



健康消费 4 关注

□ 本刊记者 王向龙/文

其特点是表面干燥，甘香浓郁或酸甜。

苏式蜜饯：起源于苏州，包括产于苏州、上海、无锡等地的蜜饯。其特点是配料品种多，以酸甜、咸甜口味为主，富有回味。

闽式蜜饯：起源于福建的泉州、漳州一带，特点是配料品种多，味甜多香，富有回味。

在国家标准GB/T10782—2006《蜜饯通则》中，将蜜饯分为——

糖渍类：原料经糖（或蜂蜜）熬煮或浸渍、干燥（或不干燥）等工艺制成的带有湿润糖液面或浸渍在浓糖液中的制品，如糖青梅、蜜樱桃、蜜金橘、红绿瓜、糖桂花、糖玫瑰、炒红果等。

糖霜类：原料经加糖熬煮、干燥工

蜜饯是很多人爱吃的零食，糖果般的香甜加上果蔬的清香，总是让人欲罢不能。然而，不断出现的质量问题也让很多消费者对蜜饯产品望而却步。最近，在微信朋友圈里也流传：由于高糖高盐，蜜饯其实很伤身！

那么，想要品尝蜜饯所带来的甜蜜口感，应该怎样选择呢？

消费关注：种类

蜜饯是我国特有的传统食品，有着上千年悠久的历史，发展至今已形成专门食品加工工艺。蜜饯是以果蔬等为主要原料，添加（或不添加）食品添加剂和其他辅料，经糖或蜂蜜或食盐腌制

（或不腌制）等工艺制成的制品。

我国历来有“南蜜饯，北果脯”之说，南方以湿态制品为主，含水量在30%以上。北方则以干态制品为多，含水量大致在20%以下。市场上常见的品种较多：杏脯、桃脯、海棠脯、蜜枣脯、橄榄脯、猕猴桃片、糖荸荠、糖藕片、糖姜片等。

蜜饯按地方风味分为京式、广式、苏式和闽式几种。

京式蜜饯：也称北京果脯，起源于北京，其中以苹果脯、金丝蜜枣、金糕条最为著名。其特点是果体透明，表面干燥，配料单纯，入口柔软，口味浓甜。

广式蜜饯：起源于广州、潮州一带，



艺等制成的表面附有白色糖霜的制品，糖冬瓜条、糖橘饼、红绿丝、金橘饼、姜片等。

果脯类：原料经糖渍、干燥等工艺制成的略有透明感，表面无糖霜析出的制品，如杏脯、桃脯、苹果脯、梨脯、枣脯、海棠脯、地瓜脯、胡萝卜脯、番茄脯等。

凉果类：原料经糖渍、盐渍、干燥等工艺制成的半干态制品，如加应子、西梅、黄梅、雪花梅、陈皮梅、八珍梅、丁香榄、福果、丁香李等。

话化类：原料经盐渍、糖渍（或不糖渍）、干燥工艺等制成的制品，分为不加糖和加糖两类，如话梅、话李、话杏、九制陈皮、甘草榄、甘草金橘、相思梅、杨梅干、佛手果、芒果干、陈丹皮、盐津葡萄等。

果糕类：原料加工成酱状，经成型、干燥（或不干燥）等工艺制成的制品，分为糕类、条类和片类，如山楂糕、山楂条、山楂片、果丹皮、陈皮糕、酸枣糕等。

消费关注：安全

近年来，我国蜜饯产品整体质量虽然在不断提升。但在产品质量监督抽查中也发现，由于部分生产企业违规添加，造成蜜饯产品出现质量问题，主要是糖精钠和甜蜜素等食品添加剂超标、

二氧化硫残留量超标等。

据了解，过量摄入二氧化硫可导致急性二氧化硫中毒，引起眼鼻黏膜刺激症状，严重时产生喉头痉挛、喉头水肿，甚至还会影响人体对钙的吸收。摄入过量

二氧化硫的主要副作用表现为胃肠道反应、恶心呕吐等。为增加蜜饯食品甜度而添加过量的糖精钠和甜蜜素，也会对

人体有影响。

对于蜜饯产品，目前相关国家标准有GB 14884-2003《蜜饯卫生标准》、GB/T 10782-2006《蜜饯通则》、GB 2760-2011《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》等。对于蜜饯的生产加工和产品检测，标准都进行了明确规定。如《蜜饯卫生标准》中对蜜饯的感官要求为：具有该品种正常的色泽、气味和滋味，无异味，无霉变，无杂质。同时，对于生产加工中使用的食品添加剂、产品中的重金属等指标也均作出了严格限定。

《蜜饯卫生标准》中对理化指标的规定

项目	指标
铅 (Pb) (mg/kg) ≤	1
铜 (Cu) (mg/kg) ≤	10
总砷 (以As计) (mg/kg) ≤	0.5
二氧化硫残留量	按GB 2760执行

《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》对蜜饯中常见食品添加剂的规定

项目	指标 g/kg					
	蜜饯类	果脯类	凉果类	话化类	果丹(饼)类	果糕类
苯甲酸	≤0.5					
山梨酸	≤0.5					
糖精钠	≤1.0	≤1.0	≤5.0	≤5.0	≤5.0	≤1.0
安赛蜜	≤0.3	不得使用	不得使用	不得使用	不得使用	不得使用
甜蜜素	≤1.0	≤1.0	≤8.0	≤8.0	≤8.0	≤1.0
柠檬黄	≤0.1					
日落黄	≤0.1					
苋菜红	≤0.05					
胭脂红	≤0.05					
亮蓝	不得使用	不得使用	≤0.025	不得使用	不得使用	不得使用
赤藓红	不得使用	不得使用	≤0.05	不得使用	不得使用	不得使用
二氧化硫	≤0.35					



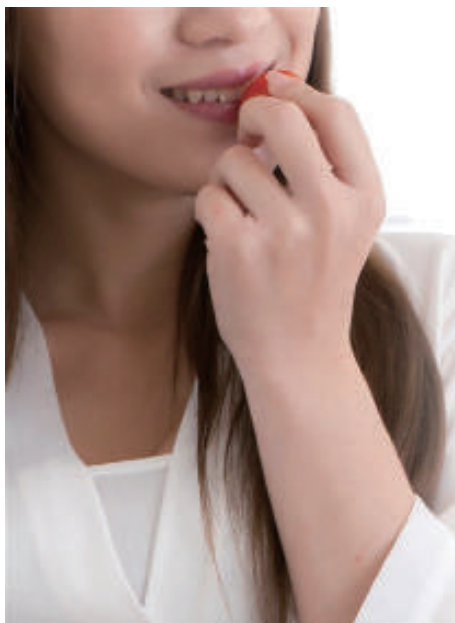
《蜜饯卫生标准》中对微生物指标的规定

项目	指标
菌落总数/ (cfu/g) ≤	1000
大肠菌群/ (MPN/100g) ≤	30
致病菌 (沙门氏菌、志贺氏菌、金黄色葡萄球菌)	不得检出
霉菌/ (cfu/g) ≤	50

消费关注：营养

果脯蜜饯中含有果酸、矿物质、维生素C、多种氨基酸及膳食纤维等，并含有大量的葡萄糖和果糖，容易被人体吸收，尤其是一些采用药食同源原料的蜜饯，确实对健康有一定益处，如——





话梅具有生津止渴、助消化、止咳化痰、提神醒脑的作用；

山楂糕有健脾开胃、生津止渴、消食去滞的作用；

橄榄富含钙质，具有润喉、润肺、止咳的作用；

猕猴桃片富含维生素C、E、K及大量的蛋白质、氨基酸、叶酸、抗氧化物质等，具有清热降火、阻止血栓形成等功效；

金橘富含维生素C、维生素A及芳香油，具有较高的保健价值及药用价值，有化痰去咳等疗效；

糖姜片具有提神醒脑、祛寒发汗、开胃生津的作用。

“即使一些蜜饯有一定的营养价值和保健效果，但由于需要使用大量糖或盐，大部分蜜饯本身营养价值也会大大降低，消费者要尽量少吃。”中国农业大学食品营养与安全学院副教授范志红表示，在经过烘干、晾晒等环节加工后，蜜饯中水果本身的维生素几乎全被破坏了，营养价值很低——

首先，维生素、抗氧化剂等微量成分是水果中最有价值的部分，它们的稳定性都不好，在加工过程中大部分会丧失。水果制成蜜饯，必然损失水果中最

有价值的营养成分；

其次，如果使用传统的蜂蜜或者糖来制作，产品中含有大量的糖，摄入过多会导致热量过高，容易形成肥胖。

此外，蜜饯在加工过程中会加盐提鲜，一般钠含量在500mg/100g，而人们每日全部饮食摄入1500mg钠就足够了，所以高盐的问题也不能忽视。

需要注意的是，由于蜜饯通常含糖量较高，对于糖尿病患者等不宜过多摄入糖的人群，最好选择那些以功能性甜味剂代替蔗糖的低糖蜜饯产品，而有些产品含有较高盐分，有些含有大量甜味剂、防腐剂和色素等添加剂，儿童食用这些产品时要注意有所选择，应适量食用。

消费关注：挑选

对于已经习惯了蜜饯的消费者来说，有什么方法可以帮助他们辨别蜜饯的优劣呢？

据了解，水果在加工后因为褐变反应，颜色会发暗。而二氧化硫具有漂白性，因此如果购买的蜜饯颜色格外金黄鲜亮，或者颜色发白，就有可能二氧化硫超标。因此，在选购蜜饯时可以从这几个方面辨别——

看包装 尽量选择预包装的商品，

散装的蜜饯保质期一般较短，购买时需注意其简易包装是密封式或非密封式。在运输、储存、分装这个过程中，食品容易受到二次污染。

看标签 应认真看清标签的内容，

选择适合自己的产品，标签上的信息应包括：食品名称、配料表、净含量、制造者或经销者的名称和地址、生产日期、保质期、产品标准号等。

看外形 质量好的蜜饯，肉质细腻，

糖分分布均匀，没有破裂、残损，颗粒饱满，肉质厚薄和干湿程度基本一致；带白霜的果脯，糖霜的包裹应均匀，干燥不黏腻，果实圆润、外皮无破损；色泽异常鲜艳的蜜饯果脯可能加入了大量的色素，应谨慎购买。

闻气味 滋味与气味表示产品的风味质量（包括味道与香气），各类产品

应有其独特的香味。有刺激气味的蜜饯产品、色泽特别鲜艳的和有明显异味的产品，不要购买。

同时，蜜饯的保存也需要注意：因富含糖，易吸收空气中的水分，未食用完的蜜饯要密封后放在阴凉干燥、低温的环境中，避免阳光直射，以免影响风味或腐败变质。●

资讯

百事公司连续11年获得“全球最具商业道德企业”称号

日前，百事公司被国际著名智库道德村协会（Ethisphere Institute）授予“全球最具商业道德企业”（World's Most Ethical Company）称号。因在全球行为准则合规、公司治理和企业社会责任方面的卓越成就，百事公司已经连续11年蝉联该榜单。

据悉，“全球最具商业道德企业”的评估是基于道德村协会多年研究开发的道德商数（Ethics Quotient™ EQ）框架，旨在以客观、统一和标准化的方式对组织的绩效进

行评估。2017年，来自5大洲19个国家的124个企业获得“全球最具商业道德企业”的荣誉，获奖企业涉及52个领域。

在过去的30多年间，百事公司已经在中国建立了成功的食品及饮料业务，产品深受亿万中国消费者的喜爱。长久以来，百事公司在全球的合规与道德团队致力于对全球行为准则的宣传、监督及实施，同时宣扬基于价值观的诚信文化，坚持将道德规范融入日常工作中，成为行业典范。（任玥）●