

夏日藕带鲜嫩热量低

藕带是夏季池塘里特有的蔬菜，其外观洁白如玉、口感清脆爽口，还散发着清新的水生植物香气。深受人们的喜爱。在湖北、江苏等水乡地区，它是餐桌上的常客，既可清炒保持原味，也能与辣椒、腊肉等搭配烹调，相当美味。



鲜嫩蔬菜维C含量高

说到藕，大家对“莲藕”十分熟悉，对“藕带”可能略有陌生。藕带又名藕鞭、藕梁、藕苔、莲标、藕肠子，是莲生长前期的地下幼嫩根状茎，与藕为同源器官，地下幼茎生长膨大后即成为莲藕，可以理解成藕带是莲藕的幼年时期。藕带主要来源于子莲和藕莲产区，尤以湖北地区的藕带最为出名。新鲜藕带白嫩细长、脆嫩多汁、风味清新，看起来形似一支纤长的白玉簪，入口后带有丝丝清甜。

藕带入口“水灵”，含水量极高，通常在90%以上，有些品种可达到95%，比西瓜还高。并且，藕带的淀粉含量很低，只有0.85~0.9克/100克，脂肪含量仅为0.13%。如此高水分、低淀粉、低脂肪，热量自然也不会高，不超过20千卡/100克，可能比大白菜都低，只有莲藕的近1/3，对有减肥需求的小伙伴十分友好。

至于藕带的主要营养成分，有数据显示，它的维生素C、矿物质钾和铁含量都很高。

藕带含有丰富的维生素C，每100克中含量达35.26毫克，这一数值在蔬菜中名列前茅，约为莲藕的2倍，与柑橘类水果相当，甚至超过了柠檬。即便经过烹饪会有部分流失，但在蔬菜中仍然是补充维生素C的优质来源。维生素C这种水溶性维生素是人体必需的抗氧化剂，具有多重生理功能，既能增强机体对疾病的抵抗力，又能促进胶原蛋白的形成，同时还能提升食物中铁元素的生物利用率。

在我们常吃的水生蔬菜中，藕带的铁含量非常优秀，为3毫克/100克，这含量是莲藕、菱角、荸荠、茭白的5~10倍，也比很多常见的其他蔬菜高。虽然植物性铁的吸收利用率不如动物性食物，但藕带铁含量高且含有丰富的维生素C，在补铁方面也有些作用，特别是对于素食者仍是重要的铁来源。

藕带的钾含量为171毫克/100克，这含量在常见水生蔬菜里谈不上高，不如莲藕、荸荠、菱角、茭白，但比部分常见蔬菜都高一些，比如大白菜、油菜、生菜、冬瓜，也能为身体补钾助力。充足的钾摄入有助于促进钠的排出，从而帮助舒张血管，对维持健康血压水平有积极作用。特别是在炎热的夏季，如果大量出汗，会同时流失水分和电解质(包括钾)，食用藕带这种高水分又含钾的蔬菜，能一举两得地补充身体所需。

至于藕带的膳食纤维，含量倒是不高，只有不到1%，作为莲藕的幼嫩阶段，其纤维组织尚未充分发育，因此口感格外脆嫩多汁，几乎尝不到粗纤维的渣感，这种细腻的口感正是新鲜藕带的特色所在。

另外，藕带清香微甜的风味与它含有的糖分和酚类物质关系密切。总糖含量为1.2%~1.39%，提供了些许清甜；醛类、酯类、酮类等数十种挥发性化合物提供了独特的风味，其中醛类物质对藕带的风味贡献度最高，让其拥有复杂的花果香气。

藕带的挑选

藕带是一种时令性极强的季节性蔬菜，它的新鲜度直接关系到口感和营养价值。学会正确的挑选方法，才能让我们买到品质较好的藕带。

看颜色

新鲜优质的藕带外表为均匀的乳白色或淡黄色，且有光泽，还会带一些泥点。不用挑选太直溜的，藕带本身就有一定弧度。

摸质地

新鲜藕带质地饱满，用手捏一下很坚实，轻轻一折声音清

脆，折断面整齐。如果质地发软、易弯曲、折断较难或折断面参差不齐，则说明藕带已经不新鲜了。

看切口

观察藕带两端的切口，应新鲜水润，无干缩、腐烂的迹象。

闻气味

新鲜藕带应带有清淡的水生植物香气，类似莲叶的清新气息，没有化学药物的刺鼻味道。如果闻起来有酸败味、霉味或其他异味，则表明已经开始变质。



藕带的保鲜

藕带非常娇嫩，采摘后极易失水、褐变和变软，购买后应当尽快食用。如果吃不完需要保存，不建议随意塞入冰箱冷藏，否则可能加速变质。

2014年发表在《食品工业科技》上的一篇文章，研究了不同贮藏温度对藕带保鲜的影响。结果发现，在4℃下贮藏时，藕带褐变程度最为明显，细胞结构受损严重，出现冷害现象。而8℃和10℃环境下，藕带的多酚氧化酶(PPO)活性维持在较高水平，细胞损伤程度较大，脆度明显下降，感官品质显著降低。相比之下，6℃贮藏条件最为理想，PPO活性较低，能有效保持藕带的脆嫩质地，延缓组织老化进程。

对于家庭来说，如果冰箱冷藏区域可以设置到6℃最好，如果不能也没关系。买来的藕带不要清洗，用湿润的厨

房纸或干净的湿毛巾将藕带包裹起来，为其创造一个高湿度的小环境，有效防止水分蒸发。然后放入保鲜袋(不要完全密封)，置于冰箱保鲜抽屉中，这个区域通常是果蔬设计的，温度相对稳定且湿度较高，是存放藕带的理想位置。这样操作可以短期保存2~3天。

如果想要长期保存，可以冷冻，但口感会降低。先将藕带漂烫处理降低多酚氧化酶的活性，最好在65℃的低温下漂烫2.5~3.5分钟；实在掌握不好温度，可在沸水下漂烫1.5分钟。漂烫后迅速用冷水降温并沥干水分，分装放入密封袋中冷冻。解冻时建议放在冰箱冷藏室4~6℃环境下缓慢解冻，汁液流失率最小，维生素C损失率也最小，颜色保持得最好。只是不再适合清炒，更适合煲汤。

【小结】

藕带是夏日里特有的清爽蔬菜，是“餐桌上的白玉簪”，它低热量、低脂肪、高水分、富含维生素C和铁，清炒、酸辣、凉拌、煲汤都很美味。新鲜藕带刚被采摘后洁白如玉，但稍不注意就会变成褐色甚至发黑，不仅影响美观，还会降低食欲。当藕带贮藏不当、表皮破损或切开后，细胞结构会被破

坏，多酚氧化酶(PPO)与酚类物质在氧气的参与下发生反应，生成醌类物质，这些醌类物质再经过一系列聚合反应，最终形成褐色的色素，导致藕带变成褐色。要想防止藕带变色，关键在于抑制PPO的活性或隔绝反应物，可采取浸泡、漂烫等方法来保持藕带的玉色。(来源:科普中国)

