

科普天地

泡茶、煮粥、炖肉时的泡沫，要不要撇掉？

泡茶、榨果汁、炖肉……在很多美食中，我们都能看到一层泡沫。

有人说，这是食材的精华要保留。

有人说，泡沫中含有有害物质，得除掉。

真相到底如何呢？今天为大家说一说。

无害的泡沫

泡茶产生的泡沫、冲咖啡时的泡沫、榨果蔬汁的泡沫，都没问题，可以放心喝。

泡茶的泡沫

泡茶时，让茶水产生泡沫的物质叫做茶皂素，是皂苷的一



种。根据目前的科学研究，它可能具有抗菌作用，并能抑制脂肪的吸收。

不过，茶中的茶皂素实在太少，还是不要真的指望它们来抗菌。

榨果蔬汁的泡沫

榨果蔬汁时的泡沫跟咖啡中的泡沫一样，也都是果蔬汁中的营养成分。

咖啡的泡沫

咖啡中能产生泡沫的成分很多，细微的咖啡颗粒本身也能产生泡沫。有些喝法，泡沫是由牛奶产生的，比如卡布奇诺、拿铁等。

不管是咖啡本身还是牛奶产生的泡沫，都不损害健康。

煮饭、粥、面的泡沫

大米和面粉中都含有一些蛋白质，煮的过程中会有一些溶到水中起到表面活性剂的作用。此外，大米和面粉中的淀粉也会有一些溶到水中，增加水的黏度。

高黏度的汤有助于泡沫的稳定存在，也就是说汤的黏度越

高，泡沫可能越多。这些泡沫对健康没有害处，可以放心食用。

需要特殊处理的泡沫

炖肉的泡沫

煮肉时起泡的主要成分是蛋白质、脂肪以及其他成分。

但是，肉中的许多血管、残留的一些血液也会跑到汤里，产生令人反感的气味和外观。

煮肉初期产生的泡沫主要源自肉中残留的血水，伴随着一些杂质，最好撇去。如果此后再产生白色的泡沫，主要是肉中的蛋白质，则可以保留。

打豆浆的泡沫

打豆浆时产生的泡沫，可以加



一点点油来消除，并且继续加热。

打豆浆时产生的泡沫主要是其中的皂苷产生的，它的存在会造成豆浆沸腾的假象。

此时的豆浆中含有蛋白酶抑制剂等反营养物质，会影响蛋白质的吸收。所以，可以加一点点油来消泡，并且小火加热等泡沫消失，把豆浆加热到真正沸腾。

养生保健

春天美味多

吃对了，让你健康整个春天

春天第一菜
韭菜

韭菜一年四季都可以吃，但属春季的韭菜最脆嫩鲜美。因为它经历了一个严冬的“养精蓄锐”，根和茎贮存了大量的养分。

春天养肝正当时，而非菜温肾助阳、益肝健脾，多吃韭菜可以养肝、增强脾胃之气。

韭菜最养肝的吃法

材料：韭菜 40 克，核桃仁 100 克，杏仁 10 克，芝麻油适量。

做法：锅烧热后，倒入芝麻油，放入韭菜、核桃仁、杏仁炒熟即可。

韭菜升阳补肝，核桃仁能补肾，而杏仁是用来防止肝气升发

太过的。每天吃这道菜一两次，连吃 3-5 天，就能充分发挥韭菜的养肝效果。

也就是说，如果我们利用好韭菜，不到一个礼拜的时间，我们的肝脏就会健康得多。

春天第一笋
春笋

说到吃春，不得不提的就是春笋。春笋脆嫩鲜美，可嚼出清香和甘醇来，被誉为“素食第一品”。

在春天，最需要做的便是要清除体内垃圾，而春笋就是最好的“体内垃圾清除器”。春笋所含有的膳食纤维可以增加肠道水

分的储存量，使粪便变软加快排出，可用于治疗便秘。而且，春笋具有低糖、低脂的特点，适合高血压、高血脂患者食用。

春天第一野菜
荠菜

春天是吃野菜的最好季节，无污染，清新可口，营养丰富，是绝佳的食材，也是极好的药材。

荠菜，大概是最为人所知的一种野菜了。无论清炒、做汤、剁碎做馅料，都别有风味。荠菜中含有乙酰胆碱、谷甾醇和季胺化合物，可以降低血液及肝里胆固醇和甘油三酯的含量。荠菜还富含维生素 C 和胡萝卜素，可以增强人体的免疫力。

美味故事

南京鸭血粉丝汤要定标准？还要申“非遗”？

最近，有消息说，南京正在制定鸭血粉丝汤的地方标准，这是真的吗？

南京食药监局回应：地方标准正在研制过程中

记者从南京市食品药品监督管理局了解到，去年他们和南京餐饮商会调研过，目前鸭血粉丝汤的地方标准还在研究制定中。而南京餐饮商会表示，给鸭血粉丝汤制定地方标准，也是想比照盐水鸭和板鸭，为其申遗做准备。

南京“回味鸭血粉丝汤”工作人员表示，自家的鸭血粉丝汤没有绝对的标准，只有阶段标准，会根据顾客意见和口味不断调整。

南京“鸭得堡”鸭血粉汤店则回应称，这种标准的设定比较尴尬，“鸭血粉丝每家有特色，有一些创新品牌，做酸辣口味，还有做麻辣口味的，我们还是做传统的。”

多地为传统名吃设标准
食客：好吃最重要

官方版的鸭血粉丝汤地方标准何时出台，目前还没有明确。根据非物质文化遗产法，只有饮食制作传统技艺和饮食习俗可以申报非遗。

一些老南京人告诉记者，鸭血粉丝汤在南京出现也就是在上个世纪七八十年代，之前只有“鸭血汤”。这样看来，仅仅出现才几十年的鸭血粉丝，是否合适申遗还要存疑。

2016 年，西安发布了羊肉泡馍等 5 个地方小吃制作技术规范；前年，扬州市质监局也曾发布过“扬州炒饭”新标准。对此，有业内人士认为，标准



仅供参考，好口碑的美食，总是因人因时因地的产物，鸭血粉丝汤同样如此，汤底可浓可淡，配料种类可少可多，关键是好吃就好、食客认可就好。

新闻多一度

南京有 15 项美食是非遗

通过查阅非遗名录，记者发现，南京有 10 项饮食制作技艺是省级非遗，有 5 项饮食制作技艺是市级非遗。

南京市非遗保护中心的专家告诉记者，非遗项目的申报根据《联合国保护非物质文化遗产公约》和《中华人民共和国非物质文化遗产法》的规定范围，饮食类一般归属到传统技艺或民俗这两个类别进行申报。像“南京板鸭、盐水鸭制作”“秦淮小吃”的传统技艺就是省级非遗，而“水八鲜饮食习俗”就是市级民俗类的非遗。

南京市非遗保护中心的专家介绍，“饮食类非遗在申报中，评审专家会综合考虑其历史价值、文化价值、地域特色等，就传统技艺类项目而言，手工技艺的难易程度也会被列为考察的范畴。”

科学常识

身体出现五个迹象，提醒你吃盐太多了！

食盐，被称为“百味之王”，是生活中不可缺少的调味品。那么身体出现哪种信号提醒你盐吃多了呢？

1、嘴干

如果你感觉就像吃了一团棉花球，这可能吃盐过多的过错。在食用了含有大量钠的食物之后，身体会感觉盐和水的含量失衡。

为了恢复平衡，你需要多喝水。因此，大脑会发出口渴的信号，促使你狂饮。

2、反应变慢

如果吃了太多的盐会导致人脱水，人一旦脱水的话，人就不能清晰思考问题了，这个情况很严重！

3、手指变粗

如果你突然发现体重没有任何增长的情况下，但手指却戴不进去原本合适尺寸的戒指了，戒指小了两号，那么这很有可能是水潴留造成的，如果长期摄入过多的盐就会导致这样的情况。

4、头痛

发表在《英国医学杂志》上的一项研究成果表明：与每天摄

入 1500 毫克钠的人相比，每天食用 3500 毫克钠的成年人头痛的可能性高出了近 1/3。

5、总想排尿

喝了太多的水并不是让你尿意频繁的唯一原因。令人惊讶的是，吃了太多的盐也会产生相同的效果。

当人体摄入了过多盐的时候，人体的肾脏器官就会加班加点地工作，才能把体内多余的盐排出体外，这样就会造成小便量增多的问题。