

夏季餐桌上的凉拌菜，你都做对了吗

清爽开胃的凉拌菜是很多家庭餐桌上的“常客”。不用开火炒菜，不必忍受厨房闷热，黄瓜拍一拍，番茄切一切，淋上调料就能上桌。有人还喜欢冰镇一下再食用。但并非所有菜都能直接生拌，选材不当、处理不当、储存不当都可能吃出问题。哪些菜不能生吃？制作和存放时要注意什么？听听专家怎么说。

据新华社客户端



图片由AI生成

不是所有菜都适合生拌，这些食材必须预处理

不是所有食材都适合直接生拌，有些食材“可生食”，还有一些必须煮熟之后再凉拌。

黄瓜、番茄、生菜、苦菊、彩椒这类蔬菜，新鲜完好没有破损，仔细冲洗干净后，可以直接凉拌。

但下面这几类，必须煮熟后再凉拌：

豆类（四季豆、芸豆、扁豆、毛豆）含有皂素、植物血凝素，生食或者没有彻底煮熟，极易引发急性中毒，出现恶心呕吐、腹痛腹泻等症状。

高草酸类（菠菜、春笋、茭白、马齿苋）直接生食，草酸含量高，影响人体钙吸收，长期大量食用还会增加结石风险；可用沸水焯烫30秒至60秒去除大部分草酸。空心菜草酸含量较低，可生食或简单焯烫。

水生植物（荸荠、莲藕、菱角）容易携带姜片虫等寄生虫，不建议生吃凉拌，焯水后再食用更好。

鲜黄花菜含有秋水仙碱，鲜木耳带有光敏物质，生吃极易引发中毒，建议选用干制品充分泡发后用沸水焯烫，再用清水浸泡2小时以上，方可凉拌食用。

淀粉类（芋头、土豆等）富含生淀粉，人体难以消化，食用后容易腹胀，建议煮熟后凉拌。特别提醒：夏季土豆容易发芽，发芽变绿后含有龙葵素毒素，已有发芽迹象的土豆务必丢弃，即使只切掉发芽部分，仍存在中毒风险，不可食用。

此外，豆芽、豆制品、菌菇类也建议焯水后凉拌，降低致病菌风险。

处理不当，等于直接吃细菌

凉拌菜想吃得安全，清洗、切配、调味，每一步都有讲究。

清洗叶菜时，应逐片撕开，用流动清水冲洗。清水浸泡10分钟可以辅助去除农残，不建议长时间用盐水浸泡，不仅无法高效杀菌，还会让营养流失。根茎类蔬菜削皮后再食用。

切菜时切记生熟分开，绝不混

用。切生肉和切凉拌菜的砧板、刀具、盆不要混用，交叉污染极易引发食物中毒。

很多人做凉拌菜时大量放蒜、倒醋，以为这样能灭菌，这是典型误区。大蒜素、食醋只能轻微抑制部分细菌，对付沙门氏菌、大肠杆菌这类致病菌效果有限，高温焯水这一步骤不能省略。

日常制作可以遵循两套流程：可生吃的，冲洗沥干，现切现拌；需要预处理的，清洗后沸水焯烫，快速过凉水沥干，放凉之后再调味。

关键是要现拌现吃，若提前几小时调好静置，汤汁持续浸润食材，细菌会快速繁殖。

冰箱不是“保鲜箱”，慎吃冰镇、隔夜凉菜

凉拌菜不建议长时间冰镇，更不提倡隔夜食用。

低温只能延缓细菌增殖，根本无法杀灭微生物，李斯特菌等致病菌在冷藏环境也能持续生长。

已经拌匀调味的凉菜，经过筷子反复翻动、唾液污染，会持续加速变质；存放时间过长的凉拌绿叶菜，在细菌作用下，硝酸盐可能转化为亚硝酸盐，隔夜后风险增加，建议现做现吃；部分细菌产生的毒素具备耐高温特性，即便再次加热，毒素依旧存在，还可能诱发急性肠胃炎。

想吃清凉口感，食材焯水后自然放凉即可；若仍有少量剩余凉菜，务必将食材与调味汤汁分开、密封冷藏，并且当天吃完；已经拌匀入味的凉拌菜，优先一次性吃完，剩余直接丢弃。

不少人爱吃凉拌荤菜，如鸡丝、卤牛肉、猪耳朵等，这类熟肉制品若在室温下放置超过2小时，沙门氏菌、金黄色葡萄球菌等致病菌繁殖极快；夏季在外购买散装卤味凉拌菜，尽量选择现做现售、冷藏保存的，买回家后尽快食用，不要隔夜存放。

天天吃凉拌菜，脾胃可吃不消

偶尔吃凉拌菜清爽开胃，长期

大量食用，肠胃容易不堪重负。

生冷食物长期刺激胃肠道黏膜，会造成胃部血管收缩、消化液分泌减少，消化酶活性下降，容易反复腹胀、腹泻、消化不良；本身患有慢性胃炎、肠易激综合征的人，不适症状还会持续加重。

食材处理不到位的情况下，长期接触少量致病菌，肠道菌群容易失衡。

长期吃凉拌菜，缺少经过热烹的食物，部分脂溶性维生素（维生素A、维生素K）吸收效率会降低，凉拌菜普遍膳食纤维多，肠胃偏弱的人容易持续肠鸣、拉肚子。

大家可以试试“温拌”做法，食材焯烫后趁温热时调味，减少寒凉刺激；或焯水后自然放凉再拌，避免冰镇。

这几类人群尽量少吃凉拌菜

每个人肠胃耐受度不一样，这几类人群要少吃凉拌菜：

- 老人、低龄儿童消化能力偏弱，免疫力相对不足，抵御病菌的能力有限；
- 孕产妇要警惕冰箱里的李斯特菌，尽量不要在外购买散装凉拌菜；
- 慢性胃炎、胃溃疡、经常性腹泻等肠胃疾病患者，不宜多食；
- 肿瘤患者、慢性病控制不佳的人群，免疫力偏低，同样需要多加留意。

上述几类人群若实在想吃凉拌菜，不妨调整吃法。优先选择温拌，少放辣椒、醋这些刺激物；尽量不生食蔬菜，食材全部沸水焯烫；不要购买路边露天售卖的凉菜，自家制作按需准备，绝不隔夜存放。

肠胃敏感者避免空腹大量食用生冷凉拌菜，搭配主食可减缓对胃肠道的直接刺激。

清爽可口的凉拌菜固然是美味，但美味的前提是安全、适度。选对食材、规范处理、现做现吃，既能享受清爽滋味，也能守护好健康。

被严重低估的“护肝饮料” 每天喝1~2杯，肝病风险悄悄降低

日常生活中，不少人酷爱咖啡，喜欢咖啡的醇香，更享受它带来的头脑清醒感。但大多数人对咖啡的认知仍停留在提神上，对它的其他好处知之甚少。

最近，多项权威研究却得出了一个令人意外的发现：咖啡的好处远不止提神，适量饮用还能降低多种肝病风险，堪称“护肝饮料”。

据人民日报健康客户端



图片由AI生成

咖啡能降低多种肝病风险

2026年7月，国际权威期刊《临床胃肠病学和肝病学》发表了一项覆盖35万余名参与者的研究。这些人在研究开始时都没有肝硬化、肝癌，经过中位长达13年的跟踪随访后，结果令人意外：适量喝咖啡可以显著降低多种肝病风险！

研究发现：每天喝1~2杯咖啡的人，与完全不喝咖啡的人相比：

- 肝硬化风险降低20%
- 肝癌风险降低24%
- 肝病相关死亡风险降低

31%

其实，这并不是第一次发现咖啡有护肝效果了。2021年，《BMC公共卫生》期刊刊发的一项纳入近50万人、随访长达10年的大规模研究就发现，适量喝咖啡有护肝功效。与不喝咖啡的人相比，适量喝咖啡的人：

- 慢性肝病风险降低21%
- 非酒精性脂肪肝风险降低20%
- 慢性肝病相关死亡风险更是大幅下降49%

喝咖啡为什么能护肝？

《临床胃肠病学和肝病学》的研究还对4.4万人的血浆蛋白组数据做了分析，筛选出74种同时与咖啡摄入量 and 肝硬化风险密切相关的蛋白，描绘出咖啡护肝的分子图景——堪称“双向发力”。

“好蛋白”更多：咖啡喝得越多，反映肝脏合成功能、调控补体炎症的“好蛋白”水平就越高。这些蛋白充足，意味着肝脏的合成能力、抗氧化防御系统都保持在更佳状态。

“坏蛋白”更少：与此同时，那些和肝纤维化、炎症激活相

关的“坏蛋白”，会随着咖啡摄入量增加而明显降低。

一句话总结：咖啡一边“加固”肝脏的正常功能，一边“压制”炎症和纤维化的损伤通路，保护力层层叠加。

更有意思的是，研究发现，含咖啡因的咖啡和脱咖啡因咖啡，护肝效果非常相似。这说明，咖啡因并不是唯一的护肝功臣。研究人员推测，咖啡中丰富的非咖啡因成分同样功不可没，比如绿原酸、多酚类物质、二萜类化合物，都是天然的抗氧化、抗炎“高手”。

咖啡虽好，但每天别超过这个量

看到前面的数据，可能有人会想：既然喝得越多护肝效果越好，那是不是可以无上限地加量？

当然不是！日常生活中，不顾上限地敞开了喝，反而会带来风险。

2026年7月，美国心脏协会在《循环》杂志上发布了一份科学声明，全面评估了咖啡因与心血管疾病的关系。声明明确指出：对于大多数成年人，每

日摄入不超过400毫克咖啡因是安全的，大约相当于3—5杯（每杯240毫升）普通黑咖啡。在这个范围内，适量饮用咖啡甚至与冠心病、心力衰竭、房颤、卒中及2型糖尿病等风险降低相关。但一旦超量，心血管系统的安全隐患就会明显上升。

所以，咖啡虽好，务必要有度，一旦过量摄入带来的可能就不再是健康益处。

天热没食欲，可以用水果当晚餐吗？

天气炎热，很多人食欲下降，会吃半个西瓜或其他水果当晚餐，这样做好不好呢？

实际上，这种吃法偏寒凉，容易造成营养结构失衡。半个西瓜的总糖分极高，大量摄入单一果糖，蛋白质、必需脂肪酸完全缺失，身体缺少营养供给。这种吃法还会损伤脾胃、滋生内湿，易引起腹胀、起夜、晨起浑身发沉。

夏季，一顿合格的晚餐应包括少量复合主食+一份优质蛋白质+足量时蔬，吃到七八分饱即可，清淡蒸煮。睡前3小时不进食，杜绝夜宵、重油晚餐。

夏季吃水果，要牢记四条健康原则。

第一，控制总量，避免拿水果代餐。健康成年人每日水果摄入量建议在200~350克，可分两次食用。严禁用西瓜、甜瓜代替正餐。

第二，食用时间有讲究。不建议空腹大量吃水果，以免刺激胃黏膜，引起胃痛、反酸、食欲下降。睡前1小时不吃水果，此时糖分代谢慢，可能会引起晨起面部水肿、夜尿增多。水果优先放在两餐之间、正餐后1—2小时作为加餐，以减轻肠胃消化负担。

第三，不建议吃冰镇或冷藏时

间过长的水果。切开的西瓜、哈密瓜极易滋生细菌，应注意常温存放不超过2小时，冷藏不超过12小时。

第四，避开“高糖陷阱”。需要控制体重的人群及糖尿病患者应注意，荔枝、芒果、龙眼等水果的果糖含量高，过量果糖会在肝脏合成脂肪。血糖异常人群优先选升糖指数低的水果，如桃子、柚子、草莓、樱桃等；西瓜需要控制单次食用量，尽量少吃荔枝、龙眼、榴莲等高热量热带水果。两餐之间可吃少量水果，不要在饭后立刻吃水果。此外，不要用喝果汁代替吃水果。 据健康中国