



金报实验室

日常生活中,海蜇是一道常见的冷菜,和黄瓜丝凉拌清新爽口。不过,网上关于海蜇铝含量超标的新闻时时爆出,这是怎么回事呢,我们还能不能好好吃海蜇呢,吃海蜇有啥讲究?近日,象山县食品检验检测中心做了一组对比实验打开了海蜇的正确食用方法。

□记者 王冬晓 通讯员 石守江

海蜇因为制作工艺问题会含一定量的铝

# 水洗、醋泡,哪种脱铝效果更好?

象山食检中心做了组实验

告诉大家怎么做海蜇健康又美味

- 实验准备:工作人员在象山各大菜场,采购不同规格的海蜇头8批和海蜇皮2批
- 实验目的:分别用醋酸和自来水浸泡海蜇,时长分别为30秒、2小时、4小时、6小时和8小时,检测海蜇样品的铝含量
- 实验机构:象山县食品检验检测中心

## 一个疑惑

### 海蜇中的铝是哪来的 因为制作中用到了明矾

做实验前,记者对海蜇做了一番调查。海蜇,学名“水母”,是生长在海洋里的水生无脊椎动物。

海蜇的营养很丰富,富含蛋白质、脂肪、核黄素、硫胺素以及碘、钙、铁、磷等。海蜇还是一味治病良药,中医认为,海蜇有清热化痰消积润肠之功效。可治哮喘、痞积胀满、大便燥结、脚肿、痰咳。

从水母变成能食用的海蜇,需要用三矾加工法,说白了就是要经过三次明矾+白盐的腌制。

那么,问题来了,海蜇加工为什么一定要用到明矾?

“水母含水量极高,超过90%以上,还有毒素,如果不马上用明矾处理,很容易融化腐败,变成一摊水,明矾主要作用是收缩脱水凝固成型,把毒素排出去。”舟山加工海蜇的大户汪老板告诉记者,三矾加工法是处理海蜇的主要方法,“用量控制到位的话,铝含量一般不会超标。”

明矾,又叫十二水硫酸铝钾,处理过的海蜇,含有一定量的铝。“按照GB 2760-2014,国家对即食海蜇中铝残留不得超过500mg/kg(以Al计)判定。”象山县食品检验检测中心技术负责人、高级工程师石守江说。

## 实验过程

### ●实验一 水冲、浸泡效果并不好 三成实验品铝残留量超标

那么,海蜇怎么处理,脱铝效果好?记者上周末先去菜市场打听了一下。

“买回去用水冲一下就行”“吃之前用水泡个把小时”“用醋洗一洗”……菜场老板们传授的经验五花八门,让记者一头雾水。

对于这些处理法,石守江抱着严谨的态度,在实验中,就用到了菜场老板口中常说的两个东西,一个是自来水,一个是食用醋。

“宁波大多数人的吃法是用自来水浸泡个把小时,沥干切丝端上餐桌,蘸醋吃。我们做的第一轮实验就是常规处理,看看铝含

量。”石守江说。

石守江告诉记者,工作人员按照消费者的浸泡习惯,先用自来水冲洗30秒,再按海蜇与自来水1:4的比例(以质量计),浸泡4小时,并做到每两小时换一次自来水。浸泡完毕后将水沥干,制作样品,检测铝含量,可结果却让人失望。

按照GB 2760-2014中即食海蜇中铝残留量≤500mg/kg(以Al计)判定,本次从市场上采购的10批海蜇样品按照常规方式处理后的不合格率为30%。

### ●实验二 食醋完胜自来水 浸泡30秒铝含量低于限值

用水浸泡脱铝,听起来不错,可实验结果却啪啪“打脸”。

那使用食醋会怎么样呢?石守江设计了第二轮实验,选择铝含量超标的一批次海蜇,用自来水冲洗1分钟,沥干后取海蜇样品100克,分别加入自来水和3%醋酸溶液,浸泡30秒、2小时、4小时、6小时和8小时,

并做到每两小时换一次浸泡液,浸泡完毕后将水沥干,制样检测。

“为什么是3%醋酸溶液?”

“这个是模拟食用醋,市面上的食醋中,醋酸含量为2.5%-5%。”石守江解释说。

相同的海蜇,不同的浸泡液,结果会有怎样的变化呢?

浸泡液 \ 浸泡时间	0.5分钟	2小时	4小时	6小时	8小时
自来水	663 mg/kg	576 mg/kg	520 mg/kg	467 mg/kg	412 mg/kg
3%醋酸溶液	416 mg/kg	355 mg/kg	310 mg/kg	208 mg/kg	189 mg/kg

备注:本次检测按照GB 5009.182-2017《食品安全国家标准 食品中铝的测定》(第一法)进行检测,国家规定即食海蜇中铝残留量≤500mg/kg(以Al计)

实验结果一目了然。用醋酸溶液浸泡30秒,铝含量达标,随浸泡时间延长,铝含量递减。自来水也能“脱铝”,但浸泡6小时才有达标的效率,一道海蜇丝,真的不值得啊。



## 烹饪推荐

### 怎么做海蜇健康又美味 实验人员给出“试吃报告”

食醋脱铝有效,但别着急。实验人员贴心地考虑到了食醋对海蜇口感的影响。“浸泡后的海蜇丝,我们工作人员还替大家试吃了下。”石守江说,虽然食醋脱铝效果好,但长时间浸泡,海蜇变软,失去了先前的爽脆Q弹。

最后,综合健康与美味的双重考虑,实验人员给出了海蜇丝的正确食用方法:购买时尽量选购质地偏硬的海蜇,买到家后将其切成丝后先用自来水冲洗1分钟以上,放在自来水中浸泡1-4小时,再用食醋浸泡半小时左右,用自来水冲洗3次即可上桌,最好蘸醋食用。

“为什么要买质地偏硬的海蜇?”

“考虑到后期浸泡,如果本身就软,处理完口感就不好了。”石守江说,自己在家做海蜇,比如晚上要吃,中午用水泡上,晚上取出用醋泡半小时,洗干净之后就能上桌了。

“如果用食醋凉拌海蜇丝,中间的醋泡环节可以缩短甚至省略。”石守江说。



检测中的海蜇 通讯员供图