

餐桌上的鲜味密码



1月18日,工作人员在活动现场为市民打酱油。镇江民间有“不打酱油不过年,打了酱油过好年”的说法。每到过年前,江苏恒顺集团都会拿出一批质量上乘的酱油,以优惠的价格向市民供应。
新华社记者季春鹏 摄

鲜味能促进食欲,增加营养摄入,对人体新陈代谢也有一定助益。然而对于鲜味,仁者见仁,智者见智,甚至很难形容它究竟是种什么样的味道。这主要是因为其来源多种多样。

游离氨基酸

100多年前,日本化学家池田菊苗从海带汤里提取出一些晶体,主要成分是谷氨酸钠,也就是如今我们常用来提鲜的调味品——味精。酱油、豆豉等发酵豆制品的鲜味,也主要来自谷氨酸钠。此外,食品中的呈鲜氨基酸类物质还包括丙氨酸、甘氨酸、天冬氨酸及其钠盐。氨基酸是蛋白质的组成成分,蛋白质本身没有什么鲜味,只有通过加热、腌制、发酵等手段,让大分子的蛋白质变性、分解,才能让鲜味的氨基酸游离出来,火腿、腌鱼、豆

瓣酱等食物特殊的鲜味就由此而来。

呈味核苷酸

核苷酸是存在于大多数食物中的一种滋味活性物质,目前已发现的呈味核苷酸有30多种,其中最常见的是肌苷酸和鸟苷酸。顾名思义,肌苷酸与“肌肉”有关,主要存在于鱼虾、牛肉、鸡肉、猪肉中。汉字“鲜”由鱼和羊构成,看来古人早就体会过肌苷酸的魅力。但鸟苷酸并不在鸟肉中,而是在蘑菇中,比如干香菇中的主要风味物质就是鸟苷酸盐。

呈味寡肽

寡肽是蛋白质部分水解的产物,介于蛋白质与游离氨基酸之间,常常以2~10个游离氨基酸缩合而成,能够

直接参与消化吸收。呈味寡肽种类众多、风味多样,通常可分为酸味肽、甜味肽、苦味肽、咸味肽和鲜味肽。一些本身呈鲜甜味的游离氨基酸,比如谷氨酸、天冬酰胺、丙氨酸、甘氨酸等,缩合组成的寡肽,自然也有了鲜的味道,且能与其他鲜味物质相互作用,增强咸鲜味。

有机酸

有机酸有很多种,通常用于提鲜的是琥珀酸二钠,这是我国食品添加剂标准中唯一可使用的有机酸类鲜味剂。它是干贝中主要的呈鲜物质,具有独特的贝类滋味,又被称为干贝素。

以上四种带来鲜味的成分,往往复合在一起。比如肉类和鱼类中,同时有氨基酸、核苷酸、寡肽等成分。又比如鸡精中除了谷氨酸钠,还会有呈

味核苷酸。它们复合在一起时,鲜味不是相加,而是相乘的关系,可以将食物的鲜味放大很多倍,并呈现出更加和谐的效果。鲜味虽然可以让食物更好吃,但大家对鲜味的追求要适度,不可一味追求鲜而舍弃了食物原本的风味。烹调时如果用了味精或鸡精,就不要再放盐了,这些调味品本身都含钠,带有咸味,再加盐容易导致钠摄入过多。

需要提醒的是,食物的鲜味与营养没有直接关系。营养取决于吃进肚子什么食物,而不是尝到了什么味道。比如上面提到的游离氨基酸、呈味寡肽、肌苷酸等成分,如果是来自食物本身,的确能在一定程度上反映蛋白质含量丰富,但如果来自添加的味精、鸡精,则无法代表食物的营养价值。

中国注册营养师 曹展
生命时报官方网站

有些剩菜忌反复热



出于节约的目的,很多人把剩菜储存起来加热后再吃。然而,如果处理不当,会对健康造成影响。美国农

业部建议,为了确保剩菜食用起来安全,要及时将其冷藏起来,吃之前确保把食物加热到安全的温度。美国“最

佳生活网”刊登的文章表示,以下几种食物不建议反复加热。

1. **鸡蛋**。加热时间过久或多次加热,会让鸡蛋质地如同橡胶。
2. **米饭**。米饭含有一种名为蜡样芽孢杆菌的毒素生成细菌,这种孢子能在烹饪过程中存活下来。当煮好的米饭放在室温下时,温暖潮湿的条件会唤醒细菌,产生毒素,导致呕吐和腹泻。
3. **土豆泥**。应当把它放在冰箱里,特别是土豆泥含有易腐的成分时,如黄油或奶油。放在室温条件下不超过2个小时,再吃时要热透。如果储存和再加热不当,容易导致食物中毒。
4. **婴儿食品和牛奶**。不要反复加热这类食品。如果婴儿没有吃完,食

物内就会含有孩子嘴里的细菌,重新加热时,可能无法达到杀死这些细菌的温度,会造成食源性疾病。母乳和配方奶也不应该多次加热,否则营养物质会被破坏。

5. **冷榨油**。亚麻籽油、橄榄油和菜籽油不应该反复加热。重新加热这些油会使它们不稳定和变得酸臭,食用起来不安全。
6. **蘑菇**。重新加热的蘑菇松散不成团,吃起来的味道也不好。与鸡蛋相似,当蛋白质被氧化时,就有可能致癌。
7. **菠菜**。菠菜最好现做现吃,反复加热会形成亚硝酸胺,是一种致癌化合物。卷心菜也是如此。
李洁
生命时报官方网站