

天水麻辣烫火出圈 甘谷辣椒神助攻

□ 科普时报记者 胡利娟

继“淄博烧烤”“尔滨冻梨”网红小吃之后,最近,又有甘肃“天水麻辣烫”火爆出圈!相关话题频频在各大社交平台登上热搜榜,吸引各地美食博主和网友不远千里前去打卡品尝。

其实,天水麻辣烫美味的秘诀,就在于其“灵魂调料”——当地产的甘谷辣椒,吃了容易上瘾。那么,甘谷辣椒到底有什么独特的魔力呢?

“甘谷辣椒色红、角长、肉厚、油多、芳香浓郁、辣度适中、美味可口,是世界优质辣椒品种中的佼佼者。”中国农业科学院蔬菜花卉研究所辣椒课题组王立浩研究员接受科普时报记者采访时说,尤其是甘谷干辣椒里还含有两种重要的特色香气物质。

王立浩介绍,为了揭开甘谷辣椒中的“香”秘密,2023年,中国农业科学院蔬菜花卉研究所辣椒课题组团队利用气相色谱—质谱联用仪测定甘谷干辣椒,共检测到挥发性物质87种。其中,萜烯类物质含量最高,其次是烷烃类和醇类。另外,科研团队在甘谷辣椒干样本中发现,香橙烯和柠檬烯的含量也很高。

“特别是,甘谷干辣椒中含有的异蒲勒醇和桉叶油素这两种萜类,具有特殊的香气,这也是它的魅力所在。”王立浩说,两种萜类可用作食品添加剂、调味剂和人造香料。

也有网友表示,别看甘谷辣椒外表红彤彤一片,但甘肃油泼辣子的辣味却并不刁钻,而是以香为主,细品起来甚至还有些许回甘。

记者了解到,天水市甘谷县被誉为“辣椒之乡”,因其独特的土壤、气候等自然条件,甘谷辣椒色泽光亮、肉厚油多,味道香浓,是甘肃知名特产,常用作



天水麻辣烫火出圈,不仅使当地餐饮市场持续火热,还带动周边的零售、文旅等消费市场同步升温。相关数据显示,近两周天水辣椒面成交额环比增长超100%。

左图为3月20日,游客在位于天水市秦州区的天水古城参观游览。

新华社记者 范培坤 摄

下图为3月17日,天水市甘谷县一家传统辣椒加工企业内,工作人员展示炒制好的辣椒。

视觉中国供图



兰州牛肉面、麻辣烫等一些食品的重要调料,已成为国家地理标志产品。

哪些因素会影响辣椒的口感?王立浩称,影响辣椒风味的因素很多,也就是平常我们关注的辣不辣、香不香、红不红等。具体来讲:一是辣度,主要是辣椒碱、二氢辣椒碱等10多种成分;二是香味,主要是油脂含量和特色挥发性芳香类物质的含量,后者包括脂类、烃类、醛类、萜烯类等物质;三是色泽,主要是指辣椒红素类物质,它是一种类胡萝卜素;最后是糖、有机酸、固形物等,也会影响辣椒的风味、口感。

《 相关链接

辣椒为何广受欢迎

不怕辣,辣不怕,怕不辣,这是喜欢吃辣椒的三种境界。

最初,大家喜欢吃辣椒,是因为在一些相对比较潮湿的地方,它有助于人们出汗,起到排湿作用。另外,它在有的地方被称为“下饭菜”。

辣椒之所以让人觉得辣,是因为里面含有辣椒素,这种香草酰胺类生物碱会

和人体感觉神经元中的神经受体结合,让机体以为受伤,开始不断分泌内啡肽,让人感觉到兴奋和愉快,因此我们就会爱上吃辣,享受吃完后“痛并快乐着”的感觉。辣椒中的辣椒素,适量摄入还有降低炎症反应作用,有利于消耗热量,促进食欲。但要注意烹饪方法,结合自身情况和生活方式理性吃辣。

膳食指南为啥建议每天喝豆浆

□ 谷传玲

营养课进行时

春天喝豆浆好处多,可滋阴润燥、调和阴阳及强身健体。那么,喝豆浆有什么好处?豆浆能替代牛奶吗?本期营养课就来告诉你。

每天喝豆浆益处多多

《中国居民膳食指南》建议每天喝豆浆,理由是:豆浆中的蛋白易于消化吸收。建议成人每周吃105—175克大豆(平均每天15—25克)。该指南提到,2015年中国成人慢性病与营养监测数据显示,成人平均每天摄入大豆和坚果不过13.9克,远不及摄入量推荐量,只要每天喝250毫升豆浆,大豆摄入量就轻松达标了。

每百克豆浆的蛋白含量为3克,有的含量还更高。而且豆浆里的蛋白也是优质蛋白的超级明星。整粒大豆煮熟,蛋白的消化率只有65.3%,但是加工成豆浆消化率就高达84.9%,就算是孩子也能轻松消化吸收。

豆浆里含有的大豆异黄酮,具有微弱的雌激素活性,能帮咱们女性保持年轻态。更年期女性雌激素水平骤降,潮热多汗、烦躁易怒等症状找上门,天天喝豆浆也能帮助对抗这些烦恼。研究发现,增加豆制品的摄入,可以降低绝经前和绝经后,女性乳腺癌的发病风险,也能

降低绝经前后女性骨质疏松的风险。

豆浆里还富含植物甾醇,它可以竞争性地抑制胆固醇的吸收,植物甾醇吸收多了,胆固醇就吸收少了,所以也推荐有血脂问题的中老年人,每天喝杯豆浆。

此外,有观察性研究表明,在亚洲女性中,儿童和青少年时期的大豆饮食摄入量越多,日后患乳腺癌的风险就越低。所以女孩子可以放心喝豆浆。

豆浆不能替代牛奶补钙

豆浆和牛奶蛋白含量差不多,每百克牛奶的蛋白含量为3.3克,比豆浆略高。但是喝牛奶的主要目的是补钙,每百克牛奶的钙含量为90—120毫克,在这

点上豆浆远远不及牛奶,而每百克豆浆的钙含量为14毫克。

很多豆浆食品商家会宣传,说豆浆不含乳糖,适合乳糖不耐受的朋友喝。没错,豆浆确实不含乳糖,可是乳糖不耐受的朋友,最优的选择并非豆浆,而是0乳糖牛奶、无糖酸奶,它们可是比豆浆补钙多了。

可以购买100%纯豆浆粉

市面上的豆浆,有包子铺那种当天做当天喝的,不过大都会加糖,其次就是冷藏7—10天的豆浆,如果这两种都不方便,可以买100%纯豆浆粉。

纯豆浆粉就是配料表里只有大豆、黄豆和黑豆,没有蔗糖、麦芽糖浆、麦芽糊精等成分,一包18—20克,冲泡一包就能满足《中国居民膳食指南》推荐的每日摄入量15—25克。

豆奶几乎没有豆腥味

何谓豆奶?按照《植物蛋白饮料豆奶和豆奶饮料》标准,配料只有大豆和水的豆浆就是豆奶。大家平时喝的豆浆豆腥味很明显,豆奶就几乎没豆腥味。

这是因为,大豆皮和豆粒之间聚集着大量的脂肪氧合酶,大豆磨浆、加热时,脂肪氧合酶会被激活,它跟脂肪和空气中的氧亲密接触,会发生反应生成己醛、反式-2-己烯醛等一系列挥发性成分,这就是豆腥味的主要来源。

而生产豆奶时,大豆浸泡完了会先

去皮,这会去除大部分脂肪氧合酶,然后还有各种措施来抑制脂肪氧合酶的活性,比如用蒸汽加热灭酶,或用高压来钝化脂肪氧化酶的活力,这都能有效减弱豆腥味。

但是小作坊或者咱们家里的普通豆浆机,一般都是大豆直接磨浆、蒸煮,基本不会去皮,也没有额外的措施抑制酶活性,所以豆腥味很明显。

此外,豆奶比豆浆细腻柔滑。这是因为普通豆浆只有磨浆、过滤和煮浆的工艺,豆奶却跟牛奶一样,工艺中还有均质这一步,就是在一定的温度和压力下,将豆浆中的蛋白、脂肪细化,蛋白的颗粒会减小,较大的脂肪球也会被打碎,所以豆奶喝起来才跟牛奶一样细腻柔滑。

(作者系首都保健营养美食学会理事、注册营养师)

《 相关链接

三款养生豆浆配方

养颜抗老豆浆:25克黑豆、10克糙米、25克紫薯、10克开心果、5克黑枸杞。

养心健胃豆浆:25克黄豆、10克燕麦、25克山药、10克扁桃仁、5克葡萄干。

养生护眼豆浆:25克黄豆、10克大米、25克甜玉米粒、10克核桃仁、5克红枸杞。



视觉中国供图