

焯水不是简单煮一下 做对了美味又健康

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

哪些食材需要焯水？

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。好在草酸易溶于水，热水焯就能去除掉大部分的草酸。但油炒对菜中草酸的去除率并不好。

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。

另外，马齿苋比较特殊，草酸含量高达1460毫克/100克，是菠菜的2倍还多。有实验表明，100克马齿苋用500毫升水焯煮3分钟，草酸去除率可达50%以上，焯水4分钟后弃掉汤汁食用，草酸含量为560毫克/100克。这个草酸含量虽然比新鲜菠菜低，但仍然高于绝大多数的青菜，还是少吃为好。

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。

豆角、四季豆 生的豆角、四季豆中含有皂甙，皂甙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。这种成分比较怕热，100℃条件下加热10分钟以上，或更高温度时炒熟炒透可裂解皂甙消除有害物质毒性。烹调前焯水，是避免中毒的好方法。

鲜黄花菜 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。至于这种成分是什么，目前还不明确。以往人们认为是秋水仙碱，但最新的研究对黄花菜中的“有毒成分”提出了不同的观点，认为黄花菜中并不含有秋水仙碱，含有的是多个化合物的共流出组分，易溶于水，经蒸汽、焯水漂烫可以分解，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后再烹调。有研究人员对上海市某郊区蔬菜卫生安全水平状况进行了评估，结果发现：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19毫克/千克，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，部分蔬菜亚硝酸盐含量小于0.1毫克/千克。

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。

有人从农贸市场、超市购买了6份香椿样品，亚硝酸盐含量在100~500毫克/千克，清洗3遍能去除50%以上亚硝酸盐，焯烫1分钟能去除90%以上亚硝酸盐。所以，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、茭角，可别直接用它们做凉拌菜，很可能感染姜片虫。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。

不过，西兰花在蔬菜中还算是维生素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。

焯水必须知道的5件事

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。

一是肉类冷水下锅，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地破坏，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。

二是水量要足够。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。

三是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。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。

四是蔬菜如果想要保持色泽，可以在焯水时滴几滴食用油。

五是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。（据《健康时报》）

白菜耐储存 好吃营养多

冬天北方吃得多的蔬菜当属白菜了，很多家庭都是一两百斤的囤，这操作让南方的朋友瞠目结舌。白菜不仅便宜还很耐储，囤下来的白菜放一冬天都没问题。

白菜最大的营养优势是？

白菜维生素C含量是37.5毫克/100克，比橙子、橘子、柚子、柠檬等柑橘类水果都高，每天吃300克白菜就能满足每日的维生素C需求。吃大白菜还能补充钙、钾以及多酚和黄酮类物质。同一颗白菜中，外侧的叶子普遍颜色较深，营养也更好。

关键是它的能量超低，300克白菜只有60千卡，而100克金桔有58千卡。所以，对于正在减肥中的小伙伴，大白菜不要错过。

其他的白菜哪个最营养？

白菜的品种其实非常多，市场上的青江菜、油菜、小松菜、土白菜、塌棵菜、奶油白菜等都是白菜。

4种白菜能量和碳水都不高，对减肥的朋友超级友好，建议每天吃一两百克，大概相当于做熟后1至2拳头，另外：

维生素C含量最丰富的是小白菜，跟水果里的猕猴桃有一拼，每天吃100克就能满足每日维生素C需求的65%。

β-胡萝卜素含量最丰富的是小白菜，乌塌菜和小油菜含量也不赖，β-胡萝卜素可以在体内转化为维生素A，不仅有利于眼睛健康，也有利于皮肤和呼吸道健康，秋冬季节容易上呼吸道感染的小伙伴要保证充足维生素A。

钙含量最丰富的是油菜和小白菜，而且它俩影响钙吸收的草酸含量也不高，所以是补钙的一个良好食物来源。

钾含量最丰富的是乌塌菜，油菜也不赖，而充足的钾摄入有利于控血压。

白菜怎么吃最营养？

好吃的白菜做法太多了，从烹饪方式上来看可蒸煮炖炒，可以做成辣白菜、泡菜，也可以生吃。

熟吃尤其是长时间炖煮，会破坏怕热的维生素C，所以生吃最营养，但是不是所有部位都适合生吃，最适合生吃的当属最嫩的白菜心儿。

白菜心切细丝，蒜末、生抽、醋、香油、辣椒油、糖、香菜拌一拌，甜鲜清脆，味道实在太好了，把辣椒油换成小米辣，又是另外一种辣的刺激，不妨也试试。另外，急火快炒也是保留维生素C的不错的吃法。

最不健康的吃法自然是辣白菜、泡菜，因为腌制过程中会额外加盐，也会产生亚硝酸盐，但是实在抵不住辣白菜炒饭、猪肉酸菜炖粉条这些菜的诱惑，那就偶尔吃点解馋。

（科普中国）