

“双十一”消费盛宴又如约而至，这期间，我国快递业务量日均突破3亿件！试问，其中“疯狂抢单”的食品网购者真的读懂了食品包装吗？请看——

食品包装蕴含大学问

□ 许文涛 李佳乐

随着科技的发展，加工食品越来越丰富，营养搭配越来越科学，食品包装越来越精美，相应的商店、超市铺天盖地，且还能足不出户就可以下单收货，既满足了人们口福，又适应于不同消费群体的多元化需求。

“双十一”又至，这对于喜欢“看图下单”的食品网购者来说，又是一个难得的消费狂欢节。那么，大家在购买时真的“认清”食品了吗？精美的包装可单是企业与食品的标签，还是给消费者的一份珍贵“健康指南”！比如食品名称、配料清单、净含量及固形物重量等等，透出了大量的关键信息。民以食为天，真可谓“民以‘识’为天”！

三大人群应重点捕捉的信息

肥胖人群多留意营养成分表。我国的营养成分表规定要素为1+4：能量+蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠，并标注每项或每份含量和营养素参考值（NRV%），能量单位为千焦（kJ），这与平时说的卡路里换算大约为1cal=4.184kJ，可根据这个公式和食品净含量估算相应的热量值，作为日常饮食摄入量参考，以控制摄入量。能量来源于蛋白质、脂肪和碳水化合物，每克碳水化合物和蛋白质能提供约4cal的热量，每克脂肪约提

供9cal的热量，表中的能量也是依据这三大营养素的供能来转化计算的。部分食品，特别是巧克力类制品，会特殊标注反式脂肪和饱和脂肪的含量，此外还应注意脂肪的质量，优选摄入优质脂肪，可以通过参考配料清单优先选择使用淡奶油（动物奶油）而不是稀奶油（植物奶油）食物。

高血糖人群应关注配料清单。清单依据配料含量从多到少排序，可通过配料清单快速获得主要原料组成，从而判断食品的种类品质，以便挑选合适食品。如茶饮料，配料第一是水，第二是白砂糖，显然，这款茶饮料的白砂糖含量第二，跟一瓶糖水无异。此外，很多食品还会采用不同的糖类联合使用调节口味，当配料表中靠前位置出现果葡糖浆、果糖字样，高血糖者不推荐食用，相反，糖醇和代糖就友好得多。最近很火的“0蔗糖”“低卡”饮料和甜品，其实并非那么神奇，通常只是在低油情况下，采用代糖和甜味剂代替传统糖类进行调味。其配料表一般不会出现“白砂糖”“果葡糖浆”等，而是采用赤藓糖醇、麦芽糖醇等。这些甜味剂，以赤藓糖醇为例，具有口感好、稳定性好、零热量、不参与血糖代谢、安全性高等优势，可以很好的满足低糖、控糖的需求。还有过敏体质人群，除了查看配料表

是否含有过敏原材料外，还要留心包装上标注的过敏原提示。部分过敏原存在于加工过程中，在配料清单上没有直接呈现，如某黄油饼干的过敏原提示：含麸质类小麦制品，本产品生产线中还含有鸡蛋、牛奶、可类制品。因而，选购时切莫漏掉包装上的重要信息。

正确解读是放心消费的前提

食品添加剂，是消费者普遍关注的。食品添加剂的应用是现代食品不可或缺，可以说没有食品添加剂就没有现代食品。

常见的添加剂：防腐剂山梨酸酯（对羟基苯甲酸酯）、山梨酸（钾）、苯甲酸（钠）；增稠剂黄原胶、羧甲基纤维素钠、海藻酸钠；甜味剂：赤藓糖醇、三氯蔗糖、甜菊糖苷。见到这些密密麻麻的名词，人们往往第一反应是：这么多添加剂吃了健康吗？必须明确一点，食品添加剂的使用多少并不意味着健康与否，大可不必“谈添加剂色变”，正确认识至关重要。诚然，某一添加剂本身是具有风险的，会对人体造成损伤，为何可以在食品中呢？抛开剂量谈毒性毫无意义，在正常的添加量下是不会出现安全问题的，造成的损伤是因为非法添加不符合规定的添加剂或过量添加。换言之，作为市

售食品，无毒无害是其先决条件，但无毒无害并不是绝对的，这个“无毒无害”是指在正常食用情况下摄入可食状态的食品，不会对人体造成危害。人们虽然无法通过包装了解到食品含有哪些风险物质，但却可以购买明确通过相关部门质检合格合法上市的食品，而放心食用。

消费者还格外关注转基因食品。是否转基因食品，包装上会显示，有一个自愿选择的机会。如果产品为转基因食品或加工原料含有转基因成分，包装上有明确标注。转基因的标识仅表示有无转基因来源，并不代表食品安全与否。

从源头寻找食用的安全保障

名牌、老字号自不必说了，可当一款包装精美颇具诱惑的新产品出现时，消费者就有些拿不准了，它来自正规厂家吗？

看食品原产地。包装上会明确标注生产商（或委托商）名称、地址及联系方式，生产商指生产厂家，即制造商；委托商为出品商，属于委托方，是品牌的拥有者，一般来说生产商是委托商的子公司或授权使用该商标的企业。还有些追溯的二维码，消费者可扫码查看产品的来源地及过程。产品标准号又为“食品身份证号”，来自于各食品行

业的执行标准，可以“查号”了解相关食品的执行标准及产品等级。食品生产许可证编号是食品生产许可证标识的一部分，通常也会出现在包装上，表明该食品的生产厂家具有生产许可，可供查询具体信息。

看食品保质期。包装上必须明确且清晰标注食品生产日期和保质期，有的还会标注最佳风味期，同时注明贮存条件。保质期是指食品在规定的贮藏条件下的质量保证期限，日常要按照适当的保存方法，在特定的温度、湿度条件下贮存，并且开封食品要尽快食用或特殊存放。严格说来，保质期指的是食品的最佳风味食用期，并非保质期一过，食品就变质无法食用了。不管是否在保质期内，判断食品是否变质最简单的方法：检查包装、气味和口味等。当然，笔者并不鼓励大家食用过期食品，仅仅说明过期食品并非绝对无法食用。必须提醒，临期食品只是接近食品的保质期，是没有安全风险的。

食品包装上蕴含着大学问，有效的解读这些信息，将会极大的帮助消费者挑选预包装食品，以确保饮食安全与健康。

（第一作者系中国农业大学食品营养与健康系教授，第二作者系中国农业大学食品科学与营养工程学院学生）

余秋雨先生列举的我国举世独有的“三项文化”，普洱茶与书法、昆曲同列其中——

感受普洱茶文化的无限魅力

□ 文/图 童云



回云南老家，正赶上亲友婚礼。笔者精心挑选一饼云南茶人张宗群出品的“2021年保保茶仓金贵普洱茶”，并请当地诗人武立新题诗作为礼物相赠新人：两片茶叶/青葱而单纯/香气还不够浓烈/色泽还不能染透/一杯水的空间……

看到这首《新婚茶语》，笔者为诗人表达的家国乃至民族情怀所震撼，也深深地感受到了中国茶文化作为老祖宗留下的文化遗产广而深的影响力，云南人得天独厚地浸润在普洱茶世界却不自知。难道在人们眼里，普洱茶乃是粗枝大叶带着马锅头烟火味的粗犷日常在大口喝的饮品，扎实的“上不得台面”？

笔者高兴地看到，在“文化大散文”开创者余秋雨先生列举的我国举世独有的“三项文化”中，普洱茶与书法、昆曲同列其中。是的，云南普洱茶荣幸地在这极瑞之美中占有了一席之

地。

历史学家发现，其实在我国的进贡史上，普洱茶作为贡茶，是进贡最早、时间最长、量最大的。在宫廷众多的成员中，真正能用普洱茶的只有皇帝和太后，还有受到皇帝赏赐的人。而妃子们只能饮到黄茶。这足以看出普洱茶的地位。正如宋代皇帝溥仪所言，“普洱茶是皇室成员的宠物”。拥有普洱茶是皇室成员尊贵的象征。资料显示，清嘉庆年间，军机处查抄和坤府之日，同时查抄了任过内务府大臣、工部尚书、户部尚书的福长安府邸，在军机处的财产抄没清单中，除了大量的金银财宝外，还清晰地记载着查得“普洱茶三百八十八团又五桶，茶膏一百九十匣”。当这份抄没清单送至嘉庆帝手中时，他下旨将其他财物均收归国有，只在普洱茶之上画了一个圆圈。这个圆圈便是皇上御用的标志。

或许是普洱茶的美味甘醇，打动了清朝皇室；或许是来自东北的满族统治者钟情于普洱茶的消积食、去胀满、克牛羊毒的功效，自雍正年间开始，普洱茶正式入册上贡清廷御用。清雍正七年

八月初六，即公元1729年9月28日，云南巡抚沈廷正的官中进单上，清晰地记录着“大普洱茶两箱，中普洱茶两箱，普洱茶100个”。此后的两百多年里，普洱茶的身价一路飙升，并且成为王公贵族争相追捧的茶中珍品。

如今的彩云之南，已经成为人们喜爱的旅游胜地，对于“云南十八怪”的说法一点也不陌生，但或许你不知道普洱茶的特别意义。普洱，哈尼语，其中“普”为寨，“洱”为水湾。事实上，云南普洱茶也有十八怪的说法——第一怪，出产云南村与寨；第二怪，最早多由濮人栽；第三怪，古老茶树三千载；第四怪，架着梯子上树采；第五怪，春夏秋冬不间断；第六怪，鲜叶凉拌可炒茶；第七怪，历久弥香人人爱；第八怪，人工发酵陈化快；第九怪，砖饼沱茶形状怪；第十怪，常年陈放质不坏；第十一怪，杀青被称“中茶之花”，因此就有了上述“杏林春满”的说法。再说“虎守杏林”的故事，更是影响之广。一天，唐代名医孙思邈徒弟出诊，回家途中，见有一只老虎张大嘴巴向他迎来，徒弟吓坏了，纷纷逃离，害怕老虎攻击他们。孙思邈却临危不惧，反而对老虎大声呵斥道：“畜牲，休得无礼！”谁料，老虎后腿一屈，坐在了路边，耷拉下脑袋。孙思邈纳闷地对老虎说：“难道你也想让我为你治病吗？”老虎就点了点头，再次痛苦地将嘴巴张开，孙思邈凑近一看，原来在它的喉咙里卡着一块大骨头，既咽不下去，又吐不出来，伤口流着血，看着都难受。孙思邈伸手摸了摸老虎的脑袋，示意老虎跟他回家治病。老虎就乖乖地跟孙思邈来到家门口，孙思邈取下大门上的铁环，塞进老虎的嘴巴里，撑住老虎的上下颌，然后从铁环内伸进手，将卡在老虎喉咙的骨头取出来。老虎得救后，朝孙思邈连连点头，感恩不尽，怎么也不愿离去，老老实实守候在大门口，要替他看家。孙思邈也就收留了老虎。

自从老虎守在孙思邈家门口后，病人因害怕老虎，都不敢再找孙思邈看病了。孙思邈察觉到来看病的人渐渐少了。从此，白天将老虎引入后院杏林，晚上睡觉时再安置入屋。

而那只好老虎治病用的大铁环，被后人称为“虎撑”。之后，摇铃的游方郎手里都拿着那样的虎撑，作为医生的标志。

孙思邈虽自幼体弱多病，但由于养生有道，享年101岁，成为中国有名的“药王菩萨”。隋文帝、唐太宗、唐高宗相继请他做官，他均推辞，愿终生在民间行医，他的医术越来越高明，深得广大百姓的厚爱。

杏仁与古代名医的渊源何止这些，其精髓早已化作了医魂！

（作者系药物专家，曾任原国家药品监督管理局技术委员会委员秘书长）



奇怪。

今借亲友的婚礼，不仅在普洱茶上赋诗，而且还让来宾签名，以此作为新人婚礼的鉴证，让这饼普洱茶具有了特别的文化含义。

无论你是茶人、茶客，还是茶文化推广者，都有必要把老祖宗留下来的茶文化遗产牢牢地守住，并发扬光大。让普洱茶润泽我们的生活，让我们因普洱茶的无穷魅力而拥有满满的文化自信。

（作者系中国农业大学出版传媒学院编审、中国科协农业科普创作专业委员会委员）

燕麦：世界公认的保健食品

□ 任长忠 胡新中

燕麦，是我国重要的特色农作物之一，也是世界及我国第六大粮食作物。

按植物学分类，燕麦属于禾本科燕麦属，一般分为带稃型和裸粒型两大类。带稃型燕麦的籽粒带壳，称为皮燕麦，为欧美等国家主要栽培品种，多数饲用，少数食用；裸粒型燕麦的籽粒不带壳，称为裸燕麦，是我国的主要栽培品种，占我国燕麦种植面积的90%以上，多数食用，少量饲用。我国是裸燕麦的原产地，在晋冀蒙产区裸燕麦常被称作“莜麦”，是传统燕麦食品的优质原料。

燕麦富含蛋白质、可溶性膳食纤维、不饱和脂肪酸、酚类物质、维生素及矿物质，是一种优质的健康谷物。燕麦的营养功能物质包括燕麦蛋白质、燕麦不饱和脂肪酸、燕麦β-葡聚糖、燕麦生物碱，以及矿物质、维生素等，在控糖降脂、增强免疫、护理肠道等领域有着积极效果，是适宜健康及亚健康人群长期食用的健康谷物。作为优质健康谷物，燕麦既可加工为日常主食、休闲食品、功能食品，也是护理皮肤、抗过敏药物的有效原料之一。

燕麦的功能活性，根据现有文献和国家燕麦燕麦产业技术体系团队研究，可以概括为：美容减肥抗衰老，增强免疫耐疲劳，控糖降脂护血管，润肠安神除烦恼。美国食品药品监督管理局、欧洲食品安全局发布燕麦与冠心病的食品安全健康声明，推荐每天摄入量不少于40克燕麦麸或60克燕麦片，可以降低血脂胆固醇，从而降低患（冠状动脉）心脏病的风险。越来越多的科学研究揭示了燕麦的功能特性，包括有利于降低密度胆固醇、防止心血管等疾病等功能。现在，燕麦已成为世界公认的保健食品，市场对燕麦以及燕麦产品的需求在不断增长。

燕麦加工产品按照食用方式，可以分为大众化传统食品、高附加值产品、低血糖生成指数（GI）特膳食品。增加燕麦摄入，具有改善血脂异常的作用，有利于降低2型糖尿病、心血管疾病、肠癌等与膳食相关的慢性病的发病风险。不同品种及产地、不同加工方式对燕麦营养功能物质影响显著，燕麦加工产品种类丰富，消费者可以根据自身需要选择适宜的燕麦产品。

大众化传统食品是消费者日常经常食用的食品，包括燕麦面粉及传统莜面系列食品等，方便化、美味化、主食化和工业化是大众化传统食品未来发展趋势。高附加值产品是指附加值显著提高的食品，如燕麦片、燕麦米、燕麦乳饮品、燕麦发酵酒类、燕麦饼干、能量棒等休闲食品，燕麦化妆品等，营养化、精品化和高值化是高附加值食品的发展趋势。低GI特膳食品是以降低餐后血糖水平为主要特征的特膳食品，主要强调产品的功能，而且功效明确，专用化、特需化和功能化是这类产品的未来发展趋势。

目前，我国正在从燕麦产品功能化、主食化、优质化、市场化方面入手，抓住大健康产业发展机遇，结合国家发展规划，大力促进产业升级。

（第一作者系国家燕麦燕麦产业技术体系首席科学家，第二作者系陕西师范大学教授）

有人认为，奶酪是舶来品，其实不然，我国自古就有——

从“塞北三珍”到“奶酪魏”

□ 谈宜斌

醍醐、酥酪和马奶酒，号称“塞北三珍”，一向是我国蒙古族牧民的风味美食。传到汉族聚居地，三种奶制品中的醍醐、马奶酒就稀少了，酥酪还常见。

酥酪即乳酪，又称乳酪，港澳人起司、芝士或芝士，蒙古语叫“比西拉嘎”。是用牛、羊、马等乳炼制成的半凝固流体食品。呈冻子状，乳白滑腻，入口即化。有人认为乳酪是舶来品，其实不然，我国自古就有。

据《汉书匈奴传》载：“得汉食物，皆去之；视（示）不如重酪之便美也。”颜师古注：重，乳汁也。在“乳汁”后面加个“酪”字，自然就是乳酪了。汉武帝为抗击匈奴，将侄女刘细君远嫁乌孙国，这位公主在乌孙国很不习惯，作《悲愁歌》曰：“吾家嫁我兮天一方，远托异国兮乌孙王。穹庐为室兮穹庐为墙，以肉为食兮酪为浆。”到了魏晋时期，乳酪已进入中原，被认为是一种很好的珍贵滋补品。据《太平御览》（引《晋太康起居注》）记载，西晋时的尚书令荀勖得了重病，骨瘦如柴，晋武帝司马炎下

令每天从宫中送一些酪酪给他吃，想让他尽快地恢复健康。北魏《齐民要术》还记载了酪酪的制作方法：“牛羊乳投之，于铛中缓火煎之……良久，以单布盖之，且目酪成。”

唐代杜牧《和裴杰秀才新樱桃》诗：“忍用烹酥酪，从将玩玉盘。”宋朝还设置了专司酪酪的机构，“乳糖院掌供造酥酪”（《宋史职官志》）。清代沈大侗《东华琐录》称：“市肆亦有市牛乳者，有凝如膏，所谓酪也。”《红楼梦》中提到，贾宝玉给袭人特地留下的酪酪，被他的奶母见到吃了，因此大发脾气。袭人为了让他消气，骗他说吃了会难受，没有正好。

酪酪的常见吃法，是夹在面包、汉堡包、饼干、馒头里一起吃，或与沙拉、面条拌食，亦用来做西餐配料和搁在小火锅里，化成浓稠的汤，用来涮牛肉、土豆和豆腐干等等。然而旧时最经典的吃法，是做食品。

《燕都小食品杂咏牛奶酪》云：“鲜新美味属燕都，敢与佳人赛雪肤。炊罢相如烦渴解，芒生齿颊润于酥。”原注：“以牛乳含糖入碗，凝结成

酪而冷食之，置碗于木桶中，挑担沿街叫卖，味颇美，制此者为牛奶房也。”作为一种清凉饮品，老北京的酪酪一般在春秋两季制作，夏季怕腐不卖，冬季三九严寒也不太适宜。那些出售酪酪的商贩，挑着有盖子的木桶，走街串巷吆喝：“酪酪！喝酪酪啊！”如有有人买，就放下担子，揭开桶盖，取出一碗碗用冰块镇着的酪酪。正如《都门杂记》所云：“闲向街头啖一瓯，琼浆满饮润枯喉。觉来下咽如脂滑，寒沁心脾爽似秋。”

老北京最知名的酪酪店是奶酪魏和丰盛公。光绪初年，魏鸿臣从宫廷膳房学得一手制作酪酪的手艺，便在前门大柵栏戏园子设摊卖酪酪，后又在此租了门面，起名魏记酪酪。晚年流落海外的梁实秋追忆：“酪有酪酪……最有名的一家是在前门外框儿胡同北头路西，我记得他的字号了。他家的酪，牛奶醇而新鲜，所以味道与众不同，大碗带果的尤佳。酪里面有瓜子仁儿，于喝酪之外有点东西咀嚼，别有风味。每途经此地必定喝他两碗。”说的正是魏家的酪酪。（作者系中国科普作家协会会员）

前有董奉的「杏林春满」，后有孙思邈的「虎守杏林」——

杏仁与古代名医的渊源

□ 高宣亮



药物传奇

本版投稿邮箱 769131563@qq.com