

“七上八下”涮毛肚能熟

21-01-2021 人民健康網

很多人都聽說過，涮毛肚要“七上八下”，意思是把毛肚放到鍋裡，往上拿七下，往下放八下，就可以吃了。但最近有說法稱“‘七上八下’時間太短，殺不死細菌和寄生蟲，最好涮 3~5 分鐘”。很多朋友問我，毛肚真要涮三五分鐘嗎，時間太長會不會太老？

涮毛肚“七上八下”的說法是有一定科學道理的。因為對於各種肉類，只要“中心溫度”達到 75°C，就可以放心食用。毛肚非常薄，放進翻滾的湯中，幾乎是瞬間就達到了這個“安全溫度”，也就可以安全食用了。不同品種、不同厚度的肉類，需要達到的中心溫度不同。比如，薄的牛排片一般要 63°C，厚的牛肉塊要 71°C。肉類切得越薄，中心達到安全溫度所需要的時間就越短。吃火鍋的時候有一個簡單易行測中心溫度的辦法：把肉片劃開，只要中心變了顏色，就是達到安全溫度了。

不過，很多人一起吃火鍋時，容易出現還沒有煮沸又會放很多生肉進去的現象，這種情況下可以多涮一會兒毛肚，但不用煮三五分鐘，否則口感會變差。

(科信食品與營養資訊交流中心科學技術部主任 阮光鋒)

(責編：許曉華、許心怡)