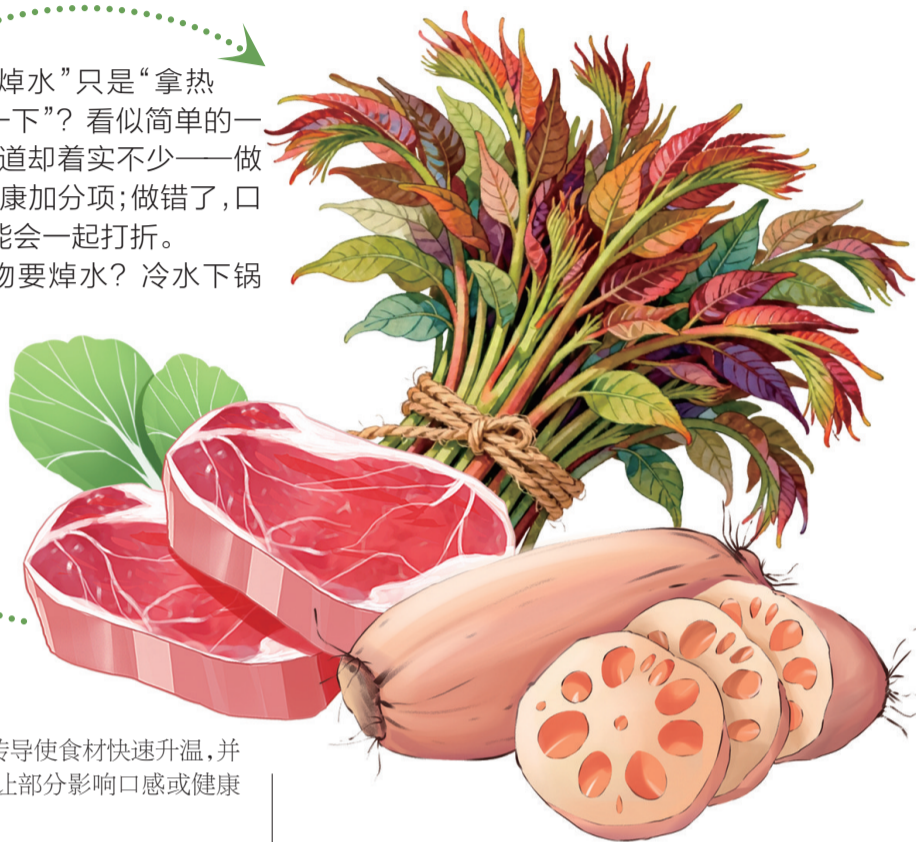


焯水该用冷水还是热水？ 你可能一直都做错了

“焯水”只是“拿热水烫一下”？看似简单的一步，门道却着实不少——做对了，它是健康加分项；做错了，口感和营养可能会一起打折。

哪些食物要焯水？冷水下锅还是热水下锅？一般要焯多久？咱们一起来看一看——



哪些食材需要焯水？

实际上，焯水主要是利用热传导使食材快速升温，并通过水分子的渗透和溶解作用，让部分影响口感或健康的物质析出的“预处理”过程。

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。日常饮食中，如果草酸摄入过量，它可能会在吸收前与钙形成不溶物，妨碍钙的吸收。在吸收后又可能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。

豆角、四季豆

这类食材“生吃危险”。因为生的豆角、四季豆中含有皂苷(gān)，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。加热不彻底的豆角类蔬菜会引起充血、肿胀及出血性炎症，可造成恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

皂苷怕热，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苷消除有害物质毒性。焯水+炒熟，是最稳妥的组合。

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。至于这种成分究竟是什么，目前还不明确。以往人们认为是秋水仙碱，但也有观点认为，黄花菜中并不含有秋水仙碱，而是含有多个化合物的共流出组分。

但有一个共识：它们易溶于水，经蒸汽、焯水漂烫可以分解。鲜黄花菜沸水焯3~5分钟后再进行烹调，更安全。

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。

像香椿、莴苣、红甜菜根和芝麻菜都是“高亚硝酸盐选手”。食用这类蔬菜前，一定要焯水后再烹调。尤其要注意香椿中的亚硝酸盐含量比一般蔬菜高，所以香椿别再生吃蘸酱，即便是炒鸡蛋，也建议先焯水。

可能被寄生虫污染的蔬菜

荸荠、莲藕、菱角等水生植物都存在被寄生虫污染的风险。直接食用可能感染姜片虫，轻则腹痛腹泻、恶心发热，严重者还会引发肠梗阻，甚至死亡。焯水后再凉拌，比直接生吃要安全得多。

易“藏污纳垢”的蔬菜

类似西兰花这种拥有密集花球结构的蔬菜，简直是

虫卵、灰尘和农药残留的天然庇护所。焯水能起到清洁作用。

但要注意，西兰花富含维生素C，焯太久反而会导致维生素C损失，1~2分钟刚刚好。

有血污或特殊气味的食物

排骨、羊肉、猪大肠等肉类的腥臭味，主要来源于肉里残留的血水和一些具有挥发性的腥膻物质，焯水能将内部的血水和异味分子逼出。焯水的同时还可以加入料酒、香叶、八角等香辛料去腥增香。

不仅如此，肉类焯水后还可以去除部分溶解于水的嘌呤，对于痛风或高尿酸人群十分友好。

怎么焯、焯多久才合适？

焯水看似简单，似乎就是开水+食材，但实际操作起来水温和时间都很关键。

蔬菜：开水下锅

蔬菜如果用冷水焯水的话会导致物理结构受到更大破坏，营养物质也流失更多。

可参考：

菠菜、苋菜、空心菜……15~30秒

西兰花、菜花、木耳、荸荠……1~2分钟

茭白、苦瓜、马齿苋、鲜黄花菜……3~5分钟

四季豆、豇豆、鲜笋……10分钟

焯水时，还可以加入少量的盐、油。盐可以减缓蔬菜里的可溶性营养成分扩散到水中的速度。

油脂则会在蔬菜表面形成一层保护膜，隔绝空气，使青菜保持鲜亮。

肉类：冷水下锅；海鲜：沸水下锅

肉类千万不要开水下锅！开水下锅，肉块表面的蛋白质会瞬间遇热凝固收缩，把内部的血水、腥膻物质死死锁在肉里，很难做到去腥除味，而且肉质还会变柴，影响口感。

鱼虾海鲜则建议沸水焯1~2分钟后捞出，既能去腥，也能保持鲜嫩的口感。

猪肉、牛肉、羊肉、排骨……2~3分钟

鱼、虾、花蛤、蛭子……1~2分钟

看似不起眼的一步动作，却是拿捏饭菜风味、守护饮食健康的关键细节。学会正确焯水，日常做饭既能锁住营养又能避开隐患，每餐吃得安心又美味。

肿瘤标志物升高 不等于患癌

在体检报告中，肿瘤标志物是最易引发焦虑的指标之一。不少人看到“升高”的箭头，便下意识将其与癌症画等号，陷入恐慌情绪。但临床实践证明，肿瘤标志物升高绝非癌症的“确诊判决书”，其数值波动背后隐藏着多种原因，需结合临床表现、影像学检查及病史综合判断，盲目恐慌毫无必要，还可能影响身心健康。

正确看待这一结果，需先明确肿瘤标志物的本质。肿瘤标志物，它是机体受肿瘤细胞刺激后分泌或合成的物质，可通过实验室检测发现，是肿瘤筛查、疗效监测的重要辅助工具。但绝大多数标志物缺乏绝对特异性，数值升高更多时候是良性病变、生理状态等非肿瘤因素的“信号”，并非肿瘤专属。

良性病变是最常见的非肿瘤诱因，且不同标志物对应不同良性病变。甲胎蛋白(AFP)虽为肝癌筛查核心指标，但急性慢性肝炎、肝硬化等良性肝病也会导致其轻度至中度升高，待炎症控制后数值多会回落。癌胚抗原(CEA)升高可见于肠梗阻、胰腺炎、溃疡性结肠炎等消化道良性病变，肺部良性炎症也可能使其轻微波动。此外，糖类抗原19-9(CA19-9)、糖类抗原50(CA50)升高，也常与胆道、胰腺、肠道的良性炎症相关。

正常生理状态也可能干扰检测结果。女性妊娠期，AFP水平会显著升高，分娩后1~2个月可自行恢复正常。长期吸烟者受烟草慢性刺激，CEA可能轻度上升，戒烟后机体状态改善可逐步恢复。此外，剧烈运动、熬夜等不良生活习惯，也可能导致部分标志物一过性轻度升高，调整作息后即可缓解。

部分特殊因素还可能造成假阳性结果。低促性腺激素性性腺功能减退症、甲亢等疾病，或大麻使用，可能导致人绒毛膜促性腺激素升高；异嗜性抗体可能引发其假阳性。

医生解读结果遵循三大原则。其一关注升高幅度，轻度升高(超出正常上限1~2倍)假阳性率高，《NCCN指南·2026年第1版》明确，AFP低于20ng/mL、beta-hCG低于20IU/L时，需先排除非肿瘤因素；若数值超正常上限5倍以上，需高度警惕肿瘤可能。

其二重视动态监测，这比单次结果更有意义。良性因素引发的升高多为一过性，复查时数值会下降；肿瘤导致的升高则呈持续性、进行性上升，如肝癌患者术后AFP骤升，可能提示复发或转移，医生通常建议1~3个月后复查追踪趋势。

其三提倡联合检测，单一标志物敏感度有限，联合检测可提升诊断效能。如结肠癌筛查联合CEA、CA19-9等，肺癌筛查联合CEA、SCC、CYFRA21-1等，能减少假阳性、假阴性误导，为判断提供更全面参考。

据大河健康报

据光明日报微信公众号