容易消化。目前在组合体飞行阶段，我们的食谱是五天一循环，包括主食、副食、即食、饮品、调味品、功能食品等6大类近100种食品。

我们不仅吃得丰富，甚至还可以“挑挑食”，在一个食品周期之内，可以同类替换。因为我之前上过两次太空，所以在前期制定食谱时，科研人员征求过我的意见。吃了这么多天，我觉得比前两次选择更多、味道更好。就是说，这次带上的食品，本身就是我和陈冬爱吃的，所以根本不会感到单调。

对美食的追求是无止境的。陈冬兄弟是河南人，这次工作人员专门准备了一些河南面食。本次任务期间主食还包括八宝饭、什锦炒饭、玉米粥、米糕、面包等等。

副食也很丰富，有黑椒牛柳、红烩猪排、叉烧鸡肉、什锦蔬菜等。



昨日，景海鹏（右）在天宫二号介绍太空中的饮食。 新华社发

中国人首次太空泡茶

航天员在天宫二号还能“挑食”

第一次在太空吃上贡菜

与前几次相比，我们能吃到更多蔬菜了，如红椒裙带菜、牛蒡胡萝卜等，可以提高膳食纤维摄入量。我们还第一次在太空吃到了贡菜。

【航天员中心航天食品

与营养研究室助理研究员臧鹏解说：我们考虑了不同地域航天员的饮食需求，有针对性地准备航天食品，比如南方的一种特色蔬菜——贡菜。据我所知，贡菜是第一

次进入太空。】

这次我在太空过50岁生日，他们还给了我一个惊喜，准备了两个罐头装的奶酪蛋糕。虽然只有巴掌大小，但让我和陈冬感到很温暖。

除了一日三餐，我们还有许多点心和夜宵来补充能量。这些主要是即食型肉类、饼干面包等烘焙食品、糖果乳制品等小零食，品种非常多。

中国人首次在太空中泡茶

北京第一实验小学的钟绎如小朋友在新华社客户端上提问，在太空怎么喝水，在太空住这么久带的水够喝吗？我想告诉他，在太空要用吸管喝水，防止水珠飘起来。我们不仅带够了水，还带了各种饮料。更了不起的是，这次在太空中，我们还能自己泡茶喝，这在前几次飞行中是没有的，其他国家的航天员也很少这样做。

【臧鹏解说：这次是中国

人首次在太空中泡茶。】茶叶包分为红茶和绿茶两种。每个茶包两克，装在特制的包装袋中，注水后完成复水，然后通过加热器进行加热。每个茶包可以泡四五次，我和陈冬基本天天都要泡茶喝。

【臧鹏解说：茶包在制作的时候便放进饮料袋中，使用的时候将水注入——但这是凉水——然后连茶包一

起放入加热器中。根据个人喜好，加热到一定温度。复水是重新吸回水分，即干燥脱水的逆过程。但因为太空没有热对流，需要用电热板夹住食品加热。】

饮品还有各类果汁和菜汤。这次汤的种类更多了，有紫菜汤、菠菜汤、裙带菜汤、西红柿蛋花汤、野菌芙蓉汤等。另外，还有防止产生油腻感的去腻茶和暖胃的“温胃

饮”等功能食品。

前几次调味品以咸辣为主，这次我们甜酸咸辣样样都有。甜味的就是蜂蜜，装在管里，需要抹在面包上时再挤出来。工作人员还把我老家山西的陈醋用小袋子分装好，带上了太空，这是我第一次在太空吃到家乡的醋。调味品的种类也非常多，有豆瓣酱、麻辣酱、甜辣酱、香辣酱等。 据新华社

让艺术走进生活 2016梦想启航——“梦想家”

第二届公共艺术计划 | 华侨城“梦想鱼”彩绘雕塑活动暨开画仪式启幕



华侨城“梦想鱼”彩绘雕塑活动暨开画仪式。

11月5日，备受关注的第二届公共艺术计划 | 华侨城“梦想鱼”彩绘雕塑活动暨开画仪式在宁波博物馆外广场盛大举行。

活动主办方宁波华侨城邀请了各界相关领导、中国美院学生、入围作品学生、家长代表、老师代表及市民参与本次开画仪式。

一张画纸，一个梦想，五彩斑斓的“鱼儿”承载着孩子们童真而美好的愿景，展示了同学们惊人的艺术素养和创造天赋。该活动自9月正式启动以来，吸引了众多市民和网友的关注，共收到近万幅作品，从中筛选出1080幅“梦想鱼”参与第一阶段网络投票，投票产生的666幅作品经过中国美院的层层评选，最终选出108幅来自各个学校最具代表性的彩绘作品，并在开画仪式现场进行绘制。本次“梦想鱼”活动体现了创造未来、热爱生活的艺术正

能量。

开画仪式上，宁波华侨城投资发展有限公司林育德总经理将画笔及五彩调色盘授于中国美院代表沈烈毅副院长，寓意开画仪式开启。中国美术学院学生在明媚的阳光下，替孩子们拿起画笔，将他们通过色彩和涂料表达的快乐和自由原汁原味地体现在“梦想鱼”身上。一条条美丽的“梦想鱼”摆动着鱼尾游向天际，去实现孩子们“环保、生态、自然、健康、幸福”的艺术之梦。

据了解，11月24日感恩节当天，108“梦想鱼”将分别在鄞州区政府文化广场、东部新城文化广场及天一广场进行展览，让艺术走进生活；同时，将启动第二阶段微信投票，届时根据票数统计结果评选出最佳创意奖、最佳设计奖、最佳人气奖等。

记者 鲍玲玲 通讯员 陆伊云