

民有所呼 / 我有所应

点题·报料邮箱: mssd@xmwb.com.cn 线索一旦采用 即付稿酬

农业部发文: 2020年三成马铃薯将被用来做主食

从今以后, 别再拿土豆不当干粮

民生

速递

本报记者 程绩 见习记者 高歌

土豆为何能一夜间跨界翻身做主粮? 对于几千年来吃惯了米面的中国人来说, “小土豆”何时才能从“盘里”的菜变成“碗里”的饭?

升级必要 关乎粮食安全

马铃薯 16 世纪就传到中国, 400 多年来一直“混”在蔬菜界, 而在国外, 土豆早已统领各个世界大国的粮食市场, 在欧洲, 它是各国的主要食粮; 在俄罗斯, 它被称为“第二面包”; 在美国, 它是全美最受欢迎食品之一, 而且 50 个州中绝大部分在种植马铃薯。联合国粮农组织早已将马铃薯列为四大主粮之一, 以主粮标准保证马铃薯种植面积、科研力度等支持。

中国马铃薯年人均消费量仅为 41.2 公斤, 远低于欧美国家水平。此外, 我国马铃薯鲜薯平均亩产比世界平均水平低 20%, 还不到发达国家一半。

我国为何要在这个时间推进土豆主粮化战略? 农业部副部长余欣荣是这样说的: 马铃薯主粮化开发, 是深入贯彻中央关于促进农业调结构, 使之可持续发展的重要举措, 是新形势下保障国家粮食安全、促进农民持续增收的积极探索。三大主粮作物增产空间小、生态环境压力增大、消费者营养不均衡, 存在让马铃薯升级为“主粮”的必要性。

种植规模 产量占世界1/4

记者从农业部了解到, 到 2020 年我国粮食需求增量将达到 1000 亿斤以上, 但受耕地资源的约束和种植效益的影响, 小麦、水稻等口粮品种继续增产的空间变小、难度加大。而马铃薯耐寒、耐旱、耐瘠薄, 适应性广, 种植起来更为容易, 属于“省水、省肥、省药、省劲儿”的“四省”作物。

多年来我国马铃薯种植面积一直稳定在 8000 万亩以上, 主要分布在我国西南、西北地区。2014 年我国就已成为世界马铃薯生产和消费第一大国, 种植面积和产量均占世界的 1/4 左右。

马铃薯相比于其他粮食作物, 具有易储存、产量高、种植条件要求较低、可种植面积广、营养价值高、可加工性强等优势。其块茎适宜生长地温 16-18℃, 我国北方及中部大部分地区都为适宜种植区域。在年降水量 350 毫米以下的干旱/半干旱区, 谷类作物已难以生长, 马铃薯仍然可正常生长并能减少水土流失。在年降水量 500 毫米华北地区, 马铃薯亩产仍可达到 1.8 吨左右。马铃薯在营养含量、种植规模和加工潜力方面均符合作为一国主粮要求。

营养含量 减肥美容抗衰老

土豆低脂肪、低热量, 碳水化合物含量只有米、面的 1/5; 能量含量不到米面和豆类的 1/4; 脂肪含量更只有大米的 1/4, 面粉的 1/8。

而且与水稻、小麦、玉米相比, 土豆的营养成分一点也不低, 除碳水化合物外, 含有大量蛋白质、矿物质和维生素等, 并含一般粮食作物所缺少的赖氨酸、色氨酸、维生素 C 以及小麦和稻米中都没有的胡萝卜素。

《中国食物与营养发展纲要 (2014-2020 年)》中对土豆的功效有详细记载: 丰富的钾元素, 可以有效地保护心脑血管, 预防高血压; 经常吃土豆有一定的延缓衰老功效; 由于其热量低于谷类粮食, 是理想的减肥食物; 并且将新

近日, 农业部向北京、河北、内蒙古等 14 个省市市区农业部门下发《关于推进马铃薯产业开发的指导意见》。提出到 2020 年, 我国马铃薯种植面积扩大到 1 亿亩以上, 适宜主食加工的品种种植比例达到 30%, 主食消费占马铃薯总消费量的 30%。

这意味着, 土豆即将成为继小麦、稻谷、玉米之后中国第四大主粮。



图 CFP

土豆主粮化关键是改变认知

对话复旦大学公共卫生学院营养专家厉曙光教授

虽说土豆全身都是宝, 但是要把碗里的大米面条换成土豆, 对于很多中国人来说难度不小。网友们竞相吐槽: “土豆已经是各大食堂的主菜了, 要再成主粮, 我们只能吃土豆饭配土豆菜了。” “吃了一辈子大米饭, 以后要改吃土豆了? 第一秒脑补了啃土豆的画面: 早餐炸薯条, 午餐土豆丝, 晚餐土豆泥, 感觉臣妾做不到啊” ……阻挡土豆从蔬菜转变为主食的大石头是什么? 如何加快这一进程? 记者就此采访了复旦大学公共卫生学院营养专家厉曙光教授。

记者: 近日农业部发布消息, 将土豆作为主粮产品进行产业化开发, 您怎么看?

厉曙光: 农业部提出土豆继水稻、小麦、玉米之后成为第四大主粮食物, 是出于前瞻性、战略性的考量。随着人口的增加、土地面积的减少, 一旦粮食进口出现问题, 未来 13 亿人的主食问题就会受到影响。

记者: 2020 年, 三成土豆将被用来做主食, 您觉得可行性大吗?

厉曙光: 我个人认为土豆在中国作为主食是有一定难度的, 青椒土豆丝、土豆烧牛腩 ……在我们的传统观念里, 土豆仅仅是一个菜肴。这是一个习惯问题, 就好比南方人吃大米、北方人爱吃面粉 (小麦), 南方人去到北方, 面食

吃多了就会不适应。2020 年要实现三成土豆被用来做主食, 单凭扩大种植面积、提高产量是不够的, 关键是要改变老百姓的认知, 提高中国百姓对于土豆的认可度和接受度, 这个过程需要时间, 还有大量的科普工作要做。

记者: 怎么才能让老百姓逐渐适应以土豆为主食?

厉曙光: 这就留给食品开发的科研人员很大的想象空间, 也要靠食品开发商多想想办法了。单纯吃土豆太单调, 不妨多想一些花样和创意, 例如土豆面包、土豆面条、土豆饼、土豆沙拉 ……

记者: 作为主食, 土豆和大米相比有什么不同?

厉曙光: 从食物成分表上来说, 土豆的蛋白质、脂肪、碳水化合物含量都低于大米, 但膳食纤维含量较高。比较适合三高人群和糖尿病患者。对于糖尿病患者来说, “与其饿得哇哇叫, 不如吃点土豆。”

记者: 推广以土豆为主食有什么弊端?

厉曙光: 土豆的产量和效益都比较高, 对农民来说有吸引力。但土豆含水量高, 不像大米可以贮存个两三年, 如果不及时卖不出去就会发霉、长芽、变质, 这也是有关方面需要认真考虑的一个问题。 见习记者 高歌

鲜土豆汁液涂敷于面部还有增白美容的效果。

此外, 马铃薯全粉贮藏时间更长, 在常温下可贮存 15 年以上。很多国家把马铃薯全粉列为战备储备粮。

加工潜力 土豆馒头已开售

土豆主粮化也不是让老百姓以后天天三餐吃土豆。 “是把马铃薯作为我国三大主粮的补充, 并逐渐成为第四大主粮作物。” 中国农业科学院农产品加工研究所所长戴小枫这样表述。戴小枫认为, 马铃薯主粮化的关键, 是用土豆加工成适合中国人消费习惯的馒头、面条、米粉等主食产品。

近两年多来, 中国积极推进马铃薯主粮产品的产业开发, 确实遇到了一些阻碍。

长期从事传统食品加工与装备研究的中国

农业科学院研究员张泓介绍: “马铃薯中不含面筋蛋白, 因此在制作馒头、面条等主粮化产品时, 存在成形难、硬度大和不耐煮等问题。”

不过记者从中国农业科学院昨天举行的马铃薯产业开发高层研讨暨成果发布会上获悉, 目前已经筛选出 10 多个适宜主食加工的马铃薯新品种, 成功将馒头、面条、米粉等传统大众型主食产品中的马铃薯粉占比由 10% 提高至 70%、45%、55%。其中马铃薯馒头已在京津冀 600 家超市销售。马铃薯主粮产品开发已经取得阶段性成效。

“随着主粮化战略推进, 马铃薯将逐渐成为 ‘两栖’ 作物, 既可用作蔬菜, 也将以淀粉和全粉产品的面貌越来越多出现在人们的餐桌上。” 中国淀粉工业协会马铃薯淀粉专业委员会主任周庆锋表示。

营养专家聊 马铃薯该怎么吃

长期以来, 土豆被很多人认为是一种令人肥胖的食物, 以为它含有大量简单碳水化合物、卡路里非常高, 甚至戴上了垃圾食品的 “帽子”。事实却是土豆营养丰富, 科学地吃还有减肥功效。那么土豆要怎么吃才能更美味、更健康? 记者采访了上海多位营养学专家, 看看他们餐桌上的土豆是怎样炼成的。

土豆做主食最好别放油

新华医院临床营养科主任

汤庆娅

“有许多小朋友喜欢吃土豆, 我女儿就经常早晨吃, 有时做成土豆泥, 有时候白煮着吃, 她总说希望每天都有一餐是土豆。” 新华医院临床营养科主任汤庆娅说。

汤庆娅表示, 以土豆作为主食, 最好不要放油, 放油会加大它的热量。她推荐给土豆加些营养配菜, 增加其造型和颜色也有助于增加食欲: “比如可以用胡萝卜泥混合土豆泥, 做成红色。这样既有新意, 又适合没有牙齿的老人和小孩。如果要做成绿色, 不妨加入菜汁。还可以加入奶酪, 有西式风味; 或是加入坚果, 丰富土豆的口感。”

中国人习惯吃各种各样的谷类, 可能一时之间习惯还改不了。汤庆娅并不推荐每餐都吃土豆, 而是将土豆作为一个选择, 丰富我们的主食餐桌。

土豆最好与其他主食搭配

中山医院营养科主任

高键

中山医院营养科主任高键表示, 土豆属于薯类, 以前我们把它当菜吃, 其实它更接近主食。在土豆大面积种植之前, 人类一直是吃不饱的。

平时在家, 高键常做土豆泥, 把土豆蒸熟, 再加一点牛奶。或是在炖汤、炖肉的时候放土豆, 还有炒土豆丝。

“光吃土豆, 口感还是差一点”, 高键说, 可以蒸熟了切小块, 和米饭一起吃; 或是加面粉, 做成土豆饼。这样一来, 米饭就不用吃那么多了。我们去餐馆里点的一些地三鲜、土豆丝, 把土豆当菜吃, 也能增强饱腹感。

“土豆是非常有营养价值的, 低脂、高膳食纤维、高钾低钠, 富含维生素 C, 我经常推荐给糖尿病人和肥胖人士。” 高键说。但他并不推荐餐餐都吃土豆。 “大米、白面、杂粮、土豆、红薯 …… 最好是一半一半搭配着吃, 这样对健康来说更为均衡。”

烤土豆兼顾健康和口感

龙华医院营养科主任

蔡骏

怎么吃土豆才健康? 龙华医院营养科主任蔡骏说, “我还是建议用蒸、煮、烤的方法。”

“现在烤箱在大多数家庭都普及了, 烘烤土豆的方式本身很健康, 如果要提升口感, 可以在烤土豆上加盐或者奶制品, 这样就能兼顾好吃和健康了。”

对于土豆主食化, 蔡骏认为应当分不同人群区别推广, “对于三高人群、中老年人都非常合适, 但如果青少年长期以土豆作为主食就未必合适, 因为青少年身体发育需要更多能量。”

见习记者 高歌 记者 程绩