

# 菠萝为什么要用盐水泡

春季是菠萝上市的季节,菠萝营养丰富,不但清热解暑、生津止渴,还可助消化,是医食兼优的时令鲜果。我们都知道,菠萝要用盐水泡一下才能吃。菠萝为什么要用盐水泡呢?菠萝在盐水里泡多久最合适呢?

### 避免过敏反应

有些人吃了菠萝后,可能会发生过敏反应,在食用菠萝后15分钟到1小时左右急骤发病,出现腹痛,腹泻、呕吐或者头痛、头昏、皮肤潮红、全身发痒,四肢及口舌发麻,甚至还出现呼吸困难、休克等一系列过敏症状反应。人们习惯的称这种菠萝过敏反映为“菠萝中毒”或“菠萝病”。

引起“菠萝病”的致敏物质主要的是“菠萝朊酶”。盐水能够破坏“菠萝朊酶”的致敏结构,使其丧失对于个别体质人的毒性。因此,吃菠萝时,可先把果皮削去,除尽果皮,然后切开放在盐水中浸泡一下,这样就可以减少菠萝朊酶过敏的事故发

### 让味道更甜美

菠萝最好泡半个小时左右,不仅可以避免过敏事故的发生,还能够使菠萝的一部分有机酸分解在盐水里,使得菠萝的味道显得更甜。此外,菠萝中还含草酸,会影响人体对钙、铁的吸收,用食盐浸泡也会中和其酸性,减少可能对身体的危害。

### 泡多久才能吃

将菠萝去皮和果丁后,切成片或块,放在开水里煮一下再吃。菠萝蛋白酶在45—50摄氏度就开始变性失去作用,至100摄氏度,90%以上都被破坏。甙类也同时可被破坏消除,5—羟

色胺则溶于水。经煮沸后口味也得到改善。

如果为了保持菠萝的新鲜口

味,可以把切成片或块的菠萝放在盐水里浸泡30分钟左右,再用凉开水浸洗去咸味,也同样可以达到去过敏的目的。

切记,菠萝可不是人人都能吃的,有过敏体质者应慎重食用;过去吃菠萝有过过敏史者,则应禁止食用。

### 菠萝的吃法有哪些?

菠萝中含有大量的果糖,葡萄糖,维生素A、B、C,磷,柠檬酸和蛋白酶等营养物。其味甘性温,具有止渴、消食止泻之功。可以把菠萝煮到稀饭里,或者与酸奶一起吃,好吃又开胃。如果把菠萝做成各种小吃或饮料,既美味又能起到保健作用。

本报记者 赵旭 整理

周一菜

## 菠萝炒饭



### 做法

- 1.芦笋切丁,芦笋丁放开水焯一下捞出。胡萝卜切小丁,香葱切末。
- 2.菠萝稍微清洗,菠萝对半切开,使用的这一半保留头部完整。先用水果刀沿边完整的划一圈,中间划十字格。轻轻地用勺子挖出菠萝块。菠萝块放盐水浸泡几分钟。
- 3.熟牛肉切粒。米饭用勺子压散,淋牛奶或水会更松散。
- 4.热锅放橄榄油烧八成热,放入牛肉粒煸炒。放入胡萝卜丁和香葱末。放入芦笋丁翻炒几下。
- 5.倒入米饭翻炒,加盐继续炒匀。
- 6.放入菠萝块炒约2分钟即可出锅装入挖空的菠萝。

本报联合国家专利厂家为读者送好礼了！

# 春夏之交，正是根治腰腿疼痛的好时机

**产品结构：**本品由优质棉麻布包装而成，内装天然优级海盐及中草药。

**产品功效：**局部热敷。主要是刺激穴位，使局部皮肤温度升高，肌肉放松，毛细血管扩张，从而改善局部以及全身的血液循环，从而疏通血脉。天然海盐具消炎止痛、舒筋活血、促进血液循环、缓解肌肉疼痛之功效；中药具有疏通血脉、祛除血瘀之效果。通经活络功效显著。

**适用范围：**久坐或长期伏案工作者、体力劳动者、运动人群、肌肉关节疲劳人群；妇科疾病；风湿、类风湿、关节炎患者等。

**使用方法：**接通电源，20—30分钟即达到50℃，敷于患处即可。

温度不够可继续加热。使用本产品时，严谨折叠！

**注意事项：**本品为外用热敷产品，破伤、血肿处不宜使用。热敷时请根据热度适当加隔热垫，以防灼伤。产品禁止食用！

品 名	规格型号
热敷盐	1×2
普通电热敷盐	1×3
豪华版车载电热敷盐	1
果蔬洗涤盐	
足浴盐	
洗浴盐	



产品型号分微波炉加热型热敷盐、普通电热敷盐、豪华版车载用电热敷盐3种，是您平时开车、休息、办公以及节日送给亲朋好友的理想礼物！

**销售电话：3210010**

**销售地址：黄十渤九锦城大厦八楼**

**电热敷盐，就是好用！**