

臭豆腐、螺螄粉、榴槤.....這些食物為什麼那麼臭？很多人還愛吃？

17-10-2021 上海市消保委

聞起來香是對食物的一種褒獎，香噴噴的味兒往往更能勾起食慾；但還有一種食物，聞起來臭、吃起來香，像日料店的納豆，“水果皇后”榴槤，紅遍祖國大江南北的臭豆腐.....

喜歡吃臭的人，聞到味道就垂涎三尺；不喜歡的人，則繞著道兒走，唯恐躲得不夠遠~

為什麼臭臭的食物那麼受歡迎？它們的臭味又是從何而來呢？

人為什麼能接受甚至喜歡臭味食物？

1 古時傳下的習俗

食臭習俗古來就有，但那時候是由於經濟不發達，食物儲存技術較差，食物難免腐敗發臭，再加上物資匱乏，為了活著，不得不繼續食用。

嘗試之後發現，有些食物雖然臭臭的，但吃下之後並無不適，而且還很美味，因此部分臭味食物也就傳承下來，漸漸成為了地方的代表美食。

2 臭，是濃過頭的香

香和臭本就只有一線之隔，香極了就是“臭”，臭極而“香”。很多臭味在稀釋之後會產生香味，比如便便中的糞臭素稀釋後成了茉莉花香，是不是很出乎意料？

3 聞著臭，但可能真的吃著香

許多臭味食物都是經過發酵過程的，此時，食物中的蛋白質會被微生物分解，產生有鮮味的氨基酸，比如谷氨酸，這也是味精和雞精的主要成分，所以食物會變得鮮美可口，自然吃起來就香了。臭，也臭得不一樣！那這些“臭食”的臭味到底來自哪裡呢？

“臭味食物”的臭味來源

1 發酵所致

臭豆腐

臭豆腐是將普通的豆腐壓乾，浸泡在臭鹵水中發酵製成。不過不同地區製作臭鹵水的方式也會不同-像紹興的臭豆腐，是浸入臭苋菜梗的鹵汁中醃製而成；長沙臭豆腐則用的黑鹵水，是黑豆豉為原料熬煮的。

在浸泡過程中，一部分大豆蛋白，在鹵水含有的微生物的作用下分解出硫化物，再加上鹵水經過發酵產生吲哚分子(又叫糞臭素)，揮發至空氣中，就會產生不好聞的氣味了。

螺螄粉

螺螄粉本身其實並不臭，其臭味主要來源於醃製的酸筍。

酸筍製作簡單，只要將竹筍加鹽放入大缸中醃製半個月即可。那它為什麼會臭呢？

廣西大學的一篇論文中提到，相對於鮮筍，酸筍中的半胱氨酸含量明顯下降，而色氨酸則根本未檢出。也就是說，半胱氨酸和色氨酸轉化成了其他物質。

半胱氨酸的代謝產物是硫化氫，有臭雞蛋氣味；色氨酸的代謝產物是糞臭素，聽名字就能想像其味道了。

除了上述兩種是全國各地都風靡的食物，還有一些地方特色，如安徽的臭鰱魚、北京的豆汁兒，其實都是因發酵產生了胺類、硫化物等，才有了特殊的氣味。

2 天生的

除了發酵過程，還有一些則是自身基因所致，最典型的的就是被稱為“水果皇后”的榴槤。

《自然遺傳學》上發表的一篇文章稱：榴槤的特殊氣味與其內部產生的硫化物有關。而榴槤內控制合成硫化物的相關基因，在榴槤成熟時會被啟動，因此成熟榴槤會發出一種刺激性氣味。

此外，像大蒜、洋蔥、韭菜，也都如此，在成熟後會發出刺激性氣味的硫化物。

臭味食物，是好還是壞？

一些天生自帶臭味的食物，吃對了對人體健康的好處無庸置疑，比如榴槤是維生素補充能手，大蒜、洋蔥等能殺菌抗炎護血管……但因發酵所致的臭味食物，則有利有弊。

1 發酵後營養翻倍

① 提高營養物質吸收率

發酵時微生物分泌的酶能裂解細胞壁，提高營養素的利用程度。如蛋白質變成了更易消化的多肽和氨基酸。

② 合成新營養

微生物還能合成一些 B 族維生素，特別是維生素 B12；在發酵過程中分泌的植物酶，有助於分解植酸，提高人體對鈣、鐵等礦物質的利用率。

③ 利於腸道健康

發酵過程中還會產生一些植物性乳酸菌，包括單寧酸、植物鹼等，具有調節腸道的功效。

2“垃圾”吃法，健康變成不健康

發酵食品本身並沒有問題，但是不恰當的烹飪手法則改變了其健康的屬性。

像臭豆腐，一般都是經過高溫高油煎炸過，再加上各種調料，反而會降低其營養價值。

首先，高溫油炸會使蛋白質變性，破壞無機鹽和一些脂溶性的維生素，讓原本含有的各種營養素消失殆盡；其次，油炸物的油脂超標、熱量翻倍，

經常食用容易增加肥胖、心血管疾病的發生；而且，高溫油炸還容易產生一些有害物質，如反式脂肪酸、多環芳烴類物質、雜環胺類物質等。

因此，在吃一些臭味食物的過程中要注意做法。

3 暗藏的健康隱患

① 鈉超標

臭味食物的產生，主要是想延長食物的保質期，因而不少臭味食物在製作中會添加鹽醃製，再加上烹飪過程中又會加鹽和各種調味料，一不小心，鈉就超標了。

② 敏感體質的人，會受胺類影響

臭味食物發酵過程中，會產生組胺和酪胺等天然生物胺，胺類物質食用過多會刺激中樞神經系統，降低血流量，引發頭痛或偏頭痛。

一般情況下，普通人群少量吃並不會產生不良反應，但有些人組胺不耐受，即使吃得不多也可能產生不適。

③ 發酵過程可能產生雜菌污染

大多數臭味的食物都是在傳統作坊或者自己家中製作的，生產的環境並沒有受到嚴格控制，很容易出現毛霉和青霉，它們可以產生部分有毒代謝物，長期食用，對人體有一定的致病、致癌風險。

因此，若自製一些發酵食物，一定要嚴格按照步驟進行，亦或是在正規超市購買。另外，不管是哪種食物，有多喜歡吃，都要控制量。