

不粘锅因为“不粘”、方便,深受吃货们的喜欢,但如果“不粘”的效果没了,就会让人伤透脑筋。近日,某网红播主在直播中推销一款不粘锅时当场“翻车”,只是煎个鸡蛋,结果就粘锅了,凝固后鸡蛋粘在锅里到处都是,场面一度十分尴尬,评论区里则是一片嘘声。

网友纷纷开始质疑这个锅的质量,但锅的生产厂商却说是因为播主不会做饭,用不粘锅煎鸡蛋时没有加油、温度太高,而且鸡蛋是从冷藏室里拿出来的,温差太大。到底是怎么回事?今天就来跟大家聊聊不粘锅。

国家标准中有专门的煎蛋不粘性试验方法

事后,事件中的不粘锅公司发布了相关声明进行回应,声明中称用来直播的锅符合GB/T32388-2015《铝及铝合金不粘锅》的生产要求且通过了质量检测,并指出直播中之所以会粘锅是因为没有加油、温度太高和温差太大。到底是怎么回事?下面我们来分析一下。

首先,国家标准中对不粘性是如何规定的?

国家标准GB/T32388-2015《铝及铝合金不粘锅》中对锅的不粘性要求是,产品应符合GB/T32095.2-201《家用食品金属烹饪器具不粘表面性能及测试规范第二部分:不粘性及耐磨性测试规范》中表2的I级要求。

国家标准中也给出了专门的煎蛋不粘性试验方法。而经过煎蛋不粘性试验后,不粘锅必须是用塑料铲能使鸡蛋无损伤取出并不留残渣,才符合I级要求。

那么,直播中的粘锅情况会不会真的是如厂家声明中所说的那样,是因为没有加油、温度太高和温差太大的原因导致的呢?我们分别来讨论一下:

1. 粘锅是因为没有加油吗?

显然不是。国家标准中的煎蛋不粘性试验里并未要求必须加油煎蛋。试验步骤中唯一提到用油的部分,是在使用之前,应在器具表面涂抹植物油,且随后应使用高于60℃的温水加中性洗涤剂清洗,然后再用清水洗净、擦干。接下来就是加热烹饪器具和直接打入一枚鸡蛋的步骤了,而这一步骤中并未提到需要额外加油。

2. 锅体温度太高会导致粘锅吗?

温度太高导致粘锅是有可能的,但此次事件中的温度可能并没有超过标准值。

煎蛋不粘性试验中推荐的温度范围是内涂层表面在150℃至170℃之间。厂家声明中给出的温度值则更高,“不粘锅建议在250℃以下使用,热锅空烧容易使锅温度高于250℃,使不粘性能降低,从而发生粘锅”。空锅烹饪的确有可能导致温度过高,但从直播视频来看,当时锅内超过250℃可能性不大。

因为直播画面中可以看到,鸡蛋倒进去后并没有很快烧焦、烧糊,有炒菜或煎蛋经验的人应该能够看出来,如果真达到250℃以上的话,鸡蛋放进去很快就会糊了。

3. 温差太大的食物直接下锅会造成粘锅吗?

这个解释有些牵强。厂家声明中表示,刚刚从冰箱里拿出的温度过低的鸡蛋,与加热的锅内温度温差极大,易导致粘锅。我们还是看国家标准中的煎蛋不粘性试验,该试验的条件中并没有对温差提出要求。而且,一般冰箱冷藏的温度是0℃至4℃,而常温下鸡蛋的温度也就是接近于室温20℃左右,这样的温差在接近200℃的煎蛋环境中,影响是非常小的。

所以,我个人认为,在这次的直播事件中,所涉及的那口不粘锅极有可能存在一定的问题。至于其他锅,还是大家自己分辨吧。

在正常的烹调中不必担心不粘锅涂层存在安全问题

说完不粘的问题后,大家平时最担心的,就是不粘锅的“不粘”会不会有健康隐患。一直有说法称,不粘锅的涂层有毒,会致癌,所以不能用。果真如此吗?

不粘锅的优点是清洗方便,而这点得益于锅内表面的一层涂层。这个涂层可以起到隔绝作用,常用的材料是聚四氟乙烯(PTFE),也就是我们现在所熟知的特氟龙(Teflon)。大家的担忧也主要是因为这个涂层的成分。

其实,日常的烹饪中使用不粘锅,是完全

但你会正确使用吗?合格的不粘锅方便又安全



可以不必担心的。

不粘锅的特氟龙涂层在常温至260℃的温度范围内都不会发生任何变化。而日常烹饪方法中所使用到的温度通常只有200℃左右,即使采用油炸的方式,油温一般也不会超过250℃。因此在正常的烹调中,不必担心涂层分解释放有害物质。

还有人担心特氟龙生产过程中的加工助

剂——全氟辛酸(PFOA)。不过,目前并没有足够证据证实全氟辛酸对人体健康有不良影响,美国环境保护局及美国癌症学会都认为,消费者接触到的特氟龙和同类氟聚合物产品本身都不需要担心。

总的来说,只要适当控制烹调温度,就不用担心不粘锅的特氟龙涂层分解出有害物质,可以安全地使用,不会危害人体健康。

正确使用不粘锅应注意四点

合格的不粘锅会经过不粘性试验,且都是符合I级要求的,性能其实都差不多,只要不是劣质的,都可以做到无油煎蛋/饼/饺。对于我们来说,关键在于使用方法。不粘锅发挥的主要效力都是源自那层涂层,所以正确使用不粘锅的关键也在于防止涂层受损。

日常使用不粘锅,主要应注意以下四点:

1. 不能用金属铲子/筷子/勺子接触涂层,洗之前泡着也不要把陶瓷或者玻璃餐具放在里面,以防划伤。

2. 洗的时候也不可以用力蹭,钢丝球是绝对不行的,双面海绵稍微硬的那一面也不要,做完饭后点水盖盖泡着,用海绵和洗碗布轻轻擦洗就可以。

3. 烹饪食物也要注意,不可以烹饪硬的食物,比如骨头、花蛤、螃蟹等甲壳类海鲜。

4. 烹饪方法也要注意,尽量不要太高温。不粘锅一般都设计成耐高温180℃,好一点的可以达到250℃,但大火干烧肯定不行。

其实,我觉得,对于普通人来说,判断一个不粘锅是不是好的不粘锅,最简单的标准就是:不会做饭的人使用都不粘,才是好的不粘锅。毕竟,不会做饭的人才更需要不粘锅。会做饭的人,知道控制温度、加油,不需要不粘锅也可以做出很好的饭菜。

文/阮光锋(营养师)

控糖时代 怎样健康吃馒头?

近年来,大家对于主食的关注一直热度未减。关于白米饭的讨论已有不少,那么今天我们来谈一谈另一个中国人常吃的主食——馒头。

作为中国长期以来的主食构成之一,馒头自然有它不可替代的魅力。首先,馒头的蛋白质含量高于米饭。用来做馒头的面粉的蛋白质含量通常高于10%,而大米的蛋白质含量只有6%-7%。其次,馒头的B族维生素含量高于米饭,而且,馒头经过酵母发酵,其中的微量元素利用率也高于米饭。

所以,如果只吃一种主食,不吃其他的东西,按同样碳水化合物摄入量来比较的话,馒头比米饭有营养优势。

不过,精白粉所做的柔软细腻的白馒头,血糖反应真的是会比白米饭还要高的。在控糖的时代里,我们该如何健康吃馒头呢?

馒头带来的血糖控制的负担与原料及制作过程密切相关

根据不同的研究显示,馒头的血糖指数(GI)在65-97之间,属于高GI食物。而如果一顿吃一个二两的馒头,血糖负荷值(GL)则在28-42之间,属于高血糖负荷饮食。

不过,这只是白馒头的数据,不代表所有的馒头。再说,如果不是糖尿病患者,也没有医嘱严控血糖,没有必要因此而不吃馒头。

那有没有什么办法降低馒头的GI值,让人们在享用的同时,减轻一些血糖控制的负担呢?

想要降低馒头的GI值,我们先要弄清楚馒头为什么会有如此高的血糖反应。这与馒头的原料以及制作过程有密切关系。

白馒头一般使用精制小麦粉。精制小麦粉在生产过程中,首先去掉了种皮、糊粉层、麦胚等外层部分,只留下了含大量淀粉的胚乳部分,膳食纤维含量大大降低。在磨成细粉的过程中,小麦籽粒的天然结构被破坏,使得在后续蒸煮过程中淀粉更容易糊化。经过发酵,形成了疏松多孔的结构,其中的淀粉就更容易被消化酶水解成葡萄糖。在蒸制过程中,淀粉充分糊化,对酶解反应的敏感性增加,很容易就分解为葡萄糖,被人体消化吸收。

甚至有些南方地区做馒头的时候,还要再加糖(或甜味剂)和膨松剂(泡打粉),让它松软无比,味道香甜。

做馒头,既不能不发酵,让它完全失去蓬松结构,也不能让它蒸得不熟影响口感。那该怎么办呢?

从原料出发 用五种方法降低血糖指数

要降低馒头的GI值,首先可以从原料出发做些改变。

第一,可以全麦粉来蒸馒头。

这样就能提升几倍的维生素含量,大大增加膳食纤维,同时也能降低消化速度,延缓血糖反应。牺牲了洁白的颜色和特别松软的口感,但未必就会变得不好吃。全麦馒头口感虽然略硬,却麦香浓郁,越嚼越甜,切片烤制之后尤其美味。

第二,可以在馒头原料中加入奶粉、豆粉等富含蛋白质的原料。

这种做法,能提高馒头的蛋白质和维生素含量。也能降低馒头的血糖反应,提高它的饱腹感。已经有若干研究提示,面包配牛奶或配豆浆吃能降低血糖反应,把豆粉、奶粉加进去做馒头也是一样的。

第三,可以用马铃薯粉、紫薯粉、荞麦粉等杂粮薯类的粉末代替部分精制小麦粉。

这些粉能提供更多的膳食纤维。有些粉还能提供丰富的多酚类物质,比如紫薯粉。膳食纤维和多酚能降低淀粉酶活性,减少淀粉的消化,从而降低馒头的GI值。

一项针对紫薯馒头的研究显示,添加50%的紫薯粉后,馒头的GI值由111降至68,抗性淀粉含量由36.4%升高至40.4%。同时,由于紫薯粉的淀粉含量(55.8%)低于小麦粉(71.6%),紫薯馒头的血糖负荷值也更低,进一步减轻了身体的负担。

在质构方面,添加紫薯粉的馒头硬度有所增加,因此咀嚼性也随之增加了。但从另一个角度看,适当增加咀嚼性可以提高饱腹感,同时也可以增加口腔运动能量消耗。

在感官评价中发现,紫薯粉的添加增加了馒头的香气和甜度得分,而总得分则以紫薯粉添加量为5%-10%最高。在减负的同时,还能带来更美好的体验,不妨尝试一下!

第四,可以在馒头中添加油籽类原料。

比如添加亚麻籽、奇亚籽或者这些种子的粉。这些种子的蛋白质含量更高,而蛋白质可以在糊化淀粉的周围形成屏障,降低淀粉的消化率。同时,这些种子还能

提供一些水溶性膳食纤维、脂肪酸(比如α-亚麻酸)等,提升馒头的营养价值。

第五,可以在面粉中加入蔬菜和其他植物叶子。

我们还可以在和面的时候,用蔬菜浆代替部分的水,做成蔬菜汁馒头。也可以把叶子、海藻等食材的干制品打成粉末和面粉和在一起,做成桑叶馒头、海藻馒头等产品。

这样做,不仅能降低馒头的GI值,还能在不知不觉中摄入蔬菜,增加营养。如果宝宝挑食;或者是牙口不是很好,觉得蔬菜塞牙疼、难嚼的人,不妨尝试一下这种方法,一举多得。

除了改变原料,调整制作方法也可以减少馒头的GI值。

目前关于馒头的这类研究并不多,但关于面包的研究有很多,我们可以从中借鉴一些。

比如,减少酵母的用量和面团揉制时间、适当地增加醒发时间,能使面包的多孔结构变少,使面包变得更实一些。这种变化能够减少淀粉与酶的作用,延缓淀粉的消化,从而降低GI值。

用乳酸菌发酵馒头 调整饮食搭配可降低餐后血糖反应

除此之外,加入适量的乳酸菌进行发酵也能有效降低面包的GI值。一些欧洲国家有酸味的全麦面包出售,血糖反应比普通馒头低得多。可以选用常见的酸奶发酵剂,同时加入适量的奶粉促进乳酸菌作用,还能获得有淡淡奶香的酸味馒头。

除了改变馒头本身,我们还可以通过调整饮食搭配来降低餐后血糖反应。

有一些人认为,清淡饮食=馒头+粥+咸菜或少量小菜。这其实非常不利于血糖控制,而且是极不合理的搭配。在膳食中要加入较多的蔬菜、适量的动物性食品,以及豆制品来搭配馒头,且在吃馒头前应当吃一些蔬菜和蛋白质,这样能更好地控制餐后血糖反应。

如果早餐吃馒头的话,可以拌一个凉菜,或焯烫一份绿叶菜,喝一杯牛奶或豆浆,加个煮蛋,配烤馒头片,最好是用全麦馒头或杂粮馒头。要避免单吃馒头/花卷/糖包/包子等发酵的精白面粉制品。

希望大家都能愉快地享用健康的馒头!

文/刘岸书

科学指导/范志红(中国营养学会理事)

这些益生菌研究的新进展 你都知道吗

不久前,由北京食品学会主办、《食品工业科技》杂志社承办的第十一届食品科技北京论坛暨2019大健康食品发展论坛在京召开。

论坛本着“科学创新、技术落地”的一贯办会主旨,围绕健康主题进行交流、探讨,中国工程院院士、北京工商大学校长孙宝国,中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强,中国营养学会副秘书长王瑛瑶等专家就创新驱动食品品质与价值提升、发酵乳制品质构建设与概念创新、健康中国行动与食品科技创新、我国保健食品申报中经常遇到的问题等方面进行了精彩的报告。

此外,论坛还聚焦预防三高(高血压、高血脂、高血糖)食品、健康三减(减盐、减糖、减油)食品、健康主食、老年食品、休闲食品、各种功能化食品等方面最新的研究成果进行了交流。其中有关低聚糖、益生元、益生菌相关的话题备受关注。

中国农业大学食品科学与营养工程学院江正强教授介绍,功能性低聚糖类益生元可在人体肠道中发酵并促进有益菌增殖,抑制有害菌生长。其发酵代谢的产物可以调节肠道内环境,从而发挥改善人体健

康的功效。目前,功能性低聚糖可从天然原料中提取,也可以采用物理或者化学方法制备,但较低的提取效率及复杂的产物组成等限制了其规模化生产。

内蒙古农业大学的张和平教授分享了他们对82名志愿者肠道微生物稳态进行的跟踪性实验。通过对受试者在30天内的排便状况、身体疼痛状况及焦虑情况进行调查,最后发现在30天时,益生菌组与安慰剂组对比,志愿者腹痛和精神紧张等症状得到有效缓解。

有关食药用菌活性的研究,军事科学院军需工程技术研究所给养保障研究室的郝利民主任为大家做了精彩报告。他表示,食药用菌的主要生物活性与功能包括抗肿瘤、调节免疫功能、降血脂与降血糖、增强记忆、调节胃肠功能、抑菌、抑制病毒、保肝护肝、抗疲劳、抗缺氧、抗氧化等。郝利民主任指出,随着食药用菌化学成分及其活性研究的不断深入,必将大力推动食药用菌在新资源食品、保健食品、特医食品、军用食品、天然新药和饲料添加剂等领域的不断应用。

文/魏世平

本版图/视觉中国



下载北京头条App
让现在告诉未来

编辑/范志红 审核/李斌 校对/陈雷