

# 潮汕生腌走红网络 是人间的还是网红的“套餐”

图受坊者提供  
羊城晚报记者 陈亮 实习生 刘芳梓



各平台视频博主相关作品(网络截图)

这个夏天,随着气温攀升,冰凉爽口的生腌海鲜受到关注,从潮汕地区“出圈”,进入大众视野。

网络平台上,视频博主们用鲜活的海鲜加上多种调料和白酒低温浸泡后直接食用,称之为“一口上头的‘毒药’”,引发许多网友跟风尝试。然而,网友们的评论却“爱憎分明”:一边是“味道比鲍鱼还鲜”“营养价值高”的赞美,一边是“宰稀套餐”“寄生虫看了会点赞”的担忧和不解。

生腌究竟有什么魅力?地道的生腌是否真如博主们所展示的做法那般简单?其营养价值如何,吃了之后会不会有生病就医的风险?羊城晚报记者为此进行了采访。



潮汕生腌美食

## A 潮汕“美味毒药”成流量密码

生腌是以虾、蟹、血蛤、蚬、花甲等为主料,辅以蒜头、香菜、辣椒、酱油、白酒等腌制数小时后生吃的一类食物。

在视频平台上,多个博主自制生腌的视频作品播放量达到数百万,“生腌吃到底会不会拉肚子”这一话题成为不少网红直播时的“流量密码”。

潮汕美食店店主、潮汕人钟女士告诉羊城晚报记者:“生腌其实一年四季都有,但是夏季销量会特别好,因为生腌是放冰箱保存的,吃起来冰冰凉凉,特别解暑,而且酸酸辣辣的、很开胃,非常适

合夏季吃。”

汕头大学生物系教授张薄博分析称,生腌类似鱼生,在潮汕本地人眼中,只有生腌才能最大程度保留海产品最原始的风味。加上部分外地网友的猎奇心理和自媒体的助推,生腌在一些美食博主的宣传下受到广泛关注。

不少网友在尝试过潮汕生腌后称其为“美味毒药”,认为其肉质细嫩、入口即化,和平时菜肴口感区别很大,让人越吃越想、越吃越上瘾。然而,也有不少网友质疑称“不太敢吃”“吃完要拉肚子”“要跟肝吸虫共存”。

## B 是否影响健康取决于多种因素

吃了生腌后会不会有生病的风险?张薄博指出,这取决于食材选择、制作过程、个人身体状况和肠道适应度等多方面因素:“用水质优良海域的新鲜海产品制作生腌,且店铺卫生状况良好,则风险较低。如果是海滨城市的居民,常吃海鲜、鱼生之类的食品,适应性一般较好。”

同时,他提到,地道的生腌制作工序繁杂,处理较为仔细,酒制时间长,能较好地杀灭寄生虫等有害微生物。制作过程中重要的杀菌步骤是酒腌,但有实验表明,用酒精浸泡48小时,肝吸虫囊蚴依然可以存活。此外,生腌中可能存在副溶血性弧菌、创伤弧菌、沙门氏菌,进入人体则会导致腹泻、腹胀、呕吐、恶心,甚至出现严重的菌血症,拉肚子是其中最轻的症状。还可能存在肝吸虫和异尖线虫等寄生虫,有可能危害肝、胆、消化道等部位。“目前市面上的很多生腌酒制时间短,前处理干净程度不一,无法保证有害微生物是否杀灭,食用后可能引起身体不适。”

营养学专家、中山大学公共卫生学院院长、教授夏敏也指出,白酒并非消毒酒精,并不能在短时间内杀死微生物;加上其他调料的稀释,其浓度远远不足以杀灭微生物。传统的生腌做法

中会加入大蒜,很多人认为可以凭借大蒜杀菌,实际上,大蒜中发挥抑菌作用的是大蒜素,其含量并不足以直接杀灭其他食物中的微生物。高渗透料、低温冷冻也仅仅能抑制微生物繁殖,并不能杀灭微生物。

夏敏还提到,第一次尝试生腌的人大多会有“宰稀”的经历,这是因为未加热的食物可能携带沙门菌、志贺菌、副溶血弧菌等多种致病菌,这些细菌进入肠道则引起腹泻、腹痛,严重时严重腹泻、发热、电解质紊乱甚至休克死亡。除了细菌,一些肠道病毒、寄生虫也令人畏惧,肺吸虫、华支睾吸虫是生腌食品内最常见的寄生虫,肝吸虫则多见于毛蚶等贝类。一些来源于污染水域的海产品还可能携带较高水平的农药、兽药、重金属或有机污染物等。

“生腌作为一种美味,偶尔品尝即可,还是存在一定的食品卫生安全风险。”对于想要尝试生腌的网友,居住在汕头的张薄博建议,一定要选海产品新鲜优质、制作过程干净讲究的店铺,同时不要空腹吃,生腌搭配白粥更美味。此外,海鲜寒凉,酒制及辛辣的调料虽能减轻一定的寒性,但仍需根据体质慎重选择,体寒、脾胃虚弱者不宜食用。

## C 生腌的营养价值并不优于熟食

部分网友们对生腌“跃跃欲试”是受“生腌营养价值高”的说法吸引,那么,生腌的营养价值真的比熟食更高吗?长期吃生腌能锻炼肠道功能吗?

“实际上,虾蟹、贝类的营养成分以蛋白质、钙、锌及多种微量元素为主。”夏敏介绍道,蛋白质的空间结构在高温下被改变,使得其更容易被人体吸收;而钙、锌和微量元素在高温下较为稳定,几乎不会因为高温烹调而损失。从加工方式来看,经过腌制的食物含有更多的盐,腌制时间较长的甚至有亚硝酸盐产生:“综合来看,生腌的营养价值并不优于熟食。”

夏敏介绍,人体对食物的消化吸收包括口腔的咀嚼、胃液分解蛋白质、胰液分解脂肪、淀粉酶分解淀粉

等过程。动物性食品(尤其是海产品)含有较高的蛋白质,需要更多的胃蛋白酶来消化。尽管生腌食品在腌制中会有部分蛋白质发生变性,却不如高温变性得彻底,反而更难消化,身体必须分泌更多的胃液才能将其完全消化,而过多的胃液会增加胃和十二指肠黏膜损伤的风险。

夏敏还指出:“肠道的蠕动也是消化功能的一部分,膳食纤维、益生元等可以通过调节肠道菌群来改善肠道蠕动能力,而生腌食品中并没有足够的膳食纤维来发挥此类作用,因此并不能促进肠道功能的增强。”

生腌的流行源于其独特的制作方式与风味。“当然,如果卫生问题能保证,适当吃一些也未尝不可。”夏敏表示。

## D 咸腥且软塌生腌可视为变质

地道妥帖的生腌是否真如视频博主展示的这么简单?真实制作过程应该是怎样的?张薄博介绍,地道做法一般是先配制腌汁——主要是酱油、大蒜、香菜、辣椒、醋等调料,加少量白酒;然后将海鲜洗净,在白醋、酒里泡一段时间以消毒杀菌,再用腌汁来浸渍。

他特别提醒:不同类型的海鲜时长不同,像生蚝、花甲等容易入味的贝类小海鲜,腌制时间在35分钟到10分钟不等;需连壳浸泡的皮皮虾和海虾,则应腌3个小时以上;至于身厚壳硬的青蟹,腌制时间则长达24小时。“并不是像一些博主展示的那样‘白酒腌泡’,也不是越高度数、越高端的白酒就越好。真实的潮汕生腌对食材品质、配料配比、保存手段等都有要求。”

夏敏则指出,我国出台了适用于动物性水产产品的食品安全国家标准(GB 10136-2015),对生腌食品感官性状、理化性质、微生物、污染物含量等给出了明确的规定。因此,在食用生腌的时候应尽量选择制作过程规范的产品食用,选择来源可靠的海鲜原料,避免自制生腌食品。传统做法上的生腌分全生、半生、全熟,虾蟹类适合全生,血蛤等贝类

则适合半生,而更小的贝类适合全熟。“若一定要自制生腌尝试时,不妨先试试全熟,将海鲜煮熟再腌制,虽然鲜美略有损失,却可以放心大胆享用。”

在生腌做法上,潮汕美食店店主钟女士透露,首先要用高度酒去浸泡杀菌,然后用洋葱等本身具有杀菌消毒作用的调料去腌制食材,在拌好汁后放入冰箱冷藏6小时后才出售。“我们也会告知打包带走和点外卖的顾客,如果不马上吃就要放入冰箱保鲜,最好当日吃完。超过40小时的就要丢掉,不能吃了。”

她指出,海鲜都是活的很重要,如果是死虾死蟹,不但口感和味道不好,也容易致肠胃不适。相关食品安全监管部门会定期对该店食物健康安全进行针对性检查。此外,厨房还设置了紫外线灯,每晚下班前会开启一晚照射厨房,实现杀菌消毒。“其实生腌最重要的是食材新鲜和处理仔细,只要做得干净卫生,就不容易出现拉肚子这种情况,但肠胃不好的顾客,我们也不建议尝试。”

对于如何判断生腌新鲜与否,钟女士表示,颜色偏暗偏深、闻起来很腥、口感特别咸且软塌塌的生腌可视为变质。



## 健身后排“酱油尿” 广州多名市民横纹肌溶解住院

羊城晚报记者 刘欣宇  
通讯员 王蔚 叶张翔

7月29日,浙江绍兴“一女学生每天跳绳2小时致肌肉溶解”冲上社交媒体榜单并引发热议。记者近日也从广州多家医院获悉,不少人过度运动后出现了和该女生一样的病症紧急住院。医生提醒,高温天气,除了要警惕中暑、热射病外,还要警惕突然进行剧烈、过量运动导致的“横纹肌溶解症”。

近一年来,广州医科大学附属第五医院肾内科病房已经收治了好几例横纹肌溶解症患者。

小林(化名)是其中一个较为严重的病患,发病又急又凶。20多岁的他一直以来都有健身锻炼身体的习惯,但前段时间因为工作繁忙停止了运动,最近为了重拾锻炼的习惯,开始进行动感单车训练、力量训练等高强度的针对性锻炼。不想这一锻炼,就锻炼出了麻烦。

一天,小林运动后觉得浑身肌肉酸痛无比、全身软绵绵地跟煮熟的面条一样,睡觉时大腿还有阵阵抽痛,最令他害怕的是,自己小便的颜色竟然跟酱油一样!

第二天一大早,他就赶到

该院肾内科就诊。检查结果显示小林各项指标一路飘红,血清中的肌酸激酶值高达10344U/L(参考范围:50-310U/L),超出正常范围几十倍!医生诊断他患上了横纹肌溶解症,迅速为其进行了补液、利尿、护肾等对症治疗,他的各项指标才逐渐恢复正常。

无独有偶。今天7月份还有一位广州街坊因要搬家运动量大增,突感肌肉酸痛、乏力,起初以为是劳累所致没当回事,后来难以忍受不适,去医院检查后也是患上了横纹肌溶解症。

“平常不怎么运动突然户外运动几个小时,不热身就开始长跑好几公里的,健身房临时增大训练量的……基本送来的病患都有一个共同特点:突然长时间高强度或过量运动。”广医五院肾内科主任严跃红表示,一般运动后肌肉都会有酸痛感,但是普通的肌肉疲劳和横纹肌溶解的程度不同,前者只要休息就能恢复正常,后者则会持续出现肌痛、肌无力和深色尿等临床经典三联征,且发病往往很急,如未能及时诊治,病死率很高。

### 医生提醒

### 三伏天运动要及时补充水分与电解质

中山大学附属第三医院内科ICU主任王艳红告诉记者,人体的横纹肌大多是骨骼旁边负责运动的肌肉,过量的运动可能会损伤肌肉,令横纹肌细胞溶解破裂,导致内部肌红蛋白、肌酸激酶等物质进入血液循环,引起生化紊乱及脏器功能损伤,严重可致急性肾功能衰竭等危及生命的并发症。

“不建议运动小白突然过量运动,但也不代表职业或长期运动人员就不需要警惕横纹肌溶解症。”最令王艳红印象深刻的一个横纹肌患者,甚至最后需要“肝移植”才能续命。据其介绍,小常(化名)是一名30来岁的马拉松职业选手,在一次赛事中突然倒地不起,送到医

院时已经出现严重肾衰、肝衰、凝血功能紊乱等,长时间治疗后肾虽然恢复了,但是肌无法恢复,最后换肝才能活下去。王艳红表示,这种发病原因更多属于大量运动过后没有注意及时补水或散热导致的。

王艳红提醒,近来广州入伏已有一段日子,特别是经过日晒或者大量运动后人特别容易出汗,此时要及时补充水分和电解质,帮助肾脏排出代谢废物,避免发生横纹肌溶解症。同时建议长期不运动的人不要突然进行剧烈、过量的运动,运动前也要充分热身,循序渐进地运动。当出现肌肉疼痛、无力、小便颜色异常时要及时就医就诊。



健身爱好者在跑步 新华社发

## 三伏天灸“闭幕” 今夏广州人有点“虚”

羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

三伏天已近尾声,各医院“三伏天灸”已落下帷幕。记者采访中了解到,今年来贴天灸的市民比去年、前年明显增多,以儿童老人居多,因过敏性鼻炎等“虚症”来贴天灸的患者有增多趋势。广州中医药大学第一附属医院康复中心徐展琼副主任中医师分析,与疫情少动、天热吃冷饮空调多都有关系。

据了解,天灸,也称“药物发泡”或“敷贴发泡”。三伏天灸是在天灸疗法的基础上依据“冬病夏治”及“春夏养阳”的中医理论,在夏季三伏天时,采用中药贴敷于穴位,达到温阳利气、驱散寒邪,起到治疗和预防疾病的作用。

徐展琼介绍,截至目前,来广州中医药大学第一附属医院贴天灸的市民达4000多人次,和2020年以及2021年相比,明显增多,但还没达到疫情前的水平。今年来贴天灸的以儿童和老人居多,儿童多是有过敏性鼻炎、哮喘等疾病而来贴天灸,老人来贴天灸的病因为比较多,如

反复感冒、过敏性疾病、各种病症等。

每次在贴天灸前,医生一般会先进行基本的体质辨识。和前几年相比,来贴天灸的市民体质发生了怎样的变化?徐展琼介绍,阳气不足、虚症的人更多了。她分析,这可能与连续三年疫情,许多市民特别是老人外出少、运动少,导致阳气下降有关。另外,今年夏天高温天气持续时间特别长,市民外出就更少了,而持续开空调、经常喝冷饮、吃生冷食物都会损耗人的阳气。

记者采访中了解到,广州中医药文化底蕴深厚,三伏天灸有不少铁粉,有的“粉丝”每年都会来贴天灸,连续几年贴下来,体质都有不同程度改善。徐展琼提醒,前些年对三伏天灸的过度“神话”,三伏天灸的确有效果,但免疫力的提高、体质的改变是个系统工程,除了贴天灸外,她还鼓励市民多做运动,不吃或少吃温度过低、中医认为性寒、性凉的食物。

## 教育

羊城晚报记者 蒋隽

## 别小瞧劳动课! 识得“稼穡”不当“素餐”虫

9月新学期开始,劳动课将正式成为中小学的一门独立课程。一些家长只将劳动课理解为让孩子学到一些基本的独立生活能力,其实是小瞧了劳动课。当中国成为世界第二大经济体、物质极大丰富、人工智能解放人类体力脑力的时代,孩子为什么要学习?为何要劳动?劳动教育不是让孩子面面俱到什么都学。社会分工这么细,一个人不可能掌握所有的劳动技能,但劳动能让人获得存在感、价值感和意义感。劳动是你成为一个什么样的人非常重要的、基本的途径。劳动教育虽然包含劳动技能的学习,但其最核心的价值却是培养学生尊重劳动的价值观念,培养孩子对劳动内在的热情、创造性等素养。而且,劳动跟学习其实是分不开的。回顾历史,每一次科技

变革都带来劳动形态的变化,每一次产业革命都是对人力的解放。越是信息化、自动化生产提高的时代,劳动的知识含量越高。而劳动知识含量的提高或将带来两个后果:一是劳动的准入门槛空前提高,必然引起社会关系的深刻变革。未来,谁有资格劳动也许会成为一个新的问题;谁有能力参与劳动,才会受到社会的肯定和重视。二是劳动的自由度空前增强。自然经济时代劳动受控于特定的时间、空间,未来也许不受时空限制,劳动和生活边界模糊,劳动生活化、生活劳动化。因此,某种程度上,劳动是学习的内驱力。让不少父母“头大”的是,自己小时候物质匮乏,为改变生活和命运而苦读,但如今对于物质丰富的孩子,祭出农村体验、忆苦思甜、物质激励、棍棒威胁等“组合拳”,

也难以转化成娃的学习内驱动力。《诗经·魏风·伐檀》中写道:“不稼不穡,胡取禾三百廛兮?彼君子兮,不素餐兮!”三千年前的老祖宗,就讽刺那些不种庄稼的“大老爷是吃白食的蛀虫。孩子是祖国的未来,鼓励他们参与劳动,不仅是技能的磨炼,更是品德塑造的必修课。信息社会的劳动教育立足当下、回顾过去、前瞻未来,让孩子意识到人类知识对劳动世界改变的巨大力量;劳动教育不仅是劳动,还要让孩子理解这种改变的趋势,做好准备。



扫码可听音频