



炒菜是不少家庭、饭馆最常用的做菜方式。然而你可知道,不正确的炒菜方式也会产生危险。最近,香港食物环境卫生署食物安全中心公布了首个总膳食研究有关丙烯酰胺的结果,指出炒菜含有较高的致癌物丙烯酰胺,而其中炒西葫芦产生的丙烯酰胺量仅次于炸薯条炸薯片,令人咋舌。

现代快报记者 吴怡

## 妈啊,炒西葫芦也不能吃了?

有检测表明,其致癌物含量仅次于炸薯条,专家说都是高温惹的祸

### 1

#### 炒西葫芦含多少致癌物? 仅次于炸薯片炸薯条

丙烯酰胺是一种基因致癌物质,进入人体后,会导致遗传物质损伤和基因突变,甚至致癌,但难以统计丙烯酰胺要到哪一个浓度才会致癌。

在这份报告中,一共分析了133种食物的丙烯酰胺含量。结果显示,“零食食品”组别中炸薯片炸薯条所含的丙烯酰胺含量最高。

令人意外的是,蔬菜及蔬菜制品却是人体从膳食中摄入丙烯酰胺的主要来源,其中的44.9%更是源自炒菜,炒菜时间越长、温度越高,蔬菜释放出的丙烯酰胺就越多。其中,西葫芦高温加热后释放出的丙烯酰胺最多,平均每公斤高达360微克,仅低于零食类的薯片(680微克)和炸薯条(390微克)。其次还有蒜头、洋葱、空心菜、灯笼椒、茄子、芥蓝、丝瓜、西芹、芹菜等进入了前十名。相比之下,生菜、菠菜、苋菜在炒熟以后,释放出的丙烯酰胺比较少。

### 2

#### 炒菜为何会产生致癌物? 全是高温惹的祸

炒菜为何会释放如此多的致癌物?现代快报记者咨询了江苏省营养学会营养专家颜晓东。

“炒菜在高温加热时,会产生一种‘美拉德’反应,蔬菜中的糖和氨基酸在高温下反应,形成了丙烯酰胺。淀粉类食物在高温环境下也会产生丙烯酰胺。”因此,糖和氨基酸含量不同的食物,炒制时放出的丙烯酰胺量也不同。西葫芦等蔬菜含有天门冬氨酸、谷氨酸等16种氨基酸,而洋葱等的糖分含量多,因而高温下释放的丙烯酰胺多,而像土豆这样的高淀粉食物,经过更高温的油炸过程以后,产生的丙烯酰胺将更多。

有些人提出,在摄入了丙烯酰胺以后,有没有什么方法能够化解掉。对此,颜晓东说,柠檬酸和维生素C能够起一定的作用。“但根本的办法还是减少不健康的食物和不好的烹调方式,通过其他途径减少丙烯酰胺意义不大。”

### 3

#### 炒菜还能吃吗? 能,注意“热锅冷油”

这份研究报告的出现,是否意味着我们将来不能再炒菜了呢?颜晓东表示,不用过分担心,因噎废食。“报告虽然有其科学性,但还是有不严谨的地方,不能完全作为生活指导。比如实验是将蔬菜放在电磁炉里高温炒了6分钟,而实际情况下,很少有人会连续炒菜那么久的,菜早就焦了。”颜晓东建议,炒菜不是不可以,而是应该“热锅冷油”,低温烹调。

“所谓热锅冷油,指的是先把锅烧热了,然后放入烹调油。不要在把油熬到温度很高的时候再炒菜,而是油放进去后马上就炒,这样烹调温度就不会太高。”颜晓东说,有时候我们在电视上会看到,饭店厨师将锅连油烧得滚烫,不时泛起白烟,这种情况下,油温就是过高了。“只要保证低温烹饪,一般不用担心致癌物质。”

炒菜在高温加热时,蔬菜中的糖和氨基酸在高温下反应,形成了丙烯酰胺



制图 李荣荣

#### 不同蔬菜有不同的吃法

颜晓东认为,不同的食物成分不同,应该看情况来决定烹饪方式。像南瓜、红薯等食物,口味甜,糖分含量高,可以选择水洗后生吃,或者蒸熟了吃。土豆这种淀粉含量较多的根茎类蔬菜,炒的时候除了避免油温过高之外,适当加一点醋。

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红建议:先放油,待油温合适后把菜放进锅,等温度升高,蔬菜有水渗出了,马上盖锅盖把菜焖起来焖熟。

## Nanjing Decorative Materials Fair

# 家装·建材·家具 8th 第八届南京家装主材博览会

## 暨首届名品家具展

2013.8.24~26 新庄·南京国展中心AB厅

指导单位:南京市商务局 南京会展业办公室 主办:南京装饰材料商贸协会 特别协办: M

### 【家装主材补贴卡】

限量发行3000张 售价:100元  
18大品类,百强企业无敌通用  
三大原则让实惠--真实可见

- 超值原则**  
更少使用限制,更多品牌任选  
先优惠,再补贴,补贴金额高达4700元~6900元
- 可退原则**  
本卡未用,退还100元;展会现场交易满3单,退还100元
- 便捷原则**  
所有参展企业门店有售,或致电 15335150181 售卡到家 67714007

#### 名品折扣,全年抄底,惠动全城

卫浴:科勒,汉斯格雅,浪鲸,法恩莎,航标,恒洁,帝王,维卫  
瓷砖:马可波罗,LD,诺贝尔,东鹏,喜尚·印象,依诺,大罗马,冠军  
地板:鹰皇,李洋,生活家·非林格尔,世友,宜华,大自然,克诺森斯,好美家  
橱柜:赛森,东方邦太,我乐,开乐,彩虹天,金牌,欧派,志邦,韩信,帝森,奥普,宏仕达  
衣柜:索菲亚,邦尔奇,顶固,好莱客,美国KD,联邦·高登,百得胜,博克曼,圣迪诺,港克多  
木门:TATA,戴胜,树源帝,罗兰,创飞,恒春,华丽,家美  
沙发:欧尚格,奎依瑞斯,芝华仕,MD沙发  
床垫:慕思3D,喜临门,卡路福,CBD碧姿  
水榭,龙头,卫浴挂件:科勒,汉斯格雅,法恩莎,航标,恒洁,帝王,维卫,摩恩,普乐美,雅洁  
淋浴房:科勒,福瑞,丽莎,玛莎,朗斯,金莎丽  
吊顶:奥华,顶上,中美和成,美尔凯特,东油,奥普,来斯奥,品格,时代T+T  
冷暖气:科宁,迪普,吉优,元硕,卡登仕,康丽根,英国纽莱格,加百列,冷贝  
硅藻泥:美佳美,大津,蓝迪盛世,兰舍  
厨房电器:帅丰,奥普,华帝,时哥,帅时,维乐尼  
家具:南洋胡氏,伊兰格,和木居,美莱莎,瑞创家居,颐品堂,美迪白亮光,大普,东家,朗萨,曲美,雅韵,宜尚美居,藤活故事,agic  
软装:多美正,格莱美,欧雅堡,美林世家,多正,典雅,郁金香,北台,星冠,美林居,东艺,顺美,裁带罗兰,退歌,乐美无疆,布其他:多乐士,迈顿开关,苏明灯饰,沃玛灯饰,雄宇,金莱斯,德国·博洛尼,绿野,西格,盼盼,好太太  
家装:龙瑞,锦华,钟凯丽,面对面,美庭,威登,家倍得,标点金管家  
等200家一线品牌,史无前例,全年最低,惠动全城

#### 签单抽4999元现金大奖

特等奖	4999元现金大奖	3名
一等奖	送价值3000元家易涂(或换购等值多乐士乳胶漆)	6名
二等奖	800元罗兰家纺一套	15名
三等奖	人体电子秤	60名

15335150181 1000元最高奖1名,100元抽奖,14、24日、25日、26日每天下午14:00时抽奖,每天抽特等奖1名,一等奖2名,二等奖5名,三等奖20名

#### 老房全面拯救计划

您家中的座间,龙头、淋浴房、橱柜、衣柜、墙面、冷暖、地板等,如出了问题,展会现场200多家一线品牌除了针对老房改造给予特殊优惠,还会提供免费设计拆除安装服务。

免费参观 开闭馆时间:9:00-18:00

公交车站:11路、17路、22路、24路、28路、38路、44路、46路、50路、55路、56路、69路、71路、73路、74路、93路、97路、114路、117路、125路、130路、136路、140路、153路、308路、309路、311路、313路、315路、316路、318路、319路、320路、321路、322路、323路、324路、325路、326路、327路、328路、329路、330路、331路、332路、333路、334路、335路、336路、337路、338路、339路、340路、341路、342路、343路、344路、345路、346路、347路、348路、349路、350路、351路、352路、353路、354路、355路、356路、357路、358路、359路、360路、361路、362路、363路、364路、365路、366路、367路、368路、369路、370路、371路、372路、373路、374路、375路、376路、377路、378路、379路、380路、381路、382路、383路、384路、385路、386路、387路、388路、389路、390路、391路、392路、393路、394路、395路、396路、397路、398路、399路、400路、401路、402路、403路、404路、405路、406路、407路、408路、409路、410路、411路、412路、413路、414路、415路、416路、417路、418路、419路、420路、421路、422路、423路、424路、425路、426路、427路、428路、429路、430路、431路、432路、433路、434路、435路、436路、437路、438路、439路、440路、441路、442路、443路、444路、445路、446路、447路、448路、449路、450路、451路、452路、453路、454路、455路、456路、457路、458路、459路、460路、461路、462路、463路、464路、465路、466路、467路、468路、469路、470路、471路、472路、473路、474路、475路、476路、477路、478路、479路、480路、481路、482路、483路、484路、485路、486路、487路、488路、489路、490路、491路、492路、493路、494路、495路、496路、497路、498路、499路、500路、501路、502路、503路、504路、505路、506路、507路、508路、509路、510路、511路、512路、513路、514路、515路、516路、517路、518路、519路、520路、521路、522路、523路、524路、525路、526路、527路、528路、529路、530路、531路、532路、533路、534路、535路、536路、537路、538路、539路、540路、541路、542路、543路、544路、545路、546路、547路、548路、549路、550路、551路、552路、553路、554路、555路、556路、557路、558路、559路、560路、561路、562路、563路、564路、565路、566路、567路、568路、569路、570路、571路、572路、573路、574路、575路、576路、577路、578路、579路、580路、581路、582路、583路、584路、585路、586路、587路、588路、589路、590路、591路、592路、593路、594路、595路、596路、597路、598路、599路、600路、601路、602路、603路、604路、605路、606路、607路、608路、609路、610路、611路、612路、613路、614路、615路、616路、617路、618路、619路、620路、621路、622路、623路、624路、625路、626路、627路、628路、629路、630路、631路、632路、633路、634路、635路、636路、637路、638路、639路、640路、641路、642路、643路、644路、645路、646路、647路、648路、649路、650路、651路、652路、653路、654路、655路、656路、657路、658路、659路、660路、661路、662路、663路、664路、665路、666路、667路、668路、669路、670路、671路、672路、673路、674路、675路、676路、677路、678路、679路、680路、681路、682路、683路、684路、685路、686路、687路、688路、689路、690路、691路、692路、693路、694路、695路、696路、697路、698路、699路、700路、701路、702路、703路、704路、705路、706路、707路、708路、709路、710路、711路、712路、713路、714路、715路、716路、717路、718路、719路、720路、721路、722路、723路、724路、725路、726路、727路、728路、729路、730路、731路、732路、733路、734路、735路、736路、737路、738路、739路、740路、741路、742路、743路、744路、745路、746路、747路、748路、749路、750路、751路、752路、753路、754路、755路、756路、757路、758路、759路、760路、761路、762路、763路、764路、765路、766路、767路、768路、769路、770路、771路、772路、773路、774路、775路、776路、777路、778路、779路、780路、781路、782路、783路、784路、785路、786路、787路、788路、789路、790路、791路、792路、793路、794路、795路、796路、797路、798路、799路、800路、801路、802路、803路、804路、805路、806路、807路、808路、809路、810路、811路、812路、813路、814路、815路、816路、817路、818路、819路、820路、821路、822路、823路、824路、825路、826路、827路、828路、829路、830路、831路、832路、833路、834路、835路、836路、837路、838路、839路、840路、841路、842路、843路、844路、845路、846路、847路、848路、849路、850路、851路、852路、853路、854路、855路、856路、857路、858路、859路、860路、861路、862路、863路、864路、865路、866路、867路、868路、869路、870路、871路、872路、873路、874路、875路、876路、877路、878路、879路、880路、881路、882路、883路、884路、885路、886路、887路、888路、889路、890路、891路、892路、893路、894路、895路、896路、897路、898路、899路、900路、901路、902路、903路、904路、905路、906路、907路、908路、909路、910路、911路、912路、913路、914路、915路、916路、917路、918路、919路、920路、921路、922路、923路、924路、925路、926路、927路、928路、929路、930路、931路、932路、933路、934路、935路、936路、937路、938路、939路、940路、941路、942路、943路、944路、945路、946路、947路、948路、949路、950路、951路、952路、953路、954路、955路、956路、957路、958路、959路、960路、961路、962路、963路、964路、965路、966路、967路、968路、969路、970路、971路、972路、973路、974路、975路、976路、977路、978路、979路、980路、981路、982路、983路、984路、985路、986路、987路、988路、989路、990路、991路、992路、993路、994路、995路、996路、997路、998路、999路、1000路