

方便面逆勢生長 專家有話說



【北京青年報】尼爾森數據顯示，2020年上半年，方便面行業整體銷量同比增長5.6%，銷售額同比增長11.5%。疫情“宅經濟”的作用下，人們將以往對方便面的不信任感拋諸腦後，轉而發現了它的“可愛”之處。而方便面本身，也給消費者帶來驚喜。什麼時候方便面也有真實手擀面的味道了？曾經漸漸淡出正經歷消費升級的人們視野中的方便面帶着越來越先進的制作工藝回來了。擺到餐桌上，你可能不相信這是方便食品。

中國農業大學食品科學和營養工程學院的沈群教授表示，後疫情時代的消費模式無疑會給方便面產業注入新的動力，方便面將會作為一種健康的方便主食長期活躍在人們的餐桌上。

方便面的制作原料棕櫚油
你對它還有偏見嗎？

很長一段時間裏，方便面幾乎與垃圾食品畫上了等號。特別是人們對炸制方便面餅的棕櫚油眾說紛紜，有人說吃棕櫚油會誘發心腦血管疾病，還有人說美國和歐盟都聯合抵制棕櫚油，肯定有問題。

專家早就肯定棕櫚油和其他植物油一樣可靠。中國在2020年成為了棕櫚油進口的第一大國，占市場總量的20%。在生活中，棕櫚油的應用處處可見。油炸方便面、油炸薯條、油炸雞塊，有時也用來制作人造奶油、起酥油及清真食品。它含有豐富的維生素A（為500~700毫克/千

克）和維生素E（為500~800毫克/千克），食用價值較高。由于棕櫚油祇含有適量的油酸、微量的亞油酸和多種天然抗氧化劑，是炸制方便面餅的不二選擇。

消費者對棕櫚油印象變壞始於20世紀80年代，那時，美國大豆油市場受到了馬來西亞進口廉價棕櫚油的衝擊，為保護本土市場，美國大豆協會提出“棕櫚油有損人體健康，應拒之國門之外”的概念，並大力宣揚。其理由是棕櫚油含有高達50%以上的飽和脂肪酸，會明顯升高血膽固醇濃度。馬來西亞為維護棕櫚油聲譽不甘示弱，立即成立了棕櫚油研究所，重金聘請來自9個國家的50名專家進行棕櫚油的營養及健康試驗。在隨後召開的國際棕櫚油會議“營養與健康”組上，專家和教授們的全方位研究結果表明：棕櫚油中的飽和酸（主要是棕櫚酸）對血膽固醇濃度呈“中立”狀態。試驗說明，含有的約10%的烟油酸，具有特殊的分子（甘三脂）結構，含有豐富的伴隨物（生育酚50毫克/100克；生育三烯酚70毫克/100克；β-胡蘿卜素45毫克/100克）等成分，它們的綜合生理效能使棕櫚油在眾多熱帶植物油中脫穎而出——不僅不會使血膽固醇濃度上升，還能抑制乳腺癌等的發生。

不僅如此，棕櫚油容易為人體所吸收，是人類良好的、有益的能量來源。棕櫚油與其他油類不同之處在於它含有40%~47%的棕櫚酸成分，

能增加人體血液高密度脂蛋白濃度，預防血管疾病。此外，棕櫚油是維生素E的來源，精煉後的棕櫚油含有360~600毫克/千克的維生素E，可防止細胞老化及動脈硬化，並可降低血糖中膽固醇含量。棕櫚油也是維生素A和胡蘿卜素的豐富來源。因此，從營養和健康的角度來講，棕櫚油乃是一種天然保健型油品。

軟罐頭技術帶來真實口感
保留更多營養素

如今的方便食品，動輒就有五六包配料。方便粉類類的螺螄粉，配料從固體到液體，大包小包很有儀式感。主打還原食材本味的高端方便面，有保留肉絲質感的大肉塊……中國農業大學食品科學和營養工程學院的沈群教授介紹，每一次方便面口味和顏值升級的背後，都是食品科學技術的進步。

廠家將“軟罐頭”技術應用到方便面消費升級中，對厭倦了脫水蔬菜和凍幹肉的消費者來說，能在方便面裏吃到貨真價實的肉，無疑是一種新奇的體驗。

“軟罐頭”，顧名思義，與剛性罐頭有着類似的加工原理和方法，祇不過包裝容器是柔軟的。高溫殺菌後的內容物保存在復合薄膜內，與剛性罐頭相比，更利于組裝售賣和攜帶。同時，軟罐頭的復合薄膜的包裝具有傳熱快的特性，大大保留了食材顏值和口感。而在快速高溫殺菌程序中，內容物營養素很少受到破壞，和凍幹肉相比，營養價值也有了大幅度的提

升。

除了配料內容物的創新，方便面廠家也一直追求面條口感的完美，方便面的面餅通常被一層保鮮膜包裹、不透明的花裏胡哨的包裝袋更具有遮光性。

方便面帶來的不僅有“安全感”還有安慰感

疫情隔離期間方便面銷量的猛增，足以見得人們在這種必須足不出戶的特殊時刻對方便面的需求和依賴。當接觸被隔絕，方便面提供了食物的安全感。

在烹飪方便面的方法上，用開水泡祇是最基礎的一種。放眼各大視頻網站，教人如何將方便面做成“吃不起的樣子”的視頻比比皆是。煮完再炒、加入豐富的新鮮時蔬、肉類作為配料，或者作為主食放進麻辣拌、部隊鍋，等待片刻，方便面總能帶來溫馨的享受。中國人對面條的眷戀似乎超過了其他主食，這個歷史超過3000年的食物總是變着花樣出現在我們的餐桌上。方便面融合現代科技和飲食傳統，是中國人智慧的結晶。

沈群教授建議，為達到營養均衡的目的，烹飪方便面時加入新鮮蔬菜、肉類是不錯的選擇。退一步講，方便面產品中自帶的配料越來越能滿足消費者的營養需求，進一步說，在烹調方便面的過程中加入新鮮蔬菜、肉類，對大多數消費者來說也並不是難事。