

冬至，吃饺子！可据相关实验，吃饺子方法不当还特别容易升高血糖。请看——

## 吃饺子为什么升血糖快？六招教你安心吃

□ 范志红

### 营养课进行时

饺子看似有肉有菜，有荤有素，其中的主食含量又不大，可有很多糖尿病患者发现，与米饭配菜的吃法相比较，吃饺子似乎特别容易升高血糖。

也有朋友对我说，听医生讲饺子是一种健康食品，有荤有素，食物多样，而且GI值低。她照着做了，结果相反，平日饭菜餐后两小时血糖是6-7毫摩尔每升，吃饺子却升到了10毫摩尔每升以上！这到底是为什么呢？

#### 吃饺子升血糖的几个原因

首先，饺子皮是煮熟的精白面食，趁热吃很容易消化。做饺子用的是精白面粉，并非全谷杂豆，而煮软热乎的面食，就是促进高血糖反应的东西。一般米饭是冷后再吃，消化速度还能下降一些；可饺子必须趁热吃，没人吃凉的。因此理论上说，热乎饺子皮的血糖反应，会比温凉的饼、凉面之类更高。

其次，饺子的脂肪供能比往往较高，特别是那些市售的速冻饺子。饺子里的肉馅三肥七瘦，通常还会再加加油。日常炒菜是很少吃肥肉的，而馅料中却少不了，过多的脂肪会降低胰岛素敏感性，对第二餐的血糖也有不良影响。偏偏市售速冻饺子，很多都是高脂肪产品。对此，我的学生做了计算，发现有些感觉并不油腻的速冻饺子，脂肪供能比居然高达50%！

第三，也是最重要的，饺子里的蔬菜量远远不足，况且还是剁碎的，挤去汁液的。大量蔬菜对控血糖的作用较好，其影响因素有四。一是蔬菜中的大量膳食纤维。这是以数量足够为基础的。10多个饺子所含蔬菜量，与大盘炒菜相比显然太少。二是蔬菜的咀嚼性。大块的蔬菜需要慢慢嚼，从物理角度阻碍食物快速消化。而馅中蔬菜是剁碎的，咀嚼性下降。研究发现，蔬菜搅拌成浆之后，从延缓餐后血糖上升角度说，就不如直接咀嚼的效果好。三是蔬菜中的健康成分。很多人在包饺子前，会对蔬菜做挤汁处理。然而蔬菜中的绝大多数保健成分正是在菜汁里，去掉它们，显然不利于保存营养价值，以及丧失可能延缓餐后血糖上升的成分。四是在主食前吃蔬菜，控血糖效果最好。少量蔬菜做成饺子同时咽下去，效果就不如先吃蔬菜那么好了。

第四，吃饺子会不知不觉摄入大量淀粉。许多人把饺子当小吃，却忽略了它是名副其实的碳水主食。实验课上，我和学生做了详细的数据分析。我们做的饺子较小，皮薄，每个皮14克（相当于5.6克面粉），10个饺子56克面粉。北方食堂及家庭包的饺子，6个就含50克面粉，12个饺子等于满满一碗米饭。然而，糖尿病患者吃满满一碗米饭会觉得多，吃12个饺子就不觉得多了……

第五，饺子的进食速度太快。吃10多个饺子显然要比吃一顿丰盛饭菜的时间短。食物快速进入胃肠，同样会加快餐后的血糖上升速度。的确，速冻饺子是很好的“方便食品”，但不是很好的控血糖食品。

#### 六大方法教你安心吃饺子

一是调整饺子馅的配料。增加蔬菜比例，降低肥肉比例。肥肉少瘦肉多，煮出来的饺子质地就差些，可添加鸡蛋、水豆腐和蔬菜汁，使口感保持多汁状态。煮软的海带、煮熟的藕或土豆切碎加入馅料中，也有不错的保水效果。有人担心蔬菜多了，出水怎么办？那就切菜时颗粒大些，不要切碎。这样出水少，味道清香，而且保持蔬菜的天然细胞结构有利于控血糖。蔬菜尽量不要挤水，而用肉馅、干粉丝、干虾米、干香菇等来吸掉多余水分，也保持其中的营养成分。

二是调整饺子皮的配方。和面时添加少量的鸡蛋、豆粉、全麦粉、燕麦粉等，有利于降低血糖反应。切不可加麦类以外的杂粮粉。除麦类之外，其他粮食粉没有筋力，做出的饺子容易煮破。也不建议全用全麦粉，全麦粉中的麦麸也会降低面筋的连续结构，使饺子皮的口感明显下降，容易煮破。

三是增加配菜，先吃半碗少油蔬菜，然后配着蔬菜吃饺子。据有关实验报告，先吃100-200克菜心、油菜、菜花、西兰花、圆白菜、茄子、蘑菇等蔬菜，再配着菜吃主食，均可有效降低餐后的血糖反应。

四是先吃一半杂粮饭+蔬菜肉类，再吃一半饺子，慢吃。饺子是一种节日食物，不一定要把它变成日常主食。先按日常餐，吃一半杂粮饭和荤素菜肴，包括较多绿叶蔬菜，再吃几个饺子应景，就不用担心了。

五是饺子馅要少放盐，用醋醋搭配吃。很多研究报告已表明，醋酸和乳酸有利于降低餐

后的血糖反应。不过醋里也含盐，吃多了会增加钠摄入量。因此做馅料时少放盐，煮好再加醋吃。如果做的是蒸饺或煎饺（包括锅贴），馅料中就更要少加盐。虽说煮饺会跑掉一部分盐，但蒸饺和煎饺不会，很容易口味过咸。

六是吃完饺子后及时活动，降低餐后血糖峰值。餐后别老坐着，要多走动。从吃第一口饭算，30-60分钟是血糖高峰，这时起

身走走路，比如散步半小时，有利于降低餐后血糖高峰。

做到以上几点，吃饺子就不至于造成过高血糖反应了。总之，提升饮食方法的科学性，做到长期的营养平衡，美味和健康是完全可以兼得的！

（作者系中国营养学会理事、中国农业大学营养健康系副教授）



南京高校“状元饺”为考研学子助力

12月20日，南京农业大学举行师生包饺子活动。活动现场，大家共包“状元饺”，为考研学子们加油鼓劲。

中新社记者 洪波 摄

## 休闲食品不止于“休闲”

□ 单守庆

当人们从劳动中走出来，进入放松状态或休闲时，总会有一种“标配”的休闲食品相伴。比如嗑着瓜子看电视，嚼着卤鸭脖刷手机……

休闲食品——食品前加上“休闲”前缀，看似有了某种限定，可它仍然是食品中包含性很大的那部分，共有9大类：谷物类制品（膨化、油炸和烘焙）、果仁类制品、薯类制品、糖食类制品、派类制品（酸果果派及西番莲果派）、肉禽鱼类制品、干制水果类制品、干制蔬菜类制品、海洋类制品，为人们提供了各取所需的方便。比如，榛子是传统食品，雪饼是创新食品，薯片是儿童食品，肉松是老年食品……这些休闲食品，汇聚了食品的所有优点。口味丰富：酸甜苦辣咸，五味俱全，有的直接命名为“辣条”；质感不同，差异性大：坚硬的如花生、杏仁，酥脆的如薯片、酥虾，软性的如果冻、果丹皮；品种多样，有荤有素；肉干类的如鱼片、肉松、

牛肉干，植物类的如瓜子、话梅。同时还具有即时性食用、随机性消费的特点。

随着我国国民收入的提高和休闲时间的增多，休闲食品早已不再是儿童和女人的“专利”了。据2020年多家权威机构的研究表明，尽管受新冠肺炎疫情影响，但食品产业仍然领跑中国经济增长，其中休闲食品更是以稳健而快速增长的势头，占据消费前列。数据显示，到2020年底，我国休闲食品行业总产值达到2万亿元。休闲食品给人们带来了越来越强烈的感受：小类别大市场，小产品大产业。

对此，关注休闲食品的目光越来越多，引发的思考也越来越多。比如男女老少，都是休闲食品的消费者，个性化消费需求层出不穷；人们的消费模式逐渐由生存型消费向享受型消费发展，对休闲食品的需求也从纯粹追求口感向多元化方向发展；受新冠

肺炎疫情影响，消费者对健康更加重视，休闲食品健康化趋势日益明显，正向着功能性方向拓展；休闲食品行业从价格竞争转向价值竞争。

看似“吃着玩”的休闲食品也并非那么“好玩”。为应对休闲食品行业的种种变化，有关部门、机构和有识之士不得不亮出“四招”：一是功能化。休闲食品消费已不只是吃风味、图便捷，要更多地考虑产品食材、营养和成分，特别是“好吃不发胖”“健身又美颜”功能，“健康化”“营养化”也就在其中了。二是差异化。生产门槛低，加上信息时代较强的公开性、及时性，想标新立异突出特色，就必须解决产品低档次和模仿跟风的“同质化”问题。三是细分化。人们对休闲食品的需求千差万别。对消费者除了按年龄、性别细分，还要按职业、收入、学历、消费心理、生活方式、个性化需求等进行市场细分。四是品牌化。守正老品

牌，打造新品牌。消费者对某种休闲食品“越吃越想”“越吃越有瘾”，这种品牌魅力，体现了休闲食品厚积薄发的底蕴和持续发展的潜力。

休闲食品，已进入高速发展的快车道。它不仅与休闲经济、休闲文化、休闲农业、休闲旅游等相关联，更关乎研发设计、食材选择、品牌打造、营销策略，乃至消费者选购和食用的科学。还是一位多年致力食品工作的老先生说得对：休闲食品，不止于“休闲”。

（作者系中国药膳研究会副会长、中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员）



## 冬日负喧闲目坐

□ 梁永刚

豫中乡间，冬天晒太阳俗称“晒暖儿”，古称“负喧”，是乡亲们最好的消遣方式，也是一大乐事和美事。三五成群地聚在门口，东家长西家短，有谈不完的话题说不完的心事。也有眯着眼不说话的，打着香香的盹，享受着静谧的午后时光，连四围觅食的鸡鸭们叼住了鞋跟也没有察觉。

冬天晒暖儿的地方也有讲究，最好的去处除了麦秸垛旁，就是向阳背风的南墙根了。吃罢早饭，把碗一推，老人们就开始往南墙根处集中，斑驳的土墙是最舒适的天然靠背，来得早的，当仁不让地占据有利位置，再晚些的，没有墙根可靠，干脆找棵树靠着，把双手往棉袄袖筒里一插，眯着眼睛，一副似睡非睡的样子，任由暖和的阳光亲抚，一直晒到浑身上下起热发痒，脑油浸透，手从袖筒伸出来，继而又钻进棉袄恣意抓挠，到最后只剩下脊梁区域够不到，于是便喊来一旁玩耍的孩童帮忙，孩子

嬉笑着，冰凉的小手伸进老棉袄，老人也不嫌弃，不住地发出“往上点”“使劲点”的口令，指挥着小手在脊背上来回游走，直挠得老人咧着嘴直呼“中了中了”，小手才从温暖的棉袄里抽出来。

从某种意义上说，乡亲们喜欢扎堆晒暖儿，不只是爱好使然，更是身体所需、健康之道。三九严寒，滴水成冰，那时候一日三餐皆清汤寡水，缺盐少菜，肚里没油水，面色枯槁，萎靡不振，犹如小屋墙角堆放的干草。也没营养不良这个说法，老人们畏寒怕冷，中医上说是气血两亏，老人们就要补，庄稼人家没有条件补营养，那就补热量，白花花的阳光不花一分钱，是最好的天然滋补品。

据资料显示，冬天晒太阳好处多，不仅可以保护血管、强健骨骼，还可以预防感冒。有研究表明，维生素D含量低的人群罹患心脏病、心力衰竭和中风的风险更高，而适当晒太阳则有助于促进体内维生素D的生成，从而使体内炎

症减少，对血管健康更有益。钙是构成人体必不可少的物质，而想要钙吸收好，那么必须有维生素D的存在。人体90%的维生素D来自阳光的照射，因此，维生素D又被称为“阳光维生素”。冬季是感冒、流感等呼吸道传染病的高发期，而阳光中的紫外线是一种“天然消毒剂”，能杀死导致多种传染病的病毒、细菌。中医认为，晒太阳不仅可以补阳气、补正气，还可明显提升脾胃的生理功能、促进气血的生成和运行。古代有“采日精”的说法，就是采集阳光以生发清阳之气。人体正常的脏腑功能全靠阳气来支撑，阳气充盈，人体抵抗疾病的能力就会提高。古代还把晒太阳称作“天灸”，也就是说，晒太阳时候，阳光中的红外线具有热效应，可以促进局部的血液循环，减轻关节部位的炎症反应，起到缓解疼痛的作用。

而融融的暖阳，不仅渲染着乡村祥和安宁的气息，更是晒出了温暖乡情的

和淳朴的情怀。晒暖儿的老人，成为乡村冬日一道温暖的风景区，一幅生动的风俗画，是镌刻着时代记忆的影像志。蹲在乡村的深处，暖阳时光在冬日暖阳里游走，每个人的身上都沾染了阳光的味道，天虽寒冷，心中却是喜滋滋、暖洋洋的。

如今我居住城市，四周被林立的高楼遮挡得严严实实，阳台上几乎透不过来一丝阳光，冬日晒暖儿自然也就成了一件奢侈事。闲来读书，在古典诗词的意境中徜徉，当我读到“杲杲冬日出，照我屋南隅。负暄羽自坐，和气生肌肤”时，心里不禁掠过了一丝温暖的亲切，眼前仿佛浮现出流年里乡间晒暖儿的温馨场景。

（作者系河南省平顶山市人大常委会工作人员）

### 豆棚瓜架

## 鲍家花园赏盆景

□ 凌鼎年

此行皖南，本来是冲着棠樾牌坊群去的。至于鲍家花园，那是摸耳打兔子——捎带的。不过，鲍家花园与牌坊群一样，都没让我失望，给我留下了深刻的印象。

鲍家花园，导游说有200多年历史，究竟多少年？清朝乾隆年间还是嘉庆年间？一查，著名徽商、盐法道员鲍启运的私家花园，那便是嘉庆年间了，约莫220多年。花园挺大，有人说300多亩，有人说360多亩，还有说“中国最大的私人园林”的？我是江苏太仓人，当地明清时有“娄东园林甲于东南”的说法，最大的园林才100多亩。苏州园林世界闻名，通常也就几亩、十几亩、几十亩，超过100亩的寥寥无几。因为中国私家园林都是宅园合一，与皇家园林、现代公园不一样。所以我对鲍家花园360亩为近年修复时扩建……鲍家花园最大的看点不是大，也不是徽派建筑，而是盆景。

盆景是中国的国粹之一。分海派盆

景、苏派盆景、扬派盆景、川派盆景、岭南派盆景五大派，而徽派盆景、浙派盆景、闽派盆景、桂派盆景是相对影响小一点的流派。鲍家花园的盆景当然是以徽派盆景为主。据说，鲍家花园有上千盆大大小小的盆景，有树桩盆景，也有山水盆景，有袖珍盆景，也有大型盆景。

我对盆景颇有兴趣，观看仔细，一圈儿下来，发现园中不仅有徽派盆景，还汇聚了多个流派的实物，可谓琳琅满目，蔚为大观。盆景通常以“曲为美”“古为贵”，而徽派盆景的特色是游龙式盆景，即S型，把主干培育为似龙身盘旋，配以枝叶，观之如蛟龙腾云，有动态之美。很多游客被一盆“江山如此多娇”吸引了，一溜典型的徽派黑白古盘前，有假山，有树木，有草，有水，综合性大型盆景景观，纷纷与之合影留念。名为“南国风情”的独株古榕盆景据说是鲍家花园的镇园之宝，高约一米，主干粗壮，树冠覆盖面大，且有层次感，枝繁叶茂，生机勃勃。在盆景中

属于体量较大的了，造型美观、高雅。据文字介绍，它曾获过“99昆明世博会金奖”，价值600万元。盆景前，一位园林工人正轻轻地拍打树冠，拍落老叶、黄叶，修剪掉多余枝杈，叶面喷上水，使之湿润……

园中有一盆体量更大的五针松盆景，倔强峥嵘，苍翠欲滴，令人驻足，但它由六七棵五针松组合，身价就不如独株的。还有多株非盆景树木，譬如三棵并长的黑松，高高挺立，远望之，犹如一柱巨香，别是一景；一棵千年银杏，两人合抱粗的主干只剩下根部一两尺高残留的树皮，也许被雷击了，也许被砍伐了，也许是枯死，但其生命力真的很顽强，它竟然长出了新的枝条，粗细不下20厘米，最粗的如手臂般，最高的三四米。说是“枯木逢春”，名副其实。

有意思的是一棵榆树桩，其根部竟把一块太湖石包裹了起来，其中一枝从石洞里长出，形成树中有石、石中有树

### 凌门一角

## 云南米线与普洱茶

□ 文图 童云



在云南，几乎每个城市里，街上最多的便是米线铺子了。云南人每天必做的事情就是“甩”上一锅米线。从小到大，我每天上学前的早点，就是一碗“变着花样”的米线。大家或许注意到了，我说的是“早点”，而非“早餐”。仅“点”与“餐”一字之别，就道出了南北饮食文化的巨大差异。

云南米线文化的影响，无所不在。且不说民间传说的南湖书生吃了米线就“高中秀才”的典故，也不说今天的学子们在考试前也会来上一碗“状元过桥米线”，就说说西南联大时期，从北京、南京、天津等地一路南行，最终落脚在昆明的知识分子们，对云南米线的念念不忘。

在昆明待了近7年，被人们誉为“中国最后一个纯粹的文人，中国最后一个士大夫”的汪曾祺先生，就对云南特别是云南米线有过如数家珍的描述：  
——昆明的米线店很多，几乎每条街都有。文林街就有两家。一家在西边……昆明人不知道为什么要把这种做法叫作蒙肉，这个多么复杂难写的字！

——街东的一家坐北朝南，对面是西南联大教授宿舍，沈从文先生就住在楼上临街的一间里面……

——茨忠寺坡有一家卖把肉米线。白汤。  
——青云街有一家卖羊血米线。大锅两口，一锅开水，一锅煮着生的羊血。  
——正义路有一个奎光阁，门面颇大，有楼，卖凉米线。

——护国路附近有一条老街，有一家专卖干烧米线，门面甚小，座位靠墙，好像摆在一个半截胡同里……  
值得一提的是，汪先生1986年重回昆明乐此不疲的一件事，就是寻找当年吃过的米线：焖鸡米线、爨肉米线、鲮鱼米线、叶子米线……名目繁多，却大多只能成为老先生的昔日味觉回忆了。

尤其是早晨，被称为家乡宝的“一碗早米线”是云南人走到哪里都会想念的。有朋友远行到了大洋彼岸，为了这一天每天必用的米线，不惜从国内买了家用米线机。这也难怪，所有的云南人离开家乡后，一旦返滇，下车的第一件事情便是就近找一家米线铺，先用上一碗米线，让自己那从视觉到味觉再到胃的饱足感实实在在地先满足一下：我回来了！  
用过大碗米线后，接下来就是“叫水”。用汪先生的话说，就是这种米线“颜色深红，辣椒和花椒的香气扑鼻”时，唯想做的事情就是“叫水”，那麻辣味在舌上久留不增，不用茶水涮一涮，就得一直张嘴巴哈气。不信，你可以找机会去试一试。

而这时，云南的大叶种普洱茶就派上了用场。故而，有养生专家说，如果你想洞知一个地方的养生秘诀，不能只知其然，不知其所以然。必须潜下心来，认真研究当地的日常生活，人们的一些饮食习惯。否则，米线好吃，但过了嘴瘾之后，身体会对你做出各种“现世报”。于是，当地人以喝旧时卖不出价格的“粗枝大叶”——普洱茶，或饼茶，或沱茶，以解其火，以润其肠，以清其毒。

这是一个真实的故事，说明了米线和普洱茶在云南人心中的地位。

闺蜜说：“亲爱的，我想吃云南过桥米线了。”“好的。”于是，北京从此有了一家名为“桥香园”的云南过桥米线店。“亲爱的，我想喝云南普洱茶了。”“好的。”于是，北京从此有了一家云南普洱茶专卖店。

这样的夫妻想不幸福都难！

（作者系中国农业大学出版社副编审、中国科协农业科普创作专业委员会委员）

