

四季豆：我们该如何做着吃

核心提示：最好方法是充分烹调，确保烧熟煮透

□新华社记者唐文豪、董小红报道

新鲜四季豆味道鲜美、营养价值高，深受消费者喜爱。然而专家提醒，四季豆等豆类含有皂素和红细胞凝集素，如果烹饪不当，极易引发中毒。另外，除了四季豆，还有一些春季“第一口鲜”食用时需要小心。

小小四季豆可能引发大问题

中国农业大学营养与食品安全博士后王国义解释，皂素主要存在于豆荚外皮中，对人体消化道黏膜有较强的刺激性，可引起胃肠道局部充血、肿胀甚至出血性炎症；红细胞凝集素则主要存在于豆粒中，能破坏红细胞并引发凝血，导致人体出现强烈的呕吐反应。

西南医科大学附属医院急诊医学部副主任医师曹洪英提示，四季豆中毒症状一般发生在进食烹饪不当的四季豆后1.5小时-4小时。主要为胃肠道症状，表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等，也可能伴随头痛、头晕、胸闷、心慌、冷汗、脱水、胃灼烧感、四肢麻木等症状。重度中毒还可能进一步出现嗜睡、抽搐、意识障碍、呼吸困难、无尿，甚至溶血性贫血、黄疸、血红蛋白尿等症状，威胁生命健康。

“不管是在外聚餐还是在家吃饭，如果多人出现这些症状，就要怀疑是否是食物中毒。”曹洪英建议，“如果有类似症状发生，务必及时前往医院急诊科进行诊断治疗。”

美味不能停这样吃更安全

风险这么大，四季豆还能吃吗？国家食品安全风险评估中心副主任刘兆平介绍：“预防四季豆中毒的最好方法就是充分烹调，确保烧熟煮透。”皂素和红细胞凝集素都可被高温破坏，充分煮熟后可以放心食用。

浙江大学和杭州市市场监管部门于2019年进行的一次对照实验显示，用开水分别煮5分钟、10分钟的样品四季豆中仍有红细胞凝集素，而煮了20分钟和30分钟的样品四季豆中没有检出。

“并不是说四季豆让人中毒，而是没煮熟的四季豆会引起中毒。”成都川菜博物馆副馆长张辉强解释，如果食材用量大，加工时间紧，容易因追求色泽和口感而忽视充分烹调，另一方面如果大锅制作菜肴，容易出现受热不均从而导致四季豆夹生。

因此，张辉强建议，烹调前最好把四季豆两头的尖及荚丝去掉，在水中泡15分钟。在烹调过程中，首先注意菜量不能超过锅的一半；用油煸炒后，加适量水，盖上锅



盖，保持100℃小火焖10余分钟；最后用铲子翻动，使其均匀受热。

受访专家还提醒，放置过久的四季豆会霉烂生虫或产生较多的亚硝酸盐，进食后可能造成霉菌或者亚硝酸盐中毒，因此在选购时要挑选新鲜的嫩四季豆，最好不买、不吃老四季豆。

这些食品风险也需警惕

春季到来，各类新鲜食材陆续上市。除了四季豆，还有哪些食材需小心处理、烹饪？专家提示，野生蘑菇、野菜等也容易导致食物中毒，需要特别注意。

我国有毒野生蘑菇有数百种，仅凭颜色、生长环境等经验难以准确判断毒性。专家建议，最好规避风险的方法就是不采摘、不购买、不食用不认识和不熟悉的野生蘑菇。

“我们在日常接诊过程中经常遇到自行在野外采摘野生蘑菇食用中毒的患者，甚至还有在家庭聚会上食用导致多人同时中毒的情况。”曹洪英医生提醒，野生蘑菇中毒不可小觑。

“在前期出现消化道症状后可能进入‘假假期’，腹痛呕吐等症状好转，但是实际上这个时候可能已经进入器官功能损伤期。因此建议及时到医院进行正规的检查。”曹洪英说。

很多人爱好春天的“第一口鲜”，对春季野菜青睐有加。但部分野菜与有毒不可食用的植物很相似，如水芹与毒芹、血皮菜与化儿草、桑葚和马桑果等，如果不具备专业知识，误采误食可能引起中毒。蕨菜等野菜含有微量毒素，如果烹饪不当或一次性食用过多也可能引起中毒。

专家提醒，自行采摘野菜时要仔细辨识，尽量选取具有典型特征的野菜，不建议采摘卫生环境较差的地方以及公路、城市公共绿地等场所的野菜，更建议在菜市场、超市等正规渠道购买人工种植的“野菜”，避免食品安全风险。

四棱豆：低调却浑身是宝

□科普中国李纯报道

提到日常食用的豆类蔬菜，多数人的回答可能集中在四季豆、豇豆或油豆角上。不过，在豆角的大家庭里，还有一位低调却浑身是宝的成员——四棱豆。它不仅名字听起来与众不同，在豆角界中也拥有独特的地位。

四棱豆为什么和其他豆不一样

四棱豆也叫四角豆、杨桃豆、翅豆、翼豆、龙豆、皇帝豆，是豆科四棱豆属的一种草本植物。

四棱豆原产于热带非洲和亚洲的印度，后来传播到了近东、东南亚以及亚洲的我国。四棱豆传入我国的时间不算很长，仅有百余年的历史，不过，因为四棱豆适应性强、栽培容易、病虫害少，所以目前在海南、云南、广西、广东、福建等地都有种植。

四棱豆虽然名字里有“豆”，但长得却不太像传统的豆类。它的根须在地底下特别茂盛，还长满了帮助吸收养分的小疙瘩；藤蔓能爬到三四米高，茎秆圆滚滚的像根小水管；叶子像羽毛一样分成好几片，每片小叶都是椭圆形的；蓝紫色的花瓣像蝴蝶翅膀一样展开；最特别的是它的果实，嫩豆荚长度在10厘米-25厘米，细长的豆荚带着四道棱边，微微弯曲像缩小版的杨桃，所以大家也会叫它“杨桃豆”。

四棱豆全身都能吃

四棱豆的营养价值很高，嫩叶、豆荚、块根、种子都可以吃。叶子可以像菠菜那样吃，嫩豆荚适合制作沙拉，块根可以像土豆那样吃，而种子可以像大豆一样利用。四棱豆的豆荚风味独特，口感清爽，营养丰富，是近年来新兴的一种保健蔬菜，凉拌、素炒是比较常见的烹饪方式。

低卡

控制体重最重要的就是低能量和控糖，四棱豆就是低能量的食物。四棱豆豆荚的含水量高达96%，每100g的四棱豆大约有19kcal的能量，与绿叶菜、水分高的瓜茄类等蔬菜相当。在西餐里，四棱豆经常是沙拉的常客。

高蛋白

大部分蔬菜的蛋白质在1.5%以下，而四棱豆豆荚中的蛋白质为2%，且它干燥后的种子蛋白质含量更是与大豆相当，高达33%，高于其他的豆类和谷类。

富含维生素E和黄酮类物质

四棱豆新鲜的种子每100g中含126mg的维生素E，这含量相当高，

可以说基本没有食物可以与之匹敌，因此它也被誉为“维生素E之王”。因为种子含量高，所以豆荚的维生素E也比四季豆、荷兰豆等同类蔬菜高。

除了维生素E，研究发现，四棱豆里的黄酮类物质含量也很丰富。维生素E和黄酮类物质抗氧化能力强，具有延缓衰老的效果。在动物实验中，小鼠血清、肝脏的SOD活性分别提高18.64%、22.39%。

高钙

除了上面的营养成分外，四棱豆的矿物质也很丰富，尤其是钙。无论是叶子、豆荚还是种子，钙含量都相当可观。根据不同实验的测定，鲜豆荚的钙含量在53mg/100g-330mg/100g之间。虽然可能不如奶制品那么好吸收，但胜在量多。

四棱豆虽好 食用细节要留意

四棱豆虽然富含蛋白质、维生素和矿物质，但食用时需要注意一些细节，避免引发健康风险。

一是必须彻底做熟，避免中毒风险。四棱豆和四季豆一样，含有天然毒素——皂苷、胰蛋白酶抑制剂、细胞凝集素，如果未充分加热，可能引起恶心、腹痛或腹泻。中国疾控中心曾呼吁，预防蔬菜类豆中毒的办法就一招，煮熟煮透！

具体方法为：烹饪前先焯水3-5分钟，破坏大部分毒素。后续需彻底炒熟或炖煮至豆荚变软。避免生吃或半生状态食用（如快速爆炒时火候不足）。

二是特殊人群需控制食用量。四棱豆含有低聚糖，容易导致胀气或肠道不适，可能对部分朋友不友好。如肠胃敏感人群，过量食用可能导致腹胀或消化不良。建议单次食用量不超过150克（约一小把），并搭配易消化的主食。对于过敏体质人群，豆科植物可能引发过敏反应，如果是第一次吃，建议少量试吃，观察是否有皮疹或肠胃不适。

三是草酸含量高，一定要焯水。四棱豆的草酸含量较高（与菠菜相近），可能影响钙、铁吸收，可通过以下方式优化：

焯水：除了防止中毒外，焯水还可以去除大部分的草酸，有利于矿物质吸收。

搭配高钙食物：如豆腐、牛奶，减少草酸与钙结合形成结石的风险。

多与维生素C同食：例如彩椒或番茄，促进豆类中铁元素的吸收。

如何挑选四棱豆

挑选四棱豆时，建议选择豆荚鲜绿、棱角分明且无黑斑的嫩荚，老化的豆荚纤维粗硬，毒素含量可能更高。