食用泡发不当木耳会致命？泡发木耳这样做.....

作者：Bodyreader

时间：2020-05-20

随着气温的升高，凉菜也逐渐出现在了我们的餐桌上，凉拌木耳因为口感脆爽，营养价值高而备受青睐。木耳好吃又营养，但是一定要掌握好泡发要点，否则会有生命危险。吃木耳会中毒？可能很多人都是第一次听说。但是随便在网上一搜，就会发现每年都有好多因为食用了泡发不当的木耳而生命垂危的新闻事件。

1. 吃木耳为什么会引发中毒

木耳是一种食用真菌，因为鲜木耳不易保存，而且含有一种叫“ 卟啉 ”的光敏物质，食用后，经太阳照射会引发植物日光性皮炎，出现皮肤瘙痒，红肿等症状，而经过加工暴晒干制后，这种光敏物质大部分会被分解，而且更方便保存和运输。所以我们日常生活中吃到的木耳，一般都是加工干制后的产品。

木耳本身并没有毒素，而是因为在泡发的过程中被“椰毒假单胞菌”污染，这种致病菌会利用木耳中的营养成分产生一种叫做“米酵菌酸”的毒素，比较可怕的是，这种毒素特别耐高温，烧不死，煮不灭，而且还没有特效药，一旦摄入人体后，轻则恶心呕吐，腹痛，重则损伤各个器官，引发器官衰竭，进而危及生命。流行病学资料显示，在细菌性食物中毒当中，“米酵菌酸”毒素是致死率最高的细菌毒素之一，死亡率高达50%以上。

1. 什么条件下容易产生米酵菌酸”毒素

环境温度高、泡发时间长、浸泡容器不干净，没有及时换水，是泡发木耳过程中容易被“椰毒假单胞菌”污染产生“米酵菌酸”的危险因素。一旦发现浸泡后的木耳出现粘液，摸起来滑滑的，粘粘的，或者闻起来有异味，就说明变质了，要果断扔掉。大多数的木耳中毒事件，都是因为长时间的泡发而导致的。

研究表明，除了木耳以外，如变质的鲜银耳，发霉的玉米面以及臭米面等食物，在保存不当发生污染变质时，也容易产生米酵菌酸，所以这些食物一旦发现变质，要立即断舍离。清出家门。

1. 如何安全泡发木耳

木耳泡发不当会产生致命毒素，那么如何泡发木耳才是正确且安全的呢？

首先准备一个干净的容器，把木耳冲洗干净，然后用干净的自来水或者温水浸泡，一个小时换一次水。一般来说，木耳用冷水泡1~2小时就可以了，最长也不要超过4个小时。如果用热水泡，时间还要更短。如果环境温度过高，如夏天，可以封保鲜膜放入冰箱浸泡。浸泡后，观察是否有异味，粘液，如无异常，即可进行烹饪食用。

如果不小心，一次泡了太多吃不完，建议分装在保鲜袋里，冷冻保存。

这里给大家分享一个3分钟快速泡发木耳的小技巧：

1. 首先准备一个带盖的小瓶子
2. 把木耳放进瓶子里，然后放一勺白糖，一点小苏打
3. 向瓶子中倒入2/3的温水（50℃左右）
4. 盖上瓶盖，把瓶子横立过来，上下摇晃3分钟左右

参考文献：

[1]范志红. 泡木耳会引起中毒吗[J]. 生命与灾害, 2018, 000(008):P.38-39.

[2]<https://mp.weixin.qq.com/s/JCkRmaunPWHTOD3tputO5Q>

[3]https://mp.weixin.qq.com/s/fWsgueU\_9Y7e45VDugQxcA