

焯水 不是简单煮一下

□本报记者 刘伟芳

近日,年届六旬的李先生因食用未经焯水处理的菠菜,导致原本就患有慢性肾脏病的病情急剧恶化,不得不接受透析治疗的新闻冲上热搜。

焯水是一道做饭时的常见工序,但对于什么食材要焯,怎么焯,很多人都是凭感觉。

福建医科大学附属协和医院注册营养师朱岫山提醒,焯水可以去除食材中的一些不良物质,如草酸、亚硝酸盐、农药残留以及减少肉类中的血水和腥味。但焯水时间过长,有可能造成营养素流失。

这些方法和技巧收藏好:

蔬菜篇 这些蔬菜请务必焯水



草酸含量高的蔬菜

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。常食用的蔬菜里,菠菜、马齿苋、苋菜、鲜竹笋、苦瓜、茭白等含量较高。

如果草酸摄入过量,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。

焯水可以减少草酸含量,降低结石风险。

易产生亚硝酸盐的蔬菜

叶菜类亚硝酸盐含量比其他类蔬菜要更高一些,其中香椿、西芹的亚硝酸盐含量更为突出。焯水能去除大部分亚硝酸盐,减少对人体的潜在危害。

带毒素的蔬菜

如豆角、鲜黄花菜、芸豆、扁豆等。这些蔬菜含有



皂素和植物血凝素,焯水可以降低毒素,防止食物中毒。

不易清洗的蔬菜

如菜花、西兰花等。这些蔬菜结构紧密,容易藏有农药残留,焯水有助于清除表面的污染物。



TIPS

焯水时间不宜过长,通常叶菜类1分钟以内即可,以免营养流失;像竹笋、茭白这样的蔬菜,约为3分钟;西兰花、菜花、木耳焯水1~2分钟即可;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。

焯水前在水中加入适量盐和油,可以帮助保持蔬菜的颜色和营养。

焯水后迅速用冷水降温,特别是对于不立即烹饪的蔬菜,可以防止营养流失和颜色变黄。



肉类篇 主要是去血水和腥味

带有血水的肉类

猪肉、牛肉、羊肉等红肉类在处理过程中往往会带有血水,这些血水在烹饪过程中可能会导致菜肴有不愉快的味道和颜色。通过焯水,可以有效地去除血水。

有较重腥味的肉类

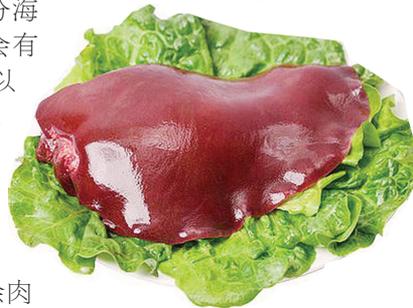
某些肉类,尤其是内脏类(如肝脏、肾脏)和部分海鲜(如鱼、虾、蟹),可能会有较重的腥味。焯水可以帮助去除这些不良气味。

需要长时间炖煮的肉类

在准备长时间炖煮的肉类,如牛肉、羊肉等时,焯水可以提前清除肉类中的杂质,使得炖煮出的汤更清澈,味道更纯正。

需要保持形状和口感的肉类

对于需要在烹饪过程



中保持形状和口感的肉类,如做肉丸或肉片的菜肴,焯水可以预先紧致肉质,减少烹饪时的碎裂。

冷冻肉类

从冰箱或冷冻库中取出的肉类,由于冷冻过程中可能形成的冰晶会破坏细胞结构,导致血水和水分的流失,焯水可以帮助恢复肉质,减少烹饪时的缩水。



TIPS

将肉类切成均匀的块状,这样可以确保焯水时肉块受热均匀。

用清水冲洗肉类,去除表面的血水和杂质。

将肉类与冷水一同放入锅中,焯水时先用大火将水烧开,然后转中小火,保持微沸状态。这样可以避免肉块外部过快煮熟,而内部仍然带有血水。

在水中加入一些料酒、

姜片或葱段,这些调料可以帮助去腥增香。适量的盐也可以在一定程度上帮助肉质保持鲜嫩。

一旦肉类变色,且血沫不再产生,应立即捞出,避免过度焯水导致肉质变老。捞出的肉类应立即用冷水冲洗干净,这样可以迅速降低肉块的温度,停止烹饪过程,保持肉质的鲜嫩。同时,冷水冲洗还可以进一步清除附着在肉块表面的杂质。

健康大使



健康大使邀你一起
关注“福建卫生报”

本期嘉宾

朱岫山

注册营养师

福建医科大学附属协和医院心外科