

绿豆汤变红又上热搜了 三个方法教你熬出绿色绿豆汤

绿豆汤变红的话题又再一次登上热搜,几乎成为每年夏季都会讨论的问题——绿豆汤到底是红色还是绿色的?

为什么绿豆汤会有不同的颜色

绿豆汤变红色的原理,是因为绿豆皮中富含多酚类物质,主要是类黄酮。经过熬煮的绿豆,皮中多酚类物质会溶解在绿豆汤中,当绿豆汤暴露在空气中时,会和空气中的氧气发生氧化反应,从而导致了颜色的变化。

在日常生活中也能发现一锅新煮的绿豆汤原本是绿色的,可如果存放时间过久,绿豆汤的颜色就会慢慢变深这一现象。

三种因素会影响汤色

基于氧化反应这一因素,也就明白绿豆汤的颜色之所以不同,主要是因为水质、厨具以及加热时间不同。

由于南北水质的差别会导致出现红、绿两种版本的绿豆汤,一般在北方煮的绿豆汤是红色的,南方煮的绿豆汤是绿色的。北方的水质偏碱性,南方的水质偏酸性。

加热时间的不同也会导致绿豆

汤颜色不同,如果想要绿色的绿豆汤应尽量缩短烹饪时间,如果想要红色的则可适当延长烹饪时间。

制作绿豆汤的厨具也会有一定的影响。绿豆的大部分活性成分都在绿豆皮里,绿豆皮中的类黄酮和金属离子作用之后,可能形成颜色较深的复合物,使绿豆汤的颜色发黑,食用后会造成肠胃不适和消化不良。使用砂锅之类的密闭非铁制厨具,煮出来的绿豆汤因为氧化程度小,也能保持较长时间的绿色状态。

如何熬出绿色的绿豆汤

- 1、熬制时间不宜太久。熬制绿豆汤时,应该先将水煮沸,再放入绿豆,继续用小火煮8-10分钟后倒出绿豆汤,此时汤的颜色通常为碧绿色,解暑效果最好。倒出汤后,剩下的绿豆可以继续煮成绿豆沙,或者加入大米煮成绿豆粥。
- 2、熬制绿豆汤的时候最好盖上锅盖。绿豆皮中含有的多酚类物质只要接触到氧气,就很容易被氧化成醌类物质,使解暑效果减弱,因此在熬绿豆汤时最好盖上锅盖,并尽量减少绿豆与氧气的接触。
- 3、用蒸馏水、纯净水熬制绿豆汤。一般来说,用蒸馏水、纯净水熬制出的绿豆汤颜色最绿,而且保持的时间较长;用自来水熬制的绿豆汤在



接触空气后很快就会变成红色。如果没有这两种水,最好在熬制的时候往绿豆汤中加点盐或者柠檬酸。

据科普中国

肉类如何正确解冻



很多人习惯把冰箱里冷冻的肉泡在水里解冻,有的泡温水,有的泡凉水,还有的则直接用水冲。与把肉放到室温下慢慢解冻相比,这些方法不仅操作简单,解冻速度也快得多。不过,食品与营养学家提醒,这样解冻肉不仅会让肉的品质下降,而且存在一定的安全风险。

科信食品与健康信息交流中心副主任、副研究员阮光锋在接受采访时说,用水泡的方式快速解冻肉,会导致肉的水分流失更快、口感变柴,细菌等微生物也更容易繁殖。容易带来两方面问题:

增加细菌等微生物污染的风险。肉被冷冻时,里面的细菌等微生物只是停止了生长或繁殖得很慢,并没有被完全杀死。肉块离开冰箱逐步解冻的过程中,恰好形成

了更适合微生物逐渐苏醒与恢复生长的条件,这样一来,微生物很容易大量繁殖,从而带来安全隐患。

可能导致营养流失。把肉泡在水里解冻,肉里的可溶性蛋白质、氨基酸等会流失,口感也会变差,无论用凉水还是温水都是如此。例如用60℃以下温水,解冻速度会快很多,但流失的营养也更多;如果用60℃以上的热水,则可能出现“外熟内冰”的现象,食用体验也会较差。

那么,生活中如何给肉解冻比较好呢?

微波炉解冻。很多微波炉都有专门的解冻功能,只需要把要解冻的食物放进去,然后设置好时间即可。

冷藏解冻。把肉提前放到冰箱冷藏室内,冷藏室的温度通常是0℃-4℃,这个温度下多数微生物活动会变慢甚至被抑制,不仅解冻的安全性提高,而且可以很大程度上保持肉的品质。

把肉放到保鲜袋中用冷水泡解冻。虽然不建议直接把肉放水里泡解冻,但可以将肉隔着水泡来解冻。这种方法比冷藏解冻略快一些,关键是确保保鲜袋不漏且要做好密封,同时注意每半小时换一次水。

据《中国消费者报》

刷水槽尽量别用钢丝球

不锈钢水槽因为耐用、好清洁,成为不少家庭厨房的必备品。不仅可以冲洗碗筷,还有人直接在里面清洗果蔬。

然而,不锈钢水槽在生产运输中,厂家为保证表面光泽,都会使用不锈钢防锈剂涂于水槽表面,所以刚安装的水槽不能直接在里面洗菜洗水果,应先用清水冲一遍,再用中性洗洁精稀释液涂于海绵或抹布上,清洁水槽内壁,之后用清水冲洗干净。很多厨房不锈钢水槽有两个分开的水盆,清洗果蔬和碗筷最好不要共用一个,因为锅碗中的剩饭残渣容易淤积在水道口,滋生细菌。

日常洗刷不锈钢水槽不宜用碱性和氧化性很强的洗洁精。这些洗洁精刷不锈钢水槽时,会发

生反应,破坏不锈钢表面的耐腐蚀层,影响水槽美观,甚至生锈。清洗水槽应使用海绵或毛巾轻轻擦拭,不要用钢丝球或钢刷,以免损伤不锈钢表面。如果仔细观察,可以看到不锈钢表面拉丝是同一个方向的,为保持不锈钢表面的光泽应顺着水槽表面的纹理平行擦拭,这样可以减少刮擦。

水槽使用后尽量保持干燥。若使用中倒入了酸碱性液体应及时冲洗,不要长时间残留。因为酸性或碱性液体容易腐蚀不锈钢,甚至发生化学反应,产生对人体有害的物质。若水槽没及时清理导致颜色变污,可以使用一片新鲜柠檬擦拭,也可以用抹布沾上稀释后的醋擦拭,之后要记得用清水冲洗干净并擦干。

据生命时报网

