

不甜就没有“糖”吗？注意，这10种食物不甜，但是含糖量很高！



糖是一种很奇怪很特殊的味道，不光小孩子喜欢，很多大人也是戒不掉。甜甜的味道能让人心情变好，我们平时吃的很多菜里也有许多菜式是甜的，比如糖醋、甜汤、鱼香味等，其实都是含有糖分的。糖能让人心情变好，但是也有个缺点，那就是吃多了会长胖，血糖升高等。

现在有越来越多的人因为糖分摄取过量，导致肥胖、血糖升高演变成糖尿病等等，给人们带来的危害还是挺大的。所以我们要平时要控制对糖分的摄入，吃的东西要了解以后再吃。不甜就没有“糖”吗？注意，这10种食物不甜，但是含糖量很高！

很多人都有一个误区，就是觉得有些东

西吃起来不甜，那么它就是没有糖的。这种观点是错误的。很多食品在制作的过程中，为了食物的口感等，常常会加入很多各种各样的“糖”，但是有些被其它的味道掩盖了，所以吃不出甜味。下面我们就来看一看这10种不甜但是含糖量高的食物。

第1个，牛肉干。牛肉干本身其实是不含糖的，但是在加工制作的过程中，为了使牛肉干变得松软，口感更好一些，常常会加一些糖来保水。

第2个，咸的膨化食品。像仙贝、虾条这一类的咸味的膨化食品，虽然吃起来没有甜味，但是里面含有大量的淀粉，而且不含任何能抑制血糖上升的膳食纤维，是有很多隐形糖的。

第3个，苏打饼干。很多苏打饼干都是不含蔗糖的，但是配料里往往有麦芽糖浆或者葡萄糖浆，这些都不属于蔗糖但都属于糖。

第4个，白面馒头。白面馒头主要是淀粉，淀粉在人体内可以转化为葡萄糖，进而使血糖升高，所以血糖高的人也要少吃白面馒头，最好是吃燕麦之类无糖的。

第5个，土豆。土豆富含大量的淀粉以及碳水化合物，这些都会促使血糖升高，这就是土豆吃起来没有甜味但是含糖高的原

因。第6个，核桃粉。核桃粉等糊状饮品，人们在制作的过程中为了使它的口感更好，所以往往会加入一些添加剂，因此核桃粉也是含糖的。

第7个，速溶咖啡。咖啡本身也是不含糖的，同样是为了让它的口感更被人们接受一些，里面加了很多糖，所以你如果觉得速溶咖啡不甜就不含糖那就错了。

第8个，番茄酱。番茄酱吃起来酸酸的，但是在制作的过程中添加了糖、防腐剂等，其中糖的添加量是最大的。

第9个，面包。咸的面包、全麦面包都不一定不含糖，因为很多面包在制作的过程中都会添加糖来发酵，虽然吃起来没有甜味，但是也需要注意。

第10个，大米。大米本身也是不含糖的，但是里面的蛋白质水解了之后会转化成糖分。

所以说，生活中的很多食物不是说吃起来不甜就不含糖的。买东西的时候我们除了要看它的配料表里有没有糖，包括蔗糖、麦芽糖浆和葡萄糖浆，还要关注碳水化合物含量和是否含蛋白质等问题。这些都是需要注意的，血糖高会引发很多疾病，所以我们一定不要忽视，平时饮食要多加注意。

无论活虾还是冻虾，都别直接下锅！牢记这3点，虾肉细嫩，没腥味

说起大虾，小伙伴们并不陌生，不管是大人还是孩子都非常喜欢，其做法较为广泛，清蒸，白灼，辣炒，干炸，蒜蓉……每一种都是无限诱惑，怎么做都好吃！大虾的营养价值没的说，非常丰富，经常食用有益于身体健康……

春节临近，也该为年夜饭做准备了，餐桌上除了大鱼大肉之外，最不能少的就是水煮大虾了。看似极其简单的水煮虾，人人都会做，可是能做好的却寥寥无几！小简告诉你，无论是煮冻虾还是活虾，都别直接下锅，牢记这3点，保证虾肉细嫩，还没腥味。

1: 去除虾线，不管是冻虾还是鲜虾，烹饪时一定要将虾线去除，不然腥味很重。具体做法是，用牙签刺入虾的第二节处的缝隙中，轻轻向外挑，你会发现一根黑色的东西，那就是虾线，将其拉出就可以了！

2: 腌制，取出虾线的大虾，再次用清水洗净，然后放入大碗中，放上高度白酒，葱姜片，抓匀腌制10分钟，这样不但能去除腥，还能更好的入味，一定要多加这1步，很关键哦！

3: 时间，多数人做不好海鲜，是因为制作的时间太长了，导致海鲜肉质回缩，吃起来很柴，营养也会流失！以大虾为例，小一点的虾煮3分钟左右就可以，大

一点的煮5-6分钟就可以。还有一个最直观的辨别方法，只要看见大虾头尾相连了，马上关火即可，保证又嫩又香！

所需食材：大虾，花椒，葱姜，八角，盐。

做法，1: 大虾去除虾线，再加白酒，葱姜腌制10分钟，备用。

2: 锅内加入适量清水，放入葱姜片，八角，花椒，盐，烧开。

3: 然后放入大虾，中火煮3-5分钟，关火不要捞出，浸泡10分钟即可。

不管是煮冻虾还是鲜虾，一定要沸水下锅，这样既能去除虾肉的腥味，还能使煮好的大虾口感更嫩，也能充分的保留虾肉地营养，这也是酒店做的白灼虾好吃的原因之一，再教您一个妙招，煮好的大虾马上捞出，立即放入冰水中搁置20-30秒，捞出装盘，经过这1步之后，虾肉更紧实，口感更丰富！

如何做白灼虾的方法已经分享给大家了，小简再教您一个蘸料汁的做法，一般家庭都是蘸姜汁或者醋，其实这样并不好吃，教您一个白灼汁的做法，洋葱切末，青红辣椒切末，生姜切末，准备好的原料放入小碗中，淋入热油，再倒入味极鲜，少许香醋，白糖，搅匀即可！

学会窍门，其实做菜很简单！



特色推荐

- 盐水鸭
- 素烧鹅
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 蒜椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴



南京饭店祝新老顾客圣诞节、春节快乐!

南京饭店 NANJING BISTRO 大华府首家淮扬特色餐厅
 电话: 703-385-8686 703-352-8686 地址: 11213-C Lee HWY, Fairfax VA 22032

Great American Buffet
 经典丰富美国大型连锁自助餐厅
 6-101 Large Variety of American Cuisine Elegant and Upscale
 美味经典 丰富特色 品味繁多 贵宾赞许 环境优雅 绝佳选择
 5902 RICHMOND HWY ALEXANDRIA, VA 22303 703-329-1555
 新店隆重开业 1780 Carl D Silver Pkwy Fredericksburg, VA 22401
 8365 SUDLEY ROAD MANASSAS, VA 20109 703-369-6791
 百种正宗美式佳肴 烧烤 牛排 海鲜 丰富健康沙拉吧 精美甜点
 周一至周四 11 AM - 9 PM 周五 11 AM - 10 PM 周六 9 AM - 10 PM 周日 9 AM - 9 PM (节假日照常营业 圣诞节除外)
 生日聚会 大型团体 周末丰富多彩的早餐
 COUPON 15% off 65岁老人额外10% off