

市民朋友请注意

## 7类蔬菜吃前必须焯水

为人民服务

我帮你

民生热线

05

2023年3月31日

星期五

2382258

□主编:龚俊  
□编辑:何双将  
□美编:韩春艳



焯水是我们平时家庭常用的烹饪步骤之一。生活中,大部分蔬菜不用焯水就能直接下锅炒、炖,但有些蔬菜可能天然携带“危险分子”,最好焯水后再吃,否则可能带来危险!

豆类蔬菜含有比较多的植物凝集素,比如菜豆、豇豆、红芸豆等。植物凝集素不耐热,只要彻底加热就能破坏它的结构。这些豆类蔬菜通常要在100℃温度加热10分钟以上才能保障安全,若加热不彻底,毒素留存极易导致食物中毒。

菠菜、马齿苋、茭白、竹笋等口感苦涩的蔬菜草酸含量高,通常吃起来比较涩口。不过,草酸是能够溶于水的,因此,这些蔬菜在吃之前,最好用水焯一焯,就能除掉草酸。一般来说,菠菜、马齿苋等叶菜只需要水烧开后焯15-20秒,菜叶颜色就会变深,就可以捞起来了。而茭白、竹笋这类根茎类蔬菜,需要焯水3-5分钟。如果是用这些蔬菜煮汤,可以先将他们单独焯水后放好,最后等汤煮得差不多了,再把菜加到汤里,这样汤里的草酸也就不会很多了。

豆芽口感清甜爽口,很多家庭还会在家里自制,但豆芽很容易被微生物污染。世界卫生组织对豆芽等芽菜的评估报告显示,芽菜中可能存在致病细菌污染风险。因为豆芽生长的环境——潮湿和温暖的地方,同样也适合微生物生长繁殖,这就让豆芽受到致病细菌污染的机会非常高,比较常见的有李斯特菌、沙门氏菌和大肠杆菌。根据美国食品药品监督管理局(FDA)统计,在1996年至2020年8月期间,有52起食源性疾病爆发与被污染豆芽相关,导致2700人感染。这些致病细菌都怕热,用热水焯一焯就可以杀灭,保证食用安全。FDA也多次强调,包括绿豆芽在内的各种豆芽,一定要充分加热才能安全食用!所以,吃豆芽,尤其是凉拌豆芽,一定要用热水焯一焯后再吃。

木薯、白果和北杏是含氰苷比较多的食物。氰苷能溶于水,加热也可被破坏,因此去种皮、胚芽,浸泡然后焯水熟透后也是可以食用的。

新鲜的黄花菜中含有秋水仙碱,并不能直接食用。秋水仙碱是水溶性的,食用鲜黄花菜前一定要先经过处理,去除秋水仙碱。若想新鲜黄花菜,吃前将黄花菜的花蕊摘掉,再焯水,然后放入冷水中浸泡1小时以上,则可降低毒性。

虽然大部分香椿(尤其是新鲜香椿)中亚硝酸盐的含量一般不高,也不会有危害,但是有的香椿中亚硝酸盐有时能达到毫克每公斤的量级,如果不小心吃得比较多,就可能发生中毒。以前就发生过因为误食香椿而导致亚硝酸盐中毒的案例。好消息是,吃香椿前,只要用热水烫一下,就可以去除绝大部分亚硝酸盐。比如,有研究显示,热烫香椿时,30秒就可以去除80%左右的亚硝酸盐,45秒就可以去除83.86%的亚硝酸盐。所以,在吃香椿的时候,一定要先用沸水焯烫一下,烫30-40秒便可。

西兰花、菜花、木耳、腐竹、海带等蔬菜表面有一层蜡,水是无法有效接触的。西兰花花穗比较多,冲洗时水一接触到西兰花的表面就会形成球体滑落,考虑到它本身致密的结构,很多朋友都担心西兰花的灰尘、农药残留、虫卵等污染物残留洗不干净,这时用热水焯一下就问题不大了。除此之外,菜花、木耳、腐竹、海带等,因为结构的原因,可能也不太好清洗,都可以用水焯一焯。

□四川疾控



竹笋。新华社发

民生热线帮你问

2382258

□达州日报社全媒体记者 罗丁山

## 物业私自把广场改成停车位该谁管?

**大竹县居民王先生咨询:**我是大竹县金山国际新城小区业主,物业私自把小区休闲广场改成停车位,业主意见很大。我想问一下,物业私自把广场改成停车位该谁管?

**大竹县住房和城乡建设局回复:**经调查,大竹县金山国际新城广场配建有大型商超,属开放式商贸综合体。为方便住宅和商超业主停车便利,小区物业在广场角落划设了30个免费临时停车位。根据《四川省物业管理条例》

第八十一条“已经建成并交付使用的物业服务区域,经业主共同决定,可以重新划定车位,但不得占用疏散通道、安全出口、消防车通道、消防车登高操作场地,不得妨碍行人和其他车辆通行”的规定,因该广场属金山国际新城的配套设施建设,划设车位应当通过业主表决通过后实施。目前该小区尚未成立业主委员会,我局已建议由小区物业服务企业充分征求业主意见后,以业主委托物业服务企业的方式进行车位管理。

## 原市纺织厂1、2、3号职工楼是否拆迁?

**达川区居民何先生咨询:**我是原达州市纺织厂的老职工,近期听说纺织厂1、2、3号职工楼马上要拆迁了,不知是不是真的?若要拆迁,补偿协议是如何制定的?

**达川区退役军人事务局回复:**通川区委、区政府每年定期举办两场退役军人专场招聘会,同时开展不定期“一对一”常态化小型招聘会,您可通过掌上达州

**达川区翠屏街道办事处回复:**相关部门正在对南坝社区纺织厂1、2、3号职工楼是否拆迁开展调研,目前尚未确定,更未对如何订立补偿协议进行明确,因此暂无法向您明确答复,望理解。

## 有向退役军人推荐工作的平台吗?

**通川区居民张先生咨询:**我是一名服役2年的退役军人,很想找到一份适合自己的工作。请问有向退伍军人推荐工作的平台吗?

**通川区退役军人事务局回复:**通川区委、区政府每年定期举办两场退役军人专场招聘会,同时开展不定期“一对一”常态化小型招聘会,您可通过掌上达州

APP、“达才网”微信公众号、“凤凰山下”论坛、网易达州等新媒体平台,以及达州本地社群等渠道了解具体的招聘信息;同时,通川区退役军人事务局已与“达才网”签订定向推荐退役军人就业协议,专门为有意向的退役军人推荐就业,如您有需求,可直接与区退役军人事务局安置就业股联系,电话:0818-5904167。

## 西部航空飞行器生产组装基地为何停工?

**通川区居民向先生咨询:**坐落于通川区东岳镇虹桥社区与山桥社区之间的西部航空飞行器生产组装基地总是整整停停,现在一直停了好久了,不知这是为什么?

**通川经济开发区管理委员会回复:**经核实,中国西部通用航空飞行器生产组装基地项目由四川蜀鹰航空科技有限公司实施,因

资金问题,该项目于2023年1月停工。为解决资金问题,我委积极协调相关金融机构,现达州市农业发展银行与四川蜀鹰航空科技有限公司正在对接洽谈融资事宜,达州市农业发展银行明确表示该项目符合其银行的融资政策,愿意支持项目建设。目前,该公司正在积极协调,准备相关融资资料。

了解更多达州本土资讯,请扫描二维码,关注掌上达州APP。

