

[法] 苏·奎恩 著 王倩·译

天然 优糖



• 美味轻食 •

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社

[法] 苏·奎恩 著 王倩 译

天然 优糖



美味轻食

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社

版权声明

© Hachette Livre (Marabout), Paris, 2015

Simplified Chinese edition published through Dakai Agency

图书在版编目 (CIP) 数据

天然优糖 / (法) 苏·奎恩著; 王倩译. — 北京:
北京美术摄影出版社, 2017.6

(美味轻食)

书名原文: Sans Sucre Ajoute

ISBN 978 7-5592-0020-4

I. ①天… II. ①苏… ②王… III. ①食糖—营养卫生 IV. ①R151.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第 135794 号

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2016-3806

责任编辑: 董维东

助理编辑: 杨洁

责任印制: 彭军芳

美味轻食

天然优糖

TIANRAN YOUTANG

[法] 苏·奎恩 著 王倩 译

出版 北京出版集团公司

北京美术摄影出版社

地址 北京北三环中路6号

邮编 100120

网址 www.bph.com.cn

总发行 北京出版集团公司

发行 京版北美(北京)文化传媒有限公司

经销 新华书店

印刷 鸿博昊天科技有限公司

版印次 2017年6月第1版第1次印刷

开本 635毫米×965毫米 1/32

印张 5

字数 60千字

书号 ISBN 978-7-5592-0020-4

定价 59.00元

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话 010-58572393



版权所有, 侵权必究

目录

引言	7	慕斯里果味麦片	60
为什么糖类有害健康?	8	煎蜜桃松饼	62
辨认食品成分表	9	浆果华夫饼	64
优选少糖食品	10	香蕉法式吐司	66
食谱中糖类的代替品	13	奶酪草莓吐司	68
几种拒绝食用添加糖的简单方式	14		
		零食	70
基础食谱	16	爆米花	72
番茄沙司	18	辣味杏仁	74
烧烤酱	20	焦糖果丹皮	76
无糖苹果泥	22	水果蘸酱	78
蛋黄酱	24	香蕉吐司	80
花生酱	26	苹果脆片	82
蓝莓果酱	28	橙味香脆棒	84
面包酱	30	炸面球	86
塔式面皮	32		
酸奶	34		
酸醋沙司	36		
奶油沙拉酱	38		
全麦面包	40		
早餐	42		
芒果胡萝卜果昔	44		
汽水饮料	46		
甜菜果昔	48		
椰枣燕麦奶昔	50		
花生巧克力黄油奶昔	52	杏干椰果球	88
杂粮粥	54	活力架	90
格兰诺拉麦片	56	椰枣核桃架	92
慕斯里什锦麦片	58	巧克力葡萄干	94



夹心椰枣	96	无花果乳酒	130
椰枣芝麻酱软糖	98	巧克力慕斯	132
		牛奶奇亚籽	134
糕点	100	黄油面包布丁	136
薄脆饼干	102	苹果果冻	138
蓝莓苹果松饼	104	水果粗粮脆	140
蜜桃松饼	106	苹果馅饼	142
香蕉面包	108	芝士蛋糕	144
巧克力李子蛋糕	110	柠檬椰果冰激凌	146
胡萝卜蛋糕	112	浆果冰激凌	148
覆盆子杏仁佛卡夏面包	114	巧克力冰激凌	150
司康饼	116	草莓冰棒	152
花生黄油曲奇	118	甜瓜苹果冰沙	154
巧克力饼干	120		
果酱饼干	122	专业用语	156
甜品	124		
水果沙拉	126		
焦糖果梨	128		



天然
优糖



• 美味轻食 •

[法] 苏·奎恩 著 王倩 译

天然 优糖



美味轻食

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社

目录

引言	7	慕斯里果味麦片	60
为什么糖类有害健康?	8	煎蜜桃松饼	62
辨认食品成分表	9	浆果华夫饼	64
优选少糖食品	10	香蕉法式吐司	66
食谱中糖类的代替品	13	奶酪草莓吐司	68
几种拒绝食用添加糖的简单方式	14		
		零食	70
基础食谱	16	爆米花	72
番茄沙司	18	辣味杏仁	74
烧烤酱	20	焦糖果丹皮	76
无糖苹果泥	22	水果蘸酱	78
蛋黄酱	24	香蕉吐司	80
花生酱	26	苹果脆片	82
蓝莓果酱	28	橙味香脆棒	84
面包酱	30	炸面球	86
塔式面皮	32		
酸奶	34		
酸醋沙司	36		
奶油沙拉酱	38		
全麦面包	40		
早餐	42		
芒果胡萝卜果昔	44		
汽水饮料	46		
甜菜果昔	48		
椰枣燕麦奶昔	50		
花生巧克力黄油奶昔	52	杏干椰果球	88
杂粮粥	54	活力架	90
格兰诺拉麦片	56	椰枣核桃架	92
慕斯里什锦麦片	58	巧克力葡萄干	94



夹心椰枣	96	无花果乳酒	130
椰枣芝麻酱软糖	98	巧克力慕斯	132
		牛奶奇亚籽	134
糕点	100	黄油面包布丁	136
薄脆饼干	102	苹果果冻	138
蓝莓苹果松饼	104	水果粗粮脆	140
蜜桃松饼	106	苹果馅饼	142
香蕉面包	108	芝士蛋糕	144
巧克力李子蛋糕	110	柠檬椰果冰激凌	146
胡萝卜蛋糕	112	浆果冰激凌	148
覆盆子杏仁佛卡夏面包	114	巧克力冰激凌	150
司康饼	116	草莓冰棒	152
花生黄油曲奇	118	甜瓜苹果冰沙	154
巧克力饼干	120		
果酱饼干	122	专业用语	156
甜品	124		
水果沙拉	126		
焦糖果梨	128		





引言

本书旨在帮助你减少、甚至去除食谱中的添加糖，这是我们每个人都需要做的事情。添加糖的摄入量不能超过每日饮食、饮料摄入热量总量的10%，理想的状况是控制在5%以内，也就是说，男性饮食中的添加糖要控制在70克以内，女性则是50克以内。但最终还是由你自己决定如何降低添加糖的食用。有些人当机立断戒糖，有些人则喜欢渐进式戒糖。不管怎样，必须牢记以下几点。

不管你现在摄入多少糖，都需要一定时间去适应减糖的过程。例如，你可能会发现，家庭制作的番茄沙司因为含糖量低，所以口味不如商店出售的好，无糖蛋糕在质地和口感上更是逊于含糖蛋糕。我唯一的建议是，只要坚持，你的大脑和味蕾就会习惯无糖的味道。渐渐地，就会忘了没有加糖这回事。

还有很多打着无糖旗号，却大量使用蜂蜜、龙舌兰糖浆或者其他糖浆的食谱，这些食谱获得了众多好评，因为它们所谓的“天然”成分，听上去比食用糖更健康。实际上，糖浆含糖量更高，营养价值低，有些糖浆甚至富含果糖，有些专家认为此类物质会危害健康。

本书拒绝使用此类原料以及甜菊糖苷、木糖醇等糖类代替品。如果你想试着减少食用添加糖，建议你还是与人工甜味剂保持距离，它会激发你想吃糖的欲望。

本书选择使用干果和新鲜水果保证食物中的甜味口感。水果含有大量的膳食纤维，通过水果摄入的糖分会被慢慢消化，不会引起血糖升高。在某些食谱中，还使用果汁代替甜味剂。虽然果汁作为饮品大量饮用，但在烹饪过程中加入少量果汁，并让富含膳食纤维的材料充当果汁，这一点还是可以接受的。

最后，提醒身患1型或2型糖尿病病的读者：使用此食谱前，最好先咨询医生。

为什么糖类有害健康？

日常饮食摄入的碳水化合物中，含有一系列糖分子，其中，葡萄糖为机体所需能量的主要来源。专家们所说的食糖过量，一般是指蔗糖（或者白糖）类单糖过量，主要来源多为糕点、糖果、甜点、汽水、果汁、蜂蜜或糖浆。

蔗糖不含任何营养成分，全是“无用”热量。摄入热量越多，变胖的可能性越大；肥胖会引发心脏疾病、2型糖尿病、龋齿及其他严重的健康问题。

一些专家认为，蔗糖中的果糖对人体有害（见下图）。在大多数人眼里，水果和蔬菜含有微量果糖，因其富含膳食纤维，会减缓糖类的消化。

有益糖



消化慢、富含维生素、矿物质和其他营养成分

转化成能量

人体运行和体育运动所必需的碳水化合物

有害糖



吸收快速、高热量、无营养成分

健康问题
动脉高血压、心脏病、脂肪增生等

蔗糖
富含果糖。有专家认为它会对肝脏造成损伤。

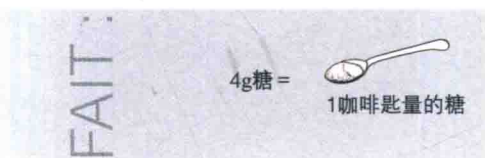
果糖
引起饥饿错觉

果糖
果糖上瘾和激发吃糖欲

辨认食品成分表

在食品成分表中，准确认出添加糖成分并不容易。为了避免买到含糖食品，请遵守以下建议。

- 在碳水化合物栏里，找出含糖量。通常标识为“碳水化合物（糖分）”。
- 如果食物每100g的含糖总量超过22.5g，则代表含糖量过高。每100g含糖总量低于5g，表示含糖量低。介于两者之间，表示含糖量中等¹。
- 食品的成分表越长，代表经过越多次的加工；这一点应该避免。



- 每100ml奶制品中原有的4.7g糖是有益的天然乳糖成分；剩下的是添加糖。
- 食品成分表通常按照含量降序排列；如果糖类排在前面，说明食品中含糖量高。
- 熟悉右边列表中各种糖的名称。

以下列表中（待补充），是食物成分表中各种糖类名词²：

淀粉	玉米糖浆
改性淀粉	果糖含量高的玉米糖浆
焦糖	麦芽糖浆
粗红糖	高粱糖浆
浓缩果汁	转化糖糖浆
水晶糖	甜菊糖浆
葡聚糖	糖
右旋糖	白糖
乙基麦芽酚	黄糖
麦芽精	粗糖
果糖	焦化糖
半乳糖	龙舌兰糖
葡萄糖	甜菜糖
（从含淀粉谷物中提炼出来的）糖类代用品	甘蔗糖
乳糖	椰枣糖
大麦芽	棕榈糖
糖化麦芽	葡萄糖
麦芽糖糊精	德梅拉拉蔗糖
麦芽糖	糖粉
废糖蜜	凝胶糖
蜂蜜	糖霜
转化酶	冰糖
糖浆	混糖
龙舌兰糖浆	棕糖
槭糖浆	细砂糖
角豆荚糖浆	蔗糖
水果糖浆	转化糖
葡萄糖浆	次砂糖
葡萄糖-果糖糖浆	木糖醇

¹ “NHS Choices”网站（National Health Service 英国公共健康搜索系统）：《摄入多少糖对我有益？》（How Much Sugar is Good for Me?）。

² 哈佛大学公共卫生学院：《没有机会：关于糖的痛苦真相》，作者罗伯特·勒斯蒂格博士。

优选少糖食品

当你想用含糖量少的产品代替富含糖分的产品时，请参照下表*，同时仔细阅读成分表，因为不同品牌的同一产品，其含糖量也不尽相同。牢记，咸味的加工食品并非无糖食品。比如，100g烧烤味薯片与一大块牛奶巧克力的含糖量相同。

饮品（每330ml饮品中的含糖量）

避免选择		优选	
	果味饮料（果汁含量少于3%） 53g		全脂牛奶 17g （乳糖）
	芒果果昔 41g		蔬菜汁 11g
	可乐 36g		番茄汁 9g
	无糖苹果汁 33g		茶、咖啡、果茶、 无糖汽水或苏打水 0g
	姜味苏打水 29g		

果酱、涂在面包上的干果酱或甜食（每100g中的含糖量）

避免选择		优选	
	蜂蜜 82g		香蕉泥 12g
	巧克力榛子酱 54g		苹果 10g
	果酱 48.5g		肉桂粉 2g
	牛奶巧克力 51.5g		黑巧克力 24g （可可含量70%~85%）

谷物早餐（每100g中的含糖量）

避免选择		优选	
	蜂蜜核桃麦片 33g		燕麦片 1g
	脱脂水果格兰诺拉麦片 32g		爆米花 0g
	含燕麦、小麦和蜂蜜的天然格兰诺拉麦片 20g		

面包、饼干和蛋糕（每100g中的含糖量）

避免选择		优选	
	海绵蛋糕 37g		黑面包 0.5g
	巧克力曲奇 33g		全麦粉皮塔面包 不到1g
	贝果 6g		冷冻酥皮 不到1g
	面包或发酵面包 5g		原味薄饼干 不到0.5g
	切片白面包 4g		

低脂食品（每100g中的含糖量）

避免选择		优选	
	脱脂水果酸奶 19g		全脂原味酸奶 5g (乳糖)
	低脂蛋黄酱 4g		传统蛋黄酱 不到1g

* 根据USDA（美国农业部）规定，含糖总量。全国基本营养数据参考标准。同时仔细阅读成分表，因为不同品牌的同一产品，其含糖量也不尽相同。

咸味食品（每100g中的含糖量）

避免选择



烧烤酱

33g



番茄沙司

21g



番茄罗勒意面酱

7g



即食酸甜酱

19g



烧烤味薯片

5g

优选



盒装番茄汁

3g



原味薯片

不到0.5g

酒精饮料（每100g中的含糖量）

避免选择



薄荷甜酒

49g



咖啡利口酒

40g



甜葡萄酒

8g

优选



杜松子酒、朗姆酒、伏特加、威士忌、啤酒、清酒

0g



佐餐红葡萄酒或白葡萄酒

不到1g

打包食品或快餐（每100g中的含糖量）

避免选择



糖醋鸡肉

11g



奶酪汉堡

6g



凉拌卷心菜

12g

优选



鸡肉炒面

2g



炸鱼排

不到0.5g



炸薯条

不到0.5g