

为什么路边的烤红薯，能香出一条街？



冬日街头，最诱人的莫过于那阵随风飘来的烤红薯香，其味甘甜温暖，瞬间便能勾住行人的脚步。这香气，仿佛宋代诗人苏轼在《寒具》中描绘的“纤手搓成玉数寻，碧油煎出嫩黄深”那般诱人，只不过主角从馓子换成了这更接地气的烤红薯。尤其在北方凛冽的寒风中，接过一个烫手的烤红薯，小心掰开，只见金黄软糯的薯肉热气蒸腾，一口下去，暖流立刻传遍全身，那份由内而外的慰藉，正如唐代白居易《问刘十九》中所写：“晚来天欲雪，能饮一杯无？”虽非饮酒，但这份暖意与甘甜，同样充满了邀约共享生活温暖的亲切感。

当然，这份传承数百年的“暖香”也有其甜蜜的负担。明代医药学家李时珍在《本草纲目》中早有记载：“薯蕷（注：古时红薯别名之一）食之多噎”，并指出其有“补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴”之功。这正与现代科学相互印证：红薯富含膳食纤维，易被肠道微生物发酵产生气体，故食用过量易致腹胀。因此，食用时当遵循《黄帝内经·素问》中“饮食有节”的古训，尤其在上班或聚会等场合，更需适量，以免陷入“腹中作鼓”的小小尴尬。

何以烤红薯独得风骚？香气的三重奥义

为何路边的烤红薯远比家中蒸煮的香气更盛？这背后，实则是三种奇妙的化学反应在高温下联袂上演的“风味交响曲”。

美拉德反应：香气的灵魂
在烤制过程中，红薯内的淀粉在淀粉酶的作用下水解为还原糖。这些糖与红薯自身的氨基酸、蛋白质在高温下邂逅，发生了“美拉德反应”。此反应不仅赋予了烤红薯那身诱人的焦糖色外衣，更产生了大量醛、酮、呋喃类及芳香族化合物等香味物质，构成了烤红薯独特香气的核心骨架。

焦糖化反应：甜味的升华
与此同时，红薯本身富含的果糖、蔗糖、葡萄糖等，在超过其熔点的温度下（如果糖约95℃）开始脱水、降解，发生焦糖化反应。这不仅让红薯的色泽进一步加深，呈现出琥珀般的质感，更产生了令人愉悦的焦糖风味，使其甜味变得更有层次、更加浓郁。

脂肪热降解：香气的点睛之笔
红薯中少量的脂肪在热力作用下降解，生成醛类、甲基酮类以及醇类、酯类等物质。这些物质极大地丰富了烤红薯香气的复杂度与层次感，让整体的风味图谱更为饱满。此外，高温烤制使得红薯细胞内的淀粉颗粒充分糊化、体积膨大，最终导致细胞壁结构瓦解，这便是烤红薯口感为何如此软糯绵密、远胜于蒸煮的物理根源。

红薯的前世今生：从异域“番珍”到中华“暖忆”

红薯，如今已是地道的中华冬日符号，然考其源流，实为一场跨越重洋的传奇。它并非中土

原产，其故乡远在遥远的中南美洲。直至明代万历年间，它才经由东南海路，几经周折传入中国闽粤地区。

这段引种历史中，福建商人陈振龙父子之功，尤为后世传颂。据清代陈世元编纂的《金薯传习录》记载，万历二十一年（1593年），陈振龙在吕宋（今菲律宾）设法将红薯藤蔓带回福州，其子陈经纶随后呈禀福建巡抚金学曾，试种推广以应对荒年，并获成功。

明清易代，红薯的种植因其适应力强、产量高的特点，在救荒中展现出巨大价值。明代科学家徐光启在《农政全书》中详细列举了红薯的“十三胜”（十三大优点），大力倡导种植。至清代乾隆时期，朝廷更是明确倡导推广红薯种植，以应对人口增长带来的粮食压力，使其得以迅速向全国扩散，成为重要的粮食作物之一。

在民间，它更是深深融入了百姓的日常生活与情感记忆。这只其貌不扬的块茎，承载的已不仅是甘甜与温饱，更是中华民族面对自然馈赠时所展现出的学习精神与包容智慧。

烤红薯食用指南
欲得美味，当选良种。挑选红薯宜选淀粉含量适中、水分充足、糖分高的黄心或橘红色品种，如“蜜薯”“糖心薯”等，其烤制后流蜜软糯，风味更佳。

街边选购，安全为先
传统炭火烤制的红薯虽香气诱人，但若使用煤炭，可能产生二氧化硫等有害物质并附着于皮上。有研究显示，煤炭烤制的红薯，其外皮和皮下肉层可能存在重金属污染风险，且外皮污染程度最高。因此，购买时应挑选外皮完整无破损者，并务必去皮食用，以确保安全。

在家烤制，其乐融融
若担心街头售卖品的卫生安全，在家用烤箱或空气炸锅自制，同样能收获美味。研究表明，烤红薯的香味物质总量在烤制过程中呈现先增加后减少的趋势。

烤箱：可设定200℃先烤25分钟，翻面后继续烤20分钟；或直接180℃烤45~60分钟。

空气炸锅：设定200℃，烤35~45分钟。
需注意，不同电器性能及红薯大小有异，需灵活调整时间，烤至表皮皱缩、用筷子可轻松穿透即可。

适量食用，健康为先
红薯虽好，不宜过量。《中国居民膳食指南（2022）》建议成人每日摄入薯类50~100克（约为一个拳头大小），作为均衡膳食的一部分。对于胃肠功能较弱者，尤当注意，避免过量食用引起不适。

巧搭食材，平衡养生
烤红薯属高GI（血糖生成指数）食物。为求膳食平衡，建议搭配富含膳食纤维的蔬菜（如生菜、黄瓜、番茄）和优质蛋白质食物（如鸡蛋、豆腐、鸡胸肉）一同食用，有助于平稳餐后血糖，营养更全面。

据河南卫视官微

300元以下的羽绒服，能买吗？

进入11月，很多地方都越来越冷了，大家纷纷开始购置厚衣服，羽绒服也迎来了销售旺季。有网友讨论，现在的一些高端品牌羽绒服售价动辄高达三四千元，实在是难以负担，而那些价格很低的羽绒服又担心是否合格保暖。那么，300元以下的羽绒服到底能不能买？

羽绒服成本价是多少？

记者从中国羽绒工业协会了解到，羽绒原料、面料和辅料、人工构成了羽绒服生产的核心成本，此外还有设计开发、仓储物流、渠道营销、税费等成本。

中国羽绒工业协会信息部主任祝炜介绍，不同的羽绒原料在羽绒服总成本中的占比有较大区别。根据近期羽绒服生产企业的反馈，鹅绒成本占整件衣服成本约一半，从35%至70%不等；鸭绒成本占整件衣服成本约三到四成，从15%至65%不等。

而根据羽绒服工艺复杂程度、面辅材料的材质档次不同，羽绒原料的成本占比也有区别，大致可估算为30%至50%。比如，不同羽绒服的充绒量不一样，款式、大小、男款女款都有区别。轻薄羽绒服充绒量约50克至80克，普通羽绒服约100克至200克，厚款或者中长款充绒量在250克以上。

根据中国羽绒工业协会对全国主要羽绒产区多家优质羽绒原料企业报价统计分析，以羽绒服国家标准90%绒子含量估算，近两年普通白鸭绒价格每千克约420元至550元、普通白鹅绒每千克约840元至1200元。这只是普通合格羽绒的价格，如果填充的羽绒品质更高，如高蓬松度的羽绒，价格会更高。

祝炜估算，一件羽绒服，假设填充绒子含量90%的白鸭绒、填充量150克，羽绒原料成本约63元至83元，加上面辅材料和人工，核心成本在126元至248元之间，再算上其他成本，一件羽绒服的合理售价不太可能低于300元。如果充绒量更多，或者填充的是鹅绒，价格会更高。

300元以下的羽绒服怎么样？

那么，低于300元的羽绒服会是什么情况？祝炜分析，如果没有质量问题，可能存在以下情况：几年前的库存产品；填充量在100克以下的轻薄羽绒服、面辅材料基础款、儿童款；填充羽绒绒子含量为70%、80%以及灰鸭绒合格品（灰鸭绒价格比白鸭绒低一点）。

由于羽绒是内在填充材料，消费者很难直观辨别产品质量和真伪，不免给制假售假留下可乘之机。去年媒体曝光的劣质羽绒服“以丝代绒”造假乱象，就是打着“绒”的招牌卖“丝”的产品。一些非羽绒的保暖填充料，通过使用“羽绒棉”“科技绒”“生态羽绒”等名称，让消费者误以为是羽绒，以抬高产品售价。

今年9月，中国羽绒工业协会组织制定的《水禽丝及制品》团体标准正式发布，这一标准旨在促进羽绒制品质量分级，将“绒丝”“羽丝”改称为“水禽丝”，因为“水禽丝”并非羽绒，避免给消费者造成混淆。同时，有助于规范“水禽丝”的生产加工，保护消费者权益。

近日，中国消费品质量安全促进会与天纺标检测认证股份有限公司共同发布了《国货潮品（羽绒服）国内外标准比较研究报告》，系统对比了我国与欧洲、美国、日本、加拿大、澳大利亚等国家和地区的羽绒服标准体系，我国羽绒服标准已与国外标准全面比肩，且在绒子含量、耗氧量、清洁度、残脂率等重要指标上，我国标准均优于国外标准的指标要求。

所以，大家购买羽绒服的时候要注意选择符合我国羽绒服标准的羽绒服哦。

据河南卫视官微

