



白露一过,就算是真正入秋了,温度一降,总让人想用温暖的食物治愈自己,火锅成为很多人的首选。跟常规的饭菜相比,火锅的一大妙处在于吃到的总是“刚刚出锅”的状态,从而获得最佳的风味和口感。

不过,所谓“菜红是非多”,关于吃火锅,也就有了各种各样的“讲究”“秘笈”,甚至“禁忌”。比如先吃什么后吃什么,

就有文章的标题是这样的:“吃火锅到底先涮肉还是先涮菜?这些顺序很重要,大多数人都吃错了……”

因为跟大多数人的吃法一样,所以看到这个标题我就知道自己“吃错了”。不过,对于吃饭,我从来认为“如何吃”远远不如“吃什么”重要。

先涮肉还是先涮菜,真的存在“对错”吗?

吃火锅,先涮菜还是先涮肉 真的重要吗?



“最先涮土豆和红薯” 没有科学依据

文中说最先涮的应该是土豆和红薯,并且列出了三条理由:

第一“淀粉能在肠胃里形成黏膜”从而“保护你的肠胃”。

第二“大量的膳食纤维”可以帮你少吸收点脂肪和胆固醇。

第三“淀粉类食物可以增强饱腹感”“非常适合减肥”。

这三条理由乍一看似乎能够自圆其说,但是呢:

第一条,吃饭的时候,不管是先吃还是后吃都会先进入胃里,然后再慢慢排空进入肠里。不管是淀粉、蔬菜还是肉类,最后都是要经过消化并且与肠壁接触才能够吸收的。如果淀粉在肠胃里形成的“黏膜”阻隔了其他食物与肠壁的接触,那还能吸收吗?

第二条,根据营养成分数据里的数字,土豆的膳食纤维含量为0.7克/100克,红薯高一点,也只有1.6克/100克。膳食纤维固然对人体健康有诸多好处(除了“帮你少吸收点脂肪”纯粹是一厢情愿),但土豆和红薯实在算不上“含有大量膳食纤维”。膳食指南推荐人体每天摄入的膳食纤维为25克,哪怕是吃上百克土豆和红薯(还不想吃别的了),摄入的膳食纤维也很有限。

第三条,“淀粉类食物可以增强饱腹感”,完全是“随口一说”。跟肉类相比,淀粉类的食物消化快,饱腹感低,反倒是不如瘦肉类食物有利于减肥。当然,多吃一些它们,有助于后面少吃一些肉和海鲜,对钱包更加友好倒是真的。

食材中涮出来的嘌呤 大部分留在火锅汤中

然后,文章说接下来应该先涮蔬菜,这样可以“巧妙地避开嘌呤”。

这是可以自圆其说的。因为海鲜和肉类中确实有比较多嘌呤,在涮的过程中会跑到汤中,后来涮菜的时候就会被带到菜上。而先涮菜的话,汤中还没有嘌呤,等到涮肉的时候,嘌呤进入汤中也就不会被菜带走。

从数字上来说确实如此。但汤中的嘌呤毕竟只是来自于那些肉和海鲜,最后涮菜也只不过是菜上所沾的汤中带来一些,食材中涮出来的嘌呤大部分还是留在了汤中,摄入的只是一小部分。如果跟其他的烹饪方式相比——比如说蒸、炒、烤等等,大多数的嘌呤并没有机会离开食材,而会被吃掉。吃火锅的时候不管是先涮还是后涮,许多嘌呤还是留在了汤中没被吃掉,吃掉的嘌呤总量反而还会低一些。

这个“先涮什么后涮什么”的所谓“正确顺序”,是从“健康吃火锅”的角度出发的。且不说这么做是否真的“更健康”——反正所说的那些理由都没有多强的说服力,更重要的问题在于:为什么要吃火锅?

当然是为了吃得愉悦。如果在不太影响愉悦的基础上可以“更健康一些”,那尝试一下也没啥不好。但如果“更健康”这点都不靠谱,却会大大影响美味,那么也就完全不值得去“讲究”了。



先涮菜可能会影响肉的味道

事实上,先涮肉还是先涮菜主要是对风味会产生影响。

先涮肉

涮肉的过程中会把嘌呤涮进汤里,除此之外涮进汤里的主要是蛋白质及一些游离的氨基酸。总体而言,对于汤的风味不会有太坏的影响,甚至许多肉还会有好的影响。涮完肉再涮菜,对于肉和菜的风味都没有多大影响。

先涮菜

而先涮菜的话,很多蔬菜中都会有一些草酸、多酚、生物碱、维生素等进入汤中。这些物质往往有不好的味道,涮过蔬菜——尤其是绿色蔬菜的汤,再去涮肉的话,肉的味道实在是“大有不同”。

其实,吃火锅最大的“不健康因素”是涮什么、吃多少。只要控制好了食材的种类和量,先涮什么后涮什么,实在是不值得纠结——真正需要考虑的,可能只是先涮哪个后涮哪个能让所有的食材都好吃。

文/松鼠云无心

本文原刊载于《北京青年报》

