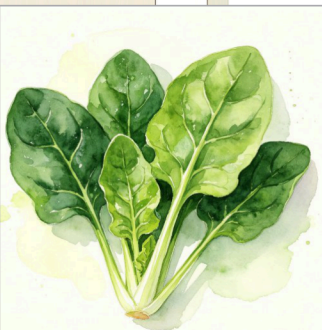


你真会焯水吗



草酸高的蔬菜



焯水,一道做饭时的常见工序,做对了健康又保命,做错了营养和口感都会大打折扣。但你真的会焯水吗? 哪些食材需要焯水? 需要冷水还是热水?

下面就来盘点一下需要焯水的食材以及如何正确焯水。

这些食材需要焯水

草酸高的蔬菜

草酸是很多蔬菜中都含有的一种抗营养成分,只是在含量上存在差异。日常饮食中草酸摄入过量,可在吸收前与钙形成不溶物,妨碍钙的吸收,吸收后又可与体内的钙及其他物质形成难溶性草酸盐,增加患结石的风险。

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、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。好在草酸易溶于水,热水焯就能去除掉大部分的草酸。而油炒对菠菜中草酸的去除率并不高,即使增加烹调油量作用也不大。

另外,马齿苋比较特殊,它的草酸含量高于绝大多数的青菜,还是得少吃为好。

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,严重会要命。

生的豆角、四季豆中含有皂苷和植物凝集素。皂苷含有能破坏红细胞的溶血素,对胃肠道黏膜有强烈的刺激作用,会引起充血、肿胀及出血性炎症,可造成恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状;植物凝集素可导致红细胞凝集,引起头晕、头痛、乏力等症状,严重可致死。

这两种成分比较怕热,烹调前焯水,是避免中毒的好方法。但日常做菜并不一定非要焯20分钟。国家卫生健康委官网和北京市人民政府官网都曾发文建议:烹调时先将四季豆放入开水中烫煮10分钟以上再炒。

鲜黄花菜中的某种成分食用后会导致恶心、呕吐、口干舌燥和腹泻。至于这种成分是啥,

目前还不明确,沸水处理3~5分钟可安全食用。

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。

新鲜绿叶菜亚硝酸盐含量低,但随着室温存放时间增加,亚硝酸盐含量增加,另外,叶菜中的香椿亚硝酸盐含量比较突出。不过,别担心,焯水可以降低蔬菜中的亚硝酸盐含量。

香椿不要蘸酱生吃,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,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。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,缝隙中还可能泥土和虫卵。

不过,西兰花在蔬菜中还算维生素C比较丰富的,焯水时间别太久,避免维生素C损失殆尽,一般焯水1~2分钟即可。

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。



AI制图。



焯水前必须要知道的事儿

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。

1.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。虽然冷焯比热焯草酸去除率更高,但冷焯会导致蔬菜的物理结构受到尽可能的破坏,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。

2.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。

3.不同食材的焯水时间不同。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。这是因为焯水1分钟的情况下,竹笋、茭白总草酸去除率分别为60%、10.7%,而煮3分钟后二者的总草酸去除率分别为63.9%、31.7%。同时它们本身怕热的维生素含量也很少,竹笋、茭白的维生素C含量都仅为5毫克/100克,维生素B族都不超过0.1毫克/100克,不用担心这类营养的损失。

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。

肉类下锅后等水重新沸腾,再煮1~2分钟,直到没有大量的血沫煮出来时即可。

4.蔬菜如果想要保持色泽,可以在焯水时滴几滴食用油。

5.不要重复利用焯完菜的水。草酸溶于水,焯水时间越久,汤汁中草酸含量越高。

(科普中国)

潇湘晨报分类信息

遗失声明

长沙莱达贸易有限公司遗失公司财务专用章和法人(曹治敏)私章各一枚,声明作废
●岳阳鑫众物流有限责任公司原行政公章声明作废。即日起该公章所产生合同、票据等,本公司不承担法律责任。
●肖飞艳遗失湖南鸿俊房地产开发有限公司开发的楼盘康桥悦城项目11栋1404房首付收据,发票号:0002368、金额:437853元,声明作废。
●湖南省西湖建筑集团有限公司遗失鹤岭至南谷公路(长沙市段)建设工程施工项目章(长沙市段)遗失公章,财务章一枚,鹤岭至南谷公路K0+457石油管道保护工程项目章一枚,声明作废。
●湖南尚峰电梯工程有限公司遗失安全生产许可证正副本1本,副本2本,证号:(湘)JZ安许证字[2022]000511,声明作废
●长沙杨苏张餐饮管理有限公司遗失长沙市天心区市场监督管理局2024年11月6日核发的营业执照副本,统一社会信用代码:91430103MADW58K22U,声明作废。
●醴陵市海文科技有限公司遗失国、地稅務登記証正、副本,稅号:430281559516913,遺失组织机构代碼証正、副本,代碼:55951691—3,聲明作廢
●衡阳市石鼓区虹辰机械设备有限公司租赁服务部遗失公章(43049510033172),法人章(周辉平,43049510033173),声明作废。
●衡阳市辉雅食品有限公司(91430400576583886L)遗失2025年8月13日核发营业执照正副本作废
●湖南辉合物流有限公司遗失公章43030410033826,声明作废

变更公告

长沙开福德口腔门诊部(登记号PDY70438343010517D1522),拟变更主要负责人,由邢丙宇变更为吴猛,特此声明!
●湖南幻生科技有限公司遗失公章 43012110334796、财务章 43012110334797、龙俊安私章 43012110334798,声明作废。
●浏阳市企觊建材商贸有限公司不慎遗失公章43018110130074;财务专用章43018110130076;李旭东法人章43018110130077,共计叁枚印章公告声明作废。
●长沙市雨花区清纤美容店(个体工商户)遗失公章,财务章,周元香私章,声明作废。
●耒阳市牧农生态养殖有限公司遗失公章43048110000233声明作废
●湖南萃禾生物科技有限公司遗失公章 43050310102109 声明作废
●长沙市虔益贸易有限公司遗失公章 43019910098232 声明作廢
●东安县大庙口镇吴荣建材综合利用加工厂年综合利用加工10000吨废石骨料项目环境影响报告书信息公示
《年综合利用加工10000吨废石骨料项目环境影响报告书(公示稿)》已编制完成,现按《环境影响评价公众参与办法》规定公示,公众可于即日起至十个工作日内到以下网络链接下载查看(链接:https://pan.baidu.com/s/1pHIBjdM_5BN94SH07VNiQ?pwd=chgo提取码:chgo),有相关建议和意见请通过以下方联系:建设单位:东安县大庙口镇吴荣建材综合利用加工厂;单位地址:永州市东安县大庙口镇将军桥村11组。联系人:蔡柏,联系电话13698452813,电子邮箱719279728@qq.com。

股东会议通知

长沙宏友物流有限公司因股东周宇曦无法取得联系,特通过登报公告方式通知全体股东召开股东会议事宜,特定于2026年9月4日上午10点00分在湖南省长沙市开福区长城财富大厦2031号地点召开股东会。本次会议事项:公司注销事宜。请所有股东接到通知按时参会,若未按时参加股东会,则视同放弃表决权。联系人:文有红,电话17673150688
●桑植县2026年一批抵稅资产拍賣公告(第二次)
受托,本公司將于2026年8月28日10时依法对以下抵稅资产进行公开拍賣:标的1:位于桑植县栖凤谷佳苑小区2#1单元204室住宅房地产,参考价34.22万元,保证金3万元;标的2:位于桑植民歌国际旅游度假区一期153号商业房地产,参考价11.54万元,保证金1万元;标的3-94:位于桑植民歌国际旅游度假区一期92个地下停车位,参考价2.1—4.7万元,每个保证金0.2万元。报名截止日期2026年8月26日17时,另需交纳報名費500元/份。即日起至2026年8月26日,在标的所在地展示。報名详詢:刘总,18073106343
●湖南物源拍賣有限公司
●寻亲公告
收养人毛兴仕,于2021年8月22日在G207国道江华县白芒营镇五洞村路段,拾一名弃嬰,男,取名毛良梁,一直抚养至今,請孩子亲生父母,見報后60日內前來认領!逾期交给相关部门安置。
●江华县公安局白芒营派出所
●联系电话:07462586110