



“有一种调料,在中国八大菜系中都能找到它的身影——它就是大蒜。在北方“吃饭不吃蒜,香味少一半;吃肉不吃蒜,营养减一半”;在南方,蒜蓉海鲜、蒜泥白肉等美食,也受到不少人追捧。

“怎么会有人不吃蒜?”当你咬下一口蒜,感受着口腔里的辛辣与刺激时,你也许会发出这样的感叹。这时,旁边不爱吃蒜的朋友可能会回敬一句:“好大的口气!”加了大蒜的食物很香,但是吃完大蒜后蒜味挥之不去,让人对大蒜又爱又恨。

大蒜味为什么“挥之不去”?

1 蒜味是怎么产生的?

一般来说,新鲜完好的大蒜几乎没有什么气味,但只要被切开或捣碎,很快就会散发出强烈的气味。

大蒜素是产生这种气味的“罪魁祸首”之一。但这个“有味道”的故事,还要从蒜氨酸说起。蒜氨酸本身没有奇怪的味道,也不具有抗菌活性,但与大蒜中含有的蒜氨酸酶结合后,就转化成大蒜素。

自然环境下的蒜,蒜氨酸和蒜氨酸酶分别处于细胞的不同部位,由囊膜将它们隔开,无法接触,也就无法“臭味相投”。但我们在食用大蒜时,会进行切削加工,这时隔开它们的囊膜会被破坏,蒜氨酸就会在蒜氨酸酶的催化下,迅速转化成大蒜素。

大蒜素本身性质不是十分稳定,当遇到光、热或有机溶剂时,很容易被降解成各种含硫有机物,比如二烯丙基二硫醚、二烯丙基一硫醚、三硫醚、甲基烯丙基硫醚等化合物。也就是说,我们闻到的气味实际上是各种含硫化合物的混合气体发出的。

2 为何蒜味这么持久?

在这些含硫化合物中,甲基烯丙基硫醚是最难以被分解的“钉子户”,当它进入人体后,既无法被肠道吸收也不能被肝脏所代谢,并且它还是小分子物质,“无处可去”的它只能选择穿过毛细血管进入血液。它可能通过肺部、肾脏等排出,你的呼吸甚至尿液中都可能有一股蒜味儿。

大蒜味道之所以会残留那么久,是因为这种味道并不来自口腔的残留蒜泥,而是来自体内不被内脏消化的含硫化合物。它们会随着血液流经身体各个部位。即使你刷过牙,但只要你的消化系统还在消化大蒜,大蒜的味道就会散发。

通过多项对比研究测试,科学家发现,苹果、薄荷等食物具有较好的去除蒜味功能。这类物质都含有酚类化合物,它们会与硫化物结合,使硫化物分子体积变大,无法再“钻”进血液循环,气味自然就没有了。另外,用餐后嚼一些花生仁、核桃仁或杏仁等蛋白



大蒜 新华社资料图片



大蒜是一种重要的调味品

绘图 郭可馨

3 不同颜色的大蒜有啥区别?

去菜市场买大蒜,会看到有紫皮的蒜,还有白皮的蒜,这两者有什么区别?

首先它们口感不同。白皮蒜汁水相对多一些,辛辣味没有那么浓郁,更脆一些,可以直接吃,适合腌糖蒜;紫皮蒜瓣虽少,但更加肥大,汁水没有白皮多,但辛辣气味更浓郁,非常适合调味用。

其次营养不同。紫皮蒜和白皮蒜含有的营养物质大体上是差不多的,但是因为品种原因,紫皮蒜中的花青素含量较多,而白皮蒜的硒元素更丰富。

还有就是保存不同。一般来说,白皮蒜皮更薄,更耐寒,含有的水分也更多,可以用塑料袋或者保鲜袋密封放入冰箱,在较低的温度下保存;而紫皮蒜一般可放置在阴凉干燥通风处,将水分阴干后保存。

还有一种黑蒜,其实是大蒜在高湿环境下发酵而来。黑大蒜由于大蒜素已经被降解,糖分也被分解成果糖,尝起来会有甜味,而且挥发性有机硫化物总量减少了,吃起来不会有辛辣感觉,对于肠胃的刺激相对更小。

另外,很多人觉得食物发芽就不能继续食用了。其实发芽大蒜是可以吃的,且营养价值更高。一项研究发现,发芽5天的大蒜内部抗氧化活性剂高于新鲜大蒜。当然,如果大蒜发芽并且有变烂、发霉的情况,则不能食用。

华西都市报-封面新闻记者 吴冰清

综合科普中国、澎湃新闻、央广网健康、浙江老年报



山东省金乡县蒜农在收获大蒜。新华社资料图片