

餐饮巨头热捧的植物肉，到底香在哪

文 / 张 晔



前不久，麦当劳宣布从近日开始，在美国的特定餐厅测试植物肉汉堡 McPlant，这也是植物肉进军连锁餐厅的又一尝试。

近几年，植物肉成为热门赛道，资本不断涌入，企业加码布局。肯德基、星巴克、必胜客等在内的众多连锁餐饮巨头都已经或即将在中国市场推出植物肉产品。

那么，到底什么是植物肉？植物肉是怎么做成的？它的营养价值几何？

大豆、小麦、菌菇都是制“肉”原料

肉类营养丰富，是人类必不可少的食物。根据联合国粮食及农业组织预测，到 2050 年，世界人口将增长到 90 亿，全球肉类消费量将达 4.55 亿吨。

随着社会经济发展水平的不断提升，传统肉类制品消耗量快速增长，这也带来越来越多的环境与资源问题。

为缓解环境资源压力，人们逐渐将目光投向植物蛋白领域，旨在通过植物蛋白补充人体所需的蛋白质。

其实，植物肉并非新出现的概念。追溯植物肉的历史，中国千百年前便有用豆类、花生、面筋等原料做出来的仿荤菜肴，既可满足人的口舌之欲又契合素食追求。

国家食用菌产业技术体系产品加工岗位专家胡秋辉介绍说，植物肉或称植物蛋白肉、素肉，其主要原料为植物蛋白，如大豆蛋白、小麦蛋白、豌豆蛋白等。

“制作植物肉的原料有很多种。我国作为农业大国，大豆、小麦的年产量都居于世界前列，它

们都可以用来制作植物肉。”胡秋辉说。

随着技术的进步，食用菌也已成为植物肉的另一大原料。“以香菇为例，其膳食纤维比较多，符合健康饮食的需求，但想要赋予它肉的口感，还要进行高速剪切乳化、转谷氨酰胺酶质构改良和脱水纤维化。”南京农业大学食品学院教授赵立艳介绍，经过一些处理后，香菇的弹性和硬度能够与肉类相近，并能具有较为浓郁的肉香。

植物肉口感与真肉接近但价格偏高

国内某植物肉企业和彭博商业周刊联合发布的《2021 中国植物肉行业洞察白皮书》显示，随着近年来食品工业技术的进步，植物蛋白通过复杂的提纯、挤压、膨化、塑形等步骤处理，已能模拟出纤维状的动物蛋白，其颜色、气味、咀嚼感，甚至汁水感都已与动物肉接近。

在某电商平台，输入“植物肉”搜索发现，在某植物肉品牌旗舰店中，一包 248 克的素香酥鸡块和一包 278 克的素红烧狮子头的总价为 69.93 元。在评论区，消费者评价“肉感十足”“真的好好吃”“口感挺好”等。

而在近日举办的第四届中国国际进口博览会上，国内多个品牌厂商展出了植物肉新品，某厂家更是请大厨在现场制作用植物肉做成的“小酥肉”“鳕鱼柳”，不过该厂家销售负责人也坦言，植物肉售价偏高，一般比真肉要贵 10% 到 50%。

胡秋辉表示，实际上，植物肉最早在国外流行，人们推崇它并不是因为其营养价值高，它的普及更多是与环保主义、素食主义思潮有关。而国内目前缺少这种文化环境，这也导致植物肉推广并不顺利。



更适合经常大鱼大肉的人食用

有不少人担心植物肉的营养问题。

营养师顾中一在其官方微信公众号撰文表示，植物蛋白制品一般蛋白质含量较高、热量相对较低、含有一定的膳食纤维，因此对于经常大鱼大肉的人来说，食用植物肉可能更健康，但对于严格的素食主义者来说，可能就不适合了。

“我们平时吃肉，除了能获得蛋白质，还会获得铁、维生素 B12 等营养成分，而这些成分在植物中几乎没有，这也是为什么有些长期吃素的人可能会出现贫血的原因。”顾中一表示。

考虑到大豆蛋白营养成分较为单一，国家食用菌产业技术体系产品加工研究团队经过多年科研攻关，初步研制出风味独特的香菇素肠。赵立艳介绍，食用菌所含氨基酸种类丰富，能提供 8 种氨基酸，还含有活性多糖和免疫调节蛋白等营养物质，是理想的植物基素肉原料。

“从长远看，在解决吃饱问题后，消费者开始关注饮食的多样化。植物肉含有更多的蛋白质、较少的脂肪，随着人们思维方式的改变，相信植物肉会拥有一定的市场基础和消费群体。”胡秋辉说。■