

涓 杓瀛兼姝 涓 涑鏃 二 逢 鑑 伴 掬 鏃 朵 簏 - 鮑魚營養值那個價嗎？

美食

浣滗

鎏賤贛浜庸細2009/02/16 12:30

请客吃饭，鲍鱼常作为海味八珍之首位居席上——因为它的价格让主家非常有“面子”。基于自己的专业，朋友总在吃饭时问起“这个是不是很有营养啊”，这让我感到尴尬，想说“不”怕扫兴，想说“是”又实在找不出依据。

从文化上来说，在东南亚国家，人们对鲍鱼特别青睐。据说其谐音“鲍者包也，鱼者余也”，鲍鱼代表包余，以示包内有“用之不尽”的余钱。因此，鲍鱼成了宴请筵席上必备的“吉利菜”之一。

无论是历史上还是今天，鲍鱼更深层的意味都超越了美食，而连带着权力和富贵，身份和地位的象征。西方营养专家认为，今天全世界盛行吃鲍鱼，并且把鲍鱼的价格推得如此之高，都源于中国的饮食文化。在英国一只鲍鱼就是10英镑，在法国是10个法郎。为什么鲍鱼这么贵？其实，中国人的饮食文化，几千年来就是一种官场文化。所以饮食不仅是享受唇齿香味环绕，更重要是享受人前尊威富贵。

而回头看鲍鱼的营养，铁、钙、硒含量都很高；吃上2两，就满足了一个成人一天所需要的全部铁，1/2的硒，1/3的钙。但是，它的钠含量相当高(2两鲍鱼相当于6克盐)，胆固醇含量也非常高。这也形成了一个悖论，有高血压、高血脂这类富贵病的人不适合多吃鲍鱼，但反过来，能吃得起鲍鱼的人，却多与这些病脱不开干系。

当然，鲍鱼好不好，不能完全通过营养分析下定论，毕竟食物都是复杂的整体。但可以肯定的是，如果您的出发点是“营养”，显然可以找到许多比鲍鱼廉价得多的解决方案。但它那些所谓的神奇功能，只能自己去感觉了。（生命时报 中国营养学会副秘书长 杨月欣）