涓　枸瀿兼妳缃　- 涓　淑鏃ユ滢鏂伴椈鏃朵簨 - 鏕儿椯鍗庤汉绀惧施浜ゆ禩

专家指点:面条最好中午吃

健康

浣滆

鍙戝竷浜庡細2008/12/01 12:52

面条在中国，有着悠久的历史。东汉的“ 煮饼 ”、魏晋的“ 汤饼 ”都是面条最初的叫法。面条既属经济饱肚的主食，还是登大雅之堂的上佳美食。据史录，很多达官贵人均喜吃面，并以面食招待贵宾。面条如此受欢迎，到底是什么原因？为此，记者采访了北京大学第一医院营养部主任营养师孙孟里和北京食品协会高级工程师刘方成。

面条最适合中午吃。面条含有丰富的碳水化合物，能提供足够的能量，而且在煮的过程中会吸收大量的水，100克面条煮熟后变成400克。因此能产生较强的饱腹感，此外，面条能够刺激人的思维活动，人的大脑和神经系统需要一种碳水化合物占 50%的食品。面条就是这种有益的原料，硬质小麦含有B族维生素，它们对脑细胞有刺激作用。 所以中午吃一碗营养搭配合理的面条是不错的选择。而早上一般应该吃些蛋白含量较高的食品，晚上吃面则不利于消化吸收。中午吃面才符合中国俗语说的“ 早吃好，午吃饱，晚吃少 ”的原则。

面条到底发胖吗？每150克煮熟的面条含有1克脂肪、7克蛋白质、40克碳水化合物，热量是180千卡，相对于一些高热量高脂肪的食品来说，它不是脂肪性食物，但它特别能给人饱腹感。因为许多研究表明，缓慢发挥作用的碳水化合物可以增加饱腹感， 所以，每天摄入适当量的面条并不会有发胖的风险。

越筋道的面越营养。由于小麦粉的不一样，制作出来的面条的口感是不一样的，一般来说，吃起来比较筋道的面含有的蛋白质会更多，更能补充人体所需的营养。当然，制作工艺也会导致面条口感的差异。比如，北方的面为了使面更筋道，会加一些盐来“ 醒面 ”，刘方成表示，加些盐来促进面的筋道，并不会破坏面的营养，所以不必担心。

面适合温乎乎的吃。面的吃法丰富多样，有过水凉面，也有温度极高的油泼面，但孙孟里建议，不应为了贪图凉爽和刺激吃过凉或过热的面。太热的面对食道会有损伤，太凉则不利于消化吸收，大部分时间，吃碗温乎乎的面最合适。

原汤化原食。传统饮食中有“ 原汤化原食 ”的说法。人们在吃完面、水饺或元宵后，都要喝点原汤。从营养学的观点来看是有一定道理的。卫生部中日友好医院中医李佩文说，煮淀粉类食物时，其表面的淀粉会散落到汤中，当加热到100摄氏度时，淀粉颗粒会分解成糊精，能帮助消化食物。而且面汤中含有消化酶，在煮的过程中不会被破坏，也可帮助消化食物。所以喝原汤可以帮助减少积食。

吃面也要看体质。中国中医研究院杨力教授和北京中医药大学养生室教授张湖德均表示，吃面不能受习惯影响，在北京就吃炸酱面，在四川就吃担担面，而是要根据季节、体质的不同来吃面，才能在享受美味的同时，保证健康。以下介绍的几种风味面，都有其适合的人群和时节，可以指导人们更加合理更为健康地吃面。

东

阳春面

酒后来一碗

阳春面原指一种不加任何浇头的汤面，称“清汤光面”，是旧时上海最大众化的面点之一。后因商贾人等忌讳“清”、“光”等不吉利字眼，有好事者取古乐曲名《阳春白雪》的“阳春”二字，改称为“阳春面”。上海当时小有名气的馆子如“老半斋”、“四如春”等都是吃阳春面的佳处。阳春面制法简单，在汤碗里盛上滚烫的面条，缀上碧绿的点点葱花即可。但阳春面的“面”，大有讲究。有的用龙须面，有的用细面，有的用小阔面，最普遍的是呈方形的中粗面，名称都叫阳春面。不过现在的阳春面多以蛋面为主，面质爽口弹牙。

阳春面虽没浇头，在面汤制作上却很讲究。有的用纯鸡汁，有的用鳝骨或小鲫鱼经油炸后加葱姜等各种调味熬制成鲜汤，有的用肉骨汤，有的仅用精盐、味精、葱末、熟猪油以沸水冲制。阳春面的面汤是几种风味面中最营养最值得一喝的。

而且，刘方成建议，平时应酬较多的人，喝酒后最宜吃碗阳春面。酒后吃碗阳春面，不仅有解酒的作用，还能起到养胃补身的功效。而且由于阳春面口味清淡，老年人和儿童都适合吃。

西

兰州拉面

冬天吃

在面食中笔者对兰州拉面情有独钟。具有“筋、韧、滑、嫩”的特点，面条补气虚、厚肠胃、强气力；牛肉甘温、安中益气、养脾胃，另外香草、蒜苗、葱花也都含有各种维生素，加之迅速煮熟能完好地保留面筋蛋白，加入辣油又可提高胡萝卜素的营养价值。清代诗人张澍曾这样赞美“牛肉面”：“日出念真经，暮落白塔空。焚香自叹息，只盼牛肉面”。

牛肉拉面的优劣取决于清汤。兰州人吃牛肉面，先喝一口汤，便知是不是地道。

兰州清汤牛肉面有“一清、二白、三红、四绿、五黄”五大特点。即牛肉汤色清气香；萝卜片洁白；辣椒油鲜红；香菜、蒜苗翠绿；面条则柔滑透黄。兰州牛肉拉面的辣椒也是很有讲究的。要保持汤清，就不能直接放入辣椒面，否则辣椒面会将汤染红，就不成清汤了。辣椒必须佐以芝麻和几种香料先用温油炸到一定火候，炸成红油，浇入汤中。

兰州拉面的做法有其地域性的原因，牛肉补气，有驱风寒之功能，又佐以生葱、生蒜、香菜等调味，味重油多，所以有滋阴补肾、强身壮体之功效，比较适合体弱、气喘的人食用，能起到抗疲劳的作用。杨力提示，冬天是吃兰州拉面最好的季节。

南

吃热干面

配紫菜汤

热干面是武汉人的首选小吃。对武汉人来说，它不仅是一种小吃，而是一种情怀，未食而乡情浓浓，食之则香气喷喷。热干面的来历其实简单：一个为卖汤面为生的武汉人怕没卖完的面发馊变质，便把面条煮熟了捞起来摊在案板上，不小心碰到了麻油壶，将麻油洒在其上。第二天，他将这些面条烫几下，放在碗里，加上葱花等佐料后，结果味道十分鲜美。就是这个无意之作，被广大武汉人所喜欢，几乎有摊点的地方就有热干面。

热干面既不同于凉面，又不同于汤面， 面条事先煮熟，拌油摊开，吃时再放在沸水里烫热，再加入芝麻酱和香油调和的酱料。张湖德建议，热干面由于过油，热性较大，所以易上火的人应该少吃。比较适合体力消耗较大的人吃。吃的时候最好搭配蔬菜汤，最好是紫菜蛋花汤或者海带蛋花汤，紫菜和海带都是补钙的佳品，可以平衡吃热干面造成的营养失衡。

北

炸酱面

营养最全面

炸酱面是北京富有特色的食物，由菜码、炸酱拌面条而成。杨力教授认为，炸酱面是几种风味面中营养搭配最合理的。

传统的北京炸酱面通常用黄酱为主料，用肥瘦肉丁作为配料。黄酱蛋白质含量较高，B维生素含量相当丰富。在一定程度上弥补煮面条时的维生素损失。它的主要缺点是咸度往往过高。炸酱的内容，其实也可以更加丰富。少用黄酱，多配合一些甜面酱和纯大豆制作的大酱，味道就会更加鲜美，而且不那么咸。如果能够加入一点沙茶酱，会增加海鲜风味。从中医上讲，炸酱的猪肉丁具有补肾养血，滋阴润燥的功效；所以炸酱面特别适合秋冬季作为润燥的食物来食用，但猪肉中胆固醇含量偏高，故肥胖人群及血脂较高者不宜多食。

菜码是保证炸酱面营养品质的关键所在。候选的材料包括青豆、黄瓜丝、萝卜丝、胡萝卜丝、豆腐丝等。只要加入足够多的菜码和面条相配，就等于吃到了不少新鲜蔬菜，轻松实现食物的多样化，维生素C和钾都可得到充分供应。加入豆腐丝尤其重要，因为它可以补充酱和面条里都比较缺乏的钙元素。如果，炸酱面的菜码较少，吃时可以搭配小凉菜，增加维生素、胡萝卜素以及纤维的摄入量。（记者李颖慧采访整理）

中

刀削面

适合年轻人

刀削面是山西最有代表性的面条，堪称天下一绝，刀削面全凭刀削，因此得名。用刀削出的面叶，中厚边薄。入口外滑内筋，越嚼越香，深受喜食面食者的欢迎。

山西高手们削出的面条，每条长21厘米左右，厚0.2 0.4厘米。每分钟削118刀，每小时可削2500克面粉揉成的湿面团，有顺口溜赞：“一叶落锅一叶飘，一叶离面又出刀，银鱼落水翻白浪，柳叶乘风下树梢。”刀削面的调料(俗称“浇头”)，也是多种多样的，有番茄酱、肉炸酱、金针木耳鸡蛋打卤等，并配上应时鲜菜，如黄瓜丝、绿豆芽等，再滴上点老陈醋，十分可口。

刘方成解释，刀削面由于制作工艺的差别，面较硬且不易消化。所以青年人可以多尝试，而老年人就不该多吃了。而且吃的时候，可以不采取传统的酱料，加一些鸡丝、肉丝，还有青椒丝和胡萝卜丝，会均衡营养。秋冬季也可放些黄瓜丝和萝卜丝，黄瓜有败火功效，而萝卜可止咳平喘，缓解秋燥。