

火爆网络的“霉豆腐”，能放心吃吗？

营养专家:制作不当会产生“坏霉菌”，因此尽量不要自制食用

近日，社交平台上兴起了一股自制“霉豆腐”的热潮。许多美食博主纷纷晒出自己用豆腐发酵制成的霉豆腐成品，引来大批网友效仿。然而，一边是“越霉越香”的诱惑，一边又有“发霉食物到底能不能放心吃”的担忧。南京明基医院营养科主任周彤对此表示，发霉的东西不能吃，但霉豆腐恰恰是“可控的例外”。不过，在制作过程中一定要严控流程，以防产生致病菌。

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩 见习记者 鲁玥

“万物皆可霉豆腐”火出圈

“这一团团白色的是啥呀？”“哎呀，叔叔你不要用手拿呀，我这是拿来卖的霉豆腐！”近日，有关“霉豆腐”的视频在网络刷屏。记者了解到，这股热潮源于商家发布的手工霉豆腐推广视频，内容从最初的常规叫卖，逐渐演变为顾客“故意找茬”的趣味剧情。

记者梳理发现，这类短视频的源头可追溯至2024年，最初是霉豆腐商家发布的推广内容，核心为介绍产品，风格朴素接地气，多是顾客搭讪购买的日常场景。为吸引更多关注，内容逐渐走向剧情化，亮点也变成了顾客的“捣乱行为”——或是故意用手触碰木板上的霉豆腐，或是假装掀翻摊位找茬，其间会穿插霉豆腐的制作、售卖细节，视频中还会标注“剧情演绎，视频中的食物均未浪费”的提示语。

随着话题热度持续攀升，短视频的内容形式也从单纯的商品销售转向沉浸式“体验模式”。不少网友观看短视频后，既想一尝风味，更希望亲自参与制作。由于线下部分地区少见专门的霉豆腐摊贩，网友们纷纷动手尝试自制，还衍生出黏土版、拼豆版、羊毛毡版等手工复刻作品，形成了“万物皆可霉豆腐”的热门话题。

腊八蒜为何是绿色的，怎么泡更好吃

1月26日是农历腊月初八。除了喝腊八粥，腊月初八这一天，一些地方还有泡腊八蒜的习惯。最近，一些网友提问：腊八蒜为什么是绿的，是不是发霉变质了？

实际上，腊八蒜在腌制过程中，先生成一种蓝色素，后生成一种黄色素，两种色素“一拍即合”，混合后便成了绿色。

专家表示，腊八蒜是非常健康的食品，蒜经过醋泡，大蒜素释放相对温和，能减轻对胃肠的刺激。此外，腊八蒜不仅可以提高机体免疫力，让你远离感冒困扰，还能有效防止肠道传染病。

那么，如何泡出色泽翠绿的腊八蒜？专家建议注意这

来自浙江的孙女士表示“很早就刷到过这类视频，知道大概的剧情走向，看的时候不用费脑子，特别放松。”安徽的胡女士也表示，看着摊贩处理带菌丝的豆腐、让作料均匀裹满豆腐块的过程很解压，搭配幽默的固定台词，越看越着迷，“现实里很少见卖霉豆腐的小摊，也想亲手试试，过过瘾”。

“霉豆腐”里是有益真菌

按照网络上广为流传的方法，制作霉豆腐最好选用质地较硬的老豆腐，将其切成小块。先把切好的小块豆腐放入蒸笼里蒸3~5分钟，再在通风处自然晾干、凉透。将这些备好的豆腐块平放在干净的容器中，块与块之间需留有空隙，最后盖上盖子或毛巾，温度控制在15℃~18℃，置于阴凉、避光处发酵3~5天，就会长出白色或淡黄色的毛霉。随后，就可以根据自己的口味进行搅拌调味装瓶，常温下密封放置3~5天进一步入味即可食用，风味会随时间的增长而愈加浓郁。

一边是让人欲罢不能的趣味内容，另一边，网友们也对霉豆腐本身产生诸多疑问：霉豆腐是霉变食物吗，吃多了会致癌吗？

据了解，霉豆腐是腐乳、



网友发布的“霉豆腐”相关视频

豆腐乳的民间俗称，是我国常见的传统佐菜，以豆腐为主料，经发酵、腌制二次加工而成。在豆腐白坯变成毛坯的过程中，接种的微生物产生各种酶，对大豆蛋白进行分解，大豆蛋白不断减少，游离氨基酸、脂肪酸含量不断增加，从而形成了霉豆腐“闻着有点臭、吃着却很香”的独特风味。

“自制霉豆腐属于典型的可控发酵食品，它在设定好的环境中发酵出来的是毛霉、根霉等有益真菌。”南京明基医院营养科主任周彤解释，这种有益菌能分泌大量蛋白酶，将豆腐中的蛋白质分解为小分子的氨基酸和多肽，不仅使其更易被人体吸收，还会产生独特的鲜味和醇香，形成霉豆腐特有的绵软口感和风味。

食用前需注意这几点

与之形成鲜明对比的，是常见且危害极大的黄曲霉菌，这也是开放式发酵过程中极易“混入”的坏霉菌。“如果发现发

酵后的霉豆腐上长出了黑绿色等杂色斑点，多为有害霉菌。因为正常发酵出来的霉豆腐上的霉丝应该均匀细密，呈白色或淡黄色。”周彤说。

如果发酵环境不对，或者老豆腐在发酵前没有进行正确的清洗和高温蒸煮，又或者在腌制过程中操作不规范（盐量不足、环境失控、容器污染等），都很容易让霉豆腐在发酵过程中产生黄曲霉菌、赭曲霉菌、沙门氏菌等有害菌。相比之下，正规工厂中的霉豆腐都是人工接种发酵，能更好地控制菌种的种类和发酵环境，保证食品安全性。专家就此提醒，为了健康安全起见，尽量不要自行制作霉豆腐食用。

此外，霉豆腐通常盐分较高，应作为佐餐小食，适量食用，高血压、肾病患者需格外注意控制摄入量。开封后需冷藏并尽快食用，避免存放过程中二次污染。一旦发现成品再次长出不明的霉点，务必整瓶丢弃，因为此时很可能已滋生黄曲霉素等毒素。

我国新型肺癌 早诊试剂盒获批上市

新华社电 记者1月26日从中国科学院杭州医学研究所获悉，由该所科研团队主导研发的十三种肺癌相关抗体检测试剂盒（流式荧光免疫法），正式获得国家药监局三类医疗器械注册证，有望提升肺癌早期诊断率。

近年来，低剂量螺旋CT是肺癌常用的筛查手段，但难以区分肺部小结节为良性或恶性，需患者定期随访，而实际随访依从率普遍较低。项目负责人、中国科学院杭州医学研究所研究员胡海介绍，团队从2016年起聚焦这一痛点，锁定肿瘤自身抗体检测技术，捕捉早期肺癌的“分子信号”，在癌细胞数量极少、病情隐匿时就能发出预警，适合早筛早诊。

团队利用百万级癌症组织文库和多模态高通量筛选技术，结合合成生物学方法，重组表达400余种肺癌早期关键蛋白，最终通过自主开发的液态悬浮芯片技术和人工智能算法，筛选出13种诊断性能最优的标志物组合。其中8种为全新组合的标志物。

数据显示，其对早期肺癌的检测灵敏度超过65%，准确度优于传统肿瘤标志物。胡海表示，这一技术突破不仅能缓解公众的“结节焦虑”，更能推动肺癌防治关口前移。

印度尼帕病毒疫情 已暴发10多次

近日，印度西孟加拉邦暴发尼帕病毒疫情，官方已确认了5例感染病例，其中包括两名医疗工作者处于危重状态，当地已隔离近100人。尼帕病毒主要由果蝠携带，于1997年被发现，可直接人传人，死亡率40%至75%。自2001年以来，印度暴发了10~12次尼帕病毒，其中70~80人死亡，致死率约有70%。

尼帕病毒主要引起脑炎，症状包括发热、头痛、嗜睡、呼吸困难和昏迷，可能导致永久性神经损伤或死亡，致死率极高，通常在40~75%之间，在部分暴发中接近100%，目前无特效药或疫苗。

在印度西孟加拉邦的最新暴发中，已确认5例感染，并隔离近100名密切接触者。西孟加拉邦一名卫生官员表示，加尔各答附近一家私立医院的2名医护人员是本次疫情中最早被确诊的患者，他们极有可能是从此前一名出现严重呼吸道症状的患者那里感染病毒。

孟加拉国是尼帕病毒暴发次数最多的国家，自2001年以来，几乎每年都有季节性暴发，累计报告病例约有350人，死亡241人，原因主要是饮用了被果蝠污染的生枣椰汁。

扬子晚报/紫牛新闻记者 宋世锋

几点——

选醋，陈醋和香醋泡的蒜口感不脆、颜色不绿，推荐选择米醋，泡出的蒜颜色翠绿、香脆可口，口感酸辣适度。

选蒜，推荐选择紫皮蒜，不仅好剥皮，泡出来的蒜口感更香脆、颜色翠绿。

剥蒜，要注意不要有破损或划伤，将其完整泡入罐中。

泡蒜，罐中放入3/4的蒜，醋没过大蒜即可，在腊八前后泡上，过年就能吃，但要注意避免接触高温。

与此同时，专家提醒，这3类人不适合吃腊八蒜：

1.有胃溃疡、慢性胃炎伴有糜烂、胃食管反流的人群，尽量避免吃腊八蒜，因为醋是



酸的，吃完后可能加重病情。

2.由于醋泡蒜时也会放一些糖，糖尿病人群应尽量少吃，避免引发血糖波动。

3.患有牙周炎、牙龈敏感人群，应尽量少吃。

另外，建议腊八蒜要在1~2个月内吃完。去年腌制的腊八蒜，今年不建议再食用。 央视

相关提醒

腊八粥虽好 这些人群要慎食

腊八粥虽是养生好物，但喝不对反而会给身体添负担。医生提醒，最近有口腔溃疡、便秘、心烦易怒等症状的人群，要注意在熬粥的时候，少放桂圆、红枣等热量高的食材，避免加重上火；可以在熬制时，加一些百合、莲子、银耳等滋阴降火的食材；如果最近有胃肠道疾患以及腹胀腹痛的情况，最好暂时先别喝腊八粥；孕妇在吃腊八粥时，豆类可以放黄豆、黑豆等，尽量避免放偏凉性的绿豆，以免导致胃肠道不舒服。同时要注意豆类一定要煮烂，避免增加胃肠的负担。 央视