

2025年10月28日 星期二 责编:张亮 俞素梅 美编:徐哨 审读:邱立波

西蓝花 保鲜 “大作战”

锁住翠绿与营养的
科学小妙招

栏目主持人

记者 钟婷婷

特邀科普老师

程春梅

浙江药科职业大学
食品学院教授



冷藏冰箱里的西蓝花。



刚采摘的西蓝花。
受访者供图

西蓝花可是公认的“营养宝库”，它富含维生素C、维生素K、叶酸、膳食纤维，还有一种叫“硫代葡萄糖苷”的健康成分，其水解产物赋予了这些蔬菜强大的抗氧化能力。

西蓝花口感清脆，无论是清炒、凉拌还是烤着吃，都特别美味，是很多健康餐单里的常客。不过，你有没有发现，买回家的西蓝花放几天就变黄了？别急，今天我们就化身“保鲜小侦探”，一起揭开西蓝花变黄的秘密，学几招超实用的保鲜技巧！

A 西蓝花为什么会变黄？

西蓝花被采摘后，还是一个“活”的生命体哦！它会像我们一样“呼吸”，不断消耗自己体内储存的营养。这个过程不仅会让维生素C、糖分等好东西悄悄流失，

还会让叶绿素慢慢分解——这就是西蓝花由绿变黄的真正原因。

西蓝花变黄，就像它在说：“我老啦！”这时候它的细胞结构和内部活动都发生

了很大变化。所以，越黄的西蓝花，通常营养流失也越严重。相反，如果你看到颜色翠绿、花蕾紧实、茎部饱满的西蓝花，那就说明它正年轻力壮，营养也保存得最好。

B 怎样保存西蓝花？

那么，怎样才能让西蓝花保持鲜嫩的绿色呢？以下是一些小妙招！

(1) 低温冷藏，延缓衰老

把西蓝花放进透气的保鲜袋或封口袋中，袋口不要完全密封，或者用牙签扎几个小孔，让空气能够流通，这样可以避免袋子里面积聚乙烯、二氧化碳和水汽。然后把它们放进冰箱冷藏室（0-4℃），给它们一个凉爽舒适的贮藏环境。

有研究表明，在2℃左右的冰箱里待5天，维生素C只损失约10%；而放在室温下3天，维生素C的损失可能超过40%！

低温就像给西蓝花按下了“慢速键”，让它的呼吸和代谢变慢，叶绿素分解也变缓，还能防止水分蒸发和细菌入侵，这样就能大大推迟变黄的过程，守住营养。

(2) 巧用厨房纸

西蓝花属于“呼吸旺盛型”蔬菜，它的呼吸强度在常见蔬菜中位居前列。采摘后它还在不停呼吸，消耗自己的营养，同时产生二氧化碳、水和热量。如果这些“废气”和水分不能及时排出，包装里就会变得潮湿，很容易滋生细菌，导致西蓝花腐烂、发霉甚至产生怪味；同时还会破坏细胞结构，让营养溜走，并加速叶绿素分解，让西蓝花很快从翠绿变成黄绿。

想让它保持新鲜更久？试试这个方法：用厨房纸巾把整颗西蓝花包起来（重

点包住像小树冠的花球部分），然后再放进透气的保鲜袋或带孔的塑料袋里，袋口不要封死，放进冰箱冷藏。厨房纸就像小海绵，能吸走多余的水分，让花球保持干爽；透气的包装则方便气体交换，及时排出二氧化碳和乙烯。这个方法能明显延缓西蓝花变黄。

(3) 纳米保鲜材料的应用

保存西蓝花这类容易“自我催熟”的蔬菜，最好选择能吸附乙烯的保鲜袋或保鲜盒。乙烯是植物界的“成熟信号弹”，它在植物体内自然产生，哪怕只有一点点，也能发挥强大作用，它会进一步刺激呼吸强度，形成一个自我催熟的恶性循环，加速果蔬变黄衰老的过程。

如果你曾把香蕉和还没熟的猕猴桃放在一起，发现猕猴桃很快变软了，那就是乙烯在“搞鬼”。因为香蕉被采摘后会持续释放出乙烯，而乙烯会催熟猕猴桃。因此，在家庭保鲜中，理解和管理乙烯特别重要，我们可以利用它来催熟想吃的水果，也可以通过隔离它来保护不想变老的蔬菜。

如今，纳米保鲜材料已经不再是实验室里的神秘概念啦！它们已经变身成功能性保鲜袋、保鲜盒、砧板等产品，走进了我们的厨房。这些材料通过抗菌、吸附乙烯等方式，为家庭食物保鲜提供了升级版方案。其中，纳米多孔材料是一种能降低乙烯的黑科技，它拥有巨大的表面积，能像超级海绵一样快速吸附乙烯

分子，为西蓝花营造一个低乙烯的微环境，延长保鲜期。

虽然这类材料越来越常见，但要大规模生产还面临成本较高和安全性需要验证等挑战。目前各国正在积极推进相关标准与法规的建设。建议大家选购时优先考虑正规品牌，并且一定要按照产品说明来使用，这样才能安全又有效地做好家庭保鲜。

(4) 冷冻储存

把新鲜西蓝花冷冻起来，是一个非常实用的长期保存方法。

先把西蓝花切成大小均匀的小朵，茎部可以去皮后切块。然后在锅里烧开水，加少许盐，把西蓝花倒入沸水中，保持大火，焯烫1-2分钟，煮到颜色变得鲜亮，口感稍微变软但还带点脆脆的感觉。迅速把焯好的西蓝花捞出来，放进冰水或大量冷水中，让它完全冷却。接着用厨房纸巾吸干表面的水分，平铺在垫了烘焙纸的烤盘上，放进冰箱速冻1-2小时，让它微微变硬（这样不容易冻成一坨）。然后装进保鲜袋，放回冷冻室。在-18℃及更低的温度下，可以保存10-12个月。但建议最好在3-6个月内吃完，那时候风味最棒。烹饪的时候不用解冻，直接下锅，这样可以最大程度减少汁水流失，保持较好的形状。冷冻西蓝花特别适合用来做中西式浓汤、炖菜、炒饭、面条、宝宝辅食、蔬菜泥或搅拌成奶昔。

C 举一反三：这些蔬菜也一样

像菠菜、小油菜等绿叶菜，和西蓝花有类似的“小脾气”——通常颜色越绿，营养越高。记住“低温存放、巧用包装、快

速烹饪”这三个原则，你就能帮家人守住更多蔬菜的营养啦！

快来试试这些方法，让你家的西蓝

花一直绿绿的，营养满满的！生活中的科学，就是这么有用又好玩！