

■ 饮食科学 ■

这些蔬菜不焯水 食用风险高

焯水是烹饪中常见的预处理工序,不仅能改善蔬菜口感,更能去除有害物质、降低食用风险。但并非所有人都清楚哪些蔬菜必须焯水,以及如何正确焯水。营养学专家提醒,以下几类蔬菜烹饪前务必焯水,同时掌握正确方法,才能兼顾健康与风味。

草酸含量高的蔬菜:焯水防结石

菠菜、空心菜、芹菜、苋菜、马齿苋等蔬菜,草酸含量居高不下。草酸不仅会妨碍人体对钙的吸收,还可能与体内钙结合形成难溶性草酸盐,增加结石患病风险。

实验数据显示,草酸易溶于水,热水焯烫是去除草酸的有效方式:将180克菠菜放入1000毫升沸水中,焯水1分钟可溶性草酸去除率达43%,焯水4分钟去除率可提升至58.9%。需要注意的是,马齿苋

草酸含量高达1460毫克/100克,即便焯水3分钟去除率超50%,剩余的草酸含量仍高于多数青菜,建议日常少吃。

自带“毒素”的蔬菜:焯水解除危害

部分蔬菜本身含有“毒素”,生吃或未煮熟食用可能引发食物中毒。

比如,豆角、四季豆等品中含有的皂苷,具有溶血作用且会强烈刺激胃肠道黏膜,食用后易出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。该物质不耐高温,100℃加热10分钟以上可彻底分解,烹饪前焯水是规避风险的关键步骤。再比如,鲜黄花菜中含有的有害成分会引发肠胃不适。这类成分易溶于水,经沸水焯烫3~5分钟即可分解,处理后食用更安全。

亚硝酸盐偏高的蔬菜:焯水降低致癌风险

亚硝酸盐本身不致癌,但

进入人体后会在胃酸环境下生成亚硝胺——一类明确的致癌物。香椿是典型的亚硝酸盐含量高蔬菜,远高于普通蔬菜,因此食用香椿,需先焯水降低亚硝酸盐含量。

易被寄生虫污染的蔬菜:焯水保安全

荸荠、莲藕、菱角等水生蔬菜,极易被姜片虫等寄生虫污染。直接生食或凉拌,可能引发腹痛、腹泻、发热等症状,严重时甚至导致肠梗阻。这类蔬菜烹饪前焯水,能有效杀灭寄生虫,保障食用安全。

难清洗的蔬菜:焯水去残留

西兰花、菜花等蔬菜表面凹凸不平,缝隙中容易藏污纳垢,且农药残留风险较高。不过这类蔬菜维生素C含量丰富,焯水时间需严格控制在1~2分钟,避免营养过度流失。

焯水必知4要点:健康好

吃不踩坑

热水下锅还是冷水下锅多数叶菜适合沸水下锅,能最大程度保留营养和脆嫩口感;土豆、胡萝卜等体积较大的食材,可冷水下锅,确保均匀熟透。

水量多少合适 建议一次性加足水,没过食材为宜,避免中途加水延长焯水时间,造成营养流失。

焯水时间怎么定 叶菜类1分钟即可;菜花、木耳1~2分钟;荸荠、莲藕沸水焯1分钟以上;豆角、四季豆需焯水10分钟以上;鲜黄花菜焯水3~5分钟;竹笋、茭白可适当延长焯水时间。另外,蔬菜建议先焯水,然后立即过冷水降温,沥干后再切,勿过度挤压。

焯菜水别再利用 焯菜水中会溶解草酸、亚硝酸盐等有害物质,不建议再次用于烹饪。

李建/文

冬储大葱三招保鲜

冬季储存大葱,掌握简单保鲜技巧,就能避免干叶、腐烂,随时吃到鲜嫩大葱,三种方法适配不同储存需求,操作便捷易上手。

淘米水养护法 先处理大葱,切掉葱叶、剥除烂叶干叶,剪短葱须仅留1~2厘米,用绳子捆成捆;用小桶盛放淘米水,加入食用盐、小苏打、白醋、高度白酒混合,将处理好的大葱放入桶中,让淘米水刚好没过葱须即可。日常随淘米水的减少及时添加,像养花一样养护,能长久保持大葱新鲜。

干沙或土掩埋法 把大葱剥去烂叶后竖着放入桶内,向桶中倒入干沙或泥土,以固定大葱、不使其倾倒为宜,这种方法密封性好,大葱可保鲜数月。

冰箱冷冻法 将大葱处理干净,用厨房纸巾吸干表面水分,切成葱段;保鲜袋内先铺一层厨房纸巾,再装入切好的大葱,密封后放入冰箱冷冻室,随用随取,可保鲜一整个冬天,不影响烹饪使用。

刘浩/文



■ 居家备忘 ■

涂层锅受损 炒菜容易粘锅

有不少消费者反馈,家中的涂层锅在长期使用后,表面涂层出现磨损,炒菜时频繁出现粘锅情况,给日常烹饪带来困扰。

业内人士提醒消费者,涂

层锅的更换有明确的判断依据。正常烹饪时,若食物频繁焦糊,且锅具清洗难度大幅增加,说明涂层已严重受损,应及时更换新锅。如果锅具在加热过程中产生异味或异常冒烟,大

概率是涂层在高温下发生分解,存在安全隐患,需立刻停止使用。

同时,业内人士还给出了涂层锅的正确使用规范:使用时需防止干烧和温度过高;避

免使用不锈钢铲等硬质锅铲触碰、刮擦涂层;切勿将热锅立即用冷水清洗;清洗时禁用钢丝球,可使用海绵、抹布等柔软工具进行清洗。

刘萍/文

羽绒服穿搭有讲究

寒冬时节,羽绒服凭借出色的锁温能力成为大众御寒首选,但不少人发现,明明穿得厚重,身体却依旧发冷。其实,羽绒服保暖的关键不在于内搭层数多少,而在于锁住干燥空气层,掌握科学的穿搭法则,才能真正实现高效御寒。

羽绒服的保暖原理,是依靠蓬松羽绒锁住大量静止空气,而空气是热的不良导体,能有效阻隔人体热量向外散发。如果内搭过厚、层数过多,会直接挤压羽绒服与内搭之间的空气层,导致空气存量锐减,保暖效果差。内搭过厚会让人体在行走、运动时更容易出汗,这些湿气会逐渐取代空气层中的干燥空气,加速热量流失,在大风环境下,甚至可能引发失温风险。

想要让羽绒服发挥最佳保暖效

果,不妨遵循三层穿搭公式:

外层选宽松款羽绒服 版型不宜过于紧身,要为内层衣物和空气层预留充足空间,保障静止空气的储存量,最大化锁温效果。

中层搭配蓬松保暖单品 可选择摇粒绒、抓绒衣、薄羊绒衫或羽绒内胆,这类面料柔软蓬松,能进一步再造空气层,增强保暖性能。

内层穿吸湿透气衣物 优先选择贴身的保暖内衣、速干衣或瑜伽服,这类面料能快速吸走人体产生的汗液,避免湿气滞留,防止外层羽绒服蓬松度受损。

遵循这一穿搭逻辑,无需过度叠加衣物,就能在冬日轻松兼顾保暖与舒适,告别臃肿又低效的穿衣方式。

李兴梅/文

经常清理缓存 刷视频不卡顿

刷抖音时视频加载缓慢,看直播时频繁卡顿,这种情况多因观看记录过多所致。下面就来看看怎样清理抖音缓存。

打开抖音App,点击页面右下方的“我”按钮,接着依次点击页面右上方的“三横杠”图标→“观看历史”按钮。此时,屏幕上显示的是用户之前看过的视频,这些都是占用内存的“大户”。点击页面右上方的“垃圾桶”图标,再点击“确认”按钮,就能清除这些历史记录,并释放一部分内存空间。

接下来,清理抖音的缓存文件。返回首页,点击页面右下方的“我”按钮,

接着依次点击页面右上方的“三横杠”图标→“设置”→“清理缓存”按钮,此时系统会计算抖音占用的缓存大小。点击“清理”按钮,又能释放不少内存空间。

最后一步很关键,能防止以后再出现缓存文件。返回首页,点击页面右下方的“我”按钮,接着依次点击页面右上方的“三横杠”图标→“设置”→“通用设置”→“观看历史”按钮,将页面中的开关全部关闭。如此一来,以后不论刷视频,还是看直播,抖音都不会自动保存历史记录和缓存,从根源上避免内存被悄悄占用。

鲁佳/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

母亲哺育我
我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网