



绿豆汤为啥成了“红”豆汤

绿豆汤——清热解毒、止渴消暑，天热时吃上一碗，神清气爽。但有时候煮的明明是绿豆汤，怎么就变成“红”豆汤？

遇到氧气、金属离子 容易变红

其实绿豆也很委屈，人家煮出来的汤水，本来确实是黄绿色的。

因为绿豆皮中含有的多酚类物质发生了氧化聚合，造成了红棕色。当酸碱度(pH)偏碱性，以及遇到氧气、金属离子的时候，多酚就会发生氧化、聚合等反应，成为我们常见的伪“红”豆汤。

说到底，还是咱煮绿豆汤的方式不对。更重要的是，在这个过程中，绿豆汤的抗氧化能力也是在下降的，损失很大。



怎样才能煮出绿色的绿豆汤

1. 用对锅，隔离氧气。例如用高压锅、电饭锅、砂锅。
2. 不能用碱性水。可以用纯净水，过滤后的自来水，或加一点点醋。
3. 其他配料要小心。例如别放碱，别放蜂蜜。
4. 少加糖。

绿豆汤不要这样喝

不宜冰镇

绿豆汤偏寒，最好不要放在冰箱里冷藏甚至冷冻，又寒又凉的食物对身体的伤害非常大。

常温下的绿豆汤就已经有很好的解暑效果了。

不要用铁锅煮

绿豆皮中的类黄酮和铁离子会发生作用，形成颜色比较深的化合物，煮出来的绿豆汤看起来偏黑，容易导致消化不良。煮绿豆汤最好选用砂锅，如果没有砂锅，不锈钢锅也是可以的。

不要加蜂蜜

与不用铁锅原理相同，不能往绿豆汤中加蜂蜜。蜂蜜中含有多种矿物质，包括铁离子。



煮绿豆汤的正确姿势

1. 选择明绿豆

绿豆分为明绿豆和毛绿豆，做绿豆汤时一定要选择颜色鲜亮的明绿豆，煮出来的绿豆汤才好喝。

2. 让绿豆“开花”

把绿豆清洗完毕后，浸泡30分钟，然后放到冷冻室里面急冻。利用悬殊的温差，让绿豆快速爆开。

3. 开水下锅，中火15分钟

绿豆之所以能消暑，主要是因为里面含有多酚类抗氧化物质。它们的活性，对于绿豆的功效是十分重要的。

4. 用纯净水煮

用纯净水煮绿豆汤，能最大程度降低绿豆里的酚类物质被氧化的概率，使汤色翠绿、鲜亮。

图文来源/高质量生活家