

涓 杓 漢 兼 姪 緬 - 涓 涑 鏼 工 逢 鑑 伴 栲 鏼 朵 簏 - 鏼 儿 棉 錦 冬 汉 緬 惧 施 洪 ゆ 侯 菜谱怎成了健康杀手

健康

浣涓

鎏 賤 龔 浜 庸 緬 2009/04/03 14:55

美国康奈尔大学本月公布的一项调查很有意思，它对一本反复修订的著名菜谱“Joy of cooking”进行了调研，结果发现，从上1930年到2006年的76年中，完全一样的做法，每份食物的热量居然上升了40%！

研究者们发现，一方面，食谱中“一人份”的数量变大了；另一方面，“料”更足了，肉、油脂等原料分量加大了。如此，人们自然吃得更多，更容易胖。

我国是不是也有同样的问题？以馅饼为例，传统馅饼是用纯面团包上菜肉混合馅料，用少量油煎烤而成，脂肪含量不算特别高，营养损失也不太大。但再看看北京台某美食节目介绍的香脆薄馅饼，就不一样了：

1.面粉、盐、小苏打和油和成面团；2.肉馅放冷中煮变色捞出；3.锅中放大量油，加葱姜和肉馅炒香；4.饧过的面团做成薄片，铺上炒肉馅，制成薄肉饼；5.肉饼投入油锅中，炸成金黄色捞出。

和传统馅饼相比，这道“改版”馅饼第一个“创新”是加油和面，以便能拉伸成更薄的片；第二个创新，为了让肉馅之间、肉馅与面片之间不粘连，肉馅先在水里煮过再放油炒香；第三个创新是用油炸替代煎烤。

经过几项“改革”，这道美食的脂肪含量堪比炸薯片。同时，B族维生素经过加碱和面损失惨重；肉馅中的维生素先被抛弃于汤中，后在煸炒中损失；最后残存一点，又在油锅中被摧残殆尽。

合理的烹调，应当在保证口感的基础上尽量保留营养，而不是制造出高脂肪高热量低营养的所谓美食。然而，看看我们的美食节目和美食书籍上，这样的食谱难道还少吗？

我们的媒体，特别是生活类电视节目，对百姓的生活影响最大，不可不慎。假如不能在介绍美食时考虑健康原则，至少应当加一个提示，让人们知道，进行哪些步骤改良，可以减少脂肪含量；也应当让人们知道，有些美食只可偶尔、少量地品尝，绝不能经常大快朵颐。（中国农业大学食品学院副教授 范志红）