

这4种面包能量比馒头低

□ 谷传玲

K营养课进行时

吃腻了馒头的北方朋友说,能否将馒头换成面包?却又担心面包能量高,比如法式牛角包、菠萝包、千层吐司、丹麦酥等,如果还有果酱、奶油、豆沙、巧克力酱等夹心,比如某款巧克力酱夹心面包,能量会更高。那么,有没有跟馒头能量(236千卡/100克)相当甚至更低的面包呢?本文推荐4种。

法国长棍面包

法国长棍面包(baguette)简称法棍,按照法国《面包法令》规定,法棍只有面粉、酵母、水和盐这4种配料,别的什么也不能添加。

市面上有初饭全麦法棍、初饭原味法棍和吾双金棍三款正宗法棍,每百克含能量分别为180千卡、185千卡和229千卡,都比馒头要低。但要注意的是,加了白砂糖、芝麻、亚麻籽、奇亚籽的改良版法棍,能量大都比馒头高,如某亚麻籽法棍,每百克含能量281千卡,用它替代馒头,更容易胖人。

另外,法棍含盐量较高,比如某款原味法棍每百克含盐1.37克。

法棍现烤现吃最好吃,隔天再吃比较费牙,有朋友说嚼得腮帮子疼,可以喷点水复烤一下。

意大利恰巴塔

恰巴塔是ciabatta的音译,这种意大利面包扁扁长长,配料除了上述法棍的4种外,还会添加3%—5%的橄榄油,因此它每百克的能量为250千卡,比馒头约高一点,还是可以替代馒头的。

同样,市面上也有很多改良版恰巴塔。比如某款恰巴塔,主要是以全麦粉

为配料,使用了特级初榨橄榄油,添加了代糖增加甜味,每百克含能量为244千卡,并且添加了单双甘油脂肪酸酯来减缓面包老化,所以阴凉干燥处可保质30天。另外一款恰巴塔,每百克含能量211千卡,配料里添加了提子干来增加甜味,添加了丙酸钙和脱氢乙酸钠以防腐,保质期5天。它们都适合上班族当早餐主食来吃。

恰巴塔特别受欢迎的吃法,一是将它切成片,淋点橄榄油,再蘸酱吃,比如蘸意大利面吃剩下的酱;二是跟奶酪、火腿搭配做成三明治。

德国碱水面包

碱水面包是德国的一种传统面包,配料除了法棍的4种之外,还会加糖和黄油。市面上有一款碱水面包,每百克含能量为227千卡,比馒头低。

不过,碱水面包之所以表皮呈现深棕色,是因为烘焙前要泡碱液(氢氧化钠),而且传统的碱水面包还会撒海盐,表面那些白色的小颗粒就是。

市面上卖的预包装的碱水面包,大都没有白色盐粒,但是因为配方里要加盐,泡的碱水里也含有钠,所以钠含量都较高。

如果用碱水面包替代主食,那当顿的菜要尽量少放盐。

贝果

据说贝果(Bagel)源于波兰,流行于美国。配料除了法棍的4种之外,还会加糖和油,另外它在烘焙前,还会在热水里烫一下,这样就使得面团表面的蛋白凝固,吃起来很有嚼劲。

除了原味贝果,贝果的面团里还常会添加葡萄干、蔓越莓干、橙丁,还有的贝果表面会撒芝麻、大蒜粒、肉桂粉等。



视觉中国供图

一般来说,原味贝果的能量较低,比如某款热卖的原味贝果,每百克含能量254千卡,比馒头稍微高一些。市面上另有原味全麦贝果和蔓越莓贝果,二者每百克的能量分别为319千卡和211千卡。

贝果经典的吃法是,从中切开,涂奶油奶酪吃,然后还可以夹上烟熏三文鱼、鸡蛋、牛油果、红洋葱等配料。

(作者系首都保健营养美食学会理事、注册营养师)

《相关链接》

购买时看清营养成分表

以上4款面包可以做到能量跟馒头相当,或比馒头低,但购买时一定要看清营养成分表,选每百克含能量 $\leqslant 987$ 千焦(kJ,除以4.184就是对应的千卡数)的。它们的钠含量都较高,作为主食,就要控制菜里的盐。

另外,它们口感跟馒头比,往往更筋道,不过价格却比馒头贵,是否常吃就看个人喜好了。

有消费者会问,欧包呢?欧包其实不是具体的某一种面包,指欧式面包,上述的法棍、恰巴塔、碱水面包都是。

加之市面上也有加了很多糖和油的改良版,所以具体选择时,选配料里基本没加糖的,能量小于或等于馒头能量的。

木兰芽:树上春色唇齿香

□ 赵文新

K食在民间

北京郊区,栾树上的嫩芽,在春风的呼唤中,在细雨的润泽下,从枝桠中伸出的柔枝,手掌般张开,红色叶柄伸出褐红色羽毛状的叶片,发出油油的光泽,饱含生命的张力。

栾树也叫木栾、栾华、摇钱树、灯笼树等。当今有黄金树、金雨树、国庆花等诗意而夸张的名字。在古时还代表级别,《礼记》记载:“天子树松,诸侯柏,大夫栾……”因而栾树又称“大夫树”。南宋郑樵在《通志》中写道:“木兰从生谷岸,叶可染皂,晋人名黑叶子。春初采芽作茹,名木兰芽。”茹,蔬菜的总称,意思是栾树叶子春天可以当菜吃。

明代食用野生植物专著《救荒本草》写栾树:“叶似棣叶而宽大,稍薄。开淡黄花,结薄壳。中有子,大如豌豆,乌黑色。人多摘取,串作数珠。叶味淡甜。”这段话介绍栾树枝、叶、花、果的特点,还写出栾树嫩芽吃起来味道淡甜。李时珍在《本草纲目》里描述栾树:“五月、六月花可收,南人以染黄甚鲜明,又以疗目赤烂。”写出栾树的药用价值。

人民网刊发的《春天,这几种养生



图为春天木栾树的嫩芽(即木兰芽)。视觉中国供图

菜一定要吃》一文中写道:“有一种北京郊区老百姓最爱吃的树芽——木兰芽也具有清火、去毒的能量。这些嫩芽,因是攒了一冬天的营养汇集,所以营养价值是很高的。”这段话道出栾树的叶芽是春天美味的养生菜。

木兰芽是栾树的嫩芽,因栾树又称木栾,所以又叫木栾芽,也称木力芽、木嘞芽、木兰菜等。北京延庆地区称其

为木兰芽,或者直接叫树头菜。

木兰芽是时令菜,最好是谷雨前后采摘,最晚不过小满节气。木兰芽和香椿芽很相似,采摘之后就会长出新芽。延庆把采摘木兰芽和香椿都叫“掰”。掰的时候不能折断大枝权,要左手扶枝,右手捏住叶芽,轻轻一拧,“啪”地一声,鸽哨般响起,一把嫩生生红里浮金的木兰芽就从枝头跳到筐

里。什么样的嫩芽才能采摘?要靠生活经验,比较讲究一拃长的嫩芽。

木兰芽属甜菜类,略带苦涩味,刚掰回来的不能直接食用。择去叶柄,洗净后用开水煮一下。金红、红褐的木兰芽在沸水中变成阳光般的黄色,捞出来在凉水中浸泡3—5天,中间换几次水,让苦涩味慢慢褪去,就可烹饪了。焯好浸泡后的木兰芽可以在冰箱中冷藏,适时享用。

木兰芽常见而简单的吃法是凉拌。将泡好的木兰芽切成小段,放上香油、酱油、醋等调味,若再切些羊角葱丝、红辣椒丝,调制出一盘色彩明艳的凉菜,吃着鲜嫩爽口,唇齿生香。凉拌木兰芽,是延庆农家院和老百姓家里备受欢迎的绿色时令菜。

木兰芽也可加点肉或荤油,做成荤素搭配的馅儿,用来蒸包子、做烫面饺子,味道鲜美。也有人家用木兰芽打饋饡,更是地道的延庆特色。

木兰芽,轻轻说着名字,就像说一句诗,继而勾连出春天的一景,在蓝天白云中,嫩红的木兰芽摇曳在枝头,点缀着春色;也像欢快的音符,用蓬勃的生机响亮了春天的歌谣。木兰芽,律动在树上,鲜美在生活中。

(作者系北京诗词学会会员)