

春节档热播电影《哪吒之魔童闹海》中太乙仙人用藕粉重铸哪吒和敖丙身体的桥段,让不少观众印象深刻。不过,关于藕粉,“吃货”们更关心的还是藕粉是健康食品吗?藕粉究竟是怎么做出来的呢?怎样冲泡才能得到一碗口感柔滑的藕粉糊糊呢?它的营养价值又怎么样呢?

## 醇香清甜的藕粉糊糊 选吃存有讲究

### 选购:优选纯藕粉

藕粉是由莲藕加工制成的淀粉。据文献记载,藕粉的食用历史可以追溯到唐朝时期,宋朝时其已经成为江南地区的特色小吃。大约从南宋时期开始,藕粉还曾作为“贡粉”进入皇室。

传统藕粉制作需要多人经过选藕、磨浆、洗浆、漂浆、沥烤等多道工序,既费时又费力。首先,选取新鲜的老藕,洗净后用石臼捣碎或打浆机磨成藕浆。接着,将藕浆装入布袋中,用清水冲洗,边冲边搅动藕渣,直到滤出清水。然后,把冲洗出的藕浆用水漂1~2天,每天搅动1~2次,待澄清后去掉浮在水面上的细藕渣和底层的泥沙,将中间的粉浆反复沉淀,直至藕粉呈白色。最后,将经过漂洗、沉淀后的藕粉沥干水分,舂成粉团,晾晒后削成薄片,烤干或晒干即成藕粉。

而在现代食品工业中,藕粉的制作则全部交给机器流水线,效率和卫生更有保障。经过清洗、粉碎、过滤、除沙净化、浓缩精制、脱水、干燥、包装等步骤,很多步骤都是机器做的,不需要太多人参与,就可以很快做好在各大平台销售,品质也会好很多,这也得益于科技的进步。

科信食品与健康信息交流中心副主任、副研究员阮光锋表示,藕粉90%左右的成分都是能够为人提供能量的碳水化合物,还有一部分是可溶性膳食纤维,有助于促进肠道蠕动,改善肠道健康,预防便秘。至于蛋白质、脂肪等,藕粉中几乎没有。所以,藕粉虽然晶莹剔透、口感独特,但的确算不上营养丰富。

阮光锋提醒说,很多市面上所售速溶藕粉为追求口感,会添加果干、砂糖、麦芽糊精等成分,虽然味道好,但升糖指数也变得很高。所以建议消费者购买藕粉时要注意查看配料表,最好还是选择纯藕粉,避免糖分摄入过多。

《藕粉质量通则》规定,藕粉分为纯藕粉、速溶藕粉和调制藕粉3种。纯藕粉要求仅以莲藕为原料加工而成,速溶藕粉和调制藕粉可以添加其他辅料,但纯藕粉含量也应≥50%。

纯藕粉的颜色通常为白色或淡粉色。如果颜色过白或过深,可能存在问题,特别是不能选色泽过于鲜艳的。

### 食用:适量食用分人群

#### 如何健康吃藕粉?

阮光锋分析认为,藕粉中的主要成分还是淀粉,对于大多数健康人来说,可以把它当作主食的一种补充,但应注意适量,吃了藕粉,就要注意少吃其他主食。特别是有些喜欢吃、经常吃藕粉的朋友,更要注意控制。

纯藕粉本身味道很淡,所以很多人觉得它不是那么好吃。阮光锋建议可以搭配一些其他食材一起食用,如葡萄干、花生米、牛奶、苹果等,既能丰富口感,又



能增加营养,也可以搭配一些粗粮、全谷类、豆类等低升糖指数的食物一起吃。

纯藕粉的主要成分虽然是淀粉,但升糖指数很低,为33,是低血糖指数食物。因此,糖尿病人也能吃藕粉。不过需要提醒的是,吃的时候注意不要额外加糖或蜂蜜、糖浆。

对于存在胃部疾病或胃部不适症状的人群来说,因为藕粉冲调后属于流质饮食,适量食用不会增加胃肠负担,相反还能为身体补充营养。此外,藕粉中的膳食纤维有助于促进胃肠蠕动,因此,对于老年人、病后恢复者、胃肠道功能不好以及需要控制饮食的人群来说,藕粉算是一个不错的选择。

值得注意的是,藕粉本身含铁元素较多,所以民间流传着藕粉能“益气补血”,适合坐月子、孕期和哺乳期的女性的说法。阮光锋认为,目前市面上所售藕粉的铁含量差异较大,如有文献显示是0.56毫克/100克,而网上有些产品的标注则达到了7毫克/100克,可能是生产过程中添加了营养强化铁。但是,考虑到每次吃藕粉最多也就是冲两勺,能获得的铁含量其实很有限,所以不必对它补铁有太高的期待。

### 冲泡:先凉后热才成糊

藕粉虽好,冲藕粉却是个技术活儿。很多人冲泡藕粉时直接倒入热水,

碗里的藕粉立刻就变成了黏稠的淀粉疙瘩,而不是想象中醇香清甜的藕粉糊糊。

阮光锋解释说,藕粉所含的淀粉,需要在一定含水量和一定温度下才会发生淀粉糊化反应。这种淀粉糊化反应会经过3个阶段:

第一阶段:淀粉处在室温条件下,即使浸泡在冷水中也不溶于水,但经过搅拌后会形成乳状悬浮液,又称为淀粉乳。若停止搅拌,淀粉颗粒又会慢慢重新下沉。

第二阶段:在第一阶段淀粉乳的条件下,对淀粉进行加热,淀粉会产生不可逆吸水现象,随着淀粉化学键的断裂,使得淀粉的吸水量迅速增加,淀粉颗粒的体积也由此急剧膨胀。

第三阶段:随着淀粉颗粒吸水膨胀,当其体积膨胀到一定程度后,颗粒内的淀粉分子会向外扩展,互相联结缠绕,形成我们看到的糊状体。

按照上述阶段来说,直接加入热水,藕粉的淀粉颗粒体积快速膨胀,就变成了让人看起来感到很懊恼的淀粉疙瘩。所以,正确的冲泡方法应该是使用凉开水,刚刚没过藕粉即可,然后搅拌均匀,再加入95℃以上的水并快速搅拌,直至藕粉呈透明状。

最后需要提醒的是,藕粉应存放在干燥、阴凉的地方,避免受潮和阳光直射。开封后的藕粉要尽快吃完,以免变质。(本报综合)

## 看懂食品标签 要关注这4点

在超市买东西时,面对琳琅满目的预包装食品,大家该如何选择呢?性价比高的、大品牌、贵的……但是大家不要忽略最基础、最重要的一点——看清楚食品标签。如何读懂食品标签要关注以下4点:

### 看食品名称和类别

食品名称是食品的标志,它反映了该食品的特征、品种、制作工艺等信息。国家规定应当在食品标签的醒目位置,清晰地标示反映食品真实属性的专用名称。另外食品名称要细看,例如“芝麻调味油”和“芝麻香油”,前者是调和油,后者才是纯芝麻油。

由于食品名称可能会具有“迷惑性”,因此要了解产品的真实属性,就要看产品类别。举例来说,如果食品包装上注明产品名称是“××奶”,要确定其究竟是饮料还是乳制品,可以查看标签上标注的食品类别,如果食品类别项标注的是“灭菌乳”“巴氏杀菌乳”“调制乳”或“发酵乳”,则说明该饮品是属于乳制品,如果标注食品类别是“蛋白饮料”,则该食品属于饮料。

### 看产品标准

在国内生产并在国内销售的预包装食品(不包括进口预包装食品)应标示产品所执行的标准代号,可以看到该食品执行的具体食品安全标准。

### 看配料表和营养成分表

配料表是按照“食物用量递减”的标示原则,标示了食品的原料、辅料、食品添加剂等信息(加入量不超过2%的配料可以不按递减顺序排列)。食品添加剂应当标示其在国家标准《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》(GB2760)中的食品添加剂通用名称。消费者可以通过查看配料表了解食品的原料,判断是否含有过敏原或者其他不适宜自己的成分,并根据个人口味选择合适的食品。

营养成分表中标示了食品的四项营养成分和能量(“4+1”)含量值及其占个体每日营养素参考值(NRV)百分比。其中,“4”是指核心营养素,即蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠,“1”是指能量。

健康的饮食习惯应该是低钠低糖低脂,其中低钠食品指钠含量≤120mg/100g(或100mL),低糖食品是指糖含量≤5g/100g(或100mL),低脂食品是指脂肪含量≤3g/100g(或1.5g/100mL)。营养成分表里的钠、糖、脂肪含量能让你辨别同类食品中该选择哪一个。

### 看生产日期、保质期和贮存条件

生产日期(制造日期),指食品成为最终产品的日期,也包括包装或灌装日期。保质期是预包装食品在标签指明的贮存条件下,保持品质的期限。保质期的标示方式可以有“××个月(或××日、××天、××周、××年等)”,也可以标示为“最好在×××之前食(饮)用”等。

因此,在标签上还要标示食品的贮存条件,标示方式有“常温”“冷冻”“冷藏”“避光或阴凉干燥处保存”等。消费者应注意产品的保质期和贮存条件,食品过期或者临近保质期可能存在安全隐患,应当谨慎购买和食用。(人民网科普)