

# 炖煮食物时， 产生的泡沫是撇还是留？

## 这3种最好撇去

不管是在炖肉、煮粥，还是榨果汁时，都能在表面看到一层泡沫。

有人说，这些泡沫是营养精华，应该保留，也有人认为它们是“脏东西”，对健康有危害，需要撇掉。专家告诉你哪些泡沫需要撇掉。



### 食物中的泡沫从哪儿来

炖煮食物或冲泡茶叶、咖啡时，液体中含有起泡和稳泡作用的表面活性剂时，就会产生一些小泡泡。

表面活性剂是一种能够降低液体表面张力的化合物，它是一种“两亲”分子，能和水、油融合。

当液体被搅动之后，空气会趁机进入液体，这样就形成了泡沫。

食物中产生的泡沫，大部分都是因为某种生物大分子具有“两亲”的特征，比如一些食物中特有的皂甙物质、蛋白质、二氧化碳等。

### 泡沫到底要不要撇掉

食物产生的泡沫该去该留，需要分情况来定。

#### 需要撇掉的泡沫

##### 炖肉的泡沫

炖肉或涮火锅时产生的泡沫，主要成分是蛋白质，还有一些脂肪以及其他成分，初期时还含有肉中残留的血水(来自肉内的毛细血管)，并伴随一些杂质，虽然不会危害健康，但可能带有腥味，卖相也不好，最好撇掉。

炖煮或涮一会儿后再产生的白色泡沫，主要是肉中的蛋白质，可以保留。

##### 煮虾的泡沫

大虾中的“虾青素”稳定性较强，遇高温会和蛋白质脱离，呈现出原本的红色，所以高温加热过程中虾会变成红色。

融入水中的红色泡沫，主要是虾壳及虾头处的内脏血水和一些杂质，最好撇去不要，否则腥味会留在汤水中，影响虾肉的口感和味道。

##### 含气饮料的泡沫

打开含气饮料时产生的泡沫是二氧化碳。过多的二氧化碳会刺激胃黏膜，从而减少胃酸分泌，影响肠胃的正常消化功能，这种泡沫最好不要喝。

#### 可以保留的泡沫

##### 豆浆起沫

豆浆中的沫主要成分是皂甙，研究发现，皂甙具有调节脂质代谢、降低胆固醇、抗微生物、抑制肿瘤、抗血栓、免疫调节、抗氧化等生物学作用。

皂甙会使豆浆在没有被加热到沸腾时就满锅泡沫，此时可以加一点食用油消泡，或者转小火加热至豆浆真正沸腾，泡沫消失。

##### 果蔬的泡沫

煮某些果蔬也有类似豆浆起沫的现象，比如大枣在煮的过程中易起泡沫，就是因为其中含有皂甙。

莴笋茎叶的白色汁液中含有皂甙，所以洗莴笋时总感觉洗不干净，有一些泡沫。

##### 粥、面条的泡沫

这些泡沫主要成分是蛋白质，可放心食用。大米和面粉中都含有一些蛋白质，煮的过程中会有一些溶到水中起到表面活性剂的作用。

米面中的淀粉也会有一些溶到水中，增加水的黏度。高黏度的汤有助于泡沫的稳定存在，也就是说，汤的黏度越高，泡沫可能越多。

##### 泡茶的泡沫

主要成分是茶皂素，不要撇掉。茶皂素是皂甙的一种，起泡能力很强。根据目前的科学研究，茶皂素可能具有抗菌作用，并能抑制脂肪吸收。

##### 咖啡或果蔬汁的沫

咖啡中能产生泡沫的成分很多，比如咖啡脂等，细微的咖啡颗粒本身也能产生泡沫。有些咖啡，泡沫是加牛奶产生的，比如卡布奇诺、拿铁等。

榨果蔬汁时产生的泡沫跟咖啡中的一样，有很多种物质，但它们也都是果蔬汁中的营养成分，不会对健康造成危害。