

这些高颜值的食物其实很危险

土豆

菜摊和超市里的土豆常常灰头土脸、疙疙瘩瘩,很多人挑半天也下不去手。但有些小贩卖的土豆却外表光滑,看着很干净,这些漂亮的土豆很可能是老土豆“翻新”的。

部分商贩会用竹签将土豆发芽、发青、腐烂的地方剔除,经过水洗后当新土豆销售。这些“新”土豆虽然外表光鲜,但内部有毒的龙葵素并未被去除,人如果摄入了,可能会出现喉咙发痒、腹痛、呕吐、腹泻等中毒症状。

因此,如果发现土豆外表光滑,但身上的孔洞较深,皮较难搓掉,捏着很硬,最好别买。真正的新土豆孔浅皮薄,皮容易搓掉,可以掐出水。

姜

有些老姜被不法商贩用硫磺熏过,混进市场摇身一变成了新姜。

这样的姜看上去非常干净、光滑,就像打了蜡一样,但姜皮很容易被搓掉,姜肉的颜色和姜皮差别很大,而且质地较硬、缺乏水分、纤维粗大、味道辛辣,用鼻子能闻出淡淡的硫磺味。有的“硫磺姜”姜心变黑、变糠、生出嫩芽,更不能购买。而正常的姜虽说表皮颜色发暗、发干,但去皮后的姜肉很水灵。选购姜不妨要那些上面有泥、外皮粗糙紧绷、不易剥开、肉质硬、味道浓的。

海带

市面上有些海带颜色翠绿、鲜亮,非常好看,但泡在水里十来分钟就会变成褐色,原本清亮的水却变绿了。

这种海带可能是用孔雀绿染料加上其他化学物质染出来的,这些物质都是有毒的,吃下去会在人体内蓄积,带来伤害。其实,好的海带是深褐色或褐绿色的,黄褐色的品相稍差一点,但至少不是被化学物质泡过的。海带买回家要洗一洗,如果水变色或外皮有脱落就别吃了。此外,长而宽、肉质厚的海带是比较好的。

银耳

洁白的银耳深受消费者的喜爱,但银耳

色香味俱全,是对美食最高的评价。色彩亮丽的“高颜值”食物,总能勾起人们的食欲,但有些食物赏心悦目的外表背后,却可能存在安全和健康隐患。本期,权威营养专家为你揭开美食外表下的健康秘密。

并非色泽越洁白越好。银耳的生长周期一般为 45 天左右,一些商贩会一次性购买大量银耳,为了延长保质期,就对银耳熏硫处理,长期食用这样的银耳对健康危害很大。

新鲜的银耳烘干后颜色是偏黄的,泡水后变回天然的白色。建议大家购买银耳时,一定要从颜色、气味、味道上仔细辨别。

第一,正常的银耳是自然的黄白色,而不是洁白的,而且外形圆润、朵大、质感蓬松;第二,硫磺熏过的银耳会有一股刺鼻的味道;第三,取少许银耳试尝,如果舌头有刺激或辣的感觉,证明用硫磺熏过。

干辣椒

为了让干辣椒颜色亮泽、卖相好、保质期更长,有些不法商贩竟然使用工业硫磺熏制“毒辣椒”。

记者就曾在湖南长沙调查发现,“毒辣椒”生产作坊的人员戴着口罩用硫磺熏辣椒,而送检的干辣椒中,二氧化硫残留量高达 10.6 克/千克,远超国标的 0.2 克/千克。

硫磺熏制过的干辣椒外表呈金黄色,颜色鲜亮,但吃下去会刺激呼吸道,诱发呕吐、腹泻、恶心等症状,长期大量食用还可能致癌。

因此,购买干辣椒时要留意,不要买外表异常光亮、闻起来有硫磺味、捏起来粘手的。安全的干辣椒外表呈暗褐色,不会有湿感,也没有刺鼻的异味。

口蘑

口蘑在采摘过程中,根部容易带上土,受伤部位常常变成褐色,而且在运输过程中容易磕碰,所以不会是均匀的纯白色。为了卖相好,有些商贩会用亚硫酸钠、荧光剂等漂洗口蘑,这样的漂白口蘑往往颜色很白、发亮。所以,买口蘑不妨选择带有一点土、菌体不太光滑,根部有一点发褐变色的。

枸杞

大家购买枸杞时,都倾向于买粒大饱满、颜色鲜红的,但这样的枸杞很可能是用

硫磺熏制的。这样的“毒枸杞”往往摸上去有黏腻感,色泽特别好看,试吃会有较重的酸苦味。而天然枸杞相对干燥,颜色略发暗、带点土色,酸中带甜。

大米

随着储藏时间的延长,大米原有的正常光泽会逐渐消失。一些商贩就会对陈米进行加工打磨、抛光,使其光透润滑。

抛光一般会选用水或油。如果用水为大米抛光,水分一般会及时挥发,不会对米质产生影响。而油脂粘上大米不易去除,又不像水那样可以挥发,就可能存在隐患。用食用油抛光时,一旦环境气温上升或保存时间过长,就会发生酸败、霉变等;如果用的是有毒的工业用油,食用后更会严重危及人体健康。

挑选大米时,一要辨色,选色泽洁白、晶莹的,而不是过于油光光、透明、颜色不均匀的。二要捻摸,正常抛光的米摸起来有圆滑的感觉,油米则又腻又油。三要嗅味,陈米常有发霉的味道,抛光处理的大米用塑料袋包半小时后,仍可闻到明显陈味。

莲藕

埋在泥里的莲藕刚挖出来时很难看,外皮发黄,长出斑点,所以很多商贩会花时间为其“美容”。将又黄又脏的莲藕倒进稀释的亚硫酸中,几分钟后,这些莲藕就“旧貌换新颜”,变得又白又嫩了。

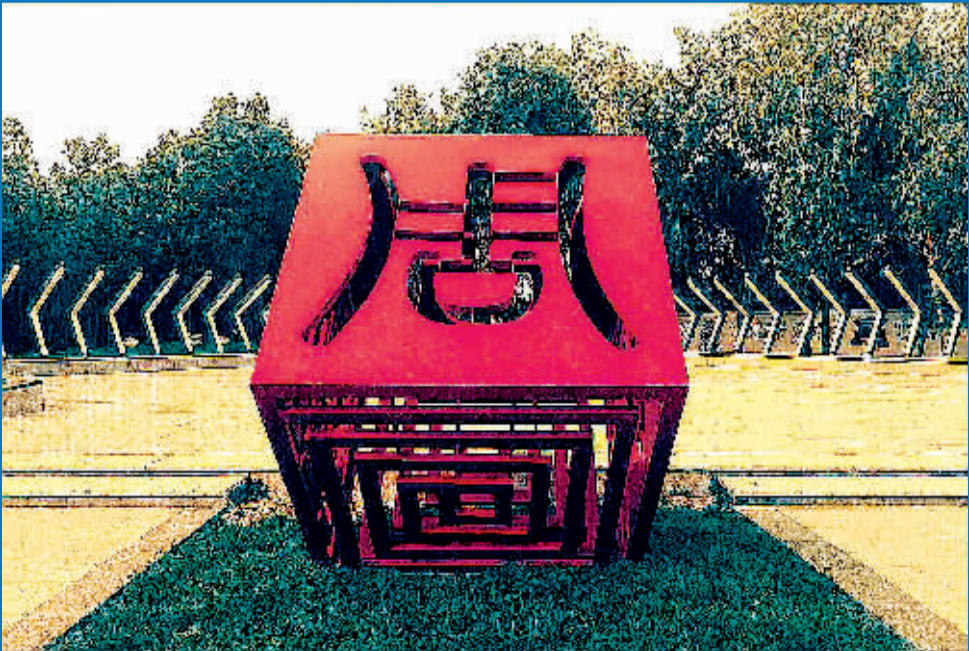
好的藕一般会很干净,带着点泥沙,外皮粗糙,能闻到泥土的腥气。而泡过亚硫酸的莲藕则散发着淡淡的酸味,一过水就会迅速变质,开始发黄、变黑。

豆腐皮

有人买回来的豆腐皮经温水浸泡后就变成了“糨糊”,而且泡出来的水质泛黄,可能是添加了水溶性染料染色所致。

好的豆腐皮呈均匀一致的淡黄色,有光泽,富有韧性,软硬适度,薄厚度均匀一致,不粘手,具有豆腐皮固有的清香味。而差的豆腐皮非常白或非常黄,容易碎,有异味。

(时报)



摄影：浩然正气
作品名称：大美周口我的家

周口日报

周口日报

洋河·天之蓝杯

周口市摄影书法大赛

主办：苏酒集团周口分公司
周口报业传媒集团

投稿：zkrbjwb@163.com

电话：0394-933766 0394-933695