

餐桌上的隐形杀手



厨房里的烟火气,藏着家的温暖,却也暗藏风险。有些食材天生自带“毒素”,必须经过充分加热才能安全入口。豆角、鲜黄花菜、发芽土豆……这些看似普通的家常菜,一旦没做熟,就可能变成伤害家人的“隐形杀手”。了解它们的中毒原理和正确做法,才能让每一顿饭都吃得安心。

豆角快炒致中毒

周末傍晚,张女士想着给家人换换口味,特意买了新鲜的四季豆回来。她习惯大火快炒,觉得这样颜色翠绿、口感脆嫩才好吃。菜端上桌后,丈夫和儿子都觉得味道不错,唯独豆角吃起来有点“生硬”,但也没多想就吃完了。

饭后不到一小时,儿子先开始喊肚子疼,接着呕吐不止,脸色发白。紧接着张女士和丈夫也出现了恶心、头晕、腹泻的症状。一家人连夜赶到医院急诊,医生详细询问了晚饭内容后,立刻判断是没炒熟的豆角中毒。

生活提示

炒豆角前,先用沸水焯烫2-3分钟,捞出沥干后再下锅翻炒至表皮起皱、颜色变深。或者采用焖烧的方式,加水盖上锅盖中小火焖煮至少5-8分钟,确保豆角彻底软熟。记住一条黄金法则:宁可多煮一会儿,也不要追求所谓的“脆嫩口感”。如果尝到豆角有生涩味或硬心感,坚决不要继续吃。

鲜黄花菜惹祸端

李老太的老家在北方农村,每年夏天她都会采摘一些新鲜的黄花菜来煲汤。今年也不例外,她从菜市场买了一大把鲜嫩的黄花菜,回家简单冲洗后就扔进锅里煮汤。孙子放学回来喝了一大碗,连夸好喝。

然而到了晚上十点多,孙子突然说肚子难受,紧接着剧烈呕吐,还伴有腹痛和腹泻。李老太自己也感觉头晕乏力。邻居帮忙送到医院后,医生诊断是鲜黄花菜中的秋水仙碱中毒。

生活提示

吃鲜黄花菜前,一定要先摘掉花蕊(这是毒素最集中的部位),然后用沸水焯烫至少2分钟,捞出后再放入清水中浸泡两小时以上,中途换水1-2次。经过这样处理的鲜黄花菜,秋水仙碱基本被去除干净,可以放心烹饪。另外,干黄花菜在加工过程中已经破坏了秋水仙碱,相对安全得多,平时给孩子做菜建议优先选择干黄花菜。

发芽土豆莫心疼

王先生家里囤了几颗土豆,放在厨房角落里忘了吃。这天他发现其中两颗土豆已经长出了嫩芽,芽眼周围也泛起了青绿色。他觉得扔掉可惜,心想“把芽挖掉应该就没事了”,于是削皮切丝炒了一盘酸辣土豆丝。妻子和孩子都吃了不少。饭后大约半小时,孩子最先出现喉咙发痒、嘴里发麻的感觉,随后妻子也开始恶心、呕吐,王先生自己则感到腹痛、腹泻,甚至心跳加快。到医院一查,果然是龙葵素中毒。

生活提示

购买土豆时尽量少量多次,不要一次性囤太多。储存时放在阴凉避光处,避免阳光直射导致发芽变绿。一旦发现土豆已经发芽或表皮大面积变绿,整颗土豆都不要食用,直接丢弃。如果只是轻微发芽,可以挖掉芽眼及其周围至少1厘米厚的部分,削去绿色表皮,再用清水浸泡30分钟,同时烹饪时加一点醋帮助分解龙葵素,但最安全的做法依然是——发芽变绿的土豆,直接扔掉。

这些食物吃不对小心中毒

除了豆角、鲜黄花菜和发芽土豆,我们的餐桌上还有一些常见的食材,如果处理或烹饪不当,同样可能化身“隐形杀手”。

生豆浆

很多家庭早上有自制豆浆的习惯,但豆浆有一个容易被忽视的危险——“假沸”现象。喝了这种“假沸”豆浆,会在半小时到一小时内出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

正确吃法:煮豆浆时,看到泡沫翻涌不要关火,继续用小火煮至少5-8分钟,直到泡沫完全消

失、豆浆真正沸腾为止。也可以使用豆浆机,机器程序会自动完成充分熬煮。

鲜木耳

鲜木耳本身含有一种叫卟啉的光感物质,部分人在大量食用后又经阳光照射,可能引发日光性皮炎,出现皮肤红肿、瘙痒、水泡等症状。

正确吃法:优先购买干木耳,食用前冷水泡发,控制在2-3小时以内,泡发后立即烹煮,不要隔夜。如果木耳泡发

后出现黏滑、异味,果断丢弃。鲜木耳一定要充分焯水后再烹饪。

生鸡蛋与溏心蛋

不少人喜欢吃溏心蛋、生鸡蛋拌饭,认为这样营养更好。事实上,鸡蛋壳表面和内部都可能携带沙门氏菌,这种细菌只有在蛋黄和蛋白完全凝固的温度下才能被杀灭。

正确吃法:鸡蛋一定要彻底煮熟,蛋黄完全凝固成固体状态。不建议给孩子吃溏心蛋、温泉蛋或生鸡蛋制品。

正确储存 守住健康

很多人以为把食物放进冰箱就万事大吉,殊不知储存不当反而会让细菌疯狂繁殖。学会正确储存,才能真正守住健康。

米饭放久了细菌爆表

很多人习惯把剩米饭直接放在电饭煲里保温,或者等凉透了才放进冰箱。这种做法非常危险。

正确做法是,米饭做好后如果两小时内吃不完,趁热分装到干净的保鲜盒里,敞开放凉至不烫手后立刻盖上盖子放进冰箱冷藏。冷藏时间不要超过24小时,再次食用时必须彻底加热,蒸透或炒透,确保中心温度达到100℃以上。

切开水果隔夜风险高

西瓜、哈密瓜、火龙果这类水果切开后,果肉直接暴露在空气中,很容易被冰箱里的李斯特菌、沙门氏菌污染。

正确做法是,切开的水果最好一次性吃完。如果实在吃不完,切好后立刻用保鲜膜紧密包裹切口,或者直接装入密封保鲜盒,放进冰箱冷藏,存放时间不要超过12小时。再次食用时,切掉表面薄薄一层会更安全。

熟食凉菜当天必须吃完

卤牛肉、酱猪蹄、凉拌黄瓜这类熟食凉菜,买回来或者做好之后,如果在室温下摆放超过4小时,细菌数量就会超标。很多人喜欢一次性多做点,放进冰箱慢慢吃,但冰箱只能延缓细菌生长,并不能杀死细菌。反复打开冰箱门取用时,温度波动还会加速变质。吃了存放过久的熟食凉菜,容易引起细菌性痢疾、急性肠胃炎,出现发烧、腹痛、脓血便等症状。

正确做法是,熟食凉菜最好当天做当天吃完。如果确实做多了,出锅后趁热分装,自然冷却后密封冷藏,存放时间不要超过24小时。再次食用前必须彻底加热,凉菜不适合二次加热的,就直接丢弃。

本报记者 刘雪娇

如何辨别 大米好坏

买大米时,学会几个简单的辨别方法,就能挑到新鲜好吃的好米。

一看外观

优质大米粒形完整、大小均匀,表面光滑且有光泽,呈半透明状。如果米粒发黄、发暗或有明显白垩(不透明的白色斑点),说明品质较差。碎米多、粉末多的,通常是陈米或加工不当的产品。

二闻气味

抓一把大米放在手心,哈一口热气,凑近闻一闻。新鲜大米有天然的稻谷清香,没有异味。如果有霉味、酸味或刺鼻的化学气味,说明已经变质或被污染,不宜购买。

三摸手感

把手伸进米袋,优质大米手感凉爽干燥、颗粒分明,不会粘手。如果感觉潮湿、发黏,说明含水量过高,容易发霉变质。

王瑞英

空调省电 小窍门

夏天开空调,电费上涨很快,其实掌握几个小技巧,就能凉爽又省电。

第一,温度设置在26℃到28℃之间。每调低1℃,耗电量会增加约7%到10%,所以不要贪凉设得太低。

第二,不要频繁开关机。很多人觉得出门关空调省电,其实启动瞬间电流很大,频繁开关反而更费电。短时间出门,保持运行比关机再重启更划算。

第三,定期清洗滤网。滤网积灰会影响制冷效果,导致空调长时间高负荷运转。建议每两周清洗一次,用清水冲洗晾干即可,简单有效。

第四,善用睡眠模式和定时功能。睡觉时开启睡眠模式,空调会自动调高温度,既舒适又省电。

王珊