



# 全城寻找全麦面包

文 / 本报记者 徐秀秀 实习生 蒋瞰

全麦面包?就是那个又黑又粗糙,口感发硬的面包?如果你对全麦面包还停留在这样的印象,那么你就错了,要知道,世界顶级模特的健康菜单中,可能没有牛肉,没有鸡蛋,没有通心粉,但是一定会有全麦面包。麦当娜的瘦身秘诀里就是将全麦面包等谷类代替其他食物。

这个世界上总是有不完美的事情,虽然全麦面包长得丑了点,但是在食物中它是最健康和最值得推荐的,每天摄入 50 克左右的全麦纤维,就可以帮助身体预防很多心脑血管疾病,还有延缓衰老的功能。可是你又对全麦面包了解多少呢?要买到真正的全麦还是不容易的。

## 其实现在你看到的大部分是“伪”全麦

这几天早上,小艾再不是和往常一样匆匆忙忙地挤在早餐点前买包子和豆浆,而是直接坐上公交车,到了单位后才慢慢悠悠地泡上一杯咖啡,从包里取出一袋面包,摊开报纸开始了一天的工作。

看起来这个面包吃得有点费劲,需要努力地咬一口,没有搭配的饮料和水,似乎很难吞下。走近看,黑黑的颜色,硬邦邦的。这哪是面包啊?虽然我已经可以确定这一定是小艾减肥计划的第一步:谷物类食品充饥,可这也太受罪了吧?

好在当事人没觉得受罪,反而吃得津津有味,还煞有介事地告诉我,这是全麦面包,热量低,营养丰富,有饱食感,最适合减肥的人吃,最重要的一点,还很香,“挺好吃的!”看她的表情,应该没有自欺欺人。

倒是我纳闷了:我也吃过全麦面包啊,都软软的,曼可顿那种,即使不是土司,也不见得是和那小艾手里那块砖头一样的家伙。小艾说了,我说的那些所谓的全麦都是不正宗的,肯定添加了许多其他物质,对减肥没啥帮助。这下我慌了,看来这全麦面包大有讲究,到底该怎么判断呢?小艾从她的减肥笔记上给我总结了三点。

## 三点法认识全麦面包

制作工艺:全麦面包是指用没有去掉外面

麸皮和麦胚的全麦面粉制作的面包,区别于用精粉(即麦粒去掉麸皮及富含营养的皮下有色部分后磨制的面粉)制作的一般面包。

**外观分辨:**全麦面包的颜色呈现微褐色,而且肉眼能看到许多麦麸的小粒,质地比较粗糙,但有香气。

**保质期限:**由于它的营养价值比白面包高,含有丰富粗纤维、维生素 E 以及锌、钾等矿物质, B 族维生素丰富,微生物特别喜欢它,所以比普通面包更容易生霉变质。

如此看来,小艾说的没错,我常常吃的曼可顿面包说是“强化全麦”,可是以上三点它都不符合,光看它半个月的保质期就足以判断不是全麦。我让小艾做军师,开始了寻找正宗全麦面包的征程。

## 第一站:超市——物美、联华、家乐福

附近就有物美超市,吃过中饭,自个儿去了一趟,对照小艾说的三点法探究全麦面包的真伪。看到印有“全麦”字样的都拿起来看看成分:面粉、白糖、鸡蛋黄、黄油、奶油……这就是所谓的全麦面包?像模像样的俄式全麦黑面包的配料是小麦粉、饮用水、白砂糖、食用油脂、可可粉、鲜鸡蛋,从头到尾没见一个“麸皮”,250 克售价 3.7 元,不算贵。好不容易在一个新产品老果子全麦吐司面包背后看到了麸皮,惊喜了一阵。

而在联华超市看到的倒是硬硬的各式全麦面包,从外表来看符合识别标准,法式长棍、黑麦魔杖、西式黑麦、杂粮芭达,看起来煞有介事的全麦面包后面的配料表里竟然清一色面粉、食用油、糖,再无其他。问面包师,他们也说不清



楚,顿时泄气,有种被骗的感觉。

中场休息:小艾打击的我没敢继续搜寻,而是回到办公室,郑重地和小艾讨论起了关于全麦面包的方方面面。小艾则像一个久经沙场的老兵,满不在乎地告诉我,这些面包都算不上是全麦面包,只有完全使用整粒(没有去掉麸皮)小麦磨制的面粉,才能称为全麦面粉,而全麦面粉需要单独磨制,增加了成本,价格每公斤要 30 元左右,更贵的要上百元。“你那 3 块钱一个的哪里会是真的全麦,被忽悠拉!”

下班后拉上了小艾一起去家乐福,可以边看边选,免得再受打击。老远看到一只黑面包,以前吃过,俄式全麦黑面包,让我条件反射到评判标准的第二点。还没等我走过去,洞悉我心的小艾冷冷地又来了一句:假的!“许多饼屋为了降低成本,都会制作假的全麦面包,这个叫做‘加色’,在面粉里加入焦糖或糖浆,利用烘焙高温下发生的‘炭化’现象,使出炉的面包有着很自然的浅褐色,看上去很像全麦面包。”果然不出所料,包装纸背面的成分里依然是面粉、精油、白砂糖,250 克 3.7 元的价格也让我顿悟。

## 第二站:丹比艺术蛋糕

决定不去超市,杭州那么多面包店,相信更

专业更美味。果然,在丹比艺术蛋糕店看到了新品种:胚芽面包,除了蜂蜜、黄油外,还加了胚芽粉。“胚芽出自小麦胜小麦”,小麦胚芽的蛋白质营养价值很高,据现代科学研究测定,小麦胚芽的蛋白质含量为 31% 以上,是一种优质蛋白质。专业面包店果然没有让我失望。

### 丹比全麦产品推荐:

胚芽面包	150 克 7 元
法式杂粮	180 克 7 元
杂粮面包	150 克 6 元

## 第三站:浮力森林

有人在网上做过统计,调查大家都败哪家的全麦面包,位居榜首的是浮力森林,那么自然要去采购一番。麸皮、燕麦片,健康的粗粮都被浮力森林采用了。

**浮力森林全麦产品推荐:**全麦吐司、麸皮吐司、燕麦片吐司,都是 280 克 10 元。

**法式长棍**——刚出炉热乎乎的最美味,香脆的外壳里面却是非常柔软柔韧的口感。还有核桃长棍,核桃的香甜与外壳的香脆,感人哪……

Galanx 格兰仕

格兰仕 微波炉

## 春天吃菌类

## 营养保健康

每个季节,我们都应顺应季节的变化调整饮食。都说一年之际在于春,这个时候,怎样吃才能保证身体有足够的能量?中医认为“春日宜省酸增甘,以养脾气”。面对刚刚结束的寒冬,需要富含蛋白质和维生素食物来抗击细菌、病毒等微生物侵袭。现在教大家用微波炉做“酒香醉果鸭”。

名称:酒香醉果鸭  
原料:鸭胸脯肉、樱桃 100g、沙拉酱、酱油、盐、鸡精、酒酿

- 制作方法:
- 1、先用刀将鸭胸脯划出 2 道小口,正反面都要
  - 2、樱桃洗净,切成碎块备用
  - 3、用少许盐均匀涂抹在鸭肉上
  - 4、倒入酱油,淹没一半鸭肉即

- 5、加入法宝酒酿:将酒酿倒入鸭肉内,完全淹没鸭肉即可
- 6 腌制 15 分钟入味
- 7、放进微波炉内,中火加热 8 分钟
- 8、将鸭肉取出放入冰箱冷藏 30 分钟
- 9、将樱桃碎块和沙拉酱一起半均匀
- 10、取出冷藏好的鸭肉,斜切成片,每片上撒点樱桃。装盘即可。这样做出的成品香味宜人,卖相颇好,而且营养丰富,适合春天温补。

温馨提示:  
CCTV-2 每天 18:00 播出《格兰仕 3 人餐桌》,有奖征文微博美味妙招,敬请留意!

# 心理地位提升 中国葡萄酒获品位阶层青睐



文/曾小丽

据英国权威调研机构 Canadean 最近公布的报告,张裕作为中国企业首次跻身 2007 年葡萄酒全球十强。随着中国葡萄酒产业走向强盛,它在品位阶层中的心理位置正在稳步上升,喝洋酒是身份地位象征的观念正在被抛弃。

在这个瞬息万变的全球经 A 济体,消费方式已化被动为主动,消费者能以最快的速度了解到品牌的任何细小差别。中国葡萄酒随着品质与品

牌实力的提升,越来越受到中国品位阶层的青睐。

日前,万事达卡国际组织发布了《中国富裕阶层品牌偏好》报告,在葡萄酒方面,中国品牌领先西班牙、澳大利亚及德国名列第三位,受欢迎程度出乎意料。

多年来,喝洋酒在富裕的中国品位阶层中是身份地位的象征,而如今,中国葡萄酒能力压众多洋酒获得青睐,表明它在品位阶层中的心理位置正在稳步上升。

与西方悠久的葡萄酒历史相比,尽管中国葡萄酒的兴起才 100 多年,但正如家电、化妆品、啤酒等产品一样,随着中国消费力量的崛起,中国葡萄酒产业也在走向强盛。据英国权威调研机构 Canadean (佳纳地)最近公布的报告,2007 年全球葡萄酒 10 强中首

次出现亚洲企业的身影——张裕集团以 6.95 亿美元销售收入位居全球第 10 位。

当然,中国品位阶层消费转向更重要的动因还在于品质的提升。社科院刘彦平博士认为,近年来随着高端产品酒庄酒的发展,中国葡萄酒的品质得到快速提升,从而进入了品位阶层的视线,与洋酒展开激烈竞争。

就笔者所见,目前在一些高档酒楼和西餐厅,洋葡萄酒不再一枝独秀,而以张裕等中国品牌的高端酒庄酒杯盏交错的情形比比皆是。有商家表示,以往喜欢喝法国葡萄酒的高端消费者,现在都纷纷转向喝张裕爱斐堡酒庄等知名品牌。

甚至在国际市场,爱斐堡酒庄正在逐步进入拥有较高消费力和鉴赏水平的西欧,以出众的口感、醇厚的风味,

赢得了习惯波尔多葡萄酒的英国人的一致赞赏。英国皇家品酒师乔纳森·雷为此专程到北京参观爱斐堡酒庄,并在英国《每日电讯》撰文称,中国已经能酿出一流好酒,必将成为下一个智利,崛起于世界。

就像所有伟大艺术品一样,没有岁月的沉淀,欣赏不了一流的葡萄酒之醇香。中国品位阶层对葡萄酒的消费心理,已从消费洋酒的地位象征,逐渐演化到对葡萄酒文化内涵的生活方式和态度追求。

如果说张裕进入全球十强,代表着中国品牌“硬实力”的提升,那么,葡萄酒文化作为一种“软实力”,才是真正抓住高端消费者消费心理的关键。可以说,对文化推广制高点的争夺,将决定未来中洋葡萄酒在高端市场的竞争走向。