

■ 饮食科学 ■

吃野菜注意“五不要”

春风拂面,万物复苏,野菜进入了生长旺季,不少市民纷纷外出采摘尝鲜。野菜风味独特,还含有丰富的维生素、矿物质及多种生物活性物质,是春季餐桌上的特色食材,但食用野菜暗藏着安全风险,误采误食或处理不当极易引发食物中毒。专业人士提醒,食用野菜务必牢记以下“五不要”,守住饮食安全底线。

不认识的野菜不要采

采挖野菜有“门槛”,因为许多有毒的植物看起来与可食用的野菜很像。生活在城市中的人不常接触,可能不熟悉野菜。采挖野菜前,要先学习和认识野菜,最好由经验丰富的人带领,不要采摘那些不认识或

不熟悉的野菜。

污染区域的野菜不要采

采摘野菜时,要注意周边的环境,有些地方的野菜是不宜食用的。比如,车流量大的公路边生长的野菜,会受汽车尾气污染,积累铅等重金属元素;在公园草坪、人工林地里生长的野菜,可能会残留一些杀虫剂。此外还要注意,周边是否有工厂、污水沟、垃圾填埋场等容易污染环境的设施,以及农田、果园是否刚施用过农药。

不要把野菜当主菜吃

野菜之所以没有成为主要的栽培作物,是因为它们或多或少有些缺点,要么产量低,要么口味差,要么有微量毒性。野菜适合作为春季餐桌上的点



缀,可以偶尔食用,重在尝鲜,不适合当成主菜吃,也不要以其代替常见蔬菜。

处理不当的野菜不要采

采回家的野菜,要摘掉腐坏的叶片,充分浸泡,清洗干净。食用前要焯水,能够除去草酸等成分,减轻苦涩味,同时软化纤维,便于消化。野菜的烹调方式多种多样,可以凉拌、清炒、炖汤,也可以做馅包成饺

子、包子、馄饨。野菜要尽快食用,不要在常温下存放过久,实在来不及吃,可以先焯水,挤干水分后冷冻保存。

特殊人群最好不要吃

大多数野菜吃起来有苦涩味,苦涩的食物通常性寒凉,吃多了容易引起胃肠不适。因此,老人、孩子等体质比较弱的人群要少吃,以免引发腹痛腹泻。野菜的膳食纤维含量比较高,质地较硬,有消化系统溃疡的患者要避免食用。还有一些常见野菜,如马齿苋、荠菜、香椿、槐花、野芹菜等,含有光敏性成分,食用后会增加人体对紫外线的吸收,特殊体质的人晒太阳后会诱发日光性皮炎,也应当少吃或不吃。

曹展/文

制作冻豆腐 先切小块再冻

多孔吸汁的冻豆腐是火锅、炖菜的绝佳食材,想要做出口感筋道、营养不流失的冻豆腐,关键在于选对豆腐和掌握冷冻技巧。

制作冻豆腐,选对豆腐是第一步。老豆腐是最佳选择,其质地紧实,经过冷冻后内部水分凝结成冰,撑出大量蜂窝状孔隙,煮后口感筋道且吸汁能

力强;而嫩豆腐、内酯豆腐质地过于细嫩,冷冻后易破碎,无法形成理想的蜂窝结构,不适合用来制作冻豆腐。

切小块再冷冻是保留营养和口感的核心技巧。新鲜豆腐直接整块冷冻,化冻时水分会大量流失,矿物质、维生素等水溶性营养素也会随之散失;若再挤干化冻后的水分,营养流

失会更严重。建议将老豆腐切成约2厘米见方的小块,再放入冰箱冷冻。这样处理的冻豆腐,烹饪时无需提前化冻,可直接下锅,冷冻时形成的冰碴遇热融化,水分转化为汤汁,营养成分得以充分保留。需要注意的是,豆腐块不宜切得过小,否则不易形成明显的孔洞,会影响吸汁能力。

此外,冻豆腐的吸汁能力极强,烹调时要注意减油减盐。过油过咸的调味料会被冻豆腐大量吸收,导致菜品口感油腻齁咸;清淡调味更能凸显冻豆腐本身的豆香,吃起来鲜香爽口。

掌握这两个小技巧,就能在家轻松做出美味又营养的冻豆腐。

胡德明/文

红薯长黑斑切勿食用

红薯香甜软糯,是不少家庭常备的粗粮,但储存不当容易出现发芽、长斑的情况。需要注意的是,红薯发芽后去除芽体仍可食用,但若长出黑斑或腐败发霉状斑点,则必须将整个红薯丢弃,绝对不能吃。

红薯表面的黑斑,是被黑斑菌污染的标志。这种霉菌产生的毒素具有耐高温特性,蒸、煮、炸等常见烹饪方式都无法将其分解破坏。即便切掉红薯长黑斑的部位,也不能保证剩余果肉中没有残留的黑斑菌及毒素,盲目食用仍存在中毒风险。

食用被黑斑菌污染的变质红薯,会对人体健康造成严重危害。轻度中毒者会出现恶心、腹泻等胃肠道不适症状;中毒较深时,还可能引发头疼、头晕等神经系统反应,需格外警惕。

专业人士提醒,储存红薯时应选择干燥、通风、低温的环境,避免黑斑菌滋生的可能;购买时也需仔细挑选,避免选购表皮有黑斑、破损的红薯。

邵帆/文



用过的油壶如何清洗

油壶使用后,内壁易残留油污,长期使用会逐渐形成油垢、滋生细菌,进而产生异味。采用洗洁精清洁不仅清洁效率较低,还可能残留化学物质,影响使用安全。其实,无需借助复杂清洁工具,通过以下简单方法,即可实现油壶的有效清洁。

第一步:预处理,减少油污附着

清洁油壶的关键技巧,是在油污处于半凝固状态时进行清洁,可有效提升清洁效率。首先将油壶内剩余底油彻底倒净,然后倒入40~50℃的温水,盖上壶盖摇晃30秒后倒出,以清除壶壁表面浮油;若油污已完全凝固,可用热水浸泡5~10分钟,待油污软化后再开展后续清洁工作。

第二步:选对清洁品,天然无残留更安心

清洁油壶无需使用强力去油剂,采用家中常见食材即可达到清洁效果,既安全环保,又能避免化学物质残留,保障使用卫生。

方法一:面粉去油法,清洁温和且不易损伤壶体。向油壶内倒入2~3勺干面粉,加入适量温水,盖上壶盖摇晃1~2分钟,利用面粉的吸附性去除壶壁油污。倒出浑浊的面粉水后,用清水反复冲洗油壶,直至无油污残留即可。

方法二:小苏打+白醋法,适用于去除顽固油污。若油壶内壁油污较重,可向壶内倒入1勺小苏打,加入少量温水摇匀后,再加入2勺白醋,利用两者反应产生的气泡分解油垢。静置5分钟后,用软毛刷轻轻擦拭壶壁,最后用清水冲洗干净,即可彻底清除顽固油污。

第三步:细节清洁,不留卫生死角 油壶的壶口螺纹、壶盖及密封圈是清洁死角,易藏匿污垢和细菌,清洁过程中需重点处理,确保无卫生死角。

可用棉签蘸取白醋或面粉水,仔细擦拭壶口螺纹处的污垢;将密封圈取下,用温水加少量面粉搓洗干净,冲洗晾干后,再重新安装回原位。

第四步:正确晾干,防止二次污染 油壶清洁完毕后,不可立即装入食用油,内壁残留的水分易导致油脂变质,影响食用安全。应将油壶倒置在通风处自然晾干,或用干净的厨房纸擦干内壁及壶口,确认无水分残留后,再装入新油。

温馨提示:建议每1~2个月对油壶进行一次全面清洁;更换食用油种类时,需将油壶彻底清洁并晾干,避免不同油脂混合产生异味,保障食用安全。

张艳/文



第十期 关爱父母

关爱老人

LOVE 老人

百善孝为先

老有所依

燕赵老年报广告部