

# 煮粥、炖肉那层泡沫 到底要不要撇掉?

有些泡沫要撇去而有些可以食用,快来看看,好多人都做错了

## 那层泡沫究竟是什么成分?

我们知道,在煮粥煲汤的过程中,汤面最上面一层会浮现出很多泡沫。有人说这层泡沫是油脂和脏东西吃了不好,所以汤刚开始沸腾时,大家就忙不迭把那层泡沫撇掉。但也有人说,那层泡沫其实是食材熬出来的精华。好吧,我们到底应该听谁的呢?看看分析你就知道了。

食物中存在很多的生物大分子,其中一部分对水具有很强的亲和力,也就是说它们易溶于水。而这些生物大分子最主要的就是蛋白质。比如我们炖骨头汤时产生的白色泡沫,可溶性蛋白质就占据了很大一部分。

而有的蛋白质具有很好的起泡性,比如燕麦,在烹煮的过程中,由于沸水的翻滚作用,就会让这些蛋白质形成气泡。

除了蛋白质,食物中还存

在另外一些具有表面活性作用的高分子物质,能够产生泡沫。比较常见的就是皂苷。

皂苷是一类比较复杂的化合物,也是很好的表面活性剂,对人体无害。其水溶液在沸腾、振荡时能产生大量持久的蜂窝状泡沫。泡黄豆时和煮红枣时会产生泡沫主要是由于它们含有皂苷。

## 煮这些食物的泡沫要撇去

### 煲汤的浮油

煲汤时,原料经过一段时间的加热后,汤的表面会漂起一层淡黄色的泡泡,一般人都知道,这是从原料中溶解出来的油脂。

如果担心脂肪摄入太

多,在饮汤前,可将这层浮油用汤匙直接撇掉,也可将汤置于冰箱,待其凝固后再轻松刮去凝固的浮油即可。

### 炖肉的泡沫

炖肉时产生的泡沫虽然大部分是蛋白质,但脂肪、动物血等也会包含在其中。尤其是炖肉初期,泡沫中含有许多残留的血水和一些杂质,这些东西不仅影响外观,而且还

会产生令人反感的气味。所以,炖肉初期的泡沫最好撇去。中后期产生的泡沫主要是肉中的蛋白质,可以放心保留。同样的道理,煮虾时产生的泡沫也最好不要。

### 火锅中的泡沫

也许很多人吃火锅的时候都只顾着美食,从来没注意到火锅产生的泡沫。

其实,我们吃火锅时一定少不了肉、菜、海鲜等,这些食物因为含有蛋白质、皂苷类物质,所以会产生丰富的泡沫。

但在这些泡沫中同样也含有脂肪,残留的血液、烫煮后的杂质等不好的东西,因此,火锅的泡沫最好也撇去。另外,久煮的火锅汤里嘌呤、脂肪、热量和钠含量都很高,所以一定要忍住不喝火锅汤!

### 打豆浆的泡沫

打豆浆时产生的泡沫主要是皂苷,它的存在会造成豆浆沸腾的假象。此时的豆浆中含有蛋白酶抑制剂等反营养物质,会影响蛋白质的吸收。不过豆浆的泡沫可以不用撇去,而是稍微加一点油继续加热,直到泡沫消失,再把豆浆烧至真正沸腾即可。

## 书画作品展在宽巷子社区美术馆拉开序幕

## 区县新闻

**早报讯**(记者 赵霞)近日,第三届“天府文化润少城 翰墨丹青话廉洁”书画作品展在成都市青羊区宽巷子社区美术馆正式拉开序幕。此次活动为了弘扬社会主义核心价值观,传

承天府文化,进一步加强廉洁文化宣传力度,推动党风廉政建设向基层延伸,大力营造廉洁文化氛围。

除了参赛选手以外还有许多居民自发组织来参观。这次

精选展出的书画作品,主题鲜明,创意新颖,一笔一画,一撇一捺都表达出他们对廉洁文化建设的支持,显示着他们对清廉的认识与理解,展现了少城风清气正的社会风尚。

## 金牛区举行全民健身排舞决赛

**早报讯**(记者 李玥林)10月15日下午,成都市金牛区2018年全民健身400惠民工程健身排舞决赛在金沙公园东社区绿道进行,共有29支队伍300余人参

加了此次比赛。比赛以《锦绣天府》、《凉山的月亮》为规定曲目采用规定动作比赛的形式进行。裁判组根据代表队动作的一致性,队型编排、服装、动作、

精神面貌等方面进行综合评判。经过激烈的角逐,九里堤街道九里堤北路社区代表队、抚琴街道西南街社区代表队获得了一等奖。

## 这些泡沫可食用

### 茶泡沫

有人说如果泡茶时产生了泡沫,那说明茶叶质量不好,或者茶叶有农药残留。实际上,让茶水产生泡沫的是一种名叫茶皂素的物质,属于皂苷类,所以并没有什么坏处,可以保留。更

何况,有研究表明,茶皂素不仅具有抗菌消炎的作用,还能抑制脂肪吸收。

不过也不要对它的功效抱有太大的希望,毕竟茶中含有的茶皂素实在太少了。

### 咖啡泡沫

咖啡中能产生泡沫的成分很多,细微的咖啡颗粒自己就很容易产生泡沫。另外,有些咖啡(如卡布奇诺、拿铁等)还会额外

添加牛奶,牛奶中的蛋白质溶于水也会产生泡沫。但不管是咖啡本身产生的泡沫还是牛奶产生的泡沫,都不会损害健康。

### 果蔬鲜榨汁泡沫

很多果蔬中都含有皂苷,而皂苷在震荡过程中就会产生泡沫,并且皂苷含量越多,产生的泡沫就

会越丰富。不过不用担心,皂苷类物质不仅对人体没有害处,反而还可能溶血、祛痰止咳等功效。

### 饭粥面的泡沫

饭粥面上的白色泡沫其实就是可溶性蛋白质溶于水形成的。同时,米和面粉中含有的淀粉也会溶于水,增加汤的黏稠

度,维持泡沫的稳定性,使得泡沫不易消散。所以,饭粥面里的泡沫完全可以保留。

(据工人日报)

## 成都理工大学科技园“双创周”启动

**早报讯**(记者 赵霞)2018年全国大众创业万众创新活动周期间,成都作为全国“双创周”活动主会场的背景下,10月14日下午,成都市成华区经科局、二仙桥街道办事处、成都理工大学科技园,在成都理工大学举办了“全国双创周”成都理工大学创业项目路

演活动。旨在进一步深化校地合作创新,推动构建政、产、学、研、用深度融合的创新发展共同体,希望培育一批支撑成华未来发展的“有根企业”和科技创新型企业,助力经济高质量发展。本次路演活动集中展示了10项成都理工大学的优质创业项目。