

# 必须焯水的这些食物 你可能一直都没注意



“焯水是做饭时的常见工序,但是,具体哪些食材需要焯水?需要用冷水还是热水焯水?你知道吗?”

■据《宁波晚报》

## 哪些食材需要焯水?

**草酸高的蔬菜** 像大白菜、小白萝卜、卷心菜、绿豆芽、红萝卜缨等蔬菜草酸含量都很低,可以放心吃。而菠菜、空心菜、芹菜、苋菜、马齿苋等蔬菜草酸含量都比较高,吃之前需要经过一定的预处理去除草酸。

**有“毒”的蔬菜** 有些蔬菜生来自带“毒素”,如果不焯水或者生吃可能会导致食物中毒,严重的话可能会致命。实际上,豆角、四季豆、鲜黄花菜都需要焯水。

**亚硝酸盐高的蔬菜** 提到亚硝酸盐,很多人会想到致癌。其实亚硝酸盐本身不致癌,但它在被我们吃进身体后,会在胃酸的环境下生成亚硝胺,亚硝胺属于致癌物,过量摄入会增加健康风险。所以,亚硝酸盐含量高的蔬菜一定要焯水。有研究发现:新鲜蔬菜中亚硝酸盐含量普遍较低,叶菜类蔬菜中亚硝酸盐含量最高值为19mg/kg,葱蒜类、瓜类、豆类、水生类以及茄果类蔬菜亚硝酸盐含量更低。

虽说都可以放心吃,但叶菜类亚硝酸盐含量比其他类蔬菜要更高一

些,而且叶菜中的香椿亚硝酸盐含量更为突出。不过,别担心,焯水可以降低蔬菜中的亚硝酸盐含量。

还需要提醒的是,香椿别再生吃蘸酱,即便是炒鸡蛋,也得先焯水。

**可能被寄生虫污染的蔬菜** 水生植物很可能被寄生虫污染,比如我们常吃的荸荠、莲藕、菱角,可别直接用它们做凉拌菜,因为很可能感染姜片虫,轻则腹痛腹泻、恶心发热,严重者还会引发肠梗阻,甚至死亡。将它们焯水之后再凉拌,能保证食用安全性。

**不好清洗的蔬菜** 有些蔬菜表面不平整,坑坑洼洼比较多,很容易藏污纳垢,也更容易存在农药残留问题。比如西兰花、菜花、木耳都不太好清洗,缝隙中还可能含有泥土和虫卵。

**有血污或特殊气味的食物** 排骨、羊肉、猪大肠等动物性食物,可能会携带血污或异味,焯水能减轻它们的影响,提高菜肴的品质。焯水的同时可以加入料酒、香叶、八角等香辛料去腥增香。

## 焯水前这些事项要注意

焯水看似简单,似乎就是“开水+食材”的事儿,但实际操作起来还有很多注意事项。

**肉类冷水下锅,海鲜、蔬菜热水下锅** 肉类食物需要冷水下锅,有助于撇去血沫。如果沸水下锅会让肉表面的蛋白质变性,最外层直接熟了,导致里面的血水出不来,达不到去血污的目的,口感也不好。

蔬菜则需要等水开再下锅。虽然冷焯比热焯的草酸去除率更高,但冷焯会导致蔬菜的物理结构受到破

坏,营养物质流失较多。

**鱼虾建议沸水焯1—2分钟后捞出**,既能去腥,也能保持鲜嫩的口感。

**水量要足够** 水最好能淹没食材,这样能保证加入食材后,锅里的水能在短时间内再次沸腾,缩短烹调时间,减少营养流失。

**不同食材焯水时间不同** 对于叶菜类大多只需要焯水1分钟即可,另外建议先焯水再切菜,焯好后立刻放在冷水中降温,沥干即可,不要过分挤压,避免营养流失。  
像竹笋、茭白这样的蔬菜,可多煮一会儿。西兰花、菜花、木耳焯水1—2分钟即可;荸荠、莲藕等要沸水焯1分钟以上;豆角、四季豆这类建议焯水10分钟以上;鲜黄花菜建议焯水3—5分钟。

如果你不知道要吃的蔬菜是否需要焯水,那干脆就做水煮菜吧!蔬菜出锅之后沥干水分,加点蒸鱼豉油或生抽,淋上香油或亚麻籽油,就是美味的一道菜啦!水煮属于低温烹调,相比于炒、煎、炸,能保留更多营养,也避免了有害物质的产生。



## 含糖饮料到底“多不健康”? 学会换算 科学控糖

■据央广网

面对货架上琳琅满目的饮料,你会有意识地选择心目中更“健康”的种类吗?为了让消费者在做购买决定时考虑到健康因素,日前,一些城市的部分商超、便利店出现了“红橙绿”三色标识,提醒消费者适当购买含糖饮料。

限制含糖饮料摄入,是因为已有不少证据表明含糖饮料过量摄入会增加肥胖和患病风险。然而,在随机采访中,一些消费者表示购买饮料时,虽然知道含糖饮料不健康,但对饮料中含有多少糖、“多不健康”并没有具体的概念。

今年4月,四川大学华西医院研究团队在《英国医学杂志》上发表的一项研究给出的结论是:高糖摄入与45种疾病风险增加相关,更给出了具体数据:含糖饮料每天增加14毫升,代谢综合征的风险增加了1%;含糖饮料消费量每增加250毫升/天,肥胖风险增加12%,冠心病风险增加17%,卒中风险就会增加7%;每天每

多喝355毫升含糖饮料,患高血压的风险增加11%。

中国居民膳食指南推荐每日糖的添加量不超过50克,最好控制在25克以下。一瓶含糖饮料能占多少?

专家介绍,配料表中有白糖、蔗糖、白砂糖、果葡糖浆、蜂蜜、浓缩果汁、果糖或结晶果糖等字眼的,属于含糖饮料,其含糖量通常为10%左右。也就是说,市面上常见的500毫升瓶装含糖饮料,含糖量约为50克,已经达到膳食指南建议的添加糖控制摄入量的上限。

另外,一些果汁饮品的配料表里并没有添加糖,但同样是“高糖”饮料。很多消费者认为“喝果汁相当于吃水果”,但水果“变身”果汁后,大量膳食纤维丢失,其中所含的糖分与添加糖类似,同样易被人体快速吸收,“与含糖饮料差异不大”。

专家表示,糖本身作为一种能量,并无好坏之分。健康人群偶尔喝一点含糖饮料也没有问题,但如果本身摄入量已经过多,如超重、肥胖人群,则需谨慎对待额外的糖分摄入。

## 昼夜温差变大 气候变得干燥 处暑养生要“三防”“三宜”

■据《扬子晚报》

昨日处暑,是秋季的第二个节气,但是暑热天气的余威仍在。专家提醒,昼夜温差开始增大,气候干燥、降水少,所以这个时候的养生在于预防“秋乏”、秋燥和霉菌。

### 防秋燥 养肺饮食宜润

出伏过后虽然中午依旧热,但是早晚凉,昼夜形成较大的温差,特别是在处暑节气之后,“一场秋雨一场凉”的气候特征明显。这个时候饮食上要润一点。出伏之后,夏季开始真正意义上向秋季过渡,气候逐渐干燥,人体的肺气相对旺盛。

中医认为“肺主秋,收敛,肺气太盛可克肝木,故多酸以强肝木”。因此这时候要多吃些滋阴润燥的食物,避免燥邪伤害。如银耳、百合、莲子、蜂蜜、芹菜、菠菜、芝麻、豆类及奶类。适宜的膳食有芝麻、菠菜、豆腐、百合莲子汤等,有补肝益肾、开胸润燥、益气宽中、安神养心的功效。

### 防“秋乏” 养神入睡宜早

出伏以后很多人容易感到疲乏,很多人会感到懒洋洋的,就是常说的“秋乏”。

对此,专家提醒,出伏之后一直到处暑节气,是天气由热转凉的交

替时期,自然界的阳气由疏泄趋向收敛,人体内阴阳之气的盛衰也随之转换,经过昼长夜短炎热的盛夏,很多人都可能出现睡眠不足的现象,特别是老年人。此时如果不改变夏季晚睡的习惯,“秋乏”更容易出现。如果出现比较严重的睡眠问题,可以尝试中医调理。要减缓“秋乏”,建议睡眠要充足,最好比平时多增加1小时睡眠。与此同时,还要注意日常锻炼,如早晚散步、打八段锦等。

### 防霉菌 通风换气宜勤

出伏以后,温度会逐渐降下来,给了霉菌适宜的繁殖温度,而且出伏后的雨水会逐渐增多,只要空气中的霉菌遇到适宜条件,便会在媒介物上生菌。夏秋交替时节,人体抵抗力和免疫力会有所下降,加上气候干燥,皮肤也容易出现多种问题。专家提醒,三伏天的时候空调大开,通风次数少,病菌容易聚集室内。出伏后,要注意通风勤一些,准备换秋装的市民,应把衣物从柜子里取出来,挂在通风干燥的地方,有条件的可以熨一下,以减少衣物上的水分。衣物挂起来通风时要间隔一定的距离,以保证良好的通风。皮肤感到不舒服的市民可以到医院皮肤科就诊,排查皮肤疾患。