

囤的菜发芽、变色了别急着扔！这几种都可以吃

最近很多人囤了不少蔬菜水果,但放久了打开一看,可能有些微妙的变化:土豆发芽了、香蕉芒果变黑了、蘑菇长毛了……这时,生活的经验告诉我们这些变化要小心谨慎,但节俭的美德又让人不舍得扔掉。

蔬菜水果出现了这些变化,究竟还能不能吃?关于这些问题,我们整理了一份清单,大家可以对照看看,避开风险,安心吃饭。

毕竟辛辛苦苦囤的菜可不能浪费了,但咱们也不能把自己吃坏肚子了不是。

01 土豆发芽可能有毒,不要吃

土豆本身存在微量的毒性物质「龙葵素」(也叫茄碱),对胃肠道黏膜有较强的刺激性,同时对中枢神经也有毒性作用,但在正常状态下含量很低,所以新鲜土豆做熟了吃是安全的。

一旦土豆开始发芽、变色(青紫色),龙葵素的含量会大幅上升,当达到10~15毫克/100克时,吃起来有明显的麻苦味;超过20毫克/100克时,食用后有中毒或致畸的危险。

我们肉眼很难判断发芽土豆里龙葵素的含量,也很难判断吃进去的总量有没有超出安全范围。所以建议大家如果发现土豆发芽或变绿,就不要吃了。

如果想让土豆发芽晚一点,需要注意避光和低温。室温低的地区放在屋外时要用报纸等遮光材料包裹一下。当然如果冰箱够大,放在冰箱里最稳妥。

02 红薯、紫薯、芋头,发芽虽没毒,但要注意是否霉变

红薯、紫薯和芋头虽然和土豆差不多,都是淀粉含量高的块根块茎类蔬菜,但它们发芽时不会产生有毒物质,本身是没有风险的。

但是适合它们发芽的环境条件,也是适合霉菌生长繁殖的条件,这些霉菌可能会产生毒素,比如发芽的红薯里可能含有甘薯酮。

吃之前一定要仔细检查,一旦发现发霉等异常,就千万不要再吃了。

一个小贴士:发现红薯紫薯发霉了也别扔,可以找个盆种起来,收获的红薯叶是种很不错的绿叶蔬菜。

03 姜、蒜、洋葱、萝卜,发芽了可以吃

对这类可以常温储存、比较耐放的蔬菜来说,发芽时不会有毒素产生,一般也不会伴随霉变腐烂,相对来说是安全的。

不过发芽多少会影响口感和风味,例如味道会变淡、质地变干且纤维化、口感变「糠」等。

对于大蒜和洋葱来说,发芽也许会带来新的发现。如果你不着急吃掉它并且园艺水平还不错,可以把它们「养大」,那未来就有蒜苗和洋葱苗(就像味道不那么冲的大葱)可以吃了。

04 香蕉、芒果果皮变黑,果肉没问题就可以吃

香蕉、芒果这类水果在采收后会继续进行呼吸作用,果皮中的多酚类物质在氧气和自身酶的作用下,会产生黑色素物质,积累起来就变成了我们看到的「黑点或黑斑」。

另外,如果香蕉和芒果遇到了磕碰等机械损伤或者低温冻伤,果皮也会变褐变黑。这些情况下,只要果皮还完整、果肉没有损坏变色就可以

正常吃。

但要注意尽快吃掉,因为这时的水果容易被微生物入侵,再放下去可能就真的不行了。

05 大白菜有小黑点、花菜有褐色而不是黑色斑点,可以吃

有些大白菜外层的叶子上会出现小黑点,这种现象叫做「大白菜小黑点病」,是大白菜生长过程中因为叶片氮素生理代谢异常引起的一种生理性病害,并不是由致病菌或害虫引起的。

这种长了黑点的大白菜主要是颜值差点,但食用的安全性不受影响。

有些时候买来的花菜放久了,白色的花会变褐色。这是因为花粒本身质地脆嫩,又缺乏厚皮或硬壳的保护,在运输或储存时极易被擦伤导致组织裸露、酚类物质在空气中迅速被氧化而变褐。

这样的花菜是可以吃的,但是要尽快吃掉,如果介意颜色,可以把变褐色的部位削掉,吃剩下的部分。

但如果是密密麻麻的黑点,可能是感染了交链孢霉菌,可能会产生有毒的交链孢霉菌毒素,这样的花菜最好不要吃了,如果一定要吃,记得扩大范围去除病变部分。

06 西兰花和黄瓜变黄了,可以吃

其实,这类绿色蔬菜的变黄(黄化)是果实成熟与衰老的主要表现之一。在储存的过程中,由于叶绿素脱镁、降解,蔬菜或果实会失去绿色,叶黄素和胡萝卜素等色素的黄色就逐渐占了上风。

只是变黄但没有腐烂变质的西兰花和黄瓜是可以正常吃的,但口感和营养会有下降。

07 蘑菇上长出白色的绒毛,没有别的异样就可以吃

香菇、杏鲍菇、金针菇等菌菇类本身就属于真菌,储存过程中产生的白色绒毛可能是蘑菇利用自身糖类、氨基酸等营养物质继续繁殖发育而长出来的白色菌丝。

这种蘑菇要注意看蘑菇的质地变化,如果蘑菇还是水分充足、状态比较支棱、没有异味,那么可以放心吃,最好热水焯煮一下再烹调;如果蘑菇已经软塌出水、有异味或者长出的毛呈现灰绿色,可能是被其他杂菌污染,就不要吃了。

08 水果表皮发霉,内部也可能被污染,不要吃

水果很容易发霉,有些时候我们会心存侥幸,认为只是果皮霉变了,或者仅仅是一小部分坏了。但事实是,霉菌可能已经侵入水果内部了。而水果又是高水分食物,霉菌产生的毒素可以溶解在水中,极易悄悄扩散到其他部位。

有研究测定了距离腐烂部分1厘米处的看起来很正常的果肉,仍可检测出毒素或者一些霉菌的菌丝。

也就是说,看起来没有腐烂并不代表没有被霉菌及其毒素污染,所以发霉的水果就不要吃了。而且发霉水果附近的水果也可能会受到看不见的污染(比如下面的草莓),也不要吃啦。

新鲜的蔬菜水果很容易变质,正确的储存方式也很重要。特殊时期,也可以按照耐储存的程度安排食用顺序。

家庭囤菜食用指南

✘ 土豆：发芽或变绿不能吃

- 避光和低温保存可延缓土豆发芽

! 红薯、紫薯、芋头：发芽不发霉能吃

- 发芽但没有霉变，可以吃

✔ 姜、蒜、洋葱、萝卜：发芽能吃

- 姜和胡萝卜发芽能吃但影响口感
- 蒜和洋葱可以「养大」吃蒜苗和洋葱苗

✔ 香蕉、芒果：果肉不变色就能吃

- 香蕉、芒果表皮变黑但果肉正常，尽快吃掉

! 大白菜、花菜：看斑点颜色再吃

- 虽然大白菜小黑点影响颜值，但不影响食用
- 实在介意花菜的褐色斑点可以削掉再吃
- 花菜出现密集的黑色斑点可能有毒，不要吃

✔ 西兰花、黄瓜：变黄了可以吃

- 没有腐烂变味等异常可以吃

! 蘑菇：长白毛看情况再吃

- 水分充足、没有异味可以放心吃
- 软塌出水、有异味、长绿毛就不能再吃了

✘ 水果：表皮发霉里边也不能吃

- 表皮发霉里面也可能有毒素，不要吃
- 单个水果发霉，邻近的水果也不能吃

6-119 绝对新鲜美味专业寿司料理

各類壽司拼盤
海鮮烏冬面
日式鷄套餐
鰻魚飯套餐
牛肉刀削麵
生魚片
招牌龍卷
珍珠奶茶
咖啡、冷(熱)飲

地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850



稻壽司 Inari Sushi



請扫码入稻壽司群

每晚6:30後 特價

營業時間:9:30am -8:30 pm

電話:301-315-8818

Gift Certificate

凡購買禮品卷\$100以上有10%優惠
10% off on purchases above \$100



6-100

鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理

欢迎光临

特色菜系:本店靠近泰森角购物中心,5分钟车程

贵妃鸡
北京鸭
XO生翅蚌
香脆鱼片
金沙龙虾
特色黑椒牛柳
金条鱼球



莲花園

Lotus Garden

電話:703-255-9888
傳真:703-255-5188

地址:224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

大华府唯一的正宗兰州拉面
陝西刀削面美味正宗

