

# 研究人员专访

静冈县立大学  
食品营养科学部  
营养生命科学科 新井教授



Q1

泡绿茶的时候用碱性离子水有什么好处呢？

A1

绿茶中含有很多对身体有益的儿茶素及咖啡因，现在有大量关于其抗氧化效果及杀菌效果等的研究。  
我们的研究表明，使用pH值 = 9.25的碱性离子水泡绿茶，茶水颜色更佳，涩味及苦味更浓，茶更好喝。  
对其成分进行仪器分析后，提取出了很多儿茶素和咖啡因。也许能够更有效地摄取。

Q2

有没有什么能让陈米煮出来更好吃的诀窍呢？

A2

一般情况下，陈米煮出来的米饭，比新米更硬、黏度更小。  
我们的研究表明，使用pH值 = 9.25的碱性离子水来煮陈米，比自来水煮出来的要更柔软，黏度更大。  
因此我认为陈米也能品尝到近似新米的口感。  
不过用碱性离子水煮出来的米饭，放上半天后，会比普通水煮出的米饭更硬。记得米饭刚煮好趁热享用，会更美味哦。

Q3

在家烤制面包时，也能使用碱性离子水吗？

A3

蓬松柔软的面包很好吃吧。  
我们的研究表明，使用小麦粉烤制面包，和面时用pH值 = 10的碱性离子水，能够烤出蓬松、且具有弹性的松软面包。  
制作米粉面包使用碱性离子水的话，烘烤时也会很蓬松。