



凉拌菜你吃对了吗

处理不当等于直接吃细菌;老人、低龄儿童要少吃

清爽开胃的凉拌菜是很多家庭餐桌上的“常客”。不用开火炒菜,不必忍受厨房闷热,黄瓜拍一拍,番茄切一切,淋上调料就能上桌。有人还喜欢冰镇一下再食用。但并非所有菜都能直接生拌,选材不当、处理不当、储存不当都可能吃出问题。哪些菜不能生吃?制作和存放时要注意什么?听听专家的意见。

记得要现拌现吃

凉拌菜想吃得安全,清洗、切配、调味,每一步都有讲究。

不是所有食材都适合直接生拌,有些食材“可生食”,还有一些必须煮熟之后再凉拌。

黄瓜、番茄、生菜、苦菊、彩椒这类蔬菜,新鲜完好没有破损,仔细冲洗干净后,可以直接凉拌。

清洗叶菜时,应逐片撕开,用流动清水冲洗。清水浸泡10分钟可以辅助去除农残,不建议长时间用盐水浸泡,不仅无法高效杀菌,还会让营养流失。根茎类蔬菜削皮后再食用。

切菜时切记生熟分开,绝不混用。切生肉和切凉拌菜的砧板、刀具、盆不要混用,交叉污染极易引发食物中毒。

很多人做凉拌菜时大量放蒜、倒醋,以为这样能灭菌,这是典型误区。大蒜素、食醋只能轻微抑制部分细菌,对付沙门氏菌、大肠杆菌这类致病菌效果有限,高温焯水这一步骤不能省略。

日常制作可以遵循两套流程:可生吃的,冲洗沥干,现切现拌;需要预处理的,清洗后沸水焯烫,快速过凉水沥干,放凉之后再调味。

关键是要现拌现吃,若提前几小时调好静置,汤汁持续浸润食材,细菌会快速繁殖。

慎吃冰镇、隔夜凉菜

凉拌菜不建议长时间冰镇,更不建议隔夜食用。

低温只能延缓细菌增殖,根本无法杀灭微生物,李斯特菌等致病菌在冷藏环境也能持续生长。

已经拌匀调味的凉菜,经过筷子反复翻动而造成唾液污染,会持续加速变质;存放时间过长的凉拌绿叶菜,在细菌作用下,硝酸盐可能转化为亚硝酸盐,隔夜后风险增加,建议现做现吃;部分细菌产生的毒素具备耐高温特性,即便再次加热,毒素依旧存在,还可能诱发急性肠胃炎。

想吃清凉口感,食材焯水后自然放凉即可;若仍有少量剩余凉菜,务必将食材与调味汤汁分开、密封冷藏,并且当天吃完;已经拌匀入味的凉拌菜,优先一次性吃完,剩余直接丢弃。

不少人爱吃凉拌荤菜,如鸡丝、卤牛肉、猪耳朵等,这类熟肉制品若在室温下放置超过2小时,沙门氏菌、金黄色葡萄球菌等致病菌繁殖极快;夏季在外购买散装卤味凉拌菜,尽量选择现做现售、冷藏保存的,买回家后尽快食用,不要隔夜存放。



天天吃凉拌菜,脾胃可能吃不消

偶尔吃凉拌菜清爽开胃,长期大量食用,肠胃容易不堪重负。

生冷食物长期刺激胃肠道黏膜,会造成胃部血管收缩、消化液分泌减少及消化酶活性下降,容易反复腹胀、腹泻、消化不良。本身患有慢性胃炎、肠易激综合征的人,不适症状还会持续加重。

食材处理不到位的情况下,长期接

触少量致病菌,肠道菌群容易失衡。

长期吃凉拌菜,缺少经过热烹的食物,部分脂溶性维生素(维生素A、K)吸收效率会降低。凉拌菜普遍膳食纤维多,肠胃偏弱的人容易持续肠鸣、拉肚子。

大家可以试试“温拌”做法,食材焯烫后趁温热时调味,减少寒凉刺激;或焯水后自然放凉再拌,避免冰镇。

这几类人群尽量少吃凉拌菜,想吃可以调整做法

每个人肠胃耐受度不一样,这几类人群要少吃凉拌菜:

- 1.老人、低龄儿童消化能力偏弱,免疫力相对不足,抵御病菌的能力有限;
- 2.孕产妇要警惕冰箱里的李斯特菌,尽量不要在外购买散装凉拌菜;
- 3.慢性胃炎、胃溃疡、经常性腹泻等肠胃疾病患者,不宜多食;
- 4.肿瘤患者、慢性病控制不佳的人群,免疫力偏低,同样需要多加留意。

上述几类人群若实在想吃凉拌菜,不

妨调整吃法。优先选择温拌,少放辣椒、醋这些刺激物;尽量不生食蔬菜,食材全部沸水焯烫;不要购买路边露天售卖的凉菜,自家制作按需准备,绝不隔夜存放。

肠胃敏感者避免空腹大量食用生冷凉拌菜,搭配主食可减缓对胃肠道的直接刺激。

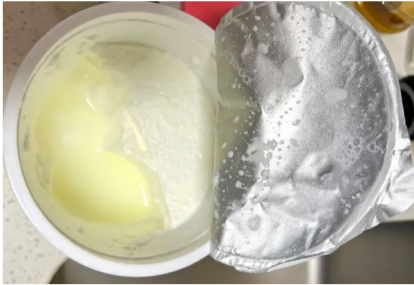
清爽可口的凉拌菜固然是美味,但美味的前提是安全、适度。选对食材、规范处理、现做现吃,既能享受清爽滋味,也能守护好健康。

(新华社)



链接

酸奶打开冒出的“黄水”能喝吗



开封含有乳清的酸奶。图/资料图

大家喝酸奶的时候是不是都遇到过这样的情况:撕开包装或放在冰箱过一段时间再拿出来的时候,表面会出现一层淡黄色的“水”。这层“水”表示酸奶坏了吗?可以吃吗?要不要倒掉?

渗出这层水并不代表酸奶坏了

其实,酸奶开封后表面渗出的这层水,并不一定意味着酸奶坏了,这种现象叫“乳清析出”。

从成因上来看,乳清析出受多种因素影响。首先,若所用牛奶蛋白质、脂肪和总固形物含量较低,凝胶结构更弱,更容易释放水分。其次,发酵过度、温度不当、菌种类型不适宜等发酵及加工工艺条件,也可能影响凝胶结构导致析水。此外,冷藏后运输震动、温度波动或长时间静置等储存与运输条件,同样会诱发水分积聚。而对于无添加剂、未加增稠剂的天然风味酸奶,由于其结构更易受环境变化影响,析出乳清的概率也相对较高。

乳清可以吃吗

可以,乳清是安全、富含营养的。

乳清含有乳清蛋白,这是一种高质量、易消化吸收的蛋白质,含有多种必需氨基酸。同时乳清还富含矿物质(如钙、钾、磷等)、水溶性维生素,以及少量乳糖。对追求营养、补充蛋白质的人来说,这些都是有价值的。

一些营养或健身相关的指导也建议,不要随意倒掉乳清,而应将其与酸奶混合均匀再食用,以充分利用其营养。

在消费者讨论中,部分网民对此现象持肯定态度。多位网民回顾表示,早期玻璃瓶装酸奶多为此种形态,并将其与童年记忆及“小时候的味道”相连接。同时,亦有网民分享了实际应用,认为自制酸奶析出的乳清可用于腌制肉类,使肉片更嫩。从配料角度,有网民指出,配料表仅含生牛乳和益生菌的纯酸奶通常易出现此类现象。

什么时候要谨慎或丢弃

尽管乳清析出多属正常,但专家及科普提示仍提醒消费者需警惕变质情况。若析出液体颜色浑浊、发灰或发绿,酸奶出现霉斑,或散发刺鼻酸臭、酒精味、霉味,则可能表示受到污染,不宜食用。若酸奶无法保持固态,呈现豆腐渣样“浑汤状”,或已过保质期、开封后未冷藏,同样应当丢弃。

(综合自科普中国、央视网、申工社)