

# 黑芝麻糊炖奶：醇香嫩滑但要适量食用

最近“邪修养生”一度火出圈，年轻人的养生方式花样百出。这不，社交平台上有一款源自广东省汕头市的美食“黑芝麻糊炖奶”特别火爆，引来众多网友纷纷在家复刻。这道美食黑白交融，黑芝麻的香浓和牛奶的滑嫩完美融合，口感极佳，一口下去便能俘获人心，甚至有人还将它称为“养生甜品”，被当作一种“懒人邪修养生方式”。不过，“黑芝麻糊炖奶”是否值得复刻？又有哪些需要注意的事儿呢？

## 网红汕头黑芝麻糊炖奶不止美味

黑芝麻糊炖奶之所以能火出圈，凭借的是传统与创新的结合，在传统黑芝麻糊的基础上，融入了糯米、红枣、牛奶、鸡蛋等食材，一勺下去黑白分明，芝麻香味扑鼻，牛奶口感丝滑，造就了颜值、口感双在线的一道美食。

网友们对它的评价也很多，虽然部分人认为有些腥味，但大多数人的评价都很高，比如“巨好吃”“好吃到爆”“吃过一次就忘不掉”。

不仅如此，它的营养价值也不简单。多种食材赋予了这道美食丰富的营养，比如膳食纤维、蛋白质、钙、铁、钾、B族维生素以及多种抗氧化成分等。

### 膳食纤维含量高，“嗯嗯”更顺畅

黑芝麻是膳食纤维的优秀来源，达到了14克/100克，这含量在常见坚果中可以排进前五名了。

膳食纤维不仅能提供饱腹感，还能吸水膨胀、增加粪便体积，促进胃肠蠕动，预防便秘，保护肠道健康，是名副其实的通便助手。

### 蛋白质互补

黑芝麻糊炖奶的蛋白质组合堪称完美，牛奶、鸡蛋、黑芝麻都是富含蛋白质的食物，分别为3.3克/100克、13.1克/100克、19.1克/100克。

既含有动物蛋白，又含有植物蛋白，黑芝麻的蛋氨酸和半胱氨酸含量较低，而牛奶相对较为丰富一些，鸡蛋的氨基酸组成更是优秀，三者可形成蛋白质互补，提高蛋白质的吸收利用率。

### 补钙高手，强强联合

牛奶是日常补钙的重要途径，黑芝麻的钙含量也很丰富，而且还是高钙食物的“隐藏王者”。根据《中国食物成分表》中的数据，黑芝麻的钙含量高达780毫克/100克，是牛奶的近8倍，但因为芝麻皮中含有草酸、植酸这类抗营养物质，吸收率比不上牛奶。

如果用破壁机或料理机研磨、加热，便可降低抗营养物质的含量，有助于提高钙的吸收利用率。即便只吃一小把，摄入的钙几乎就能满足一般成年人一天钙需求量的1/10了。

黑芝麻和牛奶结合，相当于两位补钙高手强强联合，能更好地守护骨骼健康。

### 铁、钾含量丰富

黑芝麻糊炖奶的矿物质含量也很优秀，能为人体提供丰富的铁和钾。

黑芝麻的铁含量在常见坚果中几乎是第一名，高达22毫克/100克，这含量都能和猪肝相媲美了，红枣的铁含量在植物中也算可以，为2.1克/100克。只不过它们含有的铁都属于植物性铁，吸收利用率较差，可做为日常膳食补铁的辅助食材。

同时，黑芝麻、牛奶、红枣的钾含量也都不错，分别为358毫克/100克，180毫克/100克、524毫克/100克，充足的钾摄入对于维持体内电解质平衡、平稳血压都有帮助。

另外，黑芝麻还含有不饱和脂肪酸、维生素E、花色苷、芝麻酚等营养成分，这些营养成分都具有抗氧化作用，也对维护心血管健康有益。

这道美食中因为加入了糯米，同时也提供了丰富的碳水化合物，完全可以单独做一顿早餐或晚餐了，很适合忙碌的上班族和学生党，既能快速补充能量，又能保证均衡营养。

但要提醒的是：黑芝麻糊炖奶，虽然美味又营养，但它并不具有生发、黑发以及治疗贫血等功效。

## 黑芝麻糊炖奶怎么做？

想要完美复刻黑芝麻糊炖奶，掌握配方和制作方法是关键一步。社交平台上网友们大多是根据自己的需求制作，配方各异、五花八门，但大体上万变不离其宗。

### 所需食材

黑芝麻糊部分：糯米100克（糯米也可以不放，或替换为山药、黑米、大黄米等食材）、黑芝麻（纯的）90克、红枣3颗、冰糖40克（不喜欢太甜或者血糖高的人建议减量）、清水450克。

炖奶部分：蛋清3个、牛奶250克、炼乳适量。

### 具体做法

制作芝麻糊：将黑芝麻、糯米、去核红枣和冰糖一同放入破壁机，加入450克清水，选择“营养米糊”或“豆浆”功能，打煮成细腻顺滑的黑芝麻糊，倒入碗中静置备用。

准备蛋奶液：在大碗里打入3个鸡蛋，取出蛋黄只留蛋清部分，倒入250毫升牛奶和少量炼乳，轻轻打散（不要过度打发），搅拌均匀。

过筛：将搅拌好的蛋奶液用细网筛过滤。

混合：将过筛后的蛋奶液缓慢倒入分装好的黑芝麻糊上。

上锅蒸：在碗口盖上一层耐高温的保鲜膜，用牙签扎四五个小眼。锅中水烧开后，将碗放入蒸锅，转中小火蒸15分钟，关火后不要立即开盖，继续焖10分钟即可。

做好的黑芝麻糊炖奶，蛋奶层光滑白嫩，一勺下去黑白分明，黑芝麻香味扑鼻而来。

### 零失败的关键点

一是黑芝麻糊分装在碗中之后，一定要晾凉！表面产生膜后再倒入蛋奶液，否则会混合在一起。

二是尽量自己做黑芝麻糊，不用买的，因为买的黑芝麻糊如果黑芝麻含量低，在静置阶段难以形成膜，倒入蛋奶液后就不会分层，主要是纯黑芝麻糊更健康。如果想用购买的黑芝麻糊，需要看好配料表，选只有黑芝麻的。

三是加水量不要太多，否则会导致黑芝麻糊质地较稀，难以成型。

四是蛋清和牛奶的混合液一定要过筛，这样可以去除蛋清中未被打散的部分和搅拌时产生的气泡，使蛋奶层颜值高、口感顺滑。

五是蒸的时候一定要盖上保鲜膜或锡纸，防止蒸馏水滴落到蛋奶层表面。

即便是失败了也没关系，比如分层不明显或者完全混合了，索性就搅拌均匀变身为黑芝麻牛奶炖蛋，虽然颜值变了，但营养几乎不变，一样好吃。

## 理性享受美味 3类人要注意

在享受美味的同时，也要吃得更健康，有3类人要注意。

### 减肥人群要适量

黑芝麻是典型的高脂肪、高热量食物（559千卡/100克），糯米属于高碳水化合物食物，再加上糖、炼乳和全脂牛奶的热量，一碗下来热量相当可观，轻松超过一碗米饭。

根据网红配方制作出来的量，几乎够4个人食用了。按照一人份来粗略计算，人均可摄入近400千卡热量，几乎可以当作减肥女性单独的一餐了，如果想要控制体重需适可而止，建议别狂“炫”。如果当天吃了一碗黑芝麻糊炖奶，应适当减少主食和其他脂肪的摄入。

### 控血糖人群别放糖

这道美食的配方中含有不少糖，除了添加的冰糖之外，炼乳也是隐形糖的来源。

比如一款炼乳的配料表第一位是白砂糖，根据我国《预包装食品标签通则》的规定，配料表中的成分应当按照添加量由多到少的顺序排列。意味着在这款产品里，白砂糖的添加量超过了乳粉；再看营养成分表，若每100克含有54克碳水化合物，虽然牛奶本身含有天然的乳糖，但含量通常只有约5克/100克，所以大部分碳水化合物都来自于额外添加的白砂糖。

这样的一碗黑芝麻糊炖奶下肚，不仅可能糖摄入超标，还可能带来较大的血糖波动，不利于血糖控制。建议制作时完全不加糖或使用天然甜味剂，比如赤藓糖醇、罗汉果甜苷等代替冰糖和炼乳。

### 胃肠功能弱要趁热吃

黑芝麻糊中添加了糯米增加糯性、黏稠度和风味，提升了口感。

但糯米中的淀粉主要是支链淀粉，趁热吃质地柔软，比较好消化；但如果放凉了再吃，支链淀粉会相互连接成紧密的结构，黏性和韧性上升，增加消化负担，对于胃肠功能弱的人，食用后可能会导致胃胀。

（薛庆鑫）

