

# 控糖减脂族还能愉快地吃月饼吗

□ 范志红

## 营养课进行时

中秋节到，各种各样的月饼又闪亮登场。面对市场上配料丰富的月饼，人们却不知道该怎么挑选哪个品牌、吃哪款好。有人认为，听说冰皮月饼、桃山皮月饼热量低、脂肪少，无糖月饼升糖慢，事实真相是什么？这些月饼真的适合减肥和控血糖的人吃吗？加入各种保健配料的月饼真的有保健价值吗？对此，笔者就为大家打开月饼的正确食用模式。

### 冰皮月饼≠低热量食物

冰皮月饼大多采用糯米和澄粉（去掉蛋白质成分的小麦淀粉）等来制作饼皮，无须烘烤，直接成型。商家宣传说，相比传统月饼，冰皮月饼的外皮没有加入那么多油，脂肪含量低，更适合减肥人士。但是，里面的馅料才是决定脂肪和糖含量的关键所在。所以仅仅“冰皮”并不能保证月饼是低热量食物。

即便内外都是低脂肪材料，毕竟冰皮月饼的原料还是高血糖反应食材，其馅料也含有糖和淀粉，同样会升高血糖，因此并不适合需要控血糖的人士食用。还有，没经过高温杀菌，冰皮月饼中的水分含量较高，适宜微生物的生长繁殖。如果购买这种月饼，要特别注意生产日期，而且必须确认是冷链运输，否则就会有微生物超标的风险。制作和购买这种月饼后均应及时食用，否则应立即冷冻保存。

### 桃山皮月饼也会“三高”

桃山皮月饼用白芸豆沙加入鸡蛋、奶油、牛奶、糖等配料，替代面粉来制作月饼皮。包上馅料之后，压制成型，经过烤制，比冰皮月饼的食品安全风险小些。

从食材来说，豆沙同样是高淀粉材料。不过，白芸豆沙本身的确是一种中低血糖指数（GI）食材。按中国食物成分表数据，煮白芸豆的血糖指数只有28，即便煮到绵软也不会超过50，仍然属于低GI原料，所以它对需要控制血糖的人来说相对友好。

然而，由于在制作月饼皮时加入了糖和

奶油等配料，再加上馅料也含有较多脂肪和糖，并没从根本上改变其高油、高糖、高热量的特点。因此，对减肥者和糖尿病患者来说，这类月饼也不能放开吃。

### “无糖”月饼仍有“糖”

白糖、冰糖、糖浆等是月饼的重要配料，既提供甜味，又改善口感。但目前市面上流行的无糖月饼仍然有甜味，既没添加蔗糖，也没添加糖浆，而是用糖醇类甜味剂进行替代。按我国食品营养标签法规，产品中糖含量低于0.5%，就可以合法标注为“无糖产品”。

为什么做月饼要用糖醇类甜味剂，而不用其他合成甜味剂呢？这是因为传统月饼中的糖添加量非常大，糖醇的甜度等于或低于白糖，所以合成甜味剂无法替代。选择糖醇原料，还可起到改善面团口感和帮助保水的作用。商家会宣传，无糖月饼适合糖尿病患者和减肥者，把糖换成糖醇，升血糖的幅度可以明显减小，热量值也会下降。然而，月饼主料包括面粉和淀粉，这些含淀粉原料同样可以升高血糖。因此，“控糖者”食用无

糖月饼也要适可而止。

糖醇类甜味剂之所以有低热量、少升糖的特性，是因为它们在小肠中不易被吸收。但是未被吸收的糖醇进入大肠之后，会升高肠道内渗透压，促进肠道运动，改变肠道菌群，容易造成产气、腹胀、腹泻、腹痛等问题。老年人、消化能力弱的人，以及肠易激综合征患者，一定要看清食品标签上的配料表，对含糖醇的月饼严格限量，以免身体惹来麻烦。

### 别指望用月饼来保健

月饼馅料有无限的包容性，加入鱼、虾、肉、蛋、奶酪、果仁、水果干、巧克力等美食之外，有的还加入茶叶、海参、鲍鱼、燕窝、螺旋藻等食材。

在不夸大宣传且价格合理的前提下，创新食品配方本身是值得鼓励的行为。愿意买来尝鲜，或者送亲友品尝，无可厚非。但毕竟月饼只是偶尔享用的节日食物，且其中加入的营养食材数量有限，所以不必指望用它们来保健。

相比而言，往月饼里面加一些营养价值



（视觉中国供图）

高的食材是更有意义的。比如用燕麦、荞麦、藜麦等富含B族维生素的全谷杂粮替代一部分面粉，用芝麻、核桃、亚麻籽等富含维生素E和必需脂肪酸的植物油脂替代一部分酥油，用黑葡萄干、蓝莓干等花青素丰富的水果干替代一部分糖，的确能够改善月饼的营养价值。

对健康人来说，即便是普通月饼，油多一些，糖多一些，一年吃一次也不会带来多大麻烦。切记不要一次吃太多，多和亲朋好友分享月饼，吃月饼的当日减少一些主食和烹调油，再增加一些运动，就能消除因为吃月饼而发胖的顾虑。

（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）

# 白露，秋的作者

□ 高棋芝

## 豆棚瓜架

“八月节……阴气渐重，露凝而白也。”（《月令七十二候集解》）。白露为农历八月节，阳历在九月上旬，是二十四节气中的第十五个节气。它俨然是情思隽永的使者，挥舞着季节的魔术棒将秋天装扮得亭亭玉立，眉目清秀。它一现身，气候开始呈现秋的模样和气质。

清晨，门前的草丛和树叶上凝结着晶莹的露珠，沾湿行人的衣襟。古人以四时配五行，秋属金，金色白，故以白形容秋露。气象学也表明，露是由于温度降低，水汽在地面或近地物体上凝结而成的水珠。“露从今夜白，月是故乡明。”露，是人间的白。白，是天上的月。水月相逢，人间仲秋。

白露一到，冷空气逐渐南下，转守为攻，太阳直射地面的位置南移，日照强度减弱，地面辐射散热较快，昼夜温差加大。上年纪的老人们早早地感受到了秋凉，“白露勿露身，越老越信老话儿，到了白露，不能再赤膊裸体了，以免着凉。”白露秋风夜，一夜凉一夜”，那种夜凉如水的感觉慢慢浓郁起来，一种浸透肌肤的凉意飒然而至。

我国古人将白露分为三候：“一候鸿雁来，二候玄鸟归，三候群鸟养羞。”白露的三候都与鸟类有关，鸿雁民间俗称大雁，玄鸟即燕子。大雁与燕子等候鸟南飞避寒，而众多的鸟儿换上丰美的羽毛，开始贮存干果粮食以备过冬。这个时节，大雁便发出集体迁徙的信息，准备向南飞，起程佳期多在仲秋的风月清之夜。大雁是善良友好的使者，临行前好像在给人们传书送信：天气冷了，要收割的庄稼赶紧收

吧，迎接三秋大忙季节的到来，并备好寒衣。金秋白露，物华将尽，看大雁以“一字阵”或“人字阵”布阵南迁，令人心胸开阔，精神振奋。

白露时节，农民忙着收获庄稼，正所谓“抢秋抢秋，不抢就丢”。田野里，金灿灿的稻谷垂下头，圆鼓鼓的大豆四处摇铃，火红的高粱笔直点燃了天空和大地……庄稼们铺就了秋天最好的底色，都在走向丰盈，热闹繁忙的秋收次第展开。

我国民间在白露节气有“收清露”的习俗。古人认为，露水有很多功效，明朝李时珍的《本草纲目》上记载：“秋露时珍，以盘收取，煎如饴，令人延年不饥。”百草头上秋露，未晞时收取，愈百病，止消渴，令人身轻不饥，肌肉悦泽。”采集露水非常不易，要收集多少片叶子上的露水，才有小口地啜饮？人们在清晨行走百花丛中，“大珠小珠落玉盘”，放入密封好，以备日后煮

茶或配药。这是古代大户人家的讲究，给寻常日子带来了一抹亮色和诗意。在现代工业社会，收露之俗早已过时。

白露了，去采一遍秋茶。此时的茶树经过酷暑的拷打，又迎来另一个生长佳期，蓬勃地长了层嫩芽。“春茶苦，夏茶涩，要喝茶，秋白露”，而“白露茶”沁入了白露的诗意，既不像春茶那般鲜嫩不经泡，也不像夏茶那般干涩味苦，有一种独特的甘醇清香之味。在晴朗的午后，泡上白露茶，沸水中氤氲茶香，欣赏天高云淡、风清气爽的大好秋光，不知不觉中亦解渴润喉、醒脑解乏、舒缓心情，自是无比惬意。

作为秋的作者，白露从古老的《诗经》“蒹葭苍苍，白露为霜”中淡妆出镜，冷艳登场，打开了金秋灿烂画卷。

（作者系中国科普作家协会食品科普创作专业委员会会员）

# 老北京人爱品“高末儿”

□ 李桂连

## 胡同京味儿

提起“高末儿”，现在许多年轻人可能不知道它是什么？但对于出生在20世纪六七十年代之前的北京人来说，提起“高末儿”却是津津乐道。

所谓“高末儿”，就是茶叶店筛茶时筛出的茶叶末。要说茶叶末能有多高级，那个年代有钱、有地位的人谁喝它呀，喝它的大多都是普通人家，甚至把它当作待客的最佳饮品。因此，人们就抬举了它，高看它一眼罢了。

打从我记事起，我就知道“高末儿”是个好东西，因为在我家，好东西都是要珍藏起来的。父母会将它放在一个柳条篮子里，高高地挂在大柁上，小孩子够不着的地方。我们那时时，对什么都好奇，特别是被父母认为是比较贵重的“好东西”，更是增强了我们的好奇心，想要一睹为快。于是与哥哥几个趁父母不在家时，从屋外搬来木梯，架在大柁上，把篮子拿下来细看究竟。那“高末儿”是装在一个铁皮篓子（铁皮罐盒，装茶叶很封闭，不跑味）里的，打开盖子闻闻味道，有股茉莉花香，抓一小撮儿放在嘴里，有种苦涩的味道。“高末儿”对于小孩子来说，也并不是好吃的东西，但对于父母来说可就不一样了。

父亲很喜欢喝“高末儿”，由于家里生活拮据，买来的“高末儿”都是要招待亲朋好友的，所以他平时就舍不得多喝一口。只是到了春节，父亲才会让母亲沏上一壶，过过茶瘾。虽然，这一壶“高末儿”父亲很珍爱，但他也绝不吝啬，每次喝茶都会惦记着母亲，让她陪他一起喝。如此珍贵的“高末儿”，父亲却是一年喝一次，母亲更是不舍得喝。父亲就拿过茶杯，亲自给母亲倒上，送到她嘴边，说：“好夫妻就是有福同享。”这样母亲才笑着，温情地端起茶杯喝起来。有时候，父亲也会端着茶杯逗我们：“这茶水可好喝了，你们也尝尝。”于是，我们都尝一小口儿，感觉“高末儿”味道太苦涩，都笑道：“不好喝，不好喝！”

“高末儿”在20世纪的茶界还有着“一席之地”，是因为京城老百姓的生活条件不好形成的。如今，“高末儿”已不再稀罕。据报载，首都市场供给充足，很难再见到排队购买的景象了。奇怪的是，每逢年底岁末，北京各大茶庄的门口，还是经常摆开一字长蛇阵。大家一不是为买普洱，二不是为购乌龙，而都是奔着一种特殊的花茶而来——那就是老北京人离不开的“高末儿”。它已经成为老北京人的一种情怀！

民俗作家唐鲁孙先生曾撰文回忆旧京茶事，“北平宣武门外的天兴居大茶馆，是西南城遛鸟儿朋友早晨的集散地”，称他家有一种物美价廉的茶叶叫“高末儿”，不是



周维海 摄

天天去遛鸟儿的常客他还不卖。“据说他们东家恒星五跟前门外吴德泰茶叶庄的铺东是磕头把兄弟，有一年吴德泰清仓底，扫出几箩茶叶末。正赶上恒四爷在柜上闲坐聊天，一闻挺香就要了一大包。回来用开水泡了一小壶来喝，醇厚微涩，香留舌本。这也难怪，高末儿里有极品的茶叶末在内。吴德泰高级香片卖得多，所以他家的高末儿也特别瘦。每天到天兴居喝早茶的客人们，逐渐知道了这个秘密。从此谁都不带茶叶，专要柜上的高末儿喝。”

# 傣傣族饮食：与民歌古韵相随

□ 单守庆

江、澜沧江的河谷。从河谷到高山海拔相差三四千米，形成寒、温、热三种不同气候，有极其丰富的动植物资源，为傣傣族提供山上生的、地里长的、水里游的各种食材。

手抓饭（傣傣族语称“早都早”）是傣傣族美食的代表作。傣傣族菜谱这样列出“手抓饭”原料：大米、鸡肉、猪肉、火腿、花生、核桃仁、松子仁、辣椒、姜、盐、酱油、味精、醋。可见，这“手抓饭”并非通常意义上代指主食，而是如同见面招呼“吃饭了”的“饭”——不光指主食的“饭”，也包括副食的“菜”。怪不得在介绍民族饮食习俗时，常能听到这样的说法：“傣傣族喜欢粮菜混吃。”当然，这种“混吃”并非“饭菜一锅煮”，而是多种原料、多个制法多道工序和文化元素的完美结合。吃手抓饭时，常有自酿的低酒精度数的水酒和傣傣族乐器，如吐拉土、四弦琵琶相伴，食助酒饮，乐助情生，身心俱爽。

在拉歌节、收获节、新米节等傣傣族节日，不仅餐桌上有“手抓饭”等美味佳肴，

还有与饮食生活相关的民歌，比如《牧羊歌》《打猎歌》《砍柴歌》。平日里，无论是上山狩猎、下水捕鱼，还是在田野劳作或歇息，傣傣族都会触景生情，信口而唱，包括古歌、情歌、赛歌、颂歌等等，统称民歌。民歌一直是傣傣族人民喜爱的艺术活动。“不唱不行”的民歌，几乎成了傣傣族的“第二语言”，被誉为“峡谷天籁”。2006年傣傣族民歌被列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

人们欣喜地看到，傣傣族民歌中的饮食，也在传承的基础上不断创新，以适应新时期吃得饱吃得好吃得好、吃得营养健康加快转变。

1月18日，《中国民族报》以《金沙江边，一个傣傣族村寨的“食药之道”》为题，报道了一位民族工作者的见闻。与他同行的是从这个村寨走出去的傣傣族青年建文——中医药大学毕业后在读博士，从事植物学研究。建文此番返乡，熟门熟路，特别是从中医药角度对傣傣族饮食的评说，让民族工作者大有获益。建文介绍该民族特色美

食：“往沸水汤里投放的这种根根植物叫车前草，它和丰腴的肉炖至粹烂，既消除了草的酸涩，也去除了肉的油腻，既好吃又利于清热消痰。这是核桃油，有‘树上油库’的美誉，是傣傣族人家自己种的核桃树。这是野菜竹叶菜，对人体有清热解暑、利湿消滞的食疗作用。这是‘江边傣傣八大碗’，我们有个课题组已走访记录了碗中的10多种特色食材、制作方法，将进一步研究饮食与健康。”

媒体报道的见闻展现了傣傣族饮食和民歌的古韵新风，对初访游客和归乡游子有着强大的吸引力。那位民族工作者表示还会再来，加强傣傣族饮食文化研究和科普宣传；同行的傣傣族青年建文也表示要“常回家看看”，把植物学和傣傣族饮食结合起来研究，让傣傣族饮食文化的载体“傣傣族民歌”常唱常新。

（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）

茄子是餐桌上常见的夏秋季节时令蔬菜，民间有谚语：“立夏栽茄子，立秋吃茄子。”这是为什么呢？

### 为何立秋吃茄子

立秋后天气相对干燥，应多吃一些滋阴润燥食物。传统中医认为，茄子性凉、味甘，具有散血瘀、消肿止痛、治疗寒热、祛风通络和止血等功效，秋季吃可以降低火气、去秋燥。眼下正是吃茄子的好时候，所收“秋茄”口感细嫩、营养丰富，具有独特的清香。

茄子种类多，有圆茄、长茄、紫茄、白茄、青茄等。购买时注意，用手指按一下茄子，若能迅速回弹则说明是新鲜的，若是弹不起来则不新鲜，尽量别买；可以挑选皮亮光泽、茄身较硬、茄把带小刺的，最好买紫黑色的，颜色越深，其中的维生素、花青素也更加充足。

虽然秋后渐凉，但别对小熊传说中的“秋老虎”，对付“秋老虎”，最好的办法就是食用一些清热祛暑的食物，吃茄子是一个不错的选择。

### 茄子有哪些功效

清热活血、美白抗衰。茄子属于寒凉性食物，可以帮助人体清热活血、消肿止痛；同时富含维生素E，能消除自由基，有效对抗衰老，还能淡化色斑、促进美白，也是爱美人士的很好选择。

抗疲劳、降血脂。茄子中含有皂苷类化合物，不仅能解热、镇静，还可以调节机体，有效抗疲劳、降血脂。对于饮食油腻的人，可以适当食用茄子。

宽肠通便、预防胃病。常吃茄子有助于促进肠胃蠕动，预防消化不良，有宽肠通便的作用；茄子含有龙葵碱，对消化系统肿瘤有一定的抑制作用，还能防治胃病。保护心血管。茄子含有丰富的维生素P，能增强人体细胞粘着力，还能增强毛细血管弹性，减低毛细血管的脆性及渗透性，防止微血管破裂出血，使心血管保持正常的功能。心血管不太好的人群，可以多吃些茄子。

低脂、低糖、低热量。茄子的脂肪含量很低，升糖指数也是蔬菜里升糖指数较低的食物，热量也不高，还含有充足的水分、丰富的膳食纤维，因此糖尿病人、减肥人群可以适当食用茄子。

### 吃茄子也要注意

最好是带皮吃。有人吃茄子喜欢削皮，却不知茄皮里含有大量的维生素，比如维生素P集中在茄皮与茄肉连接处，对人体好处多；含有维生素E和花色苷等，具有辅助抗炎、保护视力、预防慢性病、增强免疫力等作用；还含有果胶和类黄酮等，这些成分都对心血管健康非常有益。为何茄子去皮后容易发黑，这是因为茄子含有的微量元素铁容易被空气氧化，去皮后会影响人体对铁的吸收。

以蒸煮为好，切勿生吃。茄肉呈海绵状，炒、煎、炸容易吸收油脂和各种调味汁，会让人摄取过多热量。尤其糖尿病患者要坚持少油、少盐、少糖原则，比如将茄子洗净去梗后，切薄片、土笼急火蒸8—10分钟，取出拌食。生茄子中含有一种叫作茄碱的毒素，它虽然具有抗氧化和抑制癌细胞等作用，但对胃肠道有较强的刺激作用，对呼吸中枢有麻醉作用，人体摄入量高时会中毒。

经期、脾胃虚寒者、过敏体质者慎吃。茄子性味过于寒凉，脾胃虚寒容易拉肚子的人不宜多吃，经期前后也尽量少吃。此外，茄子含有诱发过敏的成分，过敏体质者尽量避开勿吃。

（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）



论谈 喝吃