

# 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，人如果摄入多了，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，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。

抛光一般会选择水或油。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它“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。

好的藕一般不会很干净，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)

摄影作品：浩然正气  
作品名称：大美周口我的家

