

掉色 ≠ 染色 花青素在帮忙

洗桑葚时水变紫、蒸紫薯时水变蓝、焯紫甘蓝时水变红……这些常见的“掉色”现象,常让人误以为是人工染色。其实,这背后是天然色素——花青素在起作用。



洗桑葚手变紫红

现象:

刚买回家的桑葚,颗颗饱满乌亮。你把它倒进盆里,打开水龙头轻轻冲洗,清水瞬间晕开一圈圈紫红色的烟雾。用手轻轻拨动桑葚,水流变得更浓,仿佛在洗一串串紫色的墨囊。当你拿起一颗桑葚准备尝尝时,指尖已经染上了深深的紫红色,指甲缝里更是明显,用肥皂搓了半天也只淡了一点点,乍一看真像被什么染料染过一样。

生活提示:

桑葚掉色其实是花青素在“工作”。花青素是一种天然水溶性色素,大量存在于桑葚果皮中。果实越成熟、表皮越薄,遇水或接触皮肤就越容易溶出。这是纯天然的,并非人工染色。

清洗桑葚时,不建议用力揉搓,以免破坏果肉。可以用淡盐水或面粉水轻轻浸泡5分钟,再流水冲洗,既能洗去杂质,又能减少色素粘手。手上沾染的色素,可用柠檬汁或白醋搓洗后冲净。

蒸紫薯水变蓝色

现象:

你把紫薯洗净、切块,放进蒸锅。十几分钟后掀开锅盖,蒸气散去,眼前的景象让你一愣——锅里的水变成了浅浅的蓝绿色,像是有人往里面滴了几滴蓝墨水。再看紫薯本身,表面也有些地方泛着淡淡的蓝,切开后里面的紫色倒是正常的。你凑近闻了闻,没有异味,但心里还是犯嘀咕:这紫薯是不是有问题?

生活提示:

紫薯变蓝同样是花青素的作用。花青素遇酸变红、遇碱变蓝。自来水通常偏弱碱性,所以紫薯中的花青素溶入水中后,就会呈现蓝绿色。

如果你在蒸煮时滴几滴白醋,水会重新变成紫红色,这就是花青素随pH值变化的特性。

紫薯完全可以放心食用。如果想保持漂亮的紫色,可以在蒸煮水中加少许白醋或柠檬汁,就能防止变蓝。

紫甘蓝焯水变紫红

现象:

你将紫甘蓝切成细丝,投入滚沸的开水中。几乎就在一瞬间,原本紧实的紫色叶片开始褪色,丝丝缕缕的紫红色像颜料一样在水中弥散开来,整锅水很快变成了鲜艳的紫红色,仿佛一锅红菜汤。捞出来的紫甘蓝丝颜色明显变浅,有些地方甚至发白,和入锅前判若两样。你尝了一口,味道没变,但这“褪色”的速度实在让人吃惊。

生活提示:

紫甘蓝掉色同样是花青素溶于热水的结果。花青素耐热性较差,高温下更容易从细胞中释放出来。此外,自来水的酸碱度也会影响最终颜色:北方偏碱性的水会让焯出的水偏蓝紫,南方偏酸性的水则偏红紫。焯水时间越短,营养流失越少,颜色保留也越好。想要保持紫甘蓝的脆爽和色泽,可以快速焯烫10至20秒后立即过凉水。如果不喜欢掉色,也可以选择生食做沙拉,颜色和营养都能完整保留。

“不好洗”的食材 清洗有方

洗菜看似简单,但碰上西兰花、草莓、葡萄这类结构复杂或表皮娇嫩的食材,光用水冲还真不一定能洗干净。泥沙、农残、虫卵藏得深,洗不对等于白洗。下面针对几种“难洗选手”,逐一给出实用方法。

先说西兰花和菜花。这类花球状蔬菜结构紧密,缝隙多,容易藏匿小虫和灰尘。正确的做法是先掰成小朵,用流水冲洗一遍,再放入盆中,加足量清水和一小勺盐,浸泡十分钟左右。盐水能让藏在花蕾里的小虫自己爬出来。泡完后捞出,再用流水冲洗一遍即可。如果时间充裕,也可以在浸泡时加一小勺面粉或小苏打,有助于吸附表面杂质。

再看草莓和蓝莓。这类浆果果皮薄肉嫩,不能用力搓洗,否则极易破损。草莓建议先用流水轻轻冲洗掉表面的浮尘,然后放入盆中,加清水和少许盐,浸泡五分钟。注意不要提前摘掉果蒂,否则脏水容易渗入果肉内部。泡完后用流水再冲一下,沥干水分即可食用。蓝莓同样皮薄易破,只需用流水轻轻冲洗,再用厨房纸巾吸干表面水分即可,不需要长时间浸泡,以免影响风味和口感。

葡萄也是公认的难洗水果。每一颗都紧挨在一起,表面还可能有一层白霜。正确的步骤是:先用剪刀将葡萄一粒粒剪下来,注意保留一点果梗,避免破口进水。然后放入盆中,加清水和一小勺面粉,用手轻轻搅动,面粉的黏性能带走表面的污物和白霜。最后用流水冲洗干净即可。

菌菇类如香菇、口蘑也不宜长时间浸泡。很多人习惯把它们泡在水里搓洗,这样反而会让菌盖吸入过多水分,影响口感。正确的做法是用流水快速冲洗,或用湿布擦拭表面。如果觉得根部泥土较多,可以用小刀削掉根部,尽量不要整个泡在水里。

最后说叶菜类,比如菠菜、小白菜。这类蔬菜根部容易夹带泥土,建议先切掉根部,再将叶片逐片分开,用流水冲洗叶片正反面。如果担心农残,可以在清水中加少许小苏打浸泡五到八分钟,再用流水冲净。

本报记者 刘雪娇

天然掉色 vs 人工染色 这样分

先看外观与浸泡过程。天然深色食材,比如黑米、黑豆、紫薯、桑葚、蓝莓等,它们的颜色分布往往有自然的深浅过渡,并非通体一致。以黑米为例,天然黑米的种皮颜色有层次,胚乳部分是白色的,咬开或碾碎就能看到内部本色;而染色黑米往往通体乌黑,连米粒内部也被染透。浸泡时,天然食材的色素释放是一个缓慢、渐进的过程,通常需要几分钟到十几分钟,水才会逐渐变色,而且稀释后的颜色清透自然,不会过分浓烈。人工染色的食

材则相反,入水瞬间就开始大量脱色,水色浓重发暗,有时甚至带有化学气味或油腻感。如果用手反复揉搓染色食材,手掌可能会留下明显的颜色残留,且不易用清水洗净,需要用洗涤剂才能去除。

其次,可以利用花青素遇酸变红、遇碱变蓝紫这一特性进行简单检验。取少量浸泡过深色食材的水,分别倒入两个透明杯中,一杯加入几滴柠檬汁,另一杯加入少许小苏打。如果水色随着酸

碱度的变化而发生明显改变,比如加柠檬汁后由紫变红、加小苏打后由紫变蓝绿,那么基本可以确定是天然花青素在起作用。大多数人工合成色素不具备这样灵敏的酸碱变色反应,即使有变化也非常微弱或不自然。这个方法特别适合检验桑葚、紫薯、紫甘蓝、黑枸杞等富含花青素的食材。需要注意的是,红心火龙果所含的是甜菜红素,它对酸碱的反应不如花青素敏感,加柠檬汁后颜色变化不明显,但仍可通过其他方法辅助判断。

声明作废

▲青冈县青冈镇阿香婆肉食品,统一社会信用代码:92231223MA19EH7C2D,不慎将发票专用章丢失,声明作废。

▲黑龙江安澜里宾馆有限公司不慎将银行预留印鉴法人(明睿)名章(印章编码:2301030230953)丢失,开户银行:中国银行股份有限公司哈尔滨花园街支行,账号:174008406594,声明作废。

▲安达市物流商会,不慎将公章、名章丢失,统一社会信用代码:51231281MJ46811486。声明作废。

▲安达市物流商会,不慎将社会团体法人登记证书正副本丢失,统一社会信用代码:51231281MJ46811486。声明作废。

声明作废

▲黑龙江吉隆建设工程有限公司,不慎将2018年12月18日开具的黑龙江增值税普通发票丢失,发票代码:023001800104,发票号码:03291973,金额:50000.00元,备注:国道鹤大公路桦南至铁岭河段工程建设项目,工程地点:牡丹江市桦南至铁岭河,声明作废。

▲黑龙江农地丰生物科技开发有限公司,统一社会信用代码:91231224MAEMEAKP8X,不慎将公章、财务专用章丢失,账号:0912034609200158084,开户行:中国工商银行股份有限公司庆安支行,声明作废。

▲绥化市俄材地板协会,统一社会信用代码:51231081MJY247004Q,不慎将开户许可证遗失,开户许可证号:J2757001201701丢失,声明作废。

公告

宁安市排球协会,统一社会信用代码:51231084MJ4990203,因协会成员无法联系,原有协会理事、常务等工作人员,现已离开宁安本地。因故无法召开理事会、常务理事会和会员(代表)大会。宁安市排球协会将按照相关法律法规办理注销事宜,特此公告。

债权债务公告

哈尔滨市呼兰区轮滑协会经研究决定于2026年6月1日终止经营,拟向登记机关申请注销登记。统一社会信用代码:51230111MJY180479C。清算组负责人:曹洪宇,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:曹洪宇,联系电话:13796138678,地址:黑龙江省哈尔滨市呼兰区建设路151号。业务主管单位:哈尔滨市呼兰区文化体育广电旅游局,发证机关:哈尔滨市呼兰区民政局。特此公告。

哈尔滨市呼兰区轮滑协会
2026年6月11日

声明公告 18686716631
刊登热线 13763511313

生活指南

花露水 居然能这样用

夏天家里都有花露水,如果你认为它只能驱蚊止痒,那你就太浪费了,它还有很多神奇的妙用。

消除辣手 切完辣椒后如果觉得手很辣,用清水冲洗后涂点花露水,也能很快消除辣手的感觉。

马桶除异味 在马桶的水槽里滴几滴花露水,抽水一冲,马桶立刻清新无异。

清洁手机 边玩手机边吃饭吃零食,屏幕被摸得油腻腻,纸巾也擦不干净。把花露水对着手机喷一下,然后再擦,就能立刻让屏幕干净得发亮。眼镜片、电脑屏幕、电视屏幕都可以用这种方法清洁。

提神醒脑 春困秋乏、夏疲冬眠,把花露水滴几滴在湿毛巾上洗脸,就可以保持神清气爽了。 张超