

外皮“白淨”切了變黑，這樣的藕能吃嗎？

17-10-2023 中國消費者報·中國消費網

作者：李建

民諺說：“蓮藕一身寶，秋藕最補人。”秋天是蓮藕上市的季节，秋藕無論是拿來做清脆爽口的辣炒藕丁、涼拌藕片，還是用做烹飪軟糯綿厚的排骨蓮藕湯、桂花糯米藕，都能給舌尖兒帶來美好的享受。不過說到吃藕，民間也流傳著不少諸如“數藕孔辨口感”“吃了用藥水‘美白’後的藕會致癌”的說法。這些說法是否靠譜，如何吃藕更安全健康？《中國消費者報》記者就此採訪了科信食品與健康資訊交流中心副主任、副研究館員阮光鋒，為您一一解讀。

藕的口感與孔多少無關

關於挑蓮藕，不少人都聽過這樣一個訣竅：七孔藕口感糯，適合煲湯；九孔藕口感脆，適合涼拌。

阮光鋒表示，這種說法其實是沒有科學依據的。藕的風味品質和烹飪特性主要受品種、產地環境、生產過程、成熟度以及新鮮度等影響，跟孔的多少無關。

阮光鋒解釋說，藕在生長過程中積累的營養物質是用單糖來合成澱粉的，這就造成了不同階段的藕口感不同。一般來說，藕的採收時間越晚，澱粉儲存越多，口感就會變得越來越粉糯。不過如果藕內澱粉儲存時間過長，澱粉也可能因為代謝而消耗，導致纖維相對增加，藕的口感又會慢慢變脆。

此外，不同季節的蓮藕風味也有很大差別。春夏的藕口感脆爽、清甜，秋冬的藕口感沙粉、軟糯。這是因為，春夏季節是蓮藕生長初期，蓮藕處於活躍狀態，碳水化合物是以蔗糖和果糖形式存在的，蓮藕細胞中水分充足，所以吃起來脆甜。秋天藕節開始儲存過冬營養，澱粉含量開始急劇上升，所以吃起來口感粉糯。

所以，阮光鋒提醒消費者，挑選蓮藕時不必糾結孔數的多少，而應該從以下幾個方面留意：一是選擇顏色微黃、沒有異味的蓮藕。蓮藕的外皮顏色為微黃色，有淡淡的泥土味。如有蓮藕顏色過白或有微微的酸味兒，則要謹慎購買。二是選擇兩邊被藕節封住的蓮藕，這樣的蓮藕藕孔中一般

不會有淤泥等雜質，易清洗。三是選擇藕節粗短、間距長、通氣孔較大的蓮藕，這樣的藕成熟度較高，口感回甜。

切開變黑的藕可以吃

很多人都有這樣的經歷，洗淨切好的藕白白淨淨的，但放一會兒就黑了。特別是用鐵鍋一炒，往往黑的更嚴重。這樣的蓮藕究竟有沒有問題，還能不能吃呢？

阮光鋒解釋說，這種情況其實不用擔心，藕本身含有多酚類化學物質和多酚氧化酶，當它長時間暴露在空氣中時，多酚類化合物就在多酚氧化酶催化下生成棕褐色的醌類物質。醌類物質再自動進行聚合，從而形成深褐色物質，讓藕變黑。這種情況下的藕可以放心食用。如果想要避免這種情況，可以將切好的藕蓋上保鮮膜或放到清水裡以隔絕空氣。

烹飪蓮藕時，一般來說，如果是煮蓮藕，最好用砂鍋，不要用鐵鍋。因為蓮藕中所含的多酚類物質能跟鐵離子結合形成紫色或藍黑色的絡合物，這樣做出來的蓮藕就會變得黑乎乎的；熱炒或涼拌蓮藕時，可以加點兒食醋，抑制多酚氧化酶的活性，既能阻止蓮藕變色，還能讓口感更爽脆。

很多人挑藕的時候喜歡選看起來白白淨淨的。其實，蓮藕外皮正常的顏色應該是微黃的，那些看似洗好、外皮白淨的藕有可能是用檸檬酸專門處理過。阮光鋒解釋說，食品級的檸檬酸本身可以作為加工助劑，也可以作為一種化學保鮮劑，用於防止果蔬的酶促褐變。所以，用食品級檸檬酸防止蓮藕變黑，從安全角度來看問題不大。但是，如果商家是用工業級檸檬酸保鮮，則是需要嚴查的違法行為。

吃藕應適量 忌生吃

藕是蓮科植物的根莖，口感好、營養多，深受消費者的喜愛。研究顯示，蓮藕在營養成分方面有三個比較突出的特點：一是碳水化合物含量高，尤其是澱粉含量，通常在 10%~20% 之間；二是維生素 C 含量豐富，每 100 克蓮藕大約含 44 毫克左右的維生素 C；三是蓮藕有較豐富的鈣元素。每 100 克蓮藕鈣含量大約在 40 毫克，在蔬菜中算是較多的。此外，藕還含有糖類、蛋白質、生物鹼、黃酮類、胡蘿蔔素、核黃素、尼克酸和硫胺素等物質以及銅、錳、鈦、磷等多種礦物質元素。

藕雖然好吃，秋天吃藕也“補人”，但仍需注意適量食用。從營養方面看，蓮藕屬於半蔬菜半糧食的食物。澱粉含量較高，通常在 10%~20% 之間，

熱量也不低，一小節約 150 克的蓮藕，其熱量和半碗米飯差不多。所以，減肥人士、想要控制體重的人或者血糖高、有糖尿病的人在吃藕時，要注意食物的替換，即吃了藕就要相應減少米飯、饅頭等主食的量，以免澱粉攝入過多。

除了避免澱粉的過量攝入。吃藕的時候還應該注意少用油炸的方式烹調蓮藕，比如炸藕盒，因為油脂太多不利健康。

還有就是有些人喜歡夏天時節生吃脆爽清甜的“果藕”，不過因為蓮藕本身是生長在泥地裡的，如果清洗處理不乾淨就食用，可能會發生寄生蟲感染，所以最好不要吃生的蓮藕。

責任編輯：呂成海