

煮豆漿、煲粥、熬湯……食物中的泡沫到底要不要去除？

27-07-2021 廣東消委會

生活中很多食物在燉煮的時候，都會出現泡沫，像煮豆漿、煲粥、熬湯時；另外，泡茶、泡咖啡、榨果汁等，上面也會有一層泡沫。有人說這泡沫是食物的精華，要留下來；也有人覺得不乾淨，應該去掉。那到底是去是留，能不能吃？今天小二就帶大家一起弄弄清楚

這兩種泡沫，最好撇去

#### 1. 肉湯的泡沫，紅灰色需撇，奶白色可留

煲骨頭湯和肉湯產生的泡沫需不需要撇去，得分情況。為了改善口感，很多廚師都會推薦煲湯前先把骨頭、肉類焯個水，此時會產生很多紅灰色的泡沫，這種多是肉類中的血沫及雜質，建議撇去後，再用清水清洗，可以去腥。等到正式熬煮時，湯裡還會出現泡沫，不過此時的泡沫量較少，顏色奶白，看起來乾淨很多，這是肉中的蛋白質和脂肪被煮了出來。此時的泡沫可以保留，但如果覺得影響外觀，或者是在減肥，也可以撇掉。注意：肉類焯水一定要冷水下鍋，這樣才能把肉質裡的血沫、雜物慢慢煮出來。如果熱水下鍋，會讓肉質表面的蛋白質立刻收縮，無法把血沫煮出來了。

#### 2. 豆漿出現大量泡沫，可能是“假沸”，需要再煮

煮豆漿時如果出現大量泡沫，很多人都會把它當成煮沸了的標誌。但其實這可能是一種“假沸”現象。豆漿含有一種叫皂甙的物質，會讓豆漿在加熱到 80-90°C時產生大量泡沫，這些泡沫就像是“障眼法”，看起來像煮沸了，實際卻還沒有徹底煮熟。如果喝了這種豆漿，所含的皂甙會影響人體對蛋白質的吸收，導致消化不良；攝入過多時，還易導致噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛等不適。所以煮豆漿時產生了泡沫，應該再用小火繼續煮 10 分鐘左右，至泡沫完全消失，豆漿沒有了豆腥味才是完全煮熟，能放心飲用。

無需擔心，甚至有有益的泡沫

#### 1. 煮面、粥的泡沫，是澱粉和蛋白質析出我們在煮麵條、水餃時，也會產生泡沫，一般對身體並沒有什麼危害，不需要撇去。這些泡沫的出現，主要是因為麵粉中的蛋白質、澱粉溶在水裡面，使得水的黏度增大。水溫不斷升高，泡沫就越多，等你關火後，這些泡沫就會消失。至於熬粥

時，泡沫消失後，表面會懸浮一層比較黏稠的物質，這也就是老話說的“米油”。

2. 泡茶的泡沫，含有茶皂素沖泡茶時，也會泛起一層泡沫，這其實是茶葉中的茶皂素，動物實驗表明它有一定抗菌消炎的作用，並能抑制脂肪的吸收。不過茶泡沫裡面含有的量是有限的，不要指望喝點茶泡沫就能起到這些作用。但這至少說明這層泡沫無害，可以保留。



3. 鮮榨果汁的沫，含活性酶

鮮榨果汁上的那層泡沫營養格外豐富，不用撇掉。這層泡沫中富含礦物質和活性酶，而活性酶對人體很有好處。不過，這些活性酶很容易被氧化，因而鮮榨果汁要儘快喝掉。

