

升糖快！这5种杂粮主食要适量

□ 谷传玲

营养课进行时

主食，人们每天都吃。中国居民膳食指南推荐成人每日主食摄入量为，谷类250克—450克，薯类50—100克。主食粗细搭配是健康之道，但有5种杂粮主食其实升糖快。对于控糖人群来说，选择这些杂粮要适量。

血糖稳定对健康极为重要

血糖，即血液中的葡萄糖。身体每天需要它提供能量，为各组织、脏器的正常运转提供动力。保持血糖稳定对健康特别重要。

血糖居高不下，说明胰岛素出了问题，或胰岛素分泌量过少，或胰岛素的敏感性降低，因而没有足量或足够活性的胰岛素把葡萄糖运送到细胞里供能。葡萄糖缺乏时，身体就会动用脂肪供能，可是缺了葡萄糖的帮助，脂肪也无法完全代谢，从而产生酮体，导致酮症酸中毒。持续血糖高还可能出现眼病、肾病等并发症。血糖低则容易出现头晕眼花没力气。

主食和水果，以及富含淀粉的蔬菜，比如胡萝卜、藕、山药等，都富含碳水化

合物，碳水化合物分解后的葡萄糖吸收入血，是影响血糖的主要因素。此外，蛋白质分解后的氨基酸，脂肪分解后的甘油也可以转化成血糖，但转化的量较少。

主食要粗细搭配，全谷物、杂豆、薯类最好能占到主食的1/2。这是因为跟精米白面比，它们都富含膳食纤维，膳食纤维可以延缓葡萄糖吸收入血，所以相比于精米白面，更有利于控血糖。

5种主食升糖快

一是糙米饭。粳米和籼米都是高GI（血糖升成指数）主食，粳糙米饭GI高达71、粳糙米饭GI高达78。白米饭升糖快好理解，可糙米一旦去除种皮、糊粉层、胚芽，剩下的胚乳部分，便是白米了，其主要成分是淀粉。淀粉容易跟消化酶接触，并转化为葡萄糖，故而升血糖快。

有人要问了，糙米带皮吃怎么还会升血糖快呢？这跟泡米有关。糙米皮难吸水，焖饭前不泡做出来就容易夹生。这一泡一焖，淀粉就彻底糊化，饭好吃了，也容易消化了，升糖自然就快了。也就是说，所有让糙米饭好吃的做法，都是在升高糙米饭的GI。

二是全麦馒头。GI高达82。跟白面粉比，全麦粉富含膳食纤维。数据显

示，全麦粉的膳食纤维含量（10.6克/100克）是白面粉（3克/100克）的3.5倍。有人会说，膳食纤维可以延缓血糖上升，如此说全麦面包GI应该不算高啊。问题在于：其一，市面上很多全麦粉膳食纤维含量很低；其二，全麦馒头是发酵面制品，体积蓬松，也容易消化；其三，全麦馒头里全麦粉含量可能很低。尤其是买现成的，就很难知道配料里到底用了多少全麦粉。

三是全麦面包。GI高达75。除了上述全麦馒头3个原因外，还有就是很多全麦面包往往会额外添加糖，比如白砂糖、果葡糖浆，它们的GI都很高。

四是即食燕麦片粥。GI高达79。燕麦富含对控血糖有帮助的β-葡聚糖，为何也会升糖那么快？这主要是因为很多燕麦片要先切粒再压片，如此就使淀粉暴露在外了。此外，燕麦切片之前还要经过煮、烘干至少两道加热的工序，这使得淀粉糊化非常彻底，自然消化就快。

五是煮地瓜。GI高达77。地瓜为薯类，用其替代部分主食，特别健康。相比于精米白面，它含有更多的膳食纤维，同时还富含对眼睛和皮肤有好处的β-胡萝卜素。但是地瓜的单糖、双糖含量也多，比如蔗糖、葡萄糖、麦芽糖，可导致快速升

血糖。如果是烤地瓜，GI更高，基本都在80以上。所以用地瓜替代主食要控量，中国居民膳食指南建议一天吃50—100克。

跟地瓜相比，土豆这种薯类的GI就稍微低一些，烤的是60，蒸的是65，煮的是66，不过同样要控量。

适量吃就能控血糖

虽然这些主食升糖快，但相比精米白面，仍然是更营养的主食。要想享受美味，还要控好血糖，最好的办法就是要适量。

比如说全麦面包，选配料里全麦粉含量至少50%以上，如果你能接受更糙点的口感，可以选100%纯全麦粉的。另外，最好选择配料里没有添加精制糖、营养成分表里脂肪含量低、膳食纤维含量高的。或者你可以自己买膳食纤维高的全麦粉，做100%的纯全麦面包。

每餐吃这些杂粮要适量：糙米饭130—200克，或全麦馒头70—100克，或全麦面包70—100克，或煮地瓜100克加上25—50克即食燕麦片。然后，搭配300—500克蔬菜，50—75克蛋白，如此吃饭餐后血糖想飙升也难。

（作者系首都保健营养美食学会理事、注册营养师）

非遗文化之窗

端溪石砚天下奇

□ 高桃芝

端砚，与甘肃洮砚、安徽歙砚、山西澄泥砚并称中国四大名砚。端砚主产于广东省肇庆市东郊的端溪，古称端州，故得名。

清代《石隐砚谈》记载：“东坡云，端溪石，始出于唐武德之世。”距今已有1400年了。唐朝初期只用于研墨的简单形制，宋代却是实用与欣赏并重，到清代“以工制胜”，将文学、历史、雕刻、绘画、篆刻浓缩于一方奇石，实现了由粗糙到精美、由实用到艺术的变化。

端砚石质致密坚实，温润如玉，手感如同婴儿肌肤般细滑。磨墨悄无声，贮水不涸，能呵气研墨，不损毫，发墨快，享有“群砚之首”美誉。自宋代被列为贡品，历代帝王将相，文人学士对端砚推崇备至，视为珍宝。

相传有一次，宋徽宗将大书法家米芾召到御书房，想见识一下米芾的书法。米芾一眼看到了御案上的那方端砚，忙泼墨挥毫，转眼就写好了一幅字。宋徽宗看后大加赞赏，米芾趁机捧着端砚，跪地请求说：此砚臣已用过，皇上不能再用，就赐给臣吧？宋徽宗哈哈大笑，便将这方珍贵的端砚赐给了他。米芾捧着端砚，高兴得手舞足蹈，“余墨沾渍袍袖”也在所不惜。

“端溪石砚天下奇，紫光夜半吐虹霓。”出自肇庆端州区西江羚羊峡、斧柯山一带的端砚石，品种繁多，尤以老坑、麻子坑和坑仔岩三地之砚石为最佳。得大自然鬼斧神工，砚石形成了变化莫测的花纹，有闪着金光银光的金银线，有如初展蕉叶的蕉叶白，有纯洁无瑕的翡翠绿等，浑然天成。部分砚石上还有画龙点睛的石眼纹，形状酷似鸟兽的眼睛，因而被称为石眼，极其珍贵。

端砚石历来由人工开采。采砚工根据石脉走向，向深层采掘，在接缝处下凿，对采石技术要求高，开采难度大。“千夫挽纜，百夫运斤。篝火下缒，以出斯珍。”大文豪苏东坡南下路过端州，触景生情，写下砚铭。

端砚由砚堂、砚池、砚额、砚唇、砚底等六部分组成，称誉古今，驰名中外，与历代匠人精湛的制作技艺分不开。其制作过程复杂，主要有采石、制璞维料、设计、雕刻、配盒、磨光、上蜡等十多种艰辛而精细的工序。

维料制璞，又称选料制璞，即对采出的砚石进行筛选分级，去粗存精。考验砚工看石和选石的能力，根据石料的形状制成各式砚璞，将最好的地方留作墨堂。设计，是一个悉心揣摩和构思的过程。每方砚台都需要砚工因材施教，因石构图，设计雕刻题材和装饰图案，多以天象、山水、人物、动植物为题材，极富岭南特色。

雕刻技法上有浮雕、透雕、圆雕等，雕刻线条清晰、细腻、流畅，变瑕为瑜，充分展现砚石最佳品相。优质砚石一般不雕或少雕，称为平板砚。雕刻完毕，从装饰及实用方面考虑，配以高档木盒，令端砚更加古朴凝重、名贵。

磨光，雕刻好的端砚，首先用油石加细河砂粗磨去凿口、刀路。再用滑石、细砂纸反复磨滑，使砚台光滑为止。最后是“浸墨润石”，一两天后褪墨处理，使砚堂细腻润滑。

大自然造化了砚石的丽质，匠人赋予了石头的灵动。端砚不仅是文房清玩，更是中华传统文化的重要载体和宝贵遗产。2004年，肇庆被授予“中国砚都”称号；2006年，端砚制作技艺被列入首批国家级非物质文化遗产名录；2008年北京奥运会和2010年广州亚运会，端砚被确定为贵宾礼品；2018年，入选首批国家传统工艺振兴目录。端砚远销日本、新加坡、韩国等海外，是我国一张厚重的文化名片。

青灯黄卷，唯砚作田，端砚匠人与砚相伴，用智慧和心血铸造手艺，把追求和激情融入创作，浇灌出芳香四溢的端砚珍品。

盆窑成就“陶艺之乡”

□ 文/图 赵文新

胡同京味儿

“盆窑的盆，一套一套的。”这句流传北京延庆地区的歇后语，形象地道出了“陶艺之乡”盆窑村的特点。

盆窑村坐落延庆母亲河——妫河源头，村东头正是被明清时期列为妫川八景之一“独山夜月”中的独山，依山傍水，美不胜收。相传400多年前，山东制陶艺人郭姓夫妇来到独山脚下，发现了满山可塑性黏土，很适合制陶，便搭个简易窝棚住下。开始烧制瓦盆、瓦罐等生活用品，及猫头、滴水、云瓦、筒瓦等建筑材料，并向周边出售。手艺逐渐得到人们的认可，拜师学艺者越来越多，安营扎寨，形成村落，盆窑村也因陶器而得名。手艺就此传承下来。

走进盆窑村，只见村中矗立着一个巨型陶盆，嵌着两个鎏金大字——盆窑，成为地标式景观。再看四周得天独厚的地理条件，真可谓为制陶提供了天然保障，让我不得不佩服郭姓夫妇的眼光。据悉，完成一件陶艺作品需要六步。

练泥。将独山土过筛，加入一定比例的水搅拌均匀，成浆后过箩，筛出陶泥，使得陶器更细腻。

印坯。陶泥不能立即使用。用滤泥机把多余的水分滤出去，通过模具制成圆形泥饼，将其分割，摆成柱状，依制品大小分成几段泥坯。按所做器物，选取不同的印模。

做坯。是制陶的核心一步。将陶泥锥形放入陶轮上，通过旋转转盘，借其转动力量，用手及拉坯工具，使之成形。一些特殊器物需要搭接、涂抹等多种手法配合完成。为提高成品的耐水性，还会加入相关材料。刚做好的坯胎薄厚不均，需要修坯，慢慢刮得整齐匀称，制出的陶器形状规整、薄厚均匀、光滑圆润。

压印。陶器上多姿多态的纹饰，通过压印、拍印等方式呈现于表面。如在细木棒上用绳子缠成中间粗两端的轴状工具，可以压印出整齐的绳纹。除了压印外，还可把绘画、雕刻、书法等艺术门类与陶艺结合，呈



现出蕴含丰富文化元素的图案。

烧炉。坯体制完后，放置在通风好的地方晾干、固形。烧制时，根据器物大小确定时间，一般大件烧24—30小时，小件烧10多个小时。窑温烧到700℃—800℃甚至上1000℃，温度高烧出的是紫红色，温度低烧出的是浅红色。黑陶主要以焖、捂、烟熏等多种方法制作。

开窑。窑有椭圆形龙窑和阶级窑。阶级窑，用砖等材料依倾斜的山坡建筑，由窑门、火膛、若干个室和烟囱等组成。经过烧炉，一件件精美的陶器新鲜出炉。

盆窑村现存古窑遗址80多处，不愧为“陶艺之乡”。如今，盆窑村在传承中创新，邀请景德镇制瓷大师、邯郸磁州窑传人、中央美院教授给村里匠人讲课，传授造型、上釉、刻花等制陶技艺，可以将传统文化与现代美学融为一体，不仅制出了实用的陶器，而且制出了具有观赏价值的工艺品，形成盆窑产品的划时代艺术特色。以黑

陶为主，如精美俏拔的梅瓶、尊瓶，古朴吉祥的双耳龙瓶，呼之欲出的花鸟鱼虫，彰显了京郊风土人情。

盆窑村还修建了陶艺园，传授制陶手艺，成为中小学生学习实践活动基地，还可以让游客进行拉坯体验。在北京农业展览馆举办的大运河文化带非遗展上，延庆中学生展出以“喜迎冬奥”为主题的的一组高山滑雪陶泥作品，表达冬奥赛区之一的延庆人的喜悦和自豪之情。

2021年8月，盆窑村入选文化和旅游部第三批全国乡村旅游重点村名单，获得“北京最美的乡村”“北京市五星级民俗旅游村”“全国三星休闲农业园区”“美丽宜居村庄示范村”等多项荣誉。

盆窑村制陶工艺蕴含着龙山陶文化的底蕴。几百年来，制陶艺人在练泥、打浆、打坯等环节，在土与泥、火与水的长期淬炼中，积累了丰富经验；在传承与创新中，捧出无数实用与观赏并存的艺术品。

□ 文/图 苏青



近十年没来海南岛了，驱车进入万宁市兴隆镇海景公路，行至一个高坡观景台，忽见路旁停满了车载观摊。朋友告诉我，这就是著名的石海湾海景公路网红打卡地。

石海湾由两弯“新月”组成，据说被世界旅游组织专家誉为海南现存尚未开发的最美海湾。此地不游，岂不枉行？

我在一个商摊上占了杯咖啡，一边喝，一边下山，向海滩走去，路旁斜耸一方块巨石，上面刻有“薄暮渔樵”4个红色大字，格外引人注目。正是出自唐代王维的《桃源行》，“平明问巷扫花开，薄暮渔樵乘水入”。该诗题材取自东晋陶渊明的《桃花源记》。陶渊明借虚构一位武陵渔人探水寻源的奇遇，通过描绘桃花源安宁和谐、自由平等、快乐幸福的生活，架起现实与理想沟通的桥梁，表达了对美好生活和理想世界的憧憬。

世人尽知陶渊明的《桃花源记》和英国托马斯·莫尔的《乌托邦》，以及古希腊哲学家柏拉图的《理想国》，却很少有人知道王维这首《桃源行》。石海湾人口立着“薄暮渔樵”石碑，想必是暗示游人将要走进梦中仙山琼阁、海上世外桃源。

石海湾长6000米，整个海湾被茂密的青皮林所环抱。青皮树又叫青梅树，因树皮呈青灰色而得名，圆锥形的树叶生长十分茂盛，从外看给人密不透风的感觉。青皮树属国家二级保护植物，在我国仅存于海南岛，且大都垂直分布在海拔300米以下的低地常绿季雨林或沟谷雨林中。据悉，石海湾青皮林保护区是世界上仅存的面积最大、保存最完整的一片滨海青皮林，绵延葱郁、深不可测的绿色海岸给石海湾增加了一道神秘的妩媚。

我们脚踏的这片海滩，像是游人露宿的营地，散落着各色帐篷、房车、木屋、吊床、酒吧和沙滩摩托。靠近海水的“荒野沙滩酒吧”拽住了我们的脚步，游客们点好啤酒、凤梨汁、水果、小吃，各自开始了自己喜爱的活动。有的躺在松软的气

垫上休憩，有的在沙滩上悠闲漫步，有的卡拉OK舒展歌喉，有的面对大海忘情拍照，还有的骑上滑板冲进波涛冲浪……

好一幅海上世外桃源景象！举目四顾，蓝天白云，碧海银滩，青山绿树，奇石黑礁；侧耳聆听，波浪轰鸣，海风吟唱，鸥声轻扬，欢歌笑语。美景仙乐天然混合、浑然一体，令人心旷神怡、遐思飞翔。此时，心境静谧，万物顺心，人类和谐，自然安详，宇宙平和。好一个令人向往的乌托邦！

在文人骚客看来，所见所闻所思所感，都可以作为写作的素材、题材。朋友谬赞我“一景一诗词，一人一故事，一事一感慨”，实不敢当，但这确实是写作者追求的境界。如果说田野里生长的五谷好比写作的素材，那么，面对如此美景写就的文章，就是用新鲜五谷烹任出的鲜香米饭，填好的诗词则是用精选杂粮酿造出的甘醇美酒。米饭饱肚、养身，美酒舒心、畅怀，皆我所需、所爱也。

在石海湾，见不到商摊主人热情拉扯挽客、刻意兜售叫卖，一切都是那样的悠



旅游业更见出行热、餐饮业更添烟火气、消费潮更是成为拉动经济发展的重要力量。这些令人欣喜的景象，让纳西族聚居区的云南省丽江市有了“中国优秀旅游城市”更高的含金量。

丽江是我国历史文化名城、是古代“南方丝绸之路”和“茶马古道”的重要通道。2002年，丽江撤地设市，将原丽江纳西族自治县分为古城区、玉龙纳西族自治县。一区一县的纳西族人口占全国纳西族人口的近70%。据《中国统计年鉴2021》统计，我国纳西族人口为323767人。今年1月中旬，拥有近10万纳西族人口的古城区成功举办“首届古城区非遗文化周活动”。游客纷纷来到古城古镇文化院落展馆、非遗集市，踊跃参观非遗服饰秀、非遗摄影作品展，现场体验独具特色的纳西婚俗、村寨长街宴……

非遗之美、非遗之乐，有个特别值得记录的“特色饮食寻味活动”。古城区27家餐饮名店各推出一道拿手菜，并为游客发放“一店一味”饮食优惠券。有细心人把这些优惠券收齐，先在菜名上品味一番，发现含有“纳西”的菜名最多。

纳西烤肉。将上品五花肉洗净，倒入适量白酒、盐，搓揉腌制后，烤制而成。肉质泽金黄，肥而不腻，肉皮爽脆，肉质鲜香，辅以秘制辣椒粉，口感更佳。

纳西炒饭。大米泡制后，先经“三起三落”的方法蒸煮，米粒分明、软硬适度；煮熟致熟的米饭倒入大铁锅，拌入秘制酱汁，锅下大火猛，锅里翻炒快，米粒金黄饱满，咸香入味，配上酸甜可口的泡菜，味道绝佳。

纳西蜜饯。以新鲜水果、蔬菜为原料，用糖或蜂蜜腌制等多道工序加工而成。酸甜可口，香味浓郁。蜜饯，纳西语寓意“甜甜蜜蜜”，是丽江纳西族传统美食，用于节庆、婚宴、生日宴、招待亲友，也用于礼品、旅游纪念品。

纳西大月饼。红糖和面，馅料中必有本地特产的大核桃仁，纯手工制作。香甜沁心脾的纳西大月饼，是丽江20多个少数民族都会做、都喜欢吃，又都作为馈赠亲友的礼品。

纳西八大碗。分为喜事八大碗、丧事八大碗。八大碗中，有四大碗是必备的：大肉、酥肉、煮粉丝、百合圆子（喜事）或豆芽卤肉（丧事）；有四大碗因时因地制宜，常见的有木耳炖鸡、酸辣鱼、炖白芸豆。

手持“一店一味”饮食优惠券，又有细心人发现了店家名村里的“纳西”——古城区阿妈意纳西饮食馆。

在首届古城区非遗文化周活动期间，由餐饮业名店名吃汇聚而成视频《纳西年味》，被中央电视台采用，让更多观众看到民族美食与非遗之美相结合，美上加美，美美与共。

纳西族人民世代聚居在云贵高原与青藏高原连接的丽江地区，那里曾是中国西南古人类活动的重要地区之一。勤劳智慧的纳西族人民充分利用动植物种类繁多、水利资源丰富的优势，创造和积累了丰富的具有民族特色的传统美食，在文献资料中多有记载。比如，在介绍“丽江火腿耙粑”时，开头便指出：这是纳西族传统风味名点；在介绍“鸡豆凉粉”时，也是开头就表明：这是纳西族特有的风味小吃；在介绍“猪膘肉”“月米酒”时，则重点说明：这肉这酒都是纳西族人家自产自酿，用于孩子满月喜宴；在介绍“芝麻地参”时，还特意注释：这是纳西族中高档饭店的宴席菜。

通过非遗活动寻味特色美食，创新消费场景，改善消费条件，旅游营销取得空前效果。

（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）



石海湾风情

闲自在、顺情随意，摊主之意似乎并不在售卖，更在于放松自我、欣赏自然，与游客共同营造“不知有汉，无论魏晋”的物我两忘境界。

有感于斯，特填《浣溪沙》词一首，立此存照，以抒古今中外理想国梦想情怀：“《理想国》书境界高，《桃花源记》领风骚。《乌托邦》卷竟妖娆，‘薄暮渔樵’新写意。石海湾美醉波涛，《镜花缘》里笑逍遥。”