

# 你会选择勾兑食品吗

□ 单守庆



勾兑食品，容易被误读误解而不受待见。这样的情形在超市里屡见不鲜，顾客取下一瓶酒、一瓶醋、一瓶饮料或一袋调料，一看说明：“勾兑的，算了！”于是又放回原处。从食品科普的角度来看，不能就这么“算了”，勾兑食品的对与错，也很有必要说道说道。

以酒为例，粘上了“勾兑”二字，就成了“勾兑酒”——被人们误认为是“酒精与水的勾兑”，将其与“假酒”“劣质酒”划上等号，从而“不能喝”“不敢喝”，反感强烈，避而远之。这种认知是片面的，不对的。

酿酒大师和营养专家有这样的共识：在白酒生产过程中，生香靠发酵、提香靠蒸馏、成型靠勾兑。他们从《周礼》中找到最早关于“勾兑酒”的说法：“益齐澣(shuì)酌(zhuó)，凡酒修酌。”3000多年前，“勾兑”就已经成为白酒生产的一项非常重要且必不可少的工艺。不同口味、不同生产时间、不同度数的酒，经一定工序混合在一起，才能达到特定的香型、度数、口味和特点。酒，是酿造出来的，也是勾兑出来的。四川有一个600年历史的古窖池，从明代沿用至今，正是得益于勾兑工艺，对基础酒有固其

本、辅其弱、扬其优、克其短的奇效，酒味丰富全面，呈现一种综合美感。如今，酒业对“勾兑”有一致的说法：勾兑的属性，酒类生产的专用技术术语；勾兑的定义，酒类生产的一个工艺过程；勾兑的类型，酒类生产的工艺技术方法。

作为一种食品工艺，科学勾兑本无错。科学勾兑能弥补单一原酒（亦可延展为原料）的不足。有了勾兑，才更美味。所以，勾兑工艺也就早已不仅仅是酒业的“专利”了。

以前，一说到“勾兑”，很多人首先想到的是酒——勾兑酒。其实，日渐增多的勾兑食品早已出现在超市、厨房、餐桌：勾兑醋、勾兑酱油、勾兑面汤、勾兑豆浆、勾兑柠檬水、勾兑酸梅汤、勾兑火锅底料……面对目不暇接的勾兑食品，公众很想知道其中“可能”含有什么？到底含有什么？营养情况怎么样？

中国农业科学院食品工业研究所研究员宋庆告诉前来采访的媒体记者：比如浓汤宝这类产品，鸡肉粉和鱼粉等原料并不是新鲜食材，熬出来的汤虽然有“新鲜”感，但营养上和天然食材熬制的汤是没法比的。再比如，酱肉产品应该是红色，而工业生产达不到手工制作的色泽，便使用色素调成红色，消费者难以分辨究竟是怎么“红”的。

宋庆还依据《调味品分类》国家标准，明确指出，起调味作用的“复合调味品”，本身的营养价值并不充分，但这也不能说使用了“复合调味品”的勾兑食



AI制图

品都没有营养，主要看是什么类型的食品、原料所含的营养价值多少。他给出的结论是：勾兑食品的营养取决于勾兑原料。

一家食品网通过网友推荐、网络投票、网友点评、揭晓总结四个阶段评选“2023年食品行业十大热门词汇候选词汇”时，“勾兑食醋”在列。勾兑食品的对与错，已成为事关食品安全的一个突出问题。

对此，既不能视而不见，也不能“一半清醒一半醉”，而应从优质食品

原料的源头抓起，通过勾兑工艺弥补单一原料的不足，提升食品品质和口感。这就需要多方施策，齐抓共管，回应勾兑食品的对与错：用什么原料勾兑，怎么勾兑，如何把勾兑食品的科普做到位。

假如你是勾兑食品的生产者，你该怎样勾兑它呢？假如你是勾兑食品的消费者，又当如何面对它呢？

（作者系中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员、中国餐饮文化大师）

## 燕麦麸皮：比燕麦片方便还营养

□ 谷传玲



夏天一来，很多人早餐口味淡了，喜欢开水一泡就能吃的即食燕麦片。可是即食燕麦片升血糖快，搭配不合理，上午容易犯困，况且血糖飙升后还会转化成脂肪堆积起来。

若说方便还营养，今天就给大家推荐燕麦麸皮。

### 燕麦麸皮适合当主食

提起麸皮，有人就误以为是小麦麸皮，其实不然——全谷物包含麸皮、胚乳和胚芽三部分，我们平时吃的精米白面就是磨去了麸皮和胚芽，基本只剩下胚乳。胚乳的主要成分是淀粉，胚芽则富含维生素E、健康脂肪，而麸皮则是膳食纤维、B族维生素、矿物质和抗氧化成分比如多酚类的主要来源。故而，此麸皮非彼麸皮。

燕麦麸皮不是100%的麸皮，剥离麸皮时会蹭下不少胚乳。根据澳新食品局的数据，每百克燕麦麸皮的淀粉含量高达55.8克。这么看，燕麦麸皮就是个主食担当。

每百克燕麦麸皮的蛋白含量为17.3克，是燕麦片的1.3倍，蛋白可以延长胃排空，增加饱腹感。从这点看，它也是比燕麦片更优秀的主食。

另外，跟米面主食比，燕麦的蛋白里含有较多的赖氨酸，氨基酸组成更均衡，蛋白质量更高。因此，燕麦麸皮也



视觉中国供图

是比米面更优秀的主食。

### 燕麦麸皮富含β-葡聚糖

燕麦的膳食纤维不在胚乳和胚芽里，而是在麸皮里。

根据美国农业部数据，每百克燕麦麸皮的膳食纤维含量为15.4克，是燕麦片的1.5倍，而β-葡聚糖是水溶性膳食纤维的一种，所以燕麦麸皮相应的β-葡聚糖含量也就更高。

β-葡聚糖吸水膨胀，不仅可以增

加人们的饱腹感，还能润肠缓解便秘。同时，它也是一种益生元，可以促进有益菌增殖。

再有，吸水膨胀后的β-葡聚糖，还能减缓葡萄糖和胆固醇吸收入血，有利于控血糖和血脂。

欧盟食品安全局认为，每顿饭在摄入30克碳水的情况下，只要摄入4克燕麦β-葡聚糖，就能起到降低餐后血糖反应的效果。

美国食品药品局认为，含有≥5.5%

β-葡聚糖、总膳食纤维含量≥16%，以及1/3是可溶性膳食纤维的燕麦麸皮，就能降低血胆固醇，从而降低冠心病风险。

这样的燕麦麸皮，包装上就可以声称：“含有可溶性膳食纤维（燕麦β-葡聚糖）的低脂肪、饱和脂肪和胆固醇饮食，有助于降低罹患与多种因素相关冠心病的风险。”

### 燕麦麸皮的花样吃法

燕麦麸皮最简单的吃法就是开水冲一下直接吃，燕麦片还得冲完放2—3分钟。如果不方便烧开水，那就多加点水，微波炉高火煮2分钟。

燕麦麸皮也可以和燕麦片一起冲着吃，又或者焖米饭、蒸馒头、烤面包时加一些，这样口感上更易被接受，也改善了细粮的营养。

燕麦麸皮还可以先炒一炒再煮，味道更香，具体做法是：燕麦麸皮翻炒30秒到1分钟，散发出烘烤的味道，然后倒入沸水中小火煮2分钟，边搅拌边煮，加一点盐出锅，放凉后直接吃，或者用牛奶、豆浆、杏仁奶拌匀了吃。如果一次性煮得多，那就出锅后分装冷藏起来，可以冷藏2—3天。

冲泡或煮后的燕麦麸皮，还可以加一些新鲜的水果、果干、坚果吃；如果你喜欢烘焙，还可以在做饼干、面包、能量棒时，加一些麸皮。

（作者系首都保健营养美食学会理事、注册营养师）