百姓生活

Life

阡陌人家，经济聊吧

家乡味道

去常德嗦一碗米粉

李华林

常德米粉好吃，湖南人都知道。牛肉米粉最是有名，早上七八点起床在街上溜达，碰到早点铺，进门跟师傅招呼一声：“来一碗牛肉粉。”但见师傅娴熟地抓把粉，放入竹篾笊篱兜着，在满满沸水的大锅里烫热几分钟，捞起来，盛在陶瓷碗里，浑白圆润，淋上牛肉、牛杂等各种浇头，嗦上一口，香辣软绵，美满一天。

要说常德米粉的历史，最远能追溯到东汉时期，伏波将军马援后裔马汝舟从长安奉调为武陵太守，落籍于常德。西北人爱吃面食，可常德人以大米为主粮，马氏家人遂参照面食的做法制作出了米粉，当地人逐渐接受并加以改良，使其口味变辣变咸，并加入其它佐料，慢慢就成了今天的常德米粉。

看形状，常德米粉有两大类：圆粉和扁粉，其中圆粉又有粗细之分，扁粉亦有宽窄厚薄之别。米粉店多为私家小店，散落在街巷中。讲究点的店铺，粉皮都是自己做的。粉皮的质量与口感，体现在柔韧性、软硬度、细腻感等方面。因此，用米的好次、用水的方法都直接影响到粉皮的品质。而且粉的蒸、榨、煮、漂就更有门道了，不是里手，充不得师傅，各家都有制作米粉的看家本领，但其工艺始终离不开“三漂三熟”，即大米要浸漂，磨浆搅拌成砣后要蒸熟；榨粉机榨出的粉条要清漂，还要及时在铁锅中煮熟；食前下锅要洗漂，并用漏勺在沸水里烫熟。烫不烂，煮不糜，才有常德米粉的劲道。

俗话说“唱戏的腔，厨师的汤。”米粉的味道全靠汤来调。一千家米粉店有一千种调汤的手艺，浓淡鲜香总不同。用筒子骨熬汤是最常规的手法，有的店家则以老汤为好，换骨不换汤。汤煮好后，汤碗要先备齐，盐油味偏重些，待米粉在沸水中浮起即捞出装碗，再淋上浇头，一碗混合着常德人的热诚、火辣与精明味道的米粉便随着袅袅的香气端到顾客面前。

说起浇头，也称为“码”，是常德米粉的灵魂伴侣，有讲究。常德米粉有汤粉和干腌粉之分，浇头种类繁多，牛肉、牛杂、猪脚浓郁香辣，肉丝和三鲜则清淡等，由红绿辣椒混合各种食材炒制而成。诸多码粉中，尤以“清真第一春”家的红烧牛肉油码最为有名，其原料选用上等半瘦半肥牛肉，漂清血水，切成小方块，放在钵中，同时放入公丁、母丁、山柰、花椒、桂皮等10多种香料，用小火烧煮，这样做出来的牛肉油码，既保持了牛肉的原汁原味，又增添了各种香味，与米粉一起食用，口齿噙香，韵味悠长。

再说吃法，常德人吃粉不说“吃”，而是“嗦”，嗦得尽兴、吃得畅快。首先，要把粉拌开，将香辣的浇头、浓郁的汤和米粉搅拌，让每根粉“雨露均沾”，等到拌出热腾腾的香气，再手一挑，口一吹，嘴一嗦，粉就裹挟着浓香全部进到肚子里了，初绵后韧，圆润弹滑，一丝辣劲儿透上来，身上微微冒汗，顿觉神清气爽。许多粉店还免费供应炒制好的酸豆角、咸菜榨菜作配菜，如果外地人嫌米粉过咸过辣，那就再配一碗醪糟清口，那滋味，自然是美得不得了。

因为如此美味的米粉，大概每位游历在外的常德人都有种“莼鲈之思”，因见夏雨骤，因见秋风起，乃思湖湘大地的牛肉干腌粉、牛肉汤粉、牛肉炖粉……光是幻想已足以使味觉神经兴奋，口干舌燥，以至年龄渐长，离乡愈久，对家乡米粉的热爱愈加历久弥新，眷念不息。

一碗牛肉米粉混合着常德人热诚、火辣与精明的味道，离乡愈久，眷念愈深。 李华林摄

《百姓生活》主编 许跃芝
责任编辑 来 洁 梁剑箫
美术编辑 夏 一 吴 迪 高 妍
邮 箱 jjrbbxsh@163.com

如今，老百姓的“油瓶子”不仅装得满，里面的内容也越发讲究。对于吃油这件事，老百姓在意美味，也更在意健康——

美味健康从油开始

经济日报·中国经济网记者 张 雪 实习生 曹路遥

食尚潮流

油盐酱醋，是百姓餐桌上烹制丰盛菜肴最常见的4样配料。虽说是配角，却谁也离不了。这其中，油，首当其冲。

63岁的陈惠芝家住北京通州区张家湾镇，在她的记忆里，吃油曾是件奢侈的事情，“我们小时候不能经常吃肉，吃一顿用猪油炒的菜，那叫一个香。那个时候就天天盼着能吃上猪油”。物质匮乏年代，油是需要凭票供应的珍贵资源。

如今，我们的生活大变样，老百姓的“油瓶子”不仅装得满，里面的内容也越发丰富讲究。对于吃油这件事，老百姓在意美味，也更在意健康。

不同食用油的功效不同，消费者对食用油的选择应尽量多元化。 张 雪摄

应尽量多元化

刚刚大学毕业的张璇最近开始了合租生活，吃腻了食堂和外卖的她打算自己动手做饭。到超市大采购，看着货架上琳琅满目的食用油，没有太多做饭经验的她犯了难。

目前，我国市场上的食用油品种多达几十种，是世界上食用油品种最多的国家之一，常见的就有大豆油、菜籽油、花生油、玉米油、葵花籽油、橄榄油、芝麻油等等。

究竟吃哪种油才好？“只要是符合国家标准的，都可以放心选购。”中国粮油学会油脂分会会长王瑞元的观点是，不能简单地说哪种油好、哪种油差。每种油都有自己的营养特点，比如大豆油富含多种优质磷脂，玉米油富含维生素E，米糠油富含谷维素、甾醇，花生油含白藜芦醇，芝麻油富含芝麻酚，葵花籽油含维生素E、胡萝卜素等营养成分，各有功效。

“提倡的吃法是食用多种油品，不要太单一。”王瑞元说，按照中国营养学会在《中国居民膳食营养素参考摄入量》中的推荐，成人膳食中饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸应平衡摄入，三者的比例大概在1:1:1左右，但自然界没有任何一种单品种的食用油能达到这个比例，所以要靠油脂企业合理调配出各种调和油，或者我们自己搭配食用不同品种的食物和油脂，才能保持脂肪酸的膳食平衡。

除了传统的大豆油、菜籽油、花生油，核桃油、油茶籽油、亚麻籽油等小品种的食用油也慢慢得到市场认可，丰富着不同消费群体的选择。 张 雪摄

此外，食用油里还有各种脂溶性维生素、天然抗氧化成分等，这些微量成分在不同食用油中的种类不同，含量也有很大差别，由此导致不同食用油的保健作用存在差异。从这几个角度看，消费者对食用油的选择应尽量多元化。

“过去是想吃吃不上，肚子没油水，现在供应充足了，我们却开始自己控制摄入量了。”陈惠芝说，很多上了年纪的人都像她一样，担心过多食用油脂，会使血脂、血压和体重升高，造成健康隐患。

科学合理的用油，摄入量也是一个重要指标。我国制定的营养膳食指南推荐，一般人群每日油脂摄入量应为25克左右。为满足人体的正常需要，在日常膳食中，油脂所提供的热量应该以占每天所摄入总热量的20%到30%为宜。“食用油摄入不是多多益善，但过少也不利于健康。”王瑞元说。

小品种受追捧

今年26岁的吴敏是位“90后”新妈妈，和所有母亲一样，她非常注重孩子的饮食健康。“我一般会给孩子选用婴儿核桃油，在蔬菜、鸡蛋中适量加一些，既能改善口味，还能给孩子增加营养。”

近年来，随着生活水平的提高，人们在吃的方面上变得更加讲究，产生出很多新的需求。就拿食用油来说，在传统的大豆油、菜籽油、花生油以外，核桃油、油茶籽油、亚麻籽油等小品种的食用油慢慢在市场上受到认可，丰富着不同消费群体的选择。

对于婴幼儿来说，他们正处在智力及身体发育的黄金时期，对脂肪的需求量也相对较高。王瑞元建议，最好选用a-亚麻酸和亚油酸这两种必需脂肪酸丰富的食用油，例如亚麻籽油、核桃油、双低菜籽油等。老年人和“三高”人群，合理搭配好食用油也很重要，可以选用富含a-亚麻酸的亚麻籽油、紫苏籽油，以及含油酸丰富的橄榄油、油茶籽油等。

在位于北京丰台区首经贸北路的一家超市里，各种食用油整齐地摆放在货架上。走近一看，一些食用油的包装上不仅标注着油料品种，例如大豆、花生、玉米等，还有标明原料是否转基因的标签。

当下，大众对食品安全格外关注，“转基因”这三个字，总能拨动消费者敏感的神经。用转基因油料生产的食用油是否可以放心食用呢？

王瑞元表示，为保障转基因食品的安全，国家制定了严格的管理和审查制度，凡经国家批准同意进口的转基因食品都是安全的。“而且，转基因大豆中的转基因成分是以蛋白质为载体的，不与脂肪相结合，用转基因油料生产的食用油经精炼后是不含转基因成分的，这更加证明，用转基因油料生产的食用油是可以放心食用的。”

根据我国法规，如果生产油脂的原料是转基因油料，必须在包装上标明，以保障消费者的知情权，让消费者自己作出选择。

与此同时，非转基因的概念不该成为商家炒作的噱头。在转基因食用油中最有趣的闹剧，是一些挂着非转基因的花生油。事实上，目前世界范围内尚无商业化种植的转基因花生，因此所有花生油不管标不标注，都不是转基因的。

自给率待提高

在陈惠芝这样的普通消费者眼里，目前我国市场上的食用油供给充足，有需求就能买得到，凭票供应已是久远的记忆。

的确，近些年来，我国油料生产发展较为稳定，油料的总产量稳居世界第一。“改革开放之初，油菜籽、花生、大豆、棉籽、葵花籽、芝麻、亚麻籽、油茶籽8大油料的总产量约为3000万吨至4000万吨，这几年基本稳定在5800万吨至6000万吨。”王瑞元说，从去年的油料产量看，有两点值得高兴：一是随着农业生产供给侧结构性改革的推进，调整了部分农产品的种植面积，大豆产量有所增长；二是国家对木本油料产业发展越来越重视，以油茶为代表的木本油料产量逐年快速增长。

尽管如此，我国油料生产的发展速度依然跟不上油料油脂消费的快速增长。据计算，去年，我国人均一年食用油消费量为24.8千克，年度食用油的需求总量为3400多万吨。但我国利用国产油料的榨油量仅为1100万吨到1150万吨。“油料生产自给自足的难度很大。如果只靠自给，大概需要种植7亿亩的油料才能满足需求，按照我国目前的水土条件，显然是有难度的。”王瑞元说。

因此，在进一步发展我国油料生产，提高油料产量的同时，利用好国外市场，已成为保障国内供给的重要举措。据海关统计，去年我国进口各类油料合计8952.9万吨，进口各类植物油688.4万吨。

统计显示，2015年至2016年度，我国食用油自给率只有32.3%。要完成《国家粮食安全中长期规划纲要（2008年—2020年）》中提出的，到2020年我国食用植物油自给率不低于40%的目标，王瑞元感到并不轻松。根据我国国情，他建议从两个方面入手提高食用油自给率。

首先，继续抓好油料生产发展。通过农业供给侧结构性改革，调动“种油”农民的生产积极性，进一步提高大豆、油菜籽、花生、葵花籽和以油茶为代表的木本油料产量，这是提高我国食用油自给率的基础和关键。但发展油料生产，提高产量需要一个过程。

第二，抓好现有资源的充分利用。比如，粮油加工中的副产物——米糠、玉米胚芽、小麦胚芽等，这些都是优质的谷物油料资源，只要加以充分利用，就能起到立竿见影的效果。

王瑞元特别指出，2014年我国年产米糠1461吨，超过我国的大豆产量，如果全部加以利用，按实际出油率15%计算，每年可生产米糠油约220万吨。“从健康角度讲，经常食用米糠油有利于降低血液中的胆固醇含量，具有降血压，调节植物神经，预防心血管疾病等功能。建议国家加大政策支持力度，加快米糠油产业的发展。”

食用油级别越高越有营养吗

茶余饭后

肖 力

在眼花缭乱的食用油广告中，经常可以看到，“特级初榨XX油”、“5S压榨一级XX油”、“精炼XX油”等，不同品牌的食用油，主推健康、营养均衡、压榨工艺等不同的概念，让人难以选择。是不是等级越高，食用油就越有营养？是不是压榨的食用油比浸出的油品质高？消费者该如何看待食用油生产企业打出的各种“概念”牌？

根据国家相关标准，对于大多数食用油（如大豆油、玉米油、花生油），按照品质从高到低，分为一级、二级、三级、四级。等级越高的食用油，精炼程度越高。按照这一推论，是否食用油的级别越高就越有营养，消费者能否按照等级去选用食用油呢？

实际情况并非如此。相反，级别越高的食用油，在加工过程中流失的营养往往越多。虽说精炼加工越充分，越有利于去除毛油中存在的有害杂质，提高食用油的品质，但是在精炼中也同时会去掉很多对人体有益的成分，例如维生素E、胡萝卜素等。从营养的角度看，级别越高的食用油，营养并非就越高。相反，级别越低的食用油，营养成分往往保留得更好。

从口感角度说，不同等级的食用油还是有些差别。由于有些级别的食用油经过脱臭工艺，会改变食用油固有的香味。至于说该选用哪个级别的食用油，完全可以根据个人喜好去选择。例如，有人喜欢花生的香味，则可以选择压榨花生油；有人不喜欢大豆的豆腥味，就可以选择一级大豆油，而不是三级或四级。

在现实生活中，很多家庭都习惯长期购买一种食用油，这对健康不利，因为任何单一的食用油都不能提供均衡的膳食脂肪酸。不同种类、不同等级的食用油，都有其独特的营养，所以消费者要经常搭配食用不同品种的食用油，就像日常饮食中的蔬菜、水果要搭配食用一样。经常搭配轮换食用油，可以更均衡地吸收油脂中的各种营养成分。例如，以大豆油、玉米油、葵花籽油等为主要烹调油的家庭，不妨适量添加橄榄油或山茶油，增加油酸的摄入量。

近年来，“浸出油劣质”论很有市场。有人认为，压榨法制油是用物理压榨的方式从油料中榨油，油品质量会更高。也有些人认为，浸出工艺制油会使食用油含有化学残留，影响品质。再加上一些食用油生产者在营销上突出制油的工艺，从客观上强化了这种认识。

其实，制取食用油选择哪种工艺，首先考虑的是植物油料的品种及其加工特性，两种制油工艺只有原料适用性之分。目前国际上的通用做法是，含油量较高的植物油料，通常采用先压榨后浸出的工艺；含油量较低的植物油料，通常采用直接浸出工艺。

不论用浸出法或是压榨法生产的油脂，在未经精炼之前，都称为“毛油”。“毛油”必须经过精炼，除去其中有害成分，才可食用。无论是浸出油还是压榨油，只要符合我国食用油质量标准和卫生标准，都是优质安全的，消费者均可放心食用。

食用油生产者推出不同营销概念，让人无所适从，这些概念在不同程度上都存在着一定的片面性和误导性。消费者选择食用油时，要避免被这些概念误导，选择适合自己的家庭用油。