

# 这些年,你喝的“红糖”真是红糖吗

有商家卖的老红糖其实是赤砂糖,专家表示二者工艺及营养成分不同  
国人普遍“隐形糖”摄入超标,医生建议正常人不要再额外摄入红糖



从古至今,红糖就是女性的养生佳品。民间更有“女不可百日无糖”的说法。坐月子、生理期、感冒,一杯温暖的红糖水是很多人的不二选择。然而最近,朋友圈里流传着这样一则消息,“超市的红糖99%都是由赤砂糖假冒的”,这是真的吗?难道这些年我们喝过的红糖都是假的?

现代快报记者 李娜 陈彦琳

## 市场探访

### 有“红糖”的成分显示为赤砂糖

昨天上午,现代快报记者走访了南京市区的多家超市。货架上,姜汁红糖、益母红糖、阿胶红糖、纯正红糖等动辄数十种产品让人眼花缭乱。

这里面有没有赤砂糖“鱼目混珠”?在某大型超市,记者逐一查看发现,商品名称标注为“红糖”的多款产品,配料表里写明的成分都是红糖,但有两款商品名为“赤砂糖”的商品,配料标注为“赤砂糖”。

一位老先生要买烧菜用的红糖,因为“搞不清楚红糖和赤砂糖有什么区别”,打电话给家人确定后才做了决定。

随后,记者又到了一家小超市。这里只有一款“红糖”在售。除了该品牌的“纯正红糖”,其他几种“阿胶红糖”“产妇产后红糖”“益母红糖”的成分标注都是“赤砂糖”。在另外几家小超市里,记者都发现了类似商品名称和成分标注不一致的“红糖”。

## 专家声音

### 赤砂糖不是红糖,工艺营养均不同

红糖和赤砂糖一样吗?现代快报记者联系到中国食糖标准化技术委员会委员蔡铁华。“赤砂糖和红糖是完全不一样的东西。”

蔡铁华说,首先,二者行业标准不同。第二个区别就是原料和工艺。赤砂糖一般是由低纯度糖膏分蜜而得的棕红色或黄褐色带蜜砂糖。而红糖是以甘蔗为原料,经过榨汁、澄清、煮炼等步骤制炼而成。“赤砂糖的糖膏分蜜就是微信中说的先做白糖后制红糖的工艺。”

此外,福建闽东一位有着几十年古法制作红糖经验的姜师傅告诉记者,传统红糖做法是将甘蔗切碎碾压,再将压出来的甘蔗汁用小火熬煮半天,而且还要一边煮一边搅拌,随着水分慢慢蒸发,糖的浓度也逐渐增高,冷却后会凝固成为块状的粗糖,也就是红糖砖,“熬越久颜色越深,有的地方就把这种红糖叫做黑糖。”

第三,红糖具备的营养价值,赤砂糖不是完全具备。此外,南京市消费者协会秘书长许明认为,商家将成分为赤砂糖的商品标为红糖,是一种误导消费者的行为。“产品名称应该真实反应成品的成分,这种产品名称与成分标注不一致的行为应当由相关部门进行监管规范。”

## 标准尴尬

### 行业意见不统一,商家混淆概念

业内人士表示,目前,关于红糖的国家标准尚未出台,行业内由于各地制作工艺的不同对行业标准意见也并不统一。

现代快报记者查询发现,2011年,我国颁布实施的《制糖工业术语》,对“红糖”“赤砂糖”下了定义。红糖是指甘蔗汁用石灰法清淨处理后,直接煮成不经分蜜的棕红色或黄褐色的糖。赤砂糖是指棕红色或黄褐色的带蜜砂糖。

2013年,《轻工行业标准》列

出红糖制作标准,规定了红糖的要求、试验方法、检验规则和标志、包装、运输、贮存等。该标准仅适用于以甘蔗为原料,经榨汁、澄清、煮炼、采用石灰法工艺制炼而成的红糖。

南京市消费者协会秘书长许明认为,商家将成分为赤砂糖的商品标为红糖,是一种误导消费者的行为。“产品名称应该真实反应成品的成分,这种产品名称与成分标注不一致的行为应当由相关部门进行监管规范。”

## 医生提醒

### 国人“隐形糖”超标,正常人别再补红糖

红糖打着“补血”“补铁”“养颜”的功效,从糖类中脱颖而出,那么它真的有这么价值吗?赤砂糖又如何?南医大二附院营养科专家梁婷婷表示,两者不仅生产工艺不同,营养价值也不同。“赤砂糖是提炼白糖之后的糖渣,属于白糖的副产品。”

梁婷婷介绍说,红糖性质温补,含有一定的铁元素,对于产

妇、生理期女性等有一定补元气、排恶露的作用,而赤砂糖则功效不明显。

虽然服用红糖有一定的好处,但梁婷婷也指出,正常人在日常饮食中的糖摄取已经足够,国人的隐形糖摄入都处于超标水平,不建议正常人额外摄入红糖。另外,发育尚未完全的幼儿、代谢差的老人也不宜多吃红糖。

## 记者实验

### 土红糖更受青睐,赤砂糖口感齁人

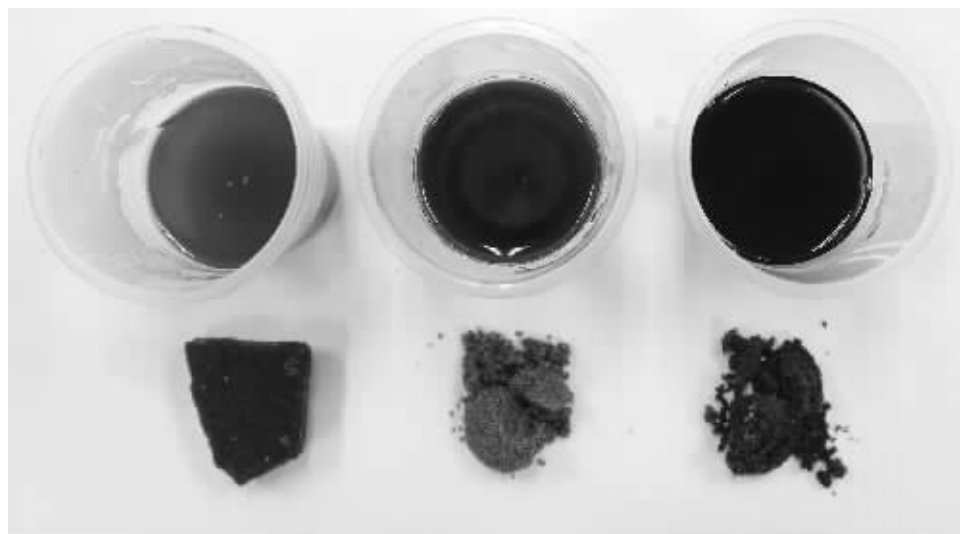
红糖和赤砂糖究竟有什么区别?成分标着“红糖”的红糖就是真正的红糖吗?现代快报记者用超市随机选购的两种品

牌的纯正红糖,和一款从记者老家带来的古法制作的土红糖,从外观、气味、口感方面做了对比,并邀请了三位试饮者

进行盲品。三位试饮者都表示,最喜欢第一款土红糖水的味道。这种红糖水感觉很纯正,有甘蔗的清香,甜味也很自然。



用于实验的土方红糖(左)、某品牌纯正红糖(中)、某品牌老红糖(右)3种红糖



土方红糖、某品牌纯正红糖、某品牌老红糖冲泡后的颜色也不相同 本版摄影 现代快报记者 施向辉

	土方红糖	某品牌纯正红糖	某品牌老红糖
成分	红糖	红糖	赤砂糖
外观、气味	整块,清淡的甘蔗味	碎沙状,有部分小颗粒,棕色,香味浓郁	碎沙状伴大颗糖球,深棕色,比第二款香味更浓
冲泡色泽	入水后不停有气泡冒出,水色浑浊,呈棕黄色	入水后快速溶解,无气泡。水色清透、棕色,部分小块不易溶解	糖球入水后,快速溶解,气泡较少。水色深棕、偏黑
试饮A先生	糖味浓,有很纯的甜味	味淡,平时喝的都是这款	和第二款差不多
试饮B女士	淡淡的甜,甘蔗的味道	甜味更淡	比土方的甜
试饮C先生	清香,特别像甘蔗汁	最淡,没有清香	糖味浓,有点齁

## 小贴士

### 五招教你买到好红糖

如何挑选到好红糖,快报记者为大家提供了几个鉴别的方法

- 1 查看商品外包装上的成分栏,标注为红糖还是赤砂糖。
- 2 感官上,红糖颜色比赤砂糖偏暗。红糖的颜色一般与甘蔗的产地、品种、工艺相关,不同的产地、品种和工艺,颜色会有所不同。
- 3 红糖与赤砂糖分子结构不同,在《本草纲目》中,红糖的物理性状被描述为“凝结如石,破之如沙”。红糖掰开是一块一块的,但赤砂糖则比较散、碎,用手捻粉末多。
- 4 红糖储存一段时间后,用刀还是能很容易切开或用手掰开。赤砂糖则比较硬,切不动,刀面上还易刮出白色晶体。
- 5 红糖冲泡时,气泡比较多,喝起来有点药的味道,赤砂糖则没有。