

原汤化原食有科学根据吗？

在吃面食较多的地区,尤其是中国北方,人们大多听说过“原汤化原食”。

传说某人在某个面馆吃了面条,但没有喝随同而上的面汤就走了。一段时间之后,吃面的人腹痛难忍,去而复返。此时,店家端出当时的那碗面汤,客人喝下后病就好了。本来大家姑妄听之,把这种民间传说当成茶余饭后的谈资或者喝面汤的“佐料”,也没什么不好。然而,现在真有“有心人”要较真,也真有“专家”为这种“人民智慧的结晶”提供了“科学解释”。

其提供的“科学解释”大致可总结为三条:

- 一是面汤中有糊精等“助消化”的成分
- 二是面中起到“消化作用”的酶溶解到了面汤中
- 三是面中的B族维生素溶解到了面汤中

于是,这面汤就有了良好的“助消化”功能。

这样的解释充满科学术语,也弥漫着“科学”的气息,于是在网络上广为流传。不过,即使退一万步,“接受”这样的“科学道理”,它还是没有解释“原汤化原食”。在民间传说中,“原汤”是指煮那碗面条的汤。在故事发生的时代,面汤放了那么长时间,不知道有没有变馊。而店家一定要留着,大概是因为另一锅汤是不能“化”那碗面的。现在根据“专家”的解释,不管煮哪锅面,溶解到汤里的都是这些糊精、消化酶之类的东西,没道理非要用可能变馊的那一碗“原汤”。如果这样的话,也就无所谓“原汤”了,只要是“面汤”就都可以。

其实,“专家”的那个解释本身也站不住脚。

首先说糊精。糊精是面粉中的淀粉被部分水解后,从大分子变成的较小分子。在食品工业上,确实用淀粉来生产糊精。不过糊精的生产一般需要淀粉酶的参与。如果单纯用高温来生产糊精的话,需要在干燥的环境和很高的温度下进行,比如烘烤。因此,即使煮面条的过程中能够产生糊精,产生的量也非常少。更重要的是,糊

精只是淀粉分子变小后的产物,虽然它本身较易被消化,但是并没有消化别的淀粉的能力——哪怕是敲敲边鼓帮帮忙的能力。

再说消化酶。要解决“原食”消化不良的问题,所需要的消化酶应该是淀粉酶。淀粉酶的作用是把大分子的淀粉切成小段,直至切成单糖分子,从而让其可被人体吸收。然而,面粉中并不含这样的酶。面条要被吃到口中才会开始消化,因为口腔中含有唾液淀粉酶。

一般而言,高温会让酶失去活性。在煮面条的开水中,即使有消化酶,也不大可能还具有活性。虽然在工业上,有一些通过细菌生产出的淀粉酶可以经受住开水的考验,但这样的酶大概没有机会存在于面粉中。再次退一万步说,如果真有这样的酶存在于面粉中,那么这些酶根本不用等到被人吃下,它们在锅里就可以“动手”了。当然,这些酶也不会老老实实只跟溶解到水中的淀粉过不去——面条中还有那么多淀粉呢,于是锅里的面条或饺子都将变成一锅糨糊。

至于面粉中的B族维生素,它们的确是水溶性的。在煮面条的过程中,也确实可能会有些B族维生素溶解到水中。只是这些维生素的生理作用并不包括帮助消化。虽然有人可以说,维生素的缺乏会引起其他生理功能异常,从而影响消化。然而,这么说就像是中暑了却怪碳排放太多导致全球变暖一样荒唐。而且,考虑到一碗面汤也只是整锅面汤的一部分,那么溶解到水中的那些维生素又能有多少呢?

因此,“原汤”不能化“原食”。真要较真的话,“专家”提供的“原汤化原食”的“科学道理”实在是牵强附会。当然,面汤本身并没有什么不好,与白开水相比,其中确实多了一些淀粉甚至维生素。吃完面条和饺子后喝点面汤,多少也算是节约粮食的表现。如果真的喜欢喝,“喜欢”就是最好的理由。非要用科学术语来堆砌出一个“科学解释”,则反而会弄巧成拙。

(中国数字科技馆)

