

# 伙计,上菜啦

## 第1道 硬菜

“玛咖炖鸡”  
一份据说要288元



玛咖炖鸡 资料图

## 第2道 功夫菜

“农家佛跳墙”



佛跳墙 资料图

大厨教你做年夜饭 后续报道3

# 号称“植物伟哥” 玛咖有那么神吗? 专家:其实味似山药,“大补”无依据

去过云南的人,对当地一种特产“玛咖(玛卡)”肯定不陌生。在南京的一些干果店中,也出现了这种产品,有些饭店更是将其作为食材使用,一锅288元的玛咖炖鸡引得不少人慕名前往。说起玛咖的特别之处——“壮阳补肾”是商家打出的主要口号。不过,专家表示,玛咖所谓“提高性功能”的说法缺乏依据。 现代快报记者 吴怡

## 玛咖火了 从云南红到南京 “身价”不菲

南京市民张女士表示,在丽江几乎每家特产店,都可以看到玛咖的身影。而就在前几天,她在南京街头的一家干货店,也看到了玛咖。“那家店是新开的,张贴着大海报,上面写着秘鲁黑玛咖,男人的发动机,女人的美容院……”蒜一样的圆球形大头,上面长着茂密的叶片,下面伸出一条长长的根,外观看起来,就像是一个萝卜(如上图)……这就是玛咖的原始形状。通过后期加工,商家或是将其晒干,用来切片泡茶,或是磨成粉做胶囊。现代快报记者了解到,这种看起来黑乎乎不起眼的植物,价格却不便宜,玛咖干果一斤能卖到近1500元,加工成胶囊或者片剂以后,小小的一瓶60克能卖到300元。

## 号称是“植物伟哥”

为什么“玛咖”这种植物能够卖到如此高价?记者发现,不同品牌的玛咖产品,介绍也各有不同:有的称可以提高性能,比如增加精子量提升性欲、固元气益肾气,号称是“植物伟哥”;有的主打抗疲劳。也有将消费人群指向女性的,提出可以美容养颜、调节内分泌系统、提升荷尔蒙分泌等。在眼花缭乱的介绍中,提到最多的,就是作为“性保健品”,改变男性肾功能。由于具有这些特殊的“功能”,玛咖被包装成了各种玛咖酒、玛咖精片、玛咖干果干片、玛咖茶……记者看到,这些玛咖产品非常受欢迎,在某购物网站,销量最高的一种玛咖精片,月销量可以达到8700多件。

## 新型食材:味道类似山药

云南人索老板,去年开始在南京开了一家藏餐餐厅,其中就有用玛咖为食材制作的多种菜品。他告诉现代快报记者,饭店用的玛咖,都是来自滇西的种植基地。“菜品包括玛咖炖鸡、玛咖羊肉锅以及玛咖泡酒等饮品。”而玛咖在其中的主要作用是“养身”,“补肾亏,提高免疫力之类的。”

索老板告诉现代快报记者,玛咖经过厨师的加工,味道很容易被人接受,“有点像山药的口感。”他表示,从去年下半年开始,来店点玛咖菜品的客人越来越多,比如价值288元一道的玛咖炖鸡,“如果来吃饭的一行人超过4个,基本上都会点。”



## 专家说法 无证据证明玛咖“很补”

不过,虽然“玛咖”越来越火,但它具有的功能也像宣传的那样神奇吗?记者了解到,玛咖是一种生长在南美洲秘鲁安第斯山区的植物,属于十字花科。科学松鼠会成员、植物学博士史军曾解释,玛咖中含量最多的是碳水化合物,占到70%,当土豆吃还是可以。“目前没有任何证据证明这种东西跟提高性功能有关系,并且其中所含的葡萄糖异硫氰酸盐,在碘摄入不足的情况下,还有可能引发甲状腺病变。”

现代快报记者咨询了解放军八一医院泌尿外科主任医师陆晓晔,他表示,从医学的角度来看,目前并没有确切的临床实验和数据证明玛咖对于补肾、提高性功能有什么作用。而且需要提醒的是,一些市民如果在服用玛咖制品后感觉“有效”,也要小心是商家在玛咖中违规添加了“伟哥”所致。

## 其实就是普通的大头菜

根据资料显示,2002年,卫生部正式批准玛咖进入中国;2011年,卫生部第13号公告批准玛咖粉作为新资源食品。“新资源食品其实就是普通食品,是在中国新研制、新发现、新引进的无食用习惯的,符合食品基本要求,对人体无毒无害的物品。”江苏省营养学会公共营养师顾晓东告诉记者。也就是说,玛咖在目前官方的界定,其实就是普通的大头菜。

## 说它能“保健”?是夸大宣传

虽然纯粹的玛咖仅仅是一种食品,但加工过以后的玛咖会不会就是壮阳的保健食品了呢?答案是否定的。

在我国目前允许注册申请的特定保健食品功能中,共包含了增强免疫力、辅助降血脂、减肥等27项,但并不包括补肾壮阳、活血通络、益气固本、滋阴壮阳、滋补肾阳、壮阳补肾等相关功能。去年9月26日,国家食品药品监督管理总局也曾公开提醒消费者,不要购买声称具有壮阳功能的保健食品。也就是说,商家在宣传玛咖时,如果使用了类似“壮阳的性保健品”等字眼,都属于夸大宣传,是不被允许的。

## 想学“佛跳墙”,快来报名!

快报讯(记者 仲茜)请大厨现场烧制特色菜,教你做好吃又讨喜的年夜饭。快报推出的“大厨教你做年夜饭”活动,今年已经是第三年了。上周,首期活动我们走进南京食朝汇,请大厨为我们制作了好吃好看又讨好彩头的4道南京经典年夜饭菜:“黄金元宝”烩蛋饺、“全家福”大杂烩、“国民家常菜”糖醋排骨、“嫌贫爱富菜”茨菰烧肉,活动得到众多读者的喜爱。

前两天,有读者来电表示,想在年夜饭时做一道羊肉菜,还有读者想学做老南京熏鱼。本周五,我们邀请到苏宁银河诺富特酒店中餐行政总厨胡升曹,他将为大

家现场演示四道菜品:金陵如意菜、新派老南京熏鱼、松仁粟米虾、酸汤肥羊锅,此外,胡升曹大厨还强烈推荐一道适合端上年夜饭桌的养生菜——农家佛跳墙。“这也是一道功夫菜,是用带皮五花肉、茨菰、鸭胗、鹌鹑蛋、蛋饺、西兰花等食材做成的。”届时,胡大厨也会在现场教授这道菜的烹调秘诀。如果想学这道功夫菜,那就赶快拨打快报热线96060报名。(由于场地有限,每场活动限15名读者)

活动时间:1月16日上午10点至11点  
活动地址:玄武区苏宁大道9号,苏宁银河诺富特酒店一楼紫金轩中餐厅

## 第3道 点心

“彩色创意饺”

80后妈妈  
晒“私家秘方”



网友“@马府千金是宁宁”晒出的水饺

今年的“大厨教你做年夜饭”活动,我们还增加了互动环节,请大家来晒一晒各自的年夜饭“私家秘方”,不管是创新菜、“老底子”传统菜、中西合璧菜,你都可以通过微博、微信、快报云媒APP参与到活动中,并有机会获得由小厨娘餐饮提供的精美年货大礼包一份。

前天,微博网友“@马府千金是宁宁”便发来了自己的年夜饭“私房秘方”——彩色创意饺子。为了丰富饺子的颜色,80后的宁妈在和面时,加入了菠菜汁、芹菜汁、南瓜汁、胡萝卜汁等,组成共计五种颜色的饺子皮。“食材颜色搭配好看,孩子的食欲自然增加。”此外,她还改变了饺子的形状,做成了各种饺子,有元宝蒸饺、鸳鸯饺、鸽子饺、知了饺,还有特别可爱的“创意糖果饺”、寓意美好的“花开富贵饺”。

## 第4道 文艺大餐

“舌尖上的南理工”  
网友:“舌尖”故事暖了“心尖”

金黄酥脆的葱油饼、烤得皮脆肉嫩的鸡鸭……近日,《舌尖上的南理工》火了,上线9天,点击量已接近10万。这部时长12分33秒的短片沿用《舌尖2》的音乐,“舌尖体”旁白,短片细腻流畅。现代快报记者获悉,创作者是南理工7名90后大学生。学生导演王梦笛告诉记者,他们是设计艺术与传媒学院新闻传播系大三的学生。“最意外的是在食堂里发现了很多跟我们年龄差不多大的小师傅。他们每天早晨很早就起床,为了让我们吃上可口的饭菜,付出很多辛苦。”这一意外收获,让他们的片子由“舌尖”转向“心尖”。

短片里的“早餐小妹”和“烤鸡小哥”因此生意也好到爆。看过视频的学生和网友纷纷表示,短片里的食物很诱人,食堂

工作人员背后的故事更让人感到温暖。“早餐小妹”陶盛园1995年出生,她每天早晨4点多起床。5点来到学生食堂,案板和面盆成了她工作的舞台。在她一揉一按间,诞生的是学校几千师生醒来后的第一餐。陶盛园告诉记者,“看到跟我年纪差不多的大学生,心里很羡慕。”她说自己也很渴望读书。晚上7点半下班后,也悄悄到南理工的图书馆去看书。片中的“烤鸡小哥”王飞,25岁,徐州人,做了4年厨师。王飞说,他梦想未来再多开几个窗口,为大学生服务。一位大四同学说,“食堂的小师傅们这么努力,我们还有什么理由偷懒,必须要好好珍惜在大学里的时光。”

通讯员 李英  
现代快报记者 赵书伶 俞月花

## 欢迎你晒年夜饭

### 3种方式参与互动:

- 1.发送新浪微博,编辑你的年夜饭私家秘方,加“#晒年夜饭#”标签,并“@现代快报”,别忘了配美图哦。
- 2.登录手机APP“快报云媒”,进入“活动”频道,在“大厨教你做年夜饭”活动页面下方,点击“我要报名”,参与活动。
- 3.关注现代快报微信,发送文字“#晒年夜饭#+姓名+手机号码+年夜饭菜单及制作方法”。