

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儿呢？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。

我最喜欢的下酒菜征文

菜？下酒菜的搭配技巧都有哪些？为了丰富大家的生活，本报特举办“我最喜爱的下酒菜”有奖征文活动。

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

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，我吃了上瘾了，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儿，被人误会是伤心的事儿。”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，当零食吃也美得很。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)

至 zkwbfbz@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
东云阁大酒家
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