

# 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情发生。

## 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

色胺则溶于水中。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，再用凉开水冲洗去咸味，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

每周一菜

## 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，严禁折叠！

**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：黄十渤海九锦城大厦八楼**

**电热敷盐，就是好用！**