

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；X.O (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

大同烧麦制作标准

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、烟子、植物油、香油备用（烟子的做法为，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）。饧好的面团分割成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

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。

我们不否认，外卖的确给人们的生活带来了很多方便，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，我们今天就来聊聊红茶当中的“工夫红茶”。

历史上，最早记载有“工夫茶”的文献是清代刘清所著《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：“荷夷两国，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，滋味醇厚。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