

# 拒绝野味 回归健康文明的餐桌

2月24日,十三届全国人大常委会第十六次会议表决通过《关于全面禁止非法野生动物交易、革除滥食野生动物陋习、切实保障人民群众生命健康安全的决定》。决定自公布之日起施行。从此刻起,让我们拒绝野味,回归健康文明的餐桌。

## 新发传染病 78%与野生动物有关

“当人类新发传染病78%与野生动物有关。”2月9日湖北省新闻发布会上,中国工程院院士、华中农业大学教授陈焕春强调:“野生动物应该待在野外,要尽量少养野生动物,更不能吃野生动物。”

“2003年SARS疫情过后,野生动物主管部门采取了一些改进措施,但力度显然不够,这也是新冠疫情再次暴发的一个原因。”世界动物保护协会科学顾问孙全辉博士强调,病毒的传播没有合法贸易和非法交易之分,只要允许野生动物养殖活动,捕捉、运输、利用过程中人跟野生动物就必须密切接触,就会给原本依附在野生动物上的病毒创造跨界传播的机会,给公共安全带来巨大隐患。

## 野生动物真的更有营养吗?

国家食品安全风险评估中心风险交流部副主任钟凯表示,野生动物普遍口感较差,因为它们的肌肉纤维更发达,肌间脂肪更少。比如养殖三文鱼就比野生的好吃,养殖的肉鸡比野鸡口感好

得多,野牛永远吃不出雪花肥牛的感觉。

野生动物的营养价值多数情况下和养殖动物也没什么本质差异,甚至有时还不如养殖动物。也就是说,无论营养还是美味,养殖动物完全可以满足人们的需求。

那为什么还有人偏爱吃野味?第一个原因是猎奇。有些人无论看到啥,首先想到的就是,管他好不好吃,尝尝再说。第二个原因纯粹是显摆。“你想吃啥野味跟我说,我都可以弄到。”背后充斥着权力和金钱的炫耀。第三,还有一些人吃野生动物是为了进补、食疗。中医典籍里面说了,吃什么可以补什么功效。最典型的是吃穿山甲,说可以通乳。不过,这些是从医疗治病的角度考虑,而且人类的认识是不断发展的,现在野生动物类中药也有替代品。

## 禁绝野味市场 管住我们的嘴

从卫生、安全的角度讲,野生动物确实要少吃或不吃。野外环境中常常存在各种病原体,这些病原体本来并不会危害人类,只是潜伏在动物身上。



人类将野生动物关入铁笼,带入城市、乡村,病原体也随之而来。病原体也是生物,它们要适应人类生活居住的环境,它们会变异,产生致病风险。比如旱獭、野兔可以携带鼠疫杆菌,蝙蝠可以携带SARS病毒,天知道还有多少病毒在虎视眈眈。

虽然烧熟煮透可以杀死绝大多数微生物,但销售人员、厨师、帮厨等人不可避免会接触活体或冻货,依然有很大的概率被各种细菌、病毒沾染。没有检验检疫,没有任何追溯管理,出事只不过是迟早的事情。

一旦病原体有传染性,引发大规模的疫情就存在可能。SARS曾经让广东的野味市场短暂的消失,禽流感让活禽交易逐步淡出中心城区。

虽然,不知道这次武汉新型冠状病毒疫情会带来什么改变,但真的希望野味交易能尽快全面取缔。给野生动物一线生机,也给大家留一片安宁。

审核专家:湖南省疾控中心 主任医师 刘富强

## 做红烧菜 调味火候是关键

“红烧”主要是借助于调味品(主要是酱油)而区别于白烧和干烧,其菜肴特点色泽红亮,口味鲜浓,汁少而稠。

红烧菜选料相当广泛。一般鱼类、肉类、禽类都可以通过红烧方法制成美味可口的菜肴。它们既可以是大型的、整只的原料,也可以切成段、块等形状,一般都不宜切得过小,否则经过长时间加热易碎。走油蹄膀、红烧河鳗等许多菜肴都是通过红烧法而制成。

红烧菜一般都有熟处理过程。根据原料的不同形状、质地和菜肴要求,有炸、煎、煸炒、焯水等烹调方法。熟处理不但可以缩短正式烹调时间,还可减少原料中的腥味,使原料容易上色、入味,增加菜肴美观。鱼类一般要求两面煎黄,目的在于去腥,使鱼皮皱缩,容易入味、上色;禽类要求煸炒,使原料中水分蒸发些,容易使调味品渗入其中。

做红烧菜,调味和火候是烹调的两大关键。在各种调料中,酒宜早放,因为酒既增香又去腥,若再投放少量醋,两者在温度作用下,产生乙酸乙酯(一种香料),更能增加菜肴的香气。然后加酱油等其它调料,最后加水。液态调味品应一次性放足,不能在中途追加,否则会减低卤汁浓度,难以调和,影响成品光泽,糖不能过早投放锅中,否则易使卤汁浓度过早增加,影响调味品渗入原料。红烧或多或少要加糖,注意锅中不能缺水,因为糖在受热缺水情况下,易脱水熔融,除产生显色反应外,还形成二乙酰基(焦糖味的来源)。

红烧菜汁约为原料的1/4,红烧菜的芡分三种。白芡,适用于高蛋白质原料,例如红烧河鳗、红烧元鱼等;薄芡,主要增加菜肴的滋味和光泽,如红烧明虾;厚芡,用得较多,将卤汁粘附到原料上去,如红烧鸡块等。

## 特殊人群防治新冠肺炎饮食建议

### ③ 素食者饮食原则

疫情期间,维持均衡营养很关键。无论是否为素食主义者,均不能减少主食量。

对于素食者,要比一般人增加全谷物的摄入比例,每天三餐应至少保证有一次全谷物或杂豆类。比如荞麦粥、燕麦、玉米、小米绿豆粥、全麦面食等。

素食者的优质蛋白主要来自植物,所以大豆类食物不可缺少,且一定要做到足够的食用量。比如一天饮食中加入豆浆、炒豆腐、豆干,蒸米饭时加入泡涨的大豆。大豆蛋白质含有较多的赖氨酸,谷类蛋白质组成中赖氨酸含量较低,可以将大豆类与谷类食物搭配食用,以发

挥蛋白质互补作用,显著提高蛋白质的营养价值。

素食人群易缺乏n-3多不饱和脂肪酸,可选择富含n-3多不饱和脂肪酸的亚麻籽油、豆油、菜籽油、紫苏油等做为烹调油,海藻类也可作为n-3多不饱和脂肪酸的来源之一。

除了蔬菜水果,菌菇中丰富的维生素与矿物质,也可作为素食人群维生素(尤其维生素B<sub>12</sub>)和矿物质(如铁、锌)的重要来源。

除了以上提出的特殊人群需求,每天要保证至少1500毫升水的摄入量,规律作息,适当进行体育活动。

(完)

据健康中国公众号



## 春来野菜香

春意正浓,百花盛开,野蔬遍地。又到了吃野菜的好时节。

用野菜做煎饼,咬起来自有一股馨香和乡土气息。野菜与肉末做馅,可做青团、春卷、蒸包子。起锅,一只只温润似碧玉的青团,撩拨得人直咽口水。大家围坐桑木桌,吃着喷香的春卷,春味在口齿间散逸,恰如窗外春暖花开,草长莺飞。

屋外桃红柳绿,赏来有清欢。搽一块凉拌马兰头,咀嚼中唇齿间洋溢春天的汁液,味蕾立时陷入鲜美的沼泽中。油焖春笋,一口咬下,酱香略带焦糖的回甜,直击味蕾。一篮子豌豆头,姗姗带雨欢。黄绿相间的鲜韭炒鸡蛋,让人品咂出春天的味道。

香椿芽鲜活滋嫩,红似玛瑙,绿如翡翠。那嫣红的叶,油亮的梗,浓郁的香味,诱人胃口,为之垂涎。

春来野菜香,一道道菜肴,让人有了“布衣暖,菜根香”的淡定与满足。

宫风华

孙海鸥