

历数方便面和罐头的“委屈”事儿

每个人的记忆中都有方便面和罐头的味道，也许是一碗热腾腾的美味，也许是生病才能解馋的甜腻。但渐渐，它们被当成了不健康食物的代表，“吃方便面对身体不好”、“少吃些罐头，都是防腐剂”……各种警告和念叨不绝于耳。这样的观念也一传十，十传百，成了众人皆知的“常识”。下面，营养专家就为您剖析这些熟悉的“常识”，历数方便面和罐头遭遇的那些“委屈”事儿。

委屈一：保质期很长，源于防腐剂太多

一般方便面的保质期是6个月，即使放上几个月也没问题；而罐头的保质期更长达2~3年，这让很多人觉得，里面肯定使用了大量的防腐剂，才能有这么长的保质期。

对此，营养专家表示，防腐剂主要作用是抑制微生物生长和繁殖，而在干燥环境中，微生物难以生存。除速食湿面之外，方便面都经过干燥处理，微生物赖以生存的水分被基本除去，只要在储存过程中不会再次受潮，即使不添加防腐剂，也不会变质。

罐头之所以能够长期保存，主要依赖于真



空密封和严格杀菌，市面上常见的罐头包装都是完全的密封包装，灭菌过的食品在真空状态下，防止外界污染致细菌再次滋生，因此绝大部分罐头食品根本无需加入防腐剂。同时，罐头中常含大量糖分或盐分，糖、盐本身就是很好的防腐剂，一定程度上帮助罐头进行了防腐。

委屈二：方便面经过高温油炸，产生致癌物质

长久以来，方便面经过油炸这一点被妖魔化，产生“油炸方便面致癌”、“一包方便面需要肝脏解毒多天”等传言，营养专家表示这些传言确属不实。

方便面的油炸过程是不超过150摄氏度的低温油炸，传言中油炸产生的“致癌物”丙烯酰胺，只有在油炸温度超过200摄氏度之后才会产生，而高温油炸的代表食物是相较方便面更加“大行其道”的炸薯条、炸鸡排等食物。

专家提醒大家，方便面并没有想象中那么可怕，它的问题是营养较单一，油脂和热量较高，且料包所含盐分过多（等同于一人一天适宜摄入盐量的总和）。只要注意食用方法，如不作为晚餐或夜宵、不搭配蔬菜和豆制品食用、料包只添加1/3等，方便面可以吃得很健康。



委屈三：罐头都不新鲜，营养成分流失严重

许多人认为罐头经过多道加工程序，不仅不新鲜，里面的营养成分已经严重流失。专家指出这是一个想当然的误解，并非储存时间长的就是不新鲜的。罐头最初出现就是为了达到食物保鲜的功效，许多时候，罐头中的食品比冰箱中储存的食品还要新鲜。

以黄桃罐头为例，新鲜的黄桃如果不经过处理加工，很难储存且并不好吃，如果没有黄桃罐头，我们很难吃到新鲜、美味的黄桃。

在罐头的加工过程中，会损失蔬菜类中的维生素C，以及肉类中的维生素B，其他的营养成分，如各种矿物质等依然被保留，其损失总量甚至不会超过日常煎、炒等烹饪中的损失。

应该注意的是，罐头里含有大量糖分、盐分，应适量食用。同时选购罐头时，要选择密封完整的，如果罐头盖子突起，说明有变质可能。

此外，营养专家还表示，方便面和罐头在救灾等特殊情况下扮演着十分重要的角色，对它们不可“一棒子打死”，要辩证地看待。

（辛华）

○最美味下酒菜○

武汉鸭脖子

那年，我在河南商丘一家高考复读学校任教高三语文，过完年，寒假要结束了，我手机响了，原来是武汉的晋打来的。

在江苏泰州时，我和晋就是同事，到了河南商丘，没想到我们又成了同事。晋感慨着：“有缘千里来相会，无缘对面不相逢，我们缘分不浅啊！”晋就说商丘是古代思想家庄子的故乡，文化底蕴很深厚。晋要求我珍惜缘分，好好在商丘工作。要开学了，晋打电话给我会有什么事呢？我一脸狐疑，谁知手机一接通，晋就问我：“我带点什么好吃的给你呢？”以前在江苏泰州时，晋上街了，会带牛排或汉堡包什么的给我。过完年返校，肯定不比平时，我就对晋说：“春节乘车难，什么也不要带。”晋说：“到时候再说吧。”

在我们周口，人们喝酒时几乎都要有下酒菜。这主要因为酒的主要成分是乙醇，进入人体在肝脏分解转化后才能排出体外，这样就会加重肝脏的负担。而下酒菜可以保肝，能减少酒对人体的伤害。说到喝酒必然会想到下酒菜，有好酒，再有合适的下酒菜搭配，方能喝得尽兴，吃得开心！酒桌上，你最喜欢哪些下酒

那次我比晋先两天到校，晋到商丘火车站了，我说：“你怎么现在才来？”晋说：“人太多了，买不到火车票。”说着说着，晋就从包里拎出一个大瓶子。晋说：“鸭脖子。”

小时候，我吃过妈炖的鸡或鸭，却从来不吃鸡脖子或鸭脖子，因为那上面除了一节又一节的骨头外，没有什么肉。我对一脸疲惫的晋说：“鸭脖子有什么吃头！”晋打趣我：“狗咬吕洞宾，不识好人心。人家辛辛苦苦从家里带来，你却说没什么吃头。”然后晋就说鸭脖子是武汉有名的特产，卤水制作，光作料就用十几种，比如干辣椒、生姜片、花椒粒、甘草什么的，制作起来可复杂了。晋还说别处也有鸭脖子，可是那不是正宗的武汉鸭脖子，吃起来味道就是不一样。

晋知道我平时爱喝两口，问我：“你今晚有没有自习？”我说：“没有。”那晚晋也没有自习。晋说：“今晚我们就用这鸭脖子喝杯酒怎么样？”在江苏泰州时，一到周末，学生被家长接走，不少老师作鸟兽散，我和晋呢？从街上拎回一两个菜在宿舍细斟慢饮，有滋有味，其乐融融。我想起以前我俩在江苏泰州一起喝酒时的欢乐情景，就一口应承下来。

武汉鸭脖子香、鲜、脆、酥，那骨头一咬就碎，舌头抿一抿，那鸭脖子好像跟雪似的就在嘴里化了，我吃上瘾了，吃了一个武汉鸭脖子，还想接着再吃一个，晋伸手拦住我说：“被人拒绝是没面子的事，被人误会是伤心的事。”晋接着说：“罚酒一杯，将功补过。”我端起酒杯率先喝了一杯酒，晋笑了，说：“表现不错，奖励武汉鸭脖子一个。”晋就亲自递一个武汉鸭脖子给我。

武汉鸭脖子下酒不错，我想，当零食吃也很美。晋就把剩下的武汉鸭脖子全送给了我，晋说：“或下酒，或零食，自便！”

（陆琴华）

我最喜欢的下酒菜征文

1. 要求：征文体裁以散文、记叙文及随笔为主，原创，字数在

800字以内。

2. 投稿方式：发送电子邮件

至zkwbzfz@163.com，并注明姓名、联系方式及“最美味下酒菜”征文字样。

3. 本报对所有来稿进行评定，并择优在报纸上予以发表。

欢迎投稿，欢迎企业赞助

周口市民
最喜爱的饭店
订台热线

周口百春永和豆浆

一店：八一大道南路 8685666

二店：七一中路 8916666

三店：育新街东路 8260111

东云阁大酒店

周口店：周口迎宾大道 8686865

项城店：项城市青年路 4322836

北京酱骨头

地址：庆丰东路 8591888

加盟电话：13525702088

信阳私房菜

一店：文明南路 8363588

二店：汉阳南路 8395855

三店：汉阳中路 6191777

周口农家大院

地址：中州大道南段 8390277

峰基酒店

地址：七一东路峰基庄园东邻

8102999 8103999

中州君悦饭店

地址：文昌大道 8519966

信阳人家

地址：汉阳路 8238986

刘家老母鸡中式快餐

地址：人民路与大庆路交叉口 8226569

粤海城

地址：中州大道 8394980

粤海杂家菜

地址：汉阳中路 8238936 8236444

粤海美食广场

地址：七一中路 8275115 8275116

粤海如意坊

地址：莲花大道 8598566 8598599

上海世家

地址：大庆中路 8266642 8266742

老东乡开锅羊肉

地址：建安路（原光荣路）中段 8635678

越秀酒店

地址：七一中路 8223333 8233333

越秀商务酒店

地址：八一大道北路 8568333

皇家越秀

地址：周口大道 8819999 8853333

九弟生蚝城

地址：汉阳中路 6129878

鸿运大酒店

地址：五一路与交通路交叉口路南 8386166 6191266

味道江湖火锅

地址：汉阳路 8599777

锦绣江南酒店

地址：黄河东路 8318787

怡景田园休闲农庄

地址：市南开发区 15603941116

代驾电话：13803940018

槐店王婆大虾

地址：文明路交通路交叉口向北 82米路东 电话：8539800

宋氏姐妹土豆粉

地址：五一路育新街交叉口

加盟电话：13033945018

小肥羊

地址：建安路中段（原光荣路）

电话：8781998

重庆刘一手火锅

地址：建安路中段（原光荣路）

电话：7979777

云南石锅鱼

地址：建安路中段（原光荣路）万果园隔壁

电话：8526888/13523109000

春香园食府

地址：七一路与文明路交叉口南 100米路东 8267683

重庆沱江鱼府

地址：建安路南段（原光荣路）路西 8271669 13323876526

欢迎更多饭店加盟本栏目
咨询电话：8599376