

潮汕生腌走红网络

是人间美味还是窜稀套餐？

这个夏天,随着气温攀升,冰凉爽口的生腌海鲜受到关注,从潮汕地区“出圈”,进入大众视野。网络平台中,视频博主们用鲜活的海鲜加上多种调料和白酒低温浸泡后直接食用,称之为“一口上头的‘毒药’”,引发许多网友跟风尝试。然而,网友们的评论却“爱憎分明”:一边是“味道比鲍鱼还鲜”“营养价值高”的赞美,一边是“窜稀套餐”“寄生虫看了会点赞”的担忧和不安。

生腌究竟有什么魅力?地道的生腌是否真如博主们所展示的做法那般简单?其营养价值如何,吃了之后会不会有生病就医的风险?



潮汕“美味毒药”成流量密码

网络图片

生腌是以虾、蟹、血蛤、蚬、花甲等为主料,辅以蒜头、香菜、辣椒、酱油、白酒等腌制数小时后生吃的一类食物。

在视频平台上,多个博主自制生腌的视频作品播放量达到数百万,“生腌吃完到底会不会拉肚子”这一话题成为不少网红直播时的“流量密码”。

潮汕美食店店主、潮汕人钟女士告诉记者:“生腌其实一年四季都有,但是夏季销量会特别好,因为生腌是放冰箱保存的,吃起来冰冰凉凉,特别解暑,而且酸酸辣辣的、很开胃,非常适合夏季吃。”

是否影响健康取决于多种因素

吃了生腌后会不会有生病的风险?张薄博指出,这取决于食材选择、制作过程、个人身体状况和肠道适应度等多方面因素:“用水质优良海域的新鲜海产品制作生腌,且店铺卫生状况良好,则风险较低。如果是海滨城市的居民,常吃海鲜、鱼生之类的食品,适应性一般较好。”

同时,他提到,地道的生腌制作工序繁杂,处理较为仔细,酒制时间长,能较好地杀灭寄生虫等有害微生物。制作过程中重要的杀菌步骤是酒腌,但有实验表明,用酒精浸泡48小时,肝吸虫囊蚴依然可以存活。此外,生腌中可能存在副溶血性弧菌、创伤弧菌、沙门氏菌,进入人体则会导致腹泻、腹胀、呕吐、恶心,甚至出现严重的菌血症,拉肚子是其中最轻的症状。还可能存在肝吸虫和异尖线虫等寄生虫,有可能危害肝、胆、消化道等部位。“目前市面上的很多生腌酒制时间短,前处理干净程度不一,无法保证有害微生物是否杀灭,食用后可能引起身体不适。”

营养学专家、中山大学公共卫生学院院长、教授夏敏也指出,白酒并非消毒酒精,并不能在短时间内杀死微生物;加上其他调料的稀释,其浓度远远不足以杀灭微生物。传统的生腌做法中会加入大蒜,

汕头大学生物系教授张薄博分析称,生腌类似鱼生,在潮汕本地人眼中,只有生腌才能最大程度保留海产品最原始的风味。加上部分外地网友的猎奇心理和自媒体的助推,生腌在一些美食博主的宣传下受到广泛关注。

不少网友在尝试过潮汕生腌后称其为“美味毒药”,认为其肉质细嫩、入口即化,和平时菜肴口感区别很大,让人越吃越想吃、越吃越上瘾。然而,也有不少网友质疑称“不太敢吃”“吃完要拉肚子”“要跟肝吸虫共存了”。

很多人认为可以凭借大蒜杀菌,实际上,大蒜中发挥抑菌作用的是大蒜素,其含量并不足以直接杀灭其他食物中的微生物。高渗调料、低温冷冻也仅仅能抑制微生物繁殖,并不能杀灭微生物。

夏敏还提到,第一次尝试生腌的人大多会有“窜稀”的经历,这是因为未热加工的食物可能携带沙门菌、志贺菌、副溶血弧菌等多种致病菌,这些细菌进入肠道轻则引起腹泻、腹痛,重则严重腹泻、发热、电解质紊乱甚至休克死亡。除了细菌,一些肠道病毒、寄生虫也令人生畏,肺吸虫、华支睾吸虫是生腌食品内最常见的寄生虫,甲肝病毒则多见于毛蚶等贝类。一些来源于污染水域的海产品还可能携带较高水平的农药、兽药、重金属或有机污染物等。

“生腌作为一种美味,偶尔品尝即可,还是存在一定的食品卫生安全风险。”对于想要尝试生腌的网友,居住在汕头的张薄博建议,一定要选海产品新鲜优质、制作过程干净讲究的店铺,同时不要空腹吃,生腌搭配白粥更美味。此外,海鲜寒凉,酒制及辛辣的调料虽能减轻一定的寒性,但仍需根据体质慎重选择,体寒、脾胃虚弱者不宜食用。

生腌的营养价值并不优于熟食

那么,生腌的营养价值真的比熟食更高吗?长期吃生腌能锻炼肠道功能吗?

“实际上,虾蟹、贝类的营养成分以蛋白质、钙、锌及多种微量元素为主。”夏敏介绍,蛋白质的空间结构在高温下被改变,使得其更容易被人体吸收;而钙、锌和微量元素在高温下较为稳定,几乎不会因为高温烹调而损失。从加工方式来看,经过腌制的食物含有更多的盐,腌制时间较长的甚至有亚硝酸盐产生:“综合来看,生腌的营养价值并不优于熟食。”

夏敏介绍,人体对食物的消化吸收包括口腔的咀嚼、胃液分解蛋白质、胰液分解脂肪、淀粉酶分解淀粉等过程。动物性食品(尤其是海产品)含有较高的蛋白质,需要更多的胃蛋白酶来消化。尽管生腌食品在腌制中会有部分蛋白质发生变性,却不如高温变性得彻底,反而更难消化,身体必须分泌更多的胃液才能将其完全消化,而过多的胃液会增加胃和十二指肠黏膜损伤的风险。

夏敏还指出:“肠道的蠕动也是消化功能的一部分,膳食纤维、益生元等可以通过调节肠道菌群来改善肠道蠕动能力,而生腌食品中并没有足够的膳食纤维来发挥此类作用,因此并不能促进肠道功能的增强。”

咸腥且软塌生腌可视为变质

地道妥帖的生腌是否真如视频博主展示的这么简单?真实制作过程应该是怎样的?张薄博介绍,地道做法一般是先配制腌汁——主要是酱油、大蒜、香菜、辣椒、醋等调料,加少量白酒;然后将海鲜洗净,在白醋、酒类中泡一段时间以消毒杀菌,再用腌汁来浸渍。

他特别提醒:不同类型的海鲜时长不同,像生蚝、花甲等容易入味的贝类小海鲜,腌制时间在35分钟到10分钟不等;需连壳浸泡的皮皮虾和海虾,则应腌3个小时以上;至于身厚壳硬的膏蟹,腌制时间则长达24小时。“并不是像一些博主展示的一样‘白酒腌泡’,也不是越高度数、越高端的白酒就越好。真实的潮汕生腌对食材品质、配料配比、保存手段等都要求甚高。”

夏敏则指出,我国出台了适用于动物性水产制品的食品安全国家标准,对生腌食品的感官性状、理化性质、微生物、污染物含量等给出了明确规定。因此,在食用生腌的时候应尽量选择制作过程规范的产品食用,选择来源可靠的海鲜原料,避免自制生腌食品。传统做法上的生腌分全生、半生、全熟,虾蟹类适合全生,血蛤等贝类则适合半生,而更小的贝类适合全熟。“若一定要自制生腌尝试时,不妨先试试全熟,将海鲜煮熟再腌制,虽然鲜美略微损失,却可以放心大胆享用。”

在生腌做法上,潮汕美食店店主钟女士透露,首先要用高度酒去浸泡杀菌,然后用洋葱等本身具有杀菌消毒作用的调料去腌制食材,在拌好汁后放入冰箱冷藏6小时后才出售。“我们也会告知打包带走和点外卖的顾客,如果不马上吃就要放入冰箱保鲜,最好当日吃完。超过40小时的就要丢掉,不能吃了。”

她指出,海鲜都是活的很重要,如果是死虾死蟹,不但口感和味道不好,也容易导致肠胃不适。

对于如何判断生腌新鲜与否,钟女士表示,颜色偏暗偏深、闻起来很腥、口感特别咸且软塌塌的生腌可以视为变质。

(据《羊城晚报》)