

无糖食品 ≠ 减肥食品

□ 郭晓晖

营养课进行时

“拒糖于千里之外”似乎已成为现代年轻人的健康共识，尤其“0糖”“0脂”“0添加”更是成了减肥人士眼中的健康食品代名词。大家普遍认为糖是肥胖的祸源，因此将无糖食品当成减肥食品。然而，事实并非如此，无糖食品摄入不当，反而会增加超重肥胖的风险。

无糖食品不代表零能量

何为无糖食品，是指不能加入蔗糖和来自淀粉水解物的糖，如葡萄糖、果糖、麦芽糖、果葡糖浆等的甜味食品，但含有糖的替代物，如糖醇或低聚糖等甜味剂品种，包括木糖醇、山梨醇、麦芽糖醇、甘露醇等。根据食品安全国家标准《预包装食品营养标签通则》规定，“无糖或不含糖”是指固体或液体食品中每100克或100毫升的含糖量小于0.5克。

无糖食品就代表食品零能量吗？无糖食品强调在生产加工过程中不添加糖，但是食物本身所含有的碳水化合物（糖）、蛋白质、脂肪等营养素均可作为机体提供能量，因此无糖食品并不等于无能量食品。对于有减肥需求的消费者而言，除了关注食品含糖量，更要关注食品的能量值。

如何了解食品能量值

预包装食品上的营养成分表是显示食品

营养价值的重要窗口，主要标示食品中能量和营养成分的名称、含量及其占营养素参考值（NRV）百分比的规范性表格。其中包含5个基本要素，分别是表头、营养成分名称、含量、营养素参考值百分比（NRV%）和方框。

营养成分中的能量，是指食品中蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维等产能营养素在人体代谢产生能量的总和；营养素参考值百分比是用于比较食品营养成分含量高低的参考值，表示100克或100毫升或一份食物所含的某种营养成分，提供了人体一天需求量的百分比。例如，某无糖预包装食品中的营养成分表显示糖的含量为0克，但是能量值为1900多千焦/100克，能量的营养素参考值百分比则为24%。也就是说，每100克该无糖食品中含有能量1900千焦，每吃100克该食品相当于满足一天能量需求的24%。

与减肥效果无直接关系

无糖食品与减肥无关。减肥需要长期严格地控制饮食、坚持运动。核心是重塑能量摄入与能量消耗的关系，只有长期的能量消耗大于能量摄入，才有助于促进体重的逆增长。增加能量消耗主要是通过提高身体活动量等途径，控制能量摄入可以通过改善饮食达到。选择无糖食品只是众多膳食改善的路径之一，而过于依赖无糖食品，忽略其他减肥策略将无益于体重的控制。

此外，商家为弥补无糖食品口味不足的缺陷，在生产中加入食用代糖以提高食



（视觉中国供图）

品的甜味。代糖，也称甜味剂，是一种常见的食品添加剂。根据代糖来源，可以分为天然来源的甜味剂，如甜菊糖、罗汉果苷及糖醇类，包括赤藓糖醇、山梨糖醇、木糖醇、麦芽糖醇等，以及人工合成甜味剂，如糖精、阿斯巴甜等，共同特点是有糖的甜味，却没有糖的能量，因此被广泛应用于防肥胖等食品中。

很多消费者认为食用甜味剂能够减少

对糖的依赖，进而有助于体重控制。实际上，代糖的使用与体重控制之间尚没有科学定论。一项综述类研究显示，代糖的使用有可能促进体重的下降，但需要配合其他减重策略。由此可见，选择食用无糖食品并非减肥良策，消费者还得在能量平衡方面做出更多的努力。

（作者系中国农业大学食品科学与营养工程学院讲师）

霜降来临 进补忙

□ 高桃芝

“晚稻簌然在野，晨起清寒有霜”。清晨打开门，只见村舍瓦砾上一层薄薄的白霜，像天空抖落下银色的锦缎，院子里的树从干到梢也敷了层白霜，与深秋的绿叶相映生辉，美不胜收——霜降到了。

农谚“霜降见霜，米谷满仓”，道出了劳动人民对这个节气的重视。霜降时节，北方大部分地区已在秋收扫尾。而在南方，却是“三秋”大忙季节，农村还在收割晚稻，翻耕整地，栽种小麦、油菜；摘棉花、拔除棉秸，一片繁忙景象。“满地秸秆拔个尽，来年少生虫和病。”霜降时霜重是个好兆头，“霜降无霜，主来岁饥荒”，此时的霜花预示着来年的好收成。

《月令七十二候集解》：“九月中，气肃而凝，露结为霜矣。”此时，我国黄河流域已出现白霜，千里沃野，一片银色冰晶熠

熠闪光，树叶枯黄，片片凋落。古籍《二十四节气解》说：“气肃而霜降，阴始凝也。”可见“霜降”表示天气逐渐变冷，开始降霜。在气象学上，秋天出现的第一次霜被称为“早霜”，正逢菊花盛开，故“早霜”也叫“菊花霜”。白居易有诗：“一夜新霜著瓦轻，芭蕉新折败荷倾。耐寒唯有东篱菊，金粟初开晓更清。”

霜的形成需要昼夜温差大，还需要晴天。所以，农人说“浓霜猛太阳”。霜遍布在草木土石上，俗称打霜，而经霜的蔬菜长势更好，西晋陆机曰：“蔬菜苦菜生山田及泽中，得霜甜脆而美。”霜降节气一到，百草枯萎，有“霜降杀百草”的说法。冻则有霜，农民习惯称为霜冻。但这其实是误解。严格地讲，霜只是天冷的表现，但危害植物的是“冻”不是“霜”。

霜降为每年公历的10月23日前后，二十四节气之一，是秋季的最后一个节气。在古代，霜降分为三候：一候豺乃祭兽，二候草木黄落，三候蜇虫咸俯。时序到了霜降，豺狼将捕获的猎物先陈列再食用，像以兽祭天。大地上的树叶枯黄掉落，蛰伏的虫子在洞中不动不食，垂下头来开始冬眠。

霜降时节，人体的阳气也由收敛，渐至潜藏，阴气逐渐隆盛，容易引人忧思、意志消沉、悲观抑郁。此时，养生与保健应培养乐观情绪，宜外出秋游、登高赏景，不但“练腿脚防衰老”，促进血液循环和新陈代谢，提高机体耐寒及抗病能力，还能增添雅趣、陶冶情操、心情舒畅。

“一年补透透，不如补霜降”，就是说

霜降这天要进补。家乡霜降日习俗便是吃萝卜，其说法是“十月萝卜赛人参”，意思是在十月吃萝卜，犹如吃人参一样受益。经霜的萝卜口感更甜润，萝卜炖牛腩滋补功效加倍，既健脾暖胃，又能驱寒。

深秋，正是新鲜板栗上市时，家乡人在霜降做栗子炒仔鸡打牙祭。将新鲜的仔鸡炒至金黄色，再放入栗子炒熟，就是一道滋补佳品。栗子号称“干果之王”，性味甘温，有利于机体抵御寒冷，能提升人体的免疫力。中医认为，栗子具有养胃健脾、补肾强筋、活血止血、止咳化痰等功效。

“霜降碧天静，秋事促西风。”站在季节的又一个分水岭，去欣赏那最后的秋光，让暖意弥漫心中，迎接凛冽的冬天到来。

（作者系中国科普作家协会食品科普创作专业委员会会员）

“菌中皇后”竹荪

□ 焦郭晋 程景民

本就是楚腰蛴领，冰肌玉骨，有着超凡脱俗之气，再搭配上围细致洁白的镂空网裙，更显得高雅雅致。它，就是被冠以“菌中皇后”的竹荪。

竹荪，担子菌亚门鬼笔科竹荪属真菌，与我们常见的木耳、银耳是“近亲”。自古以来，竹荪的别称繁多，如竹参、竹笙、竹君、竹姑娘、山菌之花、雪裙仙子等。竹荪人偶始见于唐代段成式《酉阳杂俎》，据南宋陈仁玉的《菌谱》记载：“竹菌，生竹根，味极甘。”这里的竹菌便是竹荪。而它真正以“竹荪”之名面世是在清代的《素食说略》：“或作竹荪，出四川。滚水淬过，酌加盐、料酒，以高汤煨之。清脆鲜美，得未曾有。或与嫩豆腐、玉兰片色白之菜同煨尚可，不宜夹杂别物并搭馐也。”到了清朝，竹荪作为贡品被送入皇宫，名列“四珍”之首、草八珍之一，可谓是地位崇高。

竹荪的采摘要争分夺秒。收获野生竹荪一般是在春秋两季，时下正是采摘的时候，成熟后两三天就必须采收，否则便会腐烂，而且采摘时要趁其蕾丝伞还未打开，采收回来的新鲜竹荪也要立即除去菌盖菌托，避免黑色孢子胶质污染竹荪整体。1988年，一家日本公司来我国采购竹荪时，开出了每公斤1100元的高价。市场的高利润推动了竹荪人工种植的发展，目前可食用的竹荪有四类：长裙竹荪、短裙竹荪、棘托竹荪和红托竹荪。



（视觉中国供图）

竹荪在我国分布范围很广，其中以西南地区分布最广，食用品种质量也较优。四川长宁的长裙竹荪和贵州的织金竹荪均被列为国家地理标志保护产品，同时划定四川长宁现辖行政区域为保护区域。2021年有媒体报道，仅贵州织金一个县栽培竹荪就有1.8万亩，预计产量可达360万斤，不仅带动了

1000余户农户，高产量更让昔日的皇宫贡品“飞入寻常百姓家”。

作为食材的竹荪，因其富含蛋白质，滋味鲜美、口感绝佳，被视为珍贵的食用菌，营养丰富。它富含多种氨基酸、维生素、无机盐等，其中谷氨酸含量达1.76%，对治疗高血压、神经衰弱、肠胃疾病等具有显著效

果。竹荪中的有效成分可以补充人体必需的营养物质，提高机体的免疫抗病能力，具有滋补强壮、益气补脑、宁神健体的功效。竹荪还能防癌抗癌，云南苗族入患癌几率率低，据说是与他们常用竹荪和糯米泡水食用有关。现代医学也证明，竹荪中含有能抑制肿瘤的成分。

但供人享受美味的竹荪还需经历烘、冻、泡、煮四个步骤。一是烘，新鲜采摘回来的竹荪，需要用蒸热锅产生的热风进行烘烤；二是冻，烘干后直接放进冷库储存，将其鲜味牢牢锁住；三是泡，泡法是关键，需用淡盐水泡发，中间须换两三次水；四是煮，凉拌清蒸、爆炒煲汤，竹荪与任何食材搭配都可以成就一番美味，尤其涮火锅最佳，嫩中带脆，放入锅中略煮一分钟即可，放入口中，脆爽鲜美，让人齿颊留香。

选购竹荪时要仔细辨认，干竹荪以色泽浅黄、朵大饱满、完整洁净为佳。正常的干竹荪会有股特有的芳香气味，而熏硫的竹荪闻起来会有股刺鼻的酸味。

如今，现代技术已让“雪裙仙子”下到了“凡间”，趁着渐凉的秋风，去享受那道特有的山野美味吧。

（第一作者系山西医科大学社会医学与卫生事业管理专业硕士研究生；第二作者系中国食品科学技术学会理事、山西医科大学教授）

花椒红，花椒香

□ 梁永刚

豆棚瓜架

豫中乡间，花椒树多为野生，或在坡岭沟壑，或在门前屋后，或在田埂路边，恣意生长，野性十足。一身尖刺防止人靠近，也抵御动物侵袭。

香气浓郁老少皆宜的花椒，具有定麻味、增香辛和除腥减膻的作用，乃是庄稼人饭菜里必不可少的东西，位列调料“十三香”之首，素有“调味之王”美誉。花椒还是一味中药，《神农本草经》将其列为中品，其药性辛热，归脾、胃、肾经，具有芳香健脾、温中散寒、除湿止痛、杀虫解毒、止痒等功效。多年前，笔者记得一位民间说书人唱过《十三香》：“花椒好，花椒香，花椒的味道特别长，炖鱼煮肉少不了，煎炒烹炸属它强，凡是做菜它调味，没有花椒味不香……”

农历八九月，花椒进入成熟期，一嘟噜一嘟噜挂在枝头，藏于叶间，煞是好看。花



（视觉中国供图）

椒红了，村庄被馥郁的麻香包围着，香喷喷，麻麻酥酥，就连路过花椒树，身上也被染香了。摘花椒多在清晨，此时太阳没有出来，花椒籽粒不容易爆裂。摘完一枝，不能立即松手，要缓慢地让其复位，避免带刺的枝条弹到脸上。摘花椒不能性急，手一快心一慌，容易被硬刺扎着；也不能贪多，出手一重，那些成熟裂口的花椒，就会碰落掉

地，隐入树下草丛，再难寻找捡拾。

乡谚说：“花椒树针心最狠，光扎宽来不扎深。”花椒树浑身上下长满了令人生畏的尖刺，稍不留神就会扎到手，火辣辣的钻心疼。摘花椒除了怕扎针，还要提防一种俗称“痒辣子”的毒虫侵袭。花椒树蚊蝇不沾，很少生虫，却是“痒辣子”的乐园。此虫多隐藏在花椒叶后面，身体扁圆，色泽淡绿，浑身长毛，一旦爬到人身上，就像被蜜蜂蜇了一般，火烧火燎地疼，还会出一片明显晃眼的燎泡。

摘回的花椒，不能堆在一起捂闷，捂上一夜就会起热腐烂，要赶紧从篮子里倒出来，摊在通风处晾晒。各家各户晒花椒时，满村上空弥漫着诱人的麻香，夹杂着袅袅炊烟的柴火味，让人总也闻不够。有风有日头，花椒一天就晒干了，一粒粒咧着嘴，露出黑色的籽。晒好的花椒放在簸箩里，用棒槌轻轻捶打，让花椒皮和籽粒分离，末了用簸箕筛上几筛即可。

很少有人将花椒炒熟碾成粉末，多是连皮带籽晒干后，直接作为佐料食用。炒菜

时，待锅中的油烧热后，捏一撮，连同一把葱花撒入热油之中，随着吱吱啦啦一阵脆响，香味在炆锅瞬间盈满灶房。包饺子和包子，将花椒在蒜臼中搥成碎末，拌入馅料，可祛除腥膻之臭味。煮鸡煮鸭或煮其他肉类，花椒、八角都是少不了的大料，既能提味，还能让肉煮得更烂。花椒籽榨出来的油，香、麻、鲜俱佳，烙油馍、炸咸食，色泽鲜亮，外焦里嫩，口感醇厚，麻香酥软，乃是乡间美食一绝，吃后忘不了。

花椒是个多面手，既是调料，又能防虫。花椒中含有挥发油，是天然的防虫杀虫剂，只需包上放入麦中，有虫灭虫，无虫防虫。花椒止痒效果不亚于风油精、花露水，娃娃被蚊虫叮咬，村妇便煮些花椒水，抹在皮肤上，止痒还消肿。老瘦老腿脚不灵，将花椒树枝修成拐杖，出门扶杖而行，闲时揉搓把玩，时间久了，手柄处磨得溜光，还能起到强身健骨的作用。花椒入药，能提神补气，有温中散寒、除湿止痛等功效。

（作者系河南省平顶山市人大常委会工作人员）



茶叶是德昂人的命脉

有德昂人的地方就有茶山

有山茶的地方就有德昂人的故事

神奇的《古歌》代代流传

德昂人的身上飘着茶叶的芳香

……

这是德昂族世代传唱的歌谣。歌词中的《古歌》，即德昂族的创世史诗《达古达楞格莱标》（德昂语，即最早的祖先传说），该诗始终以茶为主线，用奇妙幻想、拟人化手法，讲述着这个以茶为图腾的古老民族。

古往今来，德昂族家家户户仍习惯在房前屋后、村头寨边栽上一些茶树，被周边民族誉为“古老的茶农”。他们一生一世与茶结缘：种茶、制茶、煮茶、饮茶、食茶、敬茶、卖茶……时时处处离不开茶。

当宾客临门，先煨茶相待，称之为“迎客茶”；探亲时，以茶为礼，那是“提亲茶”；操办喜事邀请亲朋光

临，送来了“请柬茶”；建造新房时，为护佑家宅平安，四邻八舍共饮“建房茶”；两人产生矛盾后，得到了对方的谅解，有过失的一方送来一包茶，谓之“道歉茶”；有夫妻或朋友争执后重归于好，同饮一壶“和睦茶”；为表示悔改之意而向长辈敬奉的茶，叫“回心茶”；请人帮忙时，茶礼在先，名为“求助茶”……以此类推，就有了德昂族各种缘由的“茶到意到”：亲情茶、媒茶、婚礼茶、成年礼茶、礼品茶、贡品茶、祭祀茶……

2008年，《达古达楞格莱标》被列入国家级非物质文化遗产名录。2018年，一个别开生面的传承活动“德昂族特色美食比赛”在德昂族聚居区举办。赛场上的茶，可饮又可食。在世间珍奇“百草宴”里，就有一道“茶也可吃”的名菜——凉拌酸茶。评委们给出了高分理由：茶叶特有的回甘之味和番茄的微酸、芫荽的清香相融，全然没有了茶叶的苦涩；柔軟的茶叶和干脆的豆子搭配，突出了菜肴软硬强烈对比的质感；此菜体现了酸茶清热解暑、消炎解酒、爽神润喉，增进消化的作用。德昂族大厨还当场介绍了这道菜独特的制作方法：以发酵后的酸茶为主料，豆子、番茄、芫荽、芝麻、小米椒、盐、花椒油等为配料，搅拌均匀，即可食用。关键是主料质量上乘：采摘纯天然的大叶种茶，晾干水分放入蒸笼，把蒸好的茶叶取出再晾，装入容器，用芭蕉叶密封，埋入地下发酵一至两个月——发酵环节最能检验制茶者水平的高下了。2021年，“德昂族酸茶制作技艺”入选第五批国家级非物质文化遗产名录。人们对酸茶更是高看一眼，称它是“能喝的古董”“能做佳肴的原料”。

“德昂族特色美食比赛”活动赛场设在全国唯一的德昂族乡——云南省德宏傣族景颇族自治州芒市三台山东德昂族乡。全乡31个村民小组，有16个是德昂族；全乡人口6413人，有59.2%是德昂族。茶叶作为该乡的五支支柱产业之一，被誉为“酸茶之乡”，乡里的出冬瓜村是酸茶制作技艺主要传承地。

三台山东德昂族乡矗立着芒市的第一个博物馆——中国德昂族博物馆，2010年开馆。馆内的德昂族文化氛围浓郁：物质形态表现的茶叶遗迹、茶书、茶画、名茶、茶馆、茶具、茶艺、茶歌舞；精神形态表现的茶德、茶道精神、以茶待客、以茶养廉、以茶养性、茶禅一味；制度文化层面表现的茶政、茶法、礼规、习俗等。馆藏德昂族文物315件，鲜活地记录了德昂族历史。德昂族是中国的古老民族之一，是西南边陲最早的居民之一。

据《中国统计年鉴2021》统计，我国德昂族人口22354人，主要分布在云南省德宏、保山、临沧3个地区。他们有本民族语言，通用汉文。孩童在茶树中快乐成长，成人的情意在茶树上开花结果，老人在茶树边共度晚年。远去的德昂人把回忆留在茶树间，用身躯汇成一片片茶林……深刻阐释了德昂族与茶的不解之缘和浓厚感情。

德昂族《古歌》的歌声响起，古韵声声，那是曲调里的“采茶调”。

（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）