

火爆网络的“霉豆腐”，能放心吃吗？



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。

“万物皆可霉豆腐”火出圈

“这一团团白色的是什么呀？”“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。

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。

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、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。

据《扬子晚报》

炒菜时油冒烟了才下锅炒出来的菜更香？

这是一个常见的误区。我们看到的“油烟”，并不是蒸汽，而是油在高温下发生裂解和变质的产物。

每种食用油都有一个烟点，指的是油开始冒烟的最低温度。油加热到烟点后，产生的物质不仅具有刺激性气味，还会对眼睛和呼吸道黏膜造成强烈刺激，引起咳嗽、流泪等不适。

此外，高温也会破坏油中的营养成分，如维生素E等。食物的香味主要来源于蛋白质、碳水化合物和脂肪。在适当温度下，发生的美拉德反应和焦糖化反应。这些反应通常发生在140℃到180℃之间，远低于油的烟点。想要炒出真正香气四溢的菜肴，关键是控制好油温，而不是等油冒烟。

据中国新闻网

等你来赏！

本年度最大盈凸月29日现身夜空

新华社天津1月27日电(记者 周润健)1月29日将迎来本年度最大盈凸月。当晚，感兴趣的公众可选择一个适合的时间段，欣赏一下这轮有些“发福”的月亮。

人们在地球上所看到的月球周而复始的圆缺变化现象称为月相，即月球的“相貌”，它每天都在变化，变化周期平均是29.53天。盈凸月是月相周期中从上弦月到满月之间的过渡阶段，通常出现在农历初九至十四之间，此时月球被太阳照亮的区域超过半球但未完全覆盖，形成西侧方向明亮的凸圆状外观。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍，盈凸月在日落前升起，次日日出前落下，黄昏时位于东南天空，黎明前从西方地平线消失，因此在大半个夜晚都能观测到。

月球围绕地球公转的轨道是一个椭圆，在运转过程中，月球距离地球时远时近。所谓“年度最大盈凸月”，指的是月球在近地点附近时呈现的盈凸月视直径较大。

一些细心的公众发现，2025

年12月曾接连出现过该年度第二大满月(5日)、最小残月(16日)和最大盈凸月(31日)，而2026年1月就戏剧性地“复制粘贴”了这种情况，也出现了年度第二大满月(3日)、最小残月(15日)和最大盈凸月(29日)。这是巧合吗？

“这种情况实属巧合。每一个公历年，月球在围绕地球公转的过程中，每月经过近地点和远地点，会呈现不同的月相，至于什么时候最大或最小，取决于月相周期、月球反射太阳光的面积、月球轨道偏心率、月球运行速度等多个因素。”杨婧说。

月相基本分为八个阶段：新月、蛾眉月、上弦月、盈凸月、满月、亏凸月、下弦月、残月。“这个过程中，随着月球的运动，我们在欣赏月球圆缺变化的同时，还会发现月球升起的时间、在天空中的位置也不一样。”杨婧说。

不同月相，各有其美。盈凸月如同一张拉满了九分的银弓，蓄势待发。如果天气晴好，喜欢赏月的朋友不妨走到户外去好好欣赏一番。

眨眼就能发电

新技术助瘫痪人士“视”界畅通

眼球追踪技术能让瘫痪人士仅通过眼部运动就能控制轮椅或进行交流，但这种技术常因设备的体积和重量受到限制。青岛大学教授龙云泽团队与合作者，研制出一套轻量级自供能眼球追踪系统，其运行能量完全来自眨眼眨动时与眼球摩擦产生的电能。相关研究近日发表于《细胞报告—物质科学》。

现有眼动追踪设备普遍体积较大、依赖外部供电、弱光环境下无法工作，且长时间使用易导致视觉疲劳。基于此，研究人员希望打造更可持续、便于穿戴且用户友好的替代方案，以帮助肌萎缩侧索硬化症等运动功能障碍患者群体。

团队基于摩擦纳米发电机原理构建了新系统，其通过摩擦起

电与静电感应将机械能转化为电能，可从眨眼等低频运动中采集能量。该系统不仅可以收集足够电能实现自供能，还能以99%的精度检测小至2度的眼球运动。摩擦模块在兔子眼睛中能持久保持电荷。同时，该系统在电磁干扰环境下仍能保持高精度。

团队研发的自供能眼动仪不仅能通过眨眼获取能量，还能精准捕捉眼球运动轨迹。这套系统可在暗光环境下工作，无需外接电源，其轻便程度与舒适性堪比日常佩戴的眼镜。研究人员指出，这些发现证明从人体细微运动中收集能量是可行的。类似技术不仅能融入医疗保健和虚拟现实应用，还可拓展至智能驾驶、太空探索等需要免手动控制的关键领域。

据中国科技网

为何运动不宜过量

近日，重庆马拉松一名跑者在临近终点处倒地，送医后抢救无效离世。这一消息引发人们对“如何安全运动”的广泛关注。

为何训练有素甚至成绩优异的跑者也会有猝死风险？北京大学第三医院心血管内科主任医师徐顺霖表示，有些跑者可能存在潜在的的心脏问题。常规静态心电图仅能捕捉瞬时心电活动，难以发现隐匿病症，因此建议有需要的跑者进行24小时以上动态心电图、心脏超声及心肺功能运动试验，以全面筛查隐患。其中，心肺功能运动试验不仅能测量最大摄氧量，还可评估心、肺功能状态。

不少人认为，跑得越多，身体越好。但从心脏运动、心脏病学角度来看，运动过量会造成心肌劳

损、动脉硬化等。尤其是45岁以上的跑者，如果运动过量，更易造成动脉硬化，或者产生动脉斑块。

在运动时要了解身体发出的“警报”。关注心率，将心率控制在适当、安全范围内。出现以下危险信号时必须停止跑步：心率突然飙升且不受控制，胸部、肩背、牙床有异常压迫感或疼痛，头晕、恶心、眼前发黑，突如其来的极度疲劳感、冒冷汗、心慌，丧失动作协调性、步态不稳等。

跑者应根据当天体感、状态，动态调整比赛目标，不要固守既定配速。少量多次补给，包括水、运动饮料、碳水化合物、水果等，高温天气需额外补充电解质。接近终点时，身体十分疲劳，冲刺要量力而行。

据《人民日报》