

你会吃肉吗？

日本易食研究所 大林惠运

这不是三岁的孩子都能回答的问题吗？其实，真正会吃肉的人并不多。

你可能会笑我提出这样的问题。谁不会吃肉啊？中国料理名列世界三大料理之一，从来就是以色、香、味俱全闻名。蒸、煮、煎、炒、炸、烤、爆、溜、扒、烩、炖、焖，烹调的手法变幻莫测，肉食名菜层出不穷。就是普通人家，虽非职业厨师，但做出几味脍炙人口的肉食家常菜还不是易如反掌。一般的家庭主妇、当家丈夫，谁没有几手啊。

说到吃，会做还不会吃啊？不但会吃，还会品味论质呢。

请不要误解，我问的会不会吃，是指既要会吃、更要吃出健康的吃。即使你是高龄者，即使你患有高血脂、动脉硬化等病症，也可通过吃肉来改善症状、增进健康。如果你能够，你就是一个合格的健康实行者。

举日本为例，日本的最长寿地域，是冲绳县。冲绳县的长寿，是因为有着以猪肉、海藻、药草（野草）、冲绳豆腐为首的“长寿食物”、“养生食物”为后盾。

在肉类中、猪蹄汤、红烧五花肉（猪的肋条肉）是冲绳居民的喜好食物。

一说猪蹄，许多人会望而生畏。猪蹄不也是胆固醇的储存仓库吗？是的，猪蹄所含的胆固醇并不低，每百克中含有一百十毫克的胆固醇，并含有十七克左右的脂肪。但猪蹄的饱和脂肪酸只占五克、油酸占九点二克，多不饱和脂肪酸占一点三五克。其饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸的组成比例较好。

另外，猪蹄含有大量的胶原蛋白，胶原蛋白经加热后，会转化为凝胶体。凝胶体具有非常高的保水性能，并有降低中性脂肪的功能。

猪的五花肉，含有近百分之四十的脂肪，如大量摄取的话，对人体的健康是有危害的。但冲绳的住民对五花肉却情有独钟，消费量很高。为什么如此吃肉，长寿依然呢？诀窍就在烹调方法上。

冲绳的名菜煮五花肉，是一种类似中国的东坡肉的料理。但它有带肉皮的，也有不带肉皮的。煮肉时，五花肉仍保持大块的状态，并不切开。在水中经过二、三小时的焖煮后，将肉取出、把浮在表面的油脂全部去除，然后将肉切成片状，加入酱油、黑砂糖（相等于中国的红糖）、料理酒及各种调味料，重新烹调。

用这种独特的方式烹制出的五花肉，酥嫩鲜美、容易消化吸收。更为可观的是，经过这样的烹调后，五花肉所含的脂肪、胆固醇减少了相当一部分，而单不饱和脂肪酸的含量却相对增多了。单不饱和脂肪酸对人体是有益无害的。

猪蹄料理与煮五花肉，为冲绳人民的攀上世界长寿最高峰，并持续二十年间保持这个优势，做出了一定的贡献。

说到吃肉，无独有偶，据国内的报道，北京的对健康长寿者的调查发现，不管男女，都有喜欢吃肉的习惯或倾向。巧妙的烹调方法，将会使肉的不利健康方面减少，特别是能阻止血管硬化的发展进程，但大量的摄取还是应该控制的。中年人的摄取量应保持在每天不超过一百克，高龄者则控制在五十到七十克程度。像国人的平均一百五十克以上的肉类摄入量，已是超标一半以上，加之不管肥瘦，照单全收的话，对健康的威胁无疑是极大的。

肉不是不能吃，而是要学会巧妙的吃，不仅不促使血管向硬化方面发展，而是使其保持柔软、富有弹性，并满足人体所需的蛋白质、脂肪的提供，通过吃肉吃出健康。

2016年1月6日