

雪糕高温不化，添加剂卡拉胶有错吗

□ 范志红

营养课进行时

随着夏季气温的升高，近日，雪糕在高温下长时间不化的新闻，把该产品的添加剂——卡拉胶推向了舆论的风口浪尖。卡拉胶究竟是不是洪水猛兽？

安全性较高的食品添加剂

作为植物胶，卡拉胶是一种安全性非常高的食品添加剂，在糖果、果冻、糕点、甜食、面条、饺子皮、饮料、冷饮中，甚至低脂肪肉肠中都有应用。换言之，它就像我们日常吃的盐一样，在世界各国应用几十年甚至上百年了，没发现它有明显危害。

消费者担心，如果摄入过量怎么办？会不会有毒性？

这也根本不用担心，因为植物胶的黏度非常高，在食品中的应用浓度通常是千分之几到万分之几，比家里勾芡时加淀粉的浓度还要小，所以对正常人来说，远远达不到有害健康的数量。

食品添加剂使用的技巧就是：在达到工艺目标的前提下，用量越少越好。额外多加的话，黏糊糊的口感会损害产品的美味度，赶走消费者，没有企业会做这样的傻事。

可能有人问，我看到很多雪糕的配料表中都有两三种甚至三四种胶！是不是品种越多，胶的总量越大？

事实正好相反。之所以研发“复配”的

添加剂，就是为了达到三个目标：提高效率，减少用量，降低成本。

食品开发人员发现，有些配料在比例恰当的时候，可以发挥“1+1>2”的效果。比如说，研究者发现，刺槐豆胶和卡拉胶两种胶就是“良配”，在比例合适的时候，可以形成柔软的胶冻，也能帮助冰淇淋拥有细腻柔滑的口感，而每种用量只是0.1%—0.2%而已。如果单用某一种胶，效果没那么好，用量还更多。因而，各国都许可“按生产实际需要”这些增稠剂。

如果你身体健康，完全没必要恐惧它，愉快地享用它提供的美好口感就对了。

两种情况下食用需小心

关键是，添加剂用得要合法，在一些特殊人群膳食中应用时还有更多注意。

第一种情况是把食品添加剂添加在不该加的食物中，那就需要禁止了。比如说，纯牛奶中就不能加上食品添加剂，巴氏杀菌的牛奶也不能加。按相关国家标准，纯牛奶和巴氏奶，只能有一个配料，那就是牛奶。别说加入丙二醇或卡拉胶，就是加糖，加蜂蜜，也算是违法。

营养素添加剂是可以的，比如各种维生素，婴儿奶粉里必须配得齐全。但在奶粉里加入各种香精、增香剂、甜味剂、增稠剂等成分行不行呢？这么做，对企业当然是有好处的。让宝宝第一口就爱上这种味道和口感，然后不肯吃其他厂家的奶粉，甚至不肯再吃母乳，“就要这个味”……父母无奈只



(视觉中国供图)

能买这一种奶粉。

按我国相关法规，婴儿奶粉可以加入卡拉胶，但有严格的限量。6个月内宝宝所食用的婴儿奶粉不能包括包括香兰素在内的任何香精，并不是因为这种香精有毒，而是因为担心混合喂养的宝宝可能因为喜好这种味道而不肯吃母乳。

第二种情况是食品添加剂或者某些配料可能对大多数人很安全，但对少数人可能是不利的。比如说糖醇等甜味剂，以及葡聚糖、卡拉胶、刺槐豆胶、果胶等增稠剂，对绝大多数人来说，它们是安全的，而且有些时候可能利大于弊：用麦芽糖醇、山梨糖醇、木糖醇等替代一部分糖，减少了龋齿的

风险，也减少了血糖上升的风险。

果胶、刺槐豆胶、卡拉胶之类增稠剂属于可溶性膳食纤维，不仅能让产品质地更均匀、更充实、更细腻，也能帮助增强饱腹感，延缓餐后血糖血脂上升，对预防“三高”是有益无害的。

但是，肠道敏感和消化不良的人，肠易激综合征患者，使用糖醇和某些增稠剂有可能带来胃肠道的不适反应。因为它们会敏感者的肠道受到刺激，肠道微生物过度活跃，造成腹胀、腹泻、腹痛等问题。

(作者系中国营养学会理事、注册营养师、中国农业大学营养健康系副教授)

减肥巧避「溜溜球效应」

□ 郭晓晖

许多网友以“不减十斤，不改头像”作为减肥宣言！有意思的是，头像却再也没有换过。减肥真有那么难吗？

“溜溜球效应”是个什么鬼

很多人在减肥初期采用严格的能量限制节食法，并取得了满意效果。可时间一长，体重又悄然回升了，甚至超过了原来的体重。对此，耶鲁大学凯利·布劳内尔博士称这种“复胖”现象为溜溜球效应——源于这种减肥方式造成体重上下下的变化类似于溜溜球。

产生这种效应的根本，在于减肥时采用了苛刻的能量限制法，减肥成功后，身体的基础代谢水平下降了。一旦恢复到正常饮食状态，体重就迅速反弹了。人体是个精密的仪器，能够准确地判断能量的需求与变化。减肥初期，由于节食身体瘦下来了，同时伴随身体肌肉、脂肪的减少，身体的代谢水平也降低了。此时如果恢复到原有的饮食，或者保持饮食不变，都会造成能量摄入的“绝对”或“相对”上升，进而也就产生了体重反弹现象。

避免该效应产生的关键，在于及时地调整饮食与运动。能量平衡是其根本，减肥者需要在整个减肥周期，包括体重下降阶段和体重维护的平台期，都要确保能量的进出平衡。能量的摄入可以通过控制饮食完成，能量的消耗则可以通过提高基础代谢水平和增加运动消耗完成。

六点建议应对“溜溜球效应”

从饮食控制角度出发，以下建议能够帮助减肥者控制能量的摄入，提高身体的代谢水平，有助于预防“溜溜球效应”。

一是提高饱腹感，保证食不过量。民间常说吃饭要吃七分饱，具体可以通过改变吃饭的顺序，比如先喝粥，后吃饭；先吃蔬菜，后吃肉，再吃主食。吃饭时多咀嚼5—8口再吞咽，增加食物在口中的停留时间。

二是适量改变宏量营养素的比例，提高优质蛋白质的比例。比如肉类可以优先选择去皮鸡肉、猪里脊肉、瘦牛肉等；豆制品可以选择水豆腐、豆腐干、千张豆腐等。

三是尽可能避免易消化碳水化合物的摄入，少吃精米白面。具体可使用一半全谷物、薯类和淀粉豆类替代精白米和精白面粉作为主食食材，这样既能提高饱腹感，增强咀嚼性，延缓胃排空速度，降低减肥期间的饥饿感，又能供应更多的B族维生素和钾、钙、镁等矿物质。

四是选择水果时，优先选择含糖量不高、血糖反应较低的品种。如苹果、梨、脆桃、橙子、樱桃番茄、草莓、蓝莓、木瓜等。水果食用不宜榨汁而应嚼食，以保持饱腹感。

五是优化烹饪方式，降低油脂摄入。蔬菜烹调应尽量采用少油方式，如油焖、白灼、焯烫、蒸食后蘸汁等；鱼类烹调宜选择清蒸、少油煎烤、炖煮等方式，避免油炸；肉类烹调宜选用清炖、隔水炖、粉蒸、少油煎炒等方式，并尽量撇除烹调中分离出来的油脂。

六是关注体成分，弱化体重数值。身体的基础代谢水平与体成分关系紧密，其中瘦体重水平、肌肉含量越高，基础代谢越强。具体可使用体脂秤测量自己的体成分信息。

(作者系中国农业大学食品科学与营养工程学讲师)

广东小吃炒田螺

□ 甘武进

每到炎夏，总有一道菜令我难忘，那便是炒田螺了。田螺肉质丰腴细腻，味道鲜美，清淡爽口，吃上几盘，感慨人间美味莫过如此。

《本草汇言》记载，“田螺利湿清热，止渴醒酒，利大小便；治脚气、黄疸，利大小肠之药也”。正适合夏天用作饮酒小菜。据说，炒田螺为广东小吃。其味道不但南方人喜欢，连北方人也十分喜欢，常常在街头小食档围着小木桌津津有味地品尝炒田螺。炒时，还可放上辣椒、花椒、葱、蒜、豆豉、盐等调味品，使其味道更佳。

族人如叔是炒田螺的高手，而炒田螺也是他店里的招牌菜。夏天的那些夜晚，我常到他那里吃夜宵，而炒田螺是每晚必点的下酒菜。如叔购买的田螺，个大、体圆、壳薄，掩片完整收缩，螺壳呈淡青色，无破损，无肉溢出，掂之有较重感。全部是活螺，以薄壳田螺居多，因为其丰腴细腻，味道鲜美，是螺中上乘之选。

在养了几天之后，如叔用清水洗干净，然后用一盆（或桶）放入清水将田螺养着，再滴几滴植物油在上面，让它们把肚子里的脏东西吐出来，每天换一次水。一周左右的时间，待田螺体内的泥沙、脏物吐得干干净净了，如叔将田螺捞起来，用钳子剪去田螺屁股，洗净并沥干水分，在众人的焦急等候中，就准备开始他的表演了。

那是最令人期待的时刻。如叔点燃油锅，放入姜、蒜煸炒出香味，再倒入田螺翻炒，等田螺的外衣掉了，加红尖椒、花椒、黄酒、盐、鸡精、酱油、豆豉和少量水，焖煮约几分钟即可。不过，配料少不了紫苏叶，它能除去田螺的泥腥味。如叔会在田螺下锅前先用油

捞一下，再下紫苏叶炒，这样才带出了田螺的鲜味。上桌前再撒入一把青菜的小葱段，色泽清亮，香气扑鼻，着实勾人胃口。

炒田螺是个技术活，不是任何人随便炒熟就可以上桌的，最关键是要掌握好火候。田螺肉的好吸与不好吸，全在火候与汤汁。如果炒过了头，汤汁不够了，吸的时候便会一直漏气，吸不出来；如果炒得不够熟，螺肉与螺壳过粘也难以吸出来，且还不卫生。我问如叔是如何成为高手的，他说：“没啥诀窍，炒得多了，经验自然就有了。”

吃田螺得有技艺和气势。由于已剪去了尾巴，就螺口猛地一吸，带有浓味汤汁的田螺肉，就连汤汁带入口中。吃得人津津有味，一副全身心投入的样子，十分



(视觉中国供图)

乡野有草长命菜

□ 梁永刚

豆棚瓜架

豫中乡间，乡亲们称马齿苋为长命菜、长生菜、长寿菜，或许是这种野菜结实耐旱，连根拔起后，放在太阳下晒，几天都晒不死，可谓命大寿长；且还是药食同源乡野佳蔬，可入药；治疗多种疑难杂症，常吃身体好，延年又益寿。

马齿苋这个学名，据说最早出自《本草纲目》：“其叶比马齿，而性滑利似苋，故名。”至于其别称，就多了去了，有雅有俗，亦庄亦谐，譬如马蹄菜、马食菜、马齿菜、瓜子菜、指甲菜、安乐菜、五色草、五行草、五方草、马齿龙牙、九头狮子草、母猪乳、心不甘、报恩草、死不了、胖娃娃、麻绳菜等。之所以叫瓜子菜、母猪乳，大概是因为其叶形似瓜子，结实的小包颇似母猪乳头。纤细柔弱的马齿苋，还有一个威猛烈的别名叫“九头狮子草”，可能源于马齿苋伏地蔓延，团团簇簇，枝头外展，昂然如狮。

眼下正是马齿苋的生长旺季，阳光灿烂，雨水丰沛，温热熏风吹拂，几场透雨下过，畦间道旁，垄上地头，房前屋后，砖缝石隙，马齿苋随处可见，无处不长，一棵挨着一棵，一株挤着一株，郁郁葱葱，茂盛生长。野菜家族中，马齿苋品性刚毅，且不说从不肯求土、水、肥、光等自然条件，仅其耐旱抗晒的品质就让人惊叹。马齿苋外表看似纤弱文静，内心却刚

强坚韧，没有一丁点的娇气和懦弱，虽然只是针尖大小的黑色种子，却担负起繁衍后代生生不息的重任；哪怕碎石遍地的贫瘠土地，依然能够扎根存活，顽强生长。即便是锄断了根，扔到土路上暴晒几天，只要尚存一丝须根，再邂逅一场夏雨，便能起死回生，投入大地怀抱，继续开花结果。乡间移栽马齿苋，常用扦插之法，随便掐一枝插入土中，即便不浇水不施肥，也能扎根生长，来年铺展一地。

吃马齿苋的最佳季节是夏天，其叶厚株大，是众多野菜中的上乘佳品。马齿苋的吃法有很多，可凉拌可粉蒸，可热炒可煲汤。最简单的吃法是凉拌，省事省心。将新采的马齿苋洗净，放入热水中焯烫后，用蒜泥和调料凉拌，味道鲜美可口，实乃佐饭妙品。当然，用马齿苋做馅料包饺子、蒸包子、摊菜饼，味道也是不错的。马齿苋可以吃新鲜的，也可晾干储存，等到冬季吃干菜。

马齿苋好吃苦，但酸味浓，一些不喜食酸的人吃不惯。旧时乡间，马齿苋去酸的土法有两种：一是用热水焯，焯后只是减弱酸性，并不能完全去除；二是用草木灰揉，适合于晾晒马齿苋之时。一物降一物，草木灰碱性大，专门克酸。此类法类似于芝麻叶晾晒之前在土里揉。泥土去掉的是芝麻叶的涩味，草木灰消除的是马齿苋的酸味。

草木乡村是中药药的宝库，在乡间行走，随便遇到一种野草或者野菜，你若仔细观察，兴许都能在《本草纲目》里寻

到它的身影。缺医少药的年代，我们的先人凭借着这些卑微的草芥，医治着身上的伤痛，升腾起与大地搏斗的勇气，得以一代代繁衍生息，人丁兴旺。马齿苋不仅是天然佳蔬，还是天然良药，有清热解暑、散血消肿、除湿止痛、利尿润肺、止渴生津等功效，内服外敷各具其功，可治疗预防痲疾、百日咳、疮毒疔毒、蜈蚣咬伤等40多种疾病，其济世救人的神奇功效令人叹为观止。乡谚曰：“夏天常吃马齿苋，一年无病又无灾。”民间常将其液汁煎后加少许白糖当茶饮，可预防和治疗痲疾、肠炎、腹泻等多种疾病。《辞海》中“马齿苋”条目这样写道：“中医学上以全草入药，性寒，味酸，功能清热、解毒、消肿，主治痲疾、疮疹等症。”《本草纲目》中是这样描述马齿苋药效的，“散血消积，利肠滑胎，解毒通淋，治产后虚汗”。《开宝本草》中说马齿苋“服之长年不白。治痲疹，杀诸虫。生捣汁服，当利下恶物，去白虫”。唐代医家陈藏《本草拾遗》记载：“人久食之，消灭止血，解热解毒；防痲疾，治胃弱。”

不过，世间万物均有两面性，各有利弊，马齿苋亦是，饥馑灾荒之年，赖以果腹立下疗饥之功；缺医少药之时，普度众生治病救人无数，但其毕竟是寒凉之品，味道虽好切不可食之过量，否则会伤及脾胃，易致滑利，脾胃虚弱、大便泄泻者及孕妇更应忌食。

(作者系河南省平顶山市人大常委会工作人员)

“仡佬族，住深山，坡又多来路又弯。”《仡佬族医药》序言开门见山：“在这种封闭的自然条件下，仡佬族人民医靠自创、药靠自找，积累了丰富的医疗经验和预防知识。”正是有了这样的环境和防病历史，才有了仡佬族的两个重要节日——爱鸟节和吃虫节。前者关乎生态环境，后者在于饮食养生。

爱鸟节，也称敬雀节，是仡佬族的综合性民俗活动，迄今已有1300多年历史。在动物界中，鸟对人类益处较大而害处极小。比如鸟多数以昆虫为食物，是农田、果园中多种害虫的天敌和克星，消灭害虫的作用难以估量；消灭害兽的功绩也不小，特别是猫头鹰和鹰等猛禽，大多以老鼠等啮齿类动物为食，对控制农业、林业鼠害以及危险疫病的传播，有重要的贡献；啄木鸟、乌鸦等以植物种子为食物，经过它们消化道后的植物种子更容易萌发，鸟是植物种子的得力散布者；蜂鸟、鸚鵡等嗜食花蜜，对有花植物的传粉有明显作用；在仿生学领域，鸟类的功劳也不可磨灭；就连飞机、导航仪的发明也来自鸟类的启迪。如果没有鸟类，自然界的生态平衡就必然受到干扰。鸟类在自然界中的作用几乎无时无刻，无处不在。

“仡佬族敬雀节（每年农历二月初一）”也被列入贵州省首批非物质文化遗产。吃虫节，也称捉虫节，每逢农历六月初二，仡佬族村寨都要过吃虫节。相传，古时仡佬族地区曾连年遭受虫灾，庄稼所剩无几。有位甲娘，看到遭虫害的庄稼心急如焚，带领几个孩子到田地里捉虫，把捉来的昆虫加入佐料，做成好吃的食品，请所有人吃。人们吃过之后也纷纷按照甲娘的方法制作昆虫食品，任人品尝。从此，害虫减少了，庄稼丰收了。甲娘受到奖赏。她用获奖的肥猪宴请乡亲，并定于每年农历六月初二为吃虫节，群起响应。为了纪念甲娘，村上出嫁的姑娘纷纷回娘家过吃虫节，还一路走一路捉虫。吃虫节这天，仡佬族人家制作油炸蚂蚱、甜炒蝶蛹等各种昆虫食品。分享美食之后，人们聚在一起唱歌跳舞，再排成长队边走边捉虫。

天高任鸟飞，美食有昆虫。仡佬族通过爱鸟节、吃虫节活动，保护生态环境，开发食物资源，形成了世代相传的习俗。他们主要聚居在云贵高原向四川盆地过渡地带的贵州省遵义市，这里有两个以仡佬族为主体民族的少数民族自治县：务川仡佬族苗族自治县、道真仡佬族苗族自治县。据《中国统计年鉴》统计，2021年仡佬族人口为68万人。

走进仡佬族村寨，有很多爱鸟护鸟、捉虫吃虫的故事。今年1月，新华社记者记者在贵州省石阡县坪山乡佛顶山村探访，村里老人都有这样的记忆：每逢农历二月初一，家家户户都会多做一些当地名吃黄水粑，粘在树干上，供鸟儿啄食。这个村有40多家民宿和农家乐，提供的昆虫食品富含优质蛋白质、多种维生素、纤维和矿物质。广东、浙江等地游客在很大程度上是冲着他们餐桌上的昆虫食品而来，亲自体验仡佬族的食虫习俗。在仡佬族村寨，人们还能得到更多爱鸟食虫的信息：由于中国幅员辽阔、各地气候不同，省、自治区、直辖市范围的“爱鸟周”活动在不尽相同的时间里举办，比如2022年的“爱鸟周”活动：3月20日至26日，是广东省第四十届“爱鸟周”，主题为“保护野生鸟类 推动绿色发展”；4月6日，宁夏回族自治区第四十届爱鸟周活动启动仪式暨鸣翠湖第十六届爱鸟周活动在鸣翠湖拉开帷幕；4月14日，北京市第40届“爱鸟周”主题科普宣传活动在西山国家森林公园启动。在西北农林科技大学校园里，有我国第一所昆虫博物馆。在云南餐饮市场，有风味独特的“昆虫宴”。在傣族、布朗族、哈尼族等少数民族地区，也有内容相似的爱鸟节……

相关数据显示：7000万年前的新生代地球上可能存在过160万种鸟类，由于多种原因，现在地球上已经只剩下9000多种。目前世界范围内已找到1900种可食用的昆虫，世界上大约20亿人食用昆虫。鸟是人类的朋友，昆虫已经和正在成为一种健康食品资源。仡佬族的爱鸟节和吃虫节，都给我们有益的启示：行动起来，爱鸟食虫，走好人与自然和谐共生的绿色发展之路。

(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)



本版投稿邮箱 769131563@qq.com