

# 无糖食品并非全无糖

本报记者 王锦华

如今,随着人们越来越注重饮食健康,“无糖食品”日渐受到消费者的青睐,一些食品店也纷纷开设无糖食品专柜以吸引消费者。然而,无糖食品真的不含糖吗?消费者又该如何选择呢?

日前,记者走访我市几家超市看到,在饼干、燕麦片、酸奶等食品的货架上,各种标有“无糖”字样的产品被放在了醒目的地方。在一些面包店,则专门开设了“无糖食品”专柜。采访中记者注意到,不少消费者也都会特意选购无糖食品。市民王女士告诉记者,她的婆婆患有糖尿病,不能吃含糖量高的东西,所以她会经常给婆婆买些无糖食品。市民张女士则告诉记者,目前她自己在减肥,父母血糖又高,所以她在选择食品时会首选无糖食品。

出于对健康生活的追求,吃无糖食品成为许多市民的选择。可是,“无糖食品”真的不含糖吗?记者从有关资料

获悉,按照国际上的通用概念,无糖食品是指不含有蔗糖和来自于淀粉水解物的糖,包括葡萄糖、麦芽糖、果糖、淀粉糖浆、葡萄糖浆、果葡糖浆等。但目前,很多在市场上销售的无糖食品都含有糖醇(包括木糖醇、山梨醇、麦芽糖醇、甘露醇)等替代品。采访中,记者查看一袋标注有“无糖”的老年人营养麦片,看到产品配料中有燕麦片、麦芽糖醇等。不难看出,这种无糖麦片,用麦芽糖醇代替了原有的糖分。此外,其他一些所谓的无糖食品也只是没有添加蔗糖,但成分表中均含有木糖醇或麦芽糊精、阿斯巴甜等糖类物质。

那么,消费者到底该如何选择无糖食品呢?据我市某医院内分泌科一位姓王的医生介绍,食物中糖的来源绝不仅是能产生甜味的蔗糖、果糖、乳糖等。消费者在选购无糖食品时要看其配料表,看产品是用何种甜味剂代替了有关



糖类,是否适合自己经常食用。另外,最好选择品牌产品,因为大的厂家在配料时会更规范一些。除此之外,她也提醒消费者,虽然无糖食品不含蔗糖,对于血糖的影响相对会小一点,但也不能过量食用。

宾果说红酒

## 不是所有的白兰地都是干邑白兰地

近年来,有不少人开始喜欢上了喝白兰地。但对于刚刚接触白兰地的人来说,白兰地到底是一种什么酒,干邑白兰地又是什么意思,是许多人会问的问题。日前,记者就此咨询了宾果红酒汇的品酒师。

据宾果红酒汇的品酒师介绍,白兰地是一种蒸馏酒,以水果为原料,经过发酵、蒸馏、贮藏后酿造而成。以葡萄为原料的蒸馏酒叫葡萄白兰地,人们常讲的白兰地都是指葡萄白兰地而言。世界上产白兰地的国家很多,但以法国出品的白兰地最为有名。而在法国产的白兰地中,尤以干邑地区生产的最佳。所有“干邑”都是白兰地,但是并非所有白兰地都

是“干邑”。要得到“干邑(cognac)”这个名称,首先必须在以干邑为中心的夏朗德区,并使用特定品种的白葡萄酿制白葡萄酒;再经两次蒸馏后,陈放至少两年,接着再“调和”。完成以上步骤的白兰地,才可称之为“干邑”。

经过两次蒸馏后得到的纯净无色的酒液,法国人称之为“生命之水”,其酒精浓度约70%。值得一提的是,10公升的葡萄酒,经两次蒸馏后,仅能得到约1升的“生命之水”,足可见其珍贵。

“生命之水”会在法国橡木桶中陈放至少两年,才能进行调和。几乎所有的干邑白兰地都必须进行调和,而这也是形成干邑白兰地香气层次的原因。

根据法国政府的干邑白兰地分级制度,由于白兰地需经调和,因此等级是以调和白兰地中“最年轻”的来计算。如V.S (Very Special):调和的原酒中,“最年轻”的要陈放至少2年;V.S.O.P (Very Superior Old Pale)或Reserve:“最年轻”的原酒至少陈放4年;XO (Extra Old):从2016年开始,“最年轻”的原酒至少要陈放10年。

作为干邑界四大品牌,轩尼诗(Hennessy)、人头马(Remy Martin)、马爹利(Martell)和拿破仑(Courvoisier)都是产自干邑地区的顶级干邑白兰地。你要是感兴趣,可以去宾果红酒汇一品其独有的芬芳气质,感受来自法国顶级酒品的魅力。

一凡

## 网红美食真的那么“美”吗?

现如今,外卖是许多年轻人喜爱的就餐方式,足不出户便可以享遍周边美食。可是方便的同时,你是否想过那些外卖店的实际卫生情况?记者平日里也经常通过手机app点外卖,浏览的时候除了大家耳熟能详的大饭店外,还会刷到不少“网红美食”小店,什么韩式炸鸡、烤肉拌饭、火锅鸡等等。浏览着网上的美食图片,不自觉地会有想要尝一尝的冲动。然而,偶然的一幕“眼见为实”,让记者再也不想点这些小店的东西了。“网红美食”,未必真的那么“美”。

日前,记者路过一条小巷,发现这个不起眼的巷内有很多家美食小店。仔细一看,有些名字居然很眼熟。于是,记者打开手机里的外卖app,没想到这不到50米的一小段路上,居然有好多手机app上的“网红美食”小店。但相比手机app上的各种精美配图,眼前的一幕让人无法与之联系在一起。手机app上刷到的4个外卖商家,居然开在一家小店内。门是关着的,透过玻璃可以看到里面的卫生情况,用三个字就能概括——脏、乱、差。旁边的一家蛋包饭外卖店,网络上的图片十分精美,现实中却是门头褪色,而且附近还有个很大的生活垃圾堆放点。

我们不可否认,外卖的确给人们的生活带来了许多方便,外卖平台上也有品质很好的商家。可是食品安全不能马虎,希望商家能够重视,也希望有关部门可以严格审查,让消费者吃到真正放心的美食。

小孟

云中茶事

## 红茶那些事儿之不会“功夫”的工夫红茶

一杯好茶,从茶树采摘到制作成茶的过程,每一步都是需要仔细琢磨和慢慢探索的。可以说,你喝到的每一杯茶里,都有茶人们辛苦付出的那一份“工夫”。所以,我们今天就聊聊红茶当中的“工夫红茶”。

历史上,最早记载有“工夫茶”的文献是清代刘靖所著《片刻余闲集》:“岩茶中最高老者曰老枞小种,次则小种,次则小种工夫,次则工夫,次则工夫花茶……”这里的“工夫”,是茶叶品种名。而在红茶的历史上,最早关于红茶的记载出现在《清代通史》中:“葡萄牙两国,与我国通商较早……红茶(有工夫茶、武夷茶、小种茶、白毫等)始由荷兰转至英国。”这里的“工夫茶”指的是某一类红茶的品名。那么,到底工夫红茶里的“工夫”是什么意思呢?说到红茶,就一定离不开武夷山,在《武夷茶歌》中写道:“如梅斯馥兰斯香,大抵焙得候香气。鼎中笼上炉火温,心闲手敏工夫细。”意思是当时的武夷茶,要靠“心闲手敏工夫细”制出来。由此可推断出,“工夫茶”的意思就是花费时间、精力、力气制作出的好茶。

时至今日,工夫红茶已然成为中国红茶的主流,其中精细的制作工艺是它经久不衰的核心。传统工夫红茶制作分初制和精制,初制分萎凋、揉捻、发酵、干燥等工艺工序,精制的主要工艺工序有筛分(毛筛、分筛、撩筛、抖筛、紧门)、轧切、风选、拣剔、补火、清风、拼配、装箱等。它的外形条索细紧、平伏匀称,色泽乌润,汤色叶底红亮,香气馥郁,滋味甜醇。并因产地、茶树品种不同,形成品质特征各异、风味独特的“地名工夫茶”,如祁红、滇红、宁红、川红、闽红、胡红、越红等。

传承与探索总是相辅相成的,就是这一杯茶,便可让你品出不易与坚持的味道。

谦益泰

## 大同烧麦制作标准

大同烧麦制作标准规定了烧麦制作的术语与定义、原辅材料与要求、烹饪器具、制作工艺、装盛与传送、质量要求。

**术语与定义**

烧麦源于包子,它与包子的主要区别除了使用未发酵面制皮外,还在于顶部不封口,为石榴状。刚出笼的烧麦边口雪白,如同梨花开瓣,透过面皮可以看到肉馅,皮薄肉嫩,味道鲜美。

**原辅材料与要求**

原辅材料包括:高筋面粉500g(500g高筋面粉做40个左右烧麦皮子)、鸡蛋清10g、常温水190g、食盐2g、玉米淀粉100g、猪肉或者牛羊肉500g、大葱150g、姜50g、味精5g、白糖5g、盐7g、胡椒粉3g、酱油15g、香油10g、花椒水50g、料酒10g、焖子200g。

原辅材料均应符合国标或省标要求,如面粉要符合GB1355的要求,猪肉要符合GB/T9959.3的要求,牛肉要符合GB/T9960的要求,大葱要符合NY/T744的要求,烹调用清水应符合GB5749的要求等。

**烹饪器具**

炉灶宜选用蒸气炉灶,炊具宜选用竹、木笼屉。

**制作工艺**

切配:所需工具为面板、烧麦锤、容器、刮板、切刀、砧板、馅匙、小笼,并将猪肉或者牛肉、羊肉切碎成馅,将大葱摘洗干净,切成细末。

操作:肉馅中加盐、味精、酱油、姜、花椒水搅拌均匀,加入葱、焖子、植物油、香油备用(焖子的做法为,将淀粉50g用65g凉水化开,冲入300g开水,边冲边搅拌至浓稠,冷却后备用)。汤好的面团分割成40个小剂子,用烧麦锤推、擀出花边,成为直径约14cm左右的薄皮。把烧麦皮放在左手,右手用馅匙将馅料35~40g放入皮中,并用馅匙打光压实馅料,然后把烧麦捏成花形,制成烧麦。最后,把烧麦放入笼屉,旺火蒸8~10分钟即可。

**装盛与传送**

将烧麦装盛于款式及色调适当的盛器(现在饭店卖烧麦一两是4个,用笼端



上桌给客人食用),盛器应经过消毒处理,并注意保持装盛过程中的清洁卫生,装盛时注意摆放整齐。为避免人体与菜品的直接接触,应将盛器置于托盘内进行传送。为确保菜品的风味,应在装盛后即时上桌。

**质量要求**

菜品的卫生应符合《餐饮业食品卫生管理办法》和《餐饮业和集体用餐配送单位卫生规范》的有关规定,并在感官上要皮薄馅大、剔透洁白、芳香浓郁、鲜咸适口、松散有汁、完美整齐。

一凡