

夏季餐桌上,这个“常客”你做得哪些对,哪些错?

清爽开胃的凉拌菜是很多家庭餐桌上的“常客”。不用开火炒菜,不必忍受厨房闷热,黄瓜拍一拍,番茄切一切,淋上调料就能上桌。有人还喜欢冰镇一下再食用。但并非所有菜都能直接生拌,选材不当、处理不当、储存不当都可能吃出问题。哪些菜不能生吃?制作和存放时要注意什么?听听专家怎么说。



不是所有菜都适合生拌 这些食材必须预处理

不是所有食材都适合直接生拌,有些食材“可生食”,还有一些必须煮熟之后再凉拌。

黄瓜、番茄、生菜、苦菊、彩椒这类蔬菜,新鲜完好没有破损,仔细冲洗干净后,可以直接凉拌。

但下面这几样,必须煮熟后再凉拌:

豆类(四季豆、芸豆、扁豆、毛豆)含有皂素、植物血凝素,生食或者没有彻底煮熟,极易引发急性中毒,出现恶心呕吐、腹痛腹泻等症状。

高草酸类(菠菜、春笋、茭白、马齿苋)直接生食,草酸含量高,影响人体钙吸收,长期大量食用还会增加结石风险;可用沸水焯烫30秒至60秒去除大部分草酸。空心菜草酸含量较低,可生食或简单焯烫。

水生植物(荸荠、莲藕、菱角)容易携带姜片虫等寄生虫,不建议生吃凉拌,焯水后再食用更好。

鲜黄花菜含有秋水仙碱,鲜木耳带有光敏物质,生吃极易引发中毒,建议选用干制品充分泡发后用沸水焯烫,再用清水浸泡2小时以上,方可凉拌食用。

淀粉类(芋头、土豆等)富含生淀粉,人体难以消化,食用后容易腹胀,建议煮熟后凉拌。特别提醒:夏季土豆容易发芽,发芽变绿后含有龙葵素毒素,已有发芽迹象的土豆务必丢弃,即使只切掉发芽部分,仍存在中毒风险,不可食用。

此外,豆芽、豆制品、菌菇类也建议焯水后凉拌,降低致病菌风险。

处理不当 等于直接吃细菌

凉拌菜想吃得安全,清洗、切配、调味,每一步都有讲究。

清洗叶菜时,应逐片撕开,用流动清水冲洗。清水浸泡10分钟可以辅助去除农残,不建议长时间用盐水浸泡,不仅无法高效杀菌,还会让营养流失。根茎类蔬菜削皮后再食用。

切菜时切记生熟分开,绝不混用。切生肉和切凉拌菜的砧板、刀具、盆不要混用,交叉污染极易引发食物中毒。

很多人做凉拌菜时大量放蒜、倒醋,以为这样能灭菌,这是典型误区。大蒜素、食醋只能轻微抑制部分细菌,对付沙门氏菌、大肠杆菌这类致病菌效果有限,高温焯水这一步骤不能省略。

日常制作可以遵循两套流程:可生吃的,冲洗沥干,现切现拌;需要预处理的,清洗后沸水焯烫,快速过凉水沥干,放凉之后再调味。

冰箱不是“保鲜箱” 慎吃冰镇、隔夜凉菜

凉拌菜不建议长时间冰镇,更不提倡隔夜食用。

低温只能延缓细菌增殖,根本无法杀灭微生物、李斯特

菌等致病菌在冷藏环境也能持续生长。

已经拌匀调味的凉菜,经过筷子反复翻动、唾液污染,会持续加速变质;存放时间过长的凉拌绿叶菜,在细菌作用下,硝酸盐可能转化为亚硝酸盐,隔夜后风险增加,建议现做现吃;部分细菌产生的毒素具备耐高温特性,即便再次加热,毒素依旧存在,还可能诱发急性肠胃炎。

想吃清凉口感,食材焯水后自然放凉即可;若仍有少量剩余凉菜,务必将食材与调味汤汁分开、密封冷藏,并且当天吃完;已经拌匀入味的凉拌菜,优先一次性吃完,剩余直接丢弃。

天天吃凉拌菜 脾胃可能吃不消

偶尔吃凉拌菜清爽开胃,长期大量食用,肠胃容易不堪重负。

生冷食物长期刺激胃肠道黏膜,会造成胃部血管收缩、消化液分泌减少,消化酶活性下降,容易反复腹胀、腹泻、消化不良;本身患有慢性胃炎、肠易激综合征的人,不适症状还会持续加重。

食材处理不到位的情况下,长期接触少量致病菌,肠道菌群容易失衡。

长期吃凉拌菜,缺少经过热烹的食物,部分脂溶性维生素(维生素A、K)吸收效率会降低,凉拌菜普遍膳食纤维多,肠胃偏弱的人容易持续肠鸣、拉肚子。

大家可以试试“温拌”做法,食材焯烫后趁温热时调味,减少寒凉刺激;或焯水后自然放凉再拌,避免冰镇。

这几类人群尽量少吃凉拌菜

想吃可以调整做法

每个人肠胃耐受度不一样,这几类人群要少吃凉拌菜:

- 1.老人、低龄儿童消化能力偏弱,免疫力相对不足,抵御病菌的能力有限;
- 2.孕产妇要警惕冰箱里的李斯特菌,尽量不要在外购买散装凉拌菜;
- 3.慢性胃炎、胃溃疡、经常性腹泻等肠胃疾病患者,不宜多食;
- 4.肿瘤患者、慢性病控制不佳的人群,免疫力偏低,同样需要多加留意。

上述几类人群若实在想吃凉拌菜,不妨调整吃法。优先选择温拌,少放辣椒、醋这些刺激物;尽量不生食蔬菜,食材全部沸水焯烫;不要购买路边露天售卖的凉菜,自家制作按需准备,绝不隔夜存放。

肠胃敏感者避免空腹大量食用生冷凉拌菜,搭配主食可减缓对胃肠道的直接刺激。

清爽可口的凉拌菜固然是美味,但美味的前提是安全、适度。选对食材、规范处理、现做现吃,既能享受清爽滋味,也能守护好健康。

据新华社微信公众号综合新华网

“富贵包”不富贵 是颈椎发出的健康预警

日常生活中,不少人颈背交界处会鼓出一处明显包块,民间俗称“富贵包”。很多人将其归咎于体型肥胖、局部脂肪堆积,复旦大学附属中山医院老年医学中心骨科主任林红却给出了专业解读:这并非单纯的体态问题,而是颈椎发出的明确健康预警。

“你的‘富贵包’可能不是胖,是颈椎在求救。”林红介绍,大众口中的“富贵包”,医学上多与颈胸交界处脂肪沉积相关,但其本质绝非单纯肥胖所致。长期低头等不良姿势会导致颈椎生理曲度变直甚至反弓,局部软组织增生、脂肪化,最终在颈后形成凸起,“这是颈椎病的一个明确预警信号”。

林红表示,“富贵包”是颈椎的一种病理状态,既有颈胸交界段棘突的骨性突出,也包含炎症增生组织、肥厚脂肪等软组织,与体重没有明确关联,即便是身材苗条的年轻人,长期保持不良用颈习惯也可能出现。长期低头、颈部前伸会让颈椎下段过度前凸、胸椎上段过度后凸,在交界处形成骨性突起,进而牵拉附着的肌肉,导致相关肌群紧张痉挛、局部循环代谢不畅,慢性炎症与脂肪堆积随之出现,让原本的小突起逐渐增大,最终形成肉眼可见的包块。

林红提醒,“富贵包”的危害远不止影响体态美观。颈部肌肉长期紧张挛缩会压迫神经血管,引发局部酸痛、麻木,肩颈背部肌肉常感僵硬酸胀,疼痛感甚至可放射至头颈、后背与肩膀,造成上背部广泛酸痛、包块周边麻木。“‘富贵包’不仅影响体态,还可能伴随头晕、手麻、胸闷等症状。”除此之外,它还可能影响脑部供血,与高血脂、高血压等心脑血管疾病存在关联,个别患者会出现心动过速、心律不齐、血压升高、失眠等症状。

要想甩掉颈后这个“包袱”,林红结合临床经验给出了三点防治建议。

一是纠正不良姿势,杜绝长期低头。日常坐姿保持自然端坐,根据自身情况调节桌椅高度,避免头颈部过度后仰或前屈;生活中要有意识地保持抬头、挺胸、下颌微收的状态,让头、颈、肩、胸维持正常生理曲线,切忌长时间低头工作、学习或使用电子设备。

二是坚持针对性锻炼,强化颈部肌肉。“比如多做下巴后缩的动作,强化颈部深层稳定肌。”林红提示,锻炼方案需因人而异、量力而行,避免过度运动损伤肌肉韧带。大众也可在复旦大学医学科普研究所官方公众号查找颈椎健身操跟随练习,有条件者可求助专业运动及康复人员制定个性化方案。

三是及时寻求专业医疗指导。如果包块增大明显、不适症状频发,要积极咨询专业医生,接受科学评估与矫正训练,切勿盲目采用偏方或暴力按摩手段。

林红表示,“富贵包”的形成是长期不良习惯累积的结果,预防胜于治疗。尽早关注颈椎姿态、养成良好用颈习惯,才能从根源上远离这一“隐形健康包袱”。

据新华社微信公众号