

酸奶出现黄水还能喝吗？

大家喝酸奶的时候,是不是都遇到过这样的情况:撕开包装、或放在冰箱,过一段时间再拿出来,表面会出现一层淡黄色的“水”,这层“水”表示酸奶坏了吗?可以吃吗?要不要倒掉?



“黄水”是乳清

其实,酸奶开封后表面渗出的这层水,并不一定意味着酸奶坏了,这种现象叫“乳清析出”。

导致乳清析出的几类常见原因。

牛奶成分与固形物含量:如果所用牛奶蛋白质、脂肪和总固形物含量较低,凝胶结构更弱,更容易释放水分。

发酵及加工工艺:过度发酵、发酵温度不当、菌种类型、热处理方式等都可能影响凝胶结构,如果条件不理想,就容易出现析水现象。

储存与运输条件:酸奶冷藏后、运输中被震动、温度波动、长时间静置等,都可能让本来还“被锁住”的水分析出,积聚在表面或杯壁。

低添加或天然酸奶:一些无添加剂、未加增稠剂或稳定剂的酸奶(例如手工酸奶、天

然风味酸奶)更容易析出乳清,因为它们更“原生态”,结构也更容易因环境变化而松散。

乳清含有水分、乳糖、矿物质、有机酸、少量乳清蛋白以及少量B族等水溶性维生素。之所以这层“水”会呈现淡黄色,也正是由于维生素B₂(核黄素)的存在。之前很火的“干噎酸奶”,挤掉的也是这个部分。

乳清可以吃吗？

可以,乳清是安全、富含营养的。

乳清含有乳清蛋白,这是一种高质量、易消化吸收的蛋白质,含有多种必需氨基酸。同时乳清还富含矿物质(如钙、钾、磷等)、水溶性维生素。以及少量乳糖。对追求营养、补充蛋白质的人来说,这些都是有价值的。

一些营养或健身相关的指

导也建议,不要随意倒掉乳清,而应将其与酸奶混合均匀再食用,以充分利用其营养。

什么时候不能食用

当然,析出乳清也不意味着酸奶就永远没问题,仍然需要留意以下几类情况,如果出现应当避免食用。

颜色异常:如乳清变浑浊、发灰、发绿、发粉,或酸奶出现霉斑、结块、颜色不正常,可能表示污染或变质。

有异味:如刺鼻的酸臭、发酵过度的酒精味、霉味等,都可能是细菌或霉菌繁殖的信号,应当丢弃。

看质地:变质酸奶无法保持原来的稳定结构,无法凝固成块,而是会呈现豆腐渣似的“浑汤状”。

过期或保存不当:如果酸奶已经超过保质期,或开封后长时间未冷藏,不能仅凭没有析水就判断安全。

酸奶怎么选？ 看清标签再下手

选酸奶没那么复杂,学会看配料表和营养成分表,就能轻松避开“伪健康”陷阱。

看配料表 必须是“生牛乳”

配料表的排序是按照含量从高到低排列的。真正的好酸奶,配料表第一位应该是“生牛乳”或“复原乳”,而不是“水”或“白砂糖”。如果你拿起一瓶“酸奶”,配料表第一位是水,第二位是白砂糖,第三位才是奶粉,那它本质上就是一瓶含乳饮料,营养价值大打折扣。真正的酸奶,蛋白质含量应在2.3克/100克以上,优质酸奶通常在2.9克以上。

看糖含量 小心“隐形糖”

这是最容易踩坑的地方。很多打着“风味酸奶”旗号的产品,糖含量高得惊人。一些果味酸奶每100克含糖量高达12-15克,喝下一杯200克的酸奶,相当于吃掉了四五块方糖。世界卫生组织建议成年人每日游离糖摄入量不超过25克,一杯风味酸奶就占了半天的额度。

不同人群怎么选？

糖尿病患者:首选“无蔗糖”或“零糖”酸奶,但要留意配料表中是否使用了代糖(如赤藓糖醇、木糖醇、甜菊糖苷)。代糖不影响血糖,可以放心饮用。

老年人群:老年人普遍面临钙流失和消化能力下降的问题。建议选择蛋白质含量高(≥3.0克/100克)、钙含量高的原味酸奶,有助于预防骨质疏松。

儿童:给孩子选酸奶,原则是“越简单越好”。2岁以下幼儿不建议喝含糖酸奶,可以选择无糖原味酸奶,搭配新鲜水果泥食用。2岁以上儿童也尽量选择低糖或无糖产品,从小培养清淡口味。

酸奶不是药,不能替代正规治疗。无论商家宣传的“益生菌数量”多么诱人,每天一杯酸奶的主要价值依然是优质蛋白和钙。选对酸奶,喝对分量,才能真正吃出健康。

本报记者 刘雪娇

声明作废

▲海伦市金玉业玉米种植农民专业合作社,统一社会信用代码:932312830617869597,法定代表人:王本有,开户行名称:中国农业银行股份有限公司海伦市支行,账号:435101040012669,核准号:J2764000285901,开户许可证丢失,声明作废。

▲黑龙江准节能技术服务股份有限公司工会委员会,开户行:中国工商银行股份有限公司哈尔滨东直支行,账号3500070109008918443,原法人名章丢失,特此声明作废。

债权债务公告

依兰县王后雄教育学校(统一社会信用代码:2230123MJY37475Y)因本中心全体理事会会议决定注销,本中心无债权债务,特此公告。

债权债务公告

富裕县棋类协会经研究决定于2026年8月26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:512302273085503081,清算组负责人:费全福,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:费全福,联系电话:13206635499,地址:黑龙江省齐齐哈尔市富裕县文化广电体育局。业务主管单位:文化广电体育局,发证机关:富裕县民政局,特此公告。

富裕县棋类协会
2026年8月27日

注销公告

佳木斯向阳区爱心实验幼儿园有限公司经研究决定终止经营,现拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:91230800MA1BHRRX76,民办学校办学许可证号:教民223080360000179号,清算组负责人:刘敬芳,电话:18045401373,地址:佳木斯向阳区南义兴社区红旗街877号,请债权债务入自本公告发布之日起45日内向清算组申报债权债务,根据公司法,特此公告。

佳木斯向阳区爱心实验幼儿园有限公司
2026年8月27日

债权债务公告

伊春市林海之声艺术团经研究决定于2026年8月14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:52230700MJY9887421,清算组负责人:叶晓伟,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:叶晓伟,联系电话:13039687589,地址:伊春市伊美区青山东大街151号。业务主管单位:伊春市文化广电和旅游局,发证机关:伊春市民政局,特此公告。

伊春市林海之声艺术团
2026年8月27日

声明公告 18686716631
刊登热线 13763511313

生活 指南

梨皮煮水 清锅垢

厨房里削梨剩下的皮,就是温和又省钱的“天然去油剂”。

梨皮富含苹果酸、柠檬酸等有机酸,还含果胶与多酚。把吃梨削下的皮留着,洗净后放入锅中,加清水没过锅底油渍处,开火煮沸十分钟左右。热水令硬化油垢膨胀生隙,果酸渗入分解软化聚合油脂,果胶像分子网裹住散开的油粒,避免其回黏锅面。

关火稍晾至不烫手,用梨皮自身软瓢顺势擦拭锅背,再用百洁布轻蹭,泛黄老油泥便成絮状脱落,清水冲净、抹布擦干即可。锅面恢复哑光洁净,无化学残留,闻着还有淡淡梨香。

田西文

不只是饮品 生活妙用真不少

提到酸奶,大多数人想到的就是喝。酸甜可口、促进消化、补充钙质,确实是老少皆宜的健康食品。但你知道吗?酸奶在生活中的用途远不止“喝”这一种。从护肤到清洁,从调味到急救,这瓶白色乳液藏着不少意想不到的妙招。

先说护肤。酸奶中含有丰富的乳酸和天然酵素,具有温和的去角质作用。如果你的手肘、膝盖等部位皮肤粗糙暗沉,可以用酸奶加少许燕麦片调成糊状,涂抹在粗糙部位轻轻按摩几分钟,再用清水洗净。每周做到一到两次,坚持一段时间,你会发现皮肤变得光滑细腻。需要注意的是,这个方法只适用于身体角质较厚的部位,面部皮肤较为娇嫩,不建议直接用酸奶去角质,以免刺激。

酸奶还是天然的晒后修复

品。夏天在户外活动后,如果皮肤发红发热,可以将冷藏过的酸奶均匀涂抹在晒红的部位,静置十五分钟后用凉水洗掉。酸奶中的蛋白质和乳酸可以镇静皮肤、缓解灼热感,比很多昂贵的晒后修复产品更温和安全。当然,如果晒伤严重、出现水泡或剧烈疼痛,还是要及时就医。

说到厨房里的妙用,酸奶可以充当嫩肉剂。腌肉时,用酸奶代替部分调料腌制肉类,其中的乳酸能分解肉质中的蛋白质,让肉变得更嫩滑。尤其适合处理鸡胸肉、猪里脊等口感偏柴的部位。将肉切好后,加入适量酸奶、盐和胡椒粉,腌制半小时再烹饪,出锅后的肉质鲜嫩多汁,比用嫩肉粉更健康天然。

酸奶还可以用来清洗银

饰。银质首饰戴久了容易氧化发黑,别急着买洗银水。用棉签蘸取少量酸奶,在银饰表面轻轻擦拭,酸奶中的酸性物质可以溶解表面的氧化物,再用软布擦干净,银饰就会恢复光泽。这个方法对镀层较薄的银饰尤其友好,不会损伤表面。

另外,酸奶是盆栽植物的好帮手。喝完酸奶后,瓶子或杯子里的残留物别急着冲掉,兑入五倍的清水稀释,然后浇灌绿萝、吊兰等观叶植物。酸奶中的乳酸菌和蛋白质经过发酵分解,能为植物提供微量的氮元素和有益菌群,促进根系生长。注意一定要充分稀释,否则浓度过高反而会烧根。

提醒一句:以上妙招使用的是原味无糖酸奶,添加了大量糖分、果胶、增稠剂的果味酸奶或风味酸奶效果会大打折扣。