

菜篮子里的

“潜规则”

常吃“硫磺姜” 等于慢性自杀

生姜具有解毒杀菌、抑制癌细胞活性、降低癌的毒害、抗衰老、促进血液循环等作用。姜的挥发油能增强胃液的分泌和肠壁的蠕动，从而帮助消化；生姜中分离出来的姜烯、姜酮的混合物有明显的止呕吐作用。可见，生姜确实是个好东西。人们，尤其是南方人在烹饪菜肴时，都喜欢用姜做调料。

在经过漫长冬季的储存后，生姜颜色会变得黯淡，为了增加生姜的看相，一些不法商贩便采取用硫磺给生姜“整容”，经过硫磺熏过的生姜，变得又鲜又亮。然而，硫磺熏制的食品会发生一系列化学反应，容易对人的肠胃造成刺激，食用的是被工业硫磺熏过的食品，还会对人的神经系统造成损害，轻者会出现头昏、眼花、全身乏力等症状。长期食用，则会导致眼结膜炎、皮肤湿疹等，严重的还会影响人的肝肾功能。由于这种中毒是慢性的，只有身体内的这种毒素积累到一定程度才会表现出症状。若经常食用这类食品，无异于慢性毒杀，因此，消费者在购买生姜时，一定要认真辨别。

消费者在购买生姜时，可以尝试“一闻、二尝、三看”，基本上可以分辨出生姜是不是被硫磺熏过。一闻：检查生姜的表面上有没有异味或硫磺味；二尝：用手抠一小块放在嘴里尝一下，姜味不浓或味道改变的要慎买；三看：未熏制过的姜较干，颜色发暗，“硫磺姜”较为水嫩，呈浅黄色，用手搓一下，姜皮很容易剥落，且掰开之后，里外颜色差别较大。

张静

「鲜」土豆，二氧化硫造

因为土豆中含酚氧化酶，在氧气腐蚀下发生化学反应。削了皮的土豆放置时间超过半小时，原本嫩黄的果肉就会逐渐变成褐色。然而，细心的消费者不难发现，现在的土豆，削了皮后，可以长时间保持鲜嫩的色泽而不变色。在一些超市里，经常可以看到工作人员将削皮后的土豆、竹笋、芋艿、荸荠等食品，浸泡在一种水溶液中，这些食品看上去表面光洁、颜色润白，很少有疤痕。这是为什么呢？

这就有赖于“保鲜粉”，也就是二氧化硫了。二氧化硫具有还原作用，可以抑制氧化酶的活性，从而抑制酶性褐变。作为具有漂白、保鲜作用的食物添加剂之一，二氧化硫已经完全渗透到我们的食品中，在各种食材中都有它们的身影。国家对二氧化硫在食品中的使用，有着明确的规定，依据《食品添加剂使用卫生标准》，银耳、莲子、龙眼、荔枝、虾仁、米粉、豆芽、生姜中不允许有二氧化硫的踪影，而在蜜钱、葡萄、竹笋、蘑菇等食品中残留不能超过50毫克/千克，饼干、食糖、粉丝等不能超过100毫克/千克。在流通领域食品快速检测结果显示，众多被检测的食品中，绝大多数为二氧化硫超标，遥遥领先于甲醛、亚硝酸盐等其他检测项目。人如果食用了二氧化硫超标的食物，易出现头晕、呕吐、恶心、腹泻、全身乏力、胃黏膜损伤等，严重时伤害肝、肾等脏器，引起急性中毒，甚至死亡。胡万里

我们在买菜的时候，总是会选择那些“长得好看的，却不知道，这些“漂亮”是“人造”的，食之非但不能增强营养，反而会伤害身体，消费者一定要慎之又慎。

主持人 梦蝶



小贴士

做菜配姜 增鲜添色

姜是我们日常烹饪菜肴时不可缺少的香辛调味品，只有用得恰到好处，才可以使菜肴增鲜添色。

▲姜丝作配料 作为配料入菜的姜，一般要切成丝，不仅可做凉菜的配料，增鲜之余，还兼有杀菌、消毒的作用。

▲姜块(片)去腥解膻 生姜加工成块或片，多数是用在火工菜中，如炖、焖、煨、烧、煮等烹调方法中，具有去除水产品、禽畜类腥膻气味的作用。

▲姜米起香增鲜 姜性温、散寒邪，利用姜的这一特有功能，人们食用凉性菜肴，往往佐以姜米醋同食，醋有去腥暖胃的功效，再配以姜米，

互补互存，可以防止腹泻、杀菌消毒，也能促进消化。如“清蒸白鱼”、“芙蓉鲫鱼”、“清蒸蟹”、“醉虾”、“炆笋”等，都需浇上醋，加姜米，有些还需撒上胡椒粉，摆上香菜叶。

▲姜汁调味更香 水产、家禽的内脏和蛋类原料腥膻异味较浓，烹制时生姜是不可少的调料。有一部分菜肴不便与姜同烹，又要去腥增香，如用姜汁是比较适宜的，如制作鱼圆、虾圆、肉圆等，就是用姜汁去腥膻味的。制姜汁是将姜块拍松，用清水泡一定时间（一般还需要加入葱和适量的料酒同泡），就制成所需的姜汁了。

于海琴

黄花菜太鲜亮，别买！

黄花菜味鲜质嫩，营养丰富，有较好的健脑、抗衰老的作用，是人们喜欢吃的一种传统蔬菜。因其营养丰富，含有丰富的花粉、糖、蛋白质、维生素C、钙、脂肪、胡萝卜素、氨基酸等人体所必须的养分，其所含的胡萝卜素甚至超过西红柿的几倍，被视作“席上珍品”。不过，购买黄花菜，可要悠着点了。

黄花菜存放时间久，容易变色、霉变。为使颜色好看和长久保存，一些不法商贩通常用硫磺熏蒸，使卖相变好。经硫磺熏制的黄花菜是嫩黄色的，比正常黄花菜颜色淡且不均匀，有明显的刺激性气味。

如何选购和食用黄花菜呢？一是用眼睛看，质量好的黄花

菜一眼看上去比较暗，呈暗黄色，没有光泽度。不合格的黄花菜外表鲜亮，呈鲜黄色，给人一种新鲜的感觉；二是用鼻子闻，正常黄花菜应有自身香味，而二氧化硫残留较多的有明显刺激性气味；三是用手摸，质量好的黄花菜表面较干燥，手摸后不会有粘的感觉。不合格的黄花菜摸过去较潮，有点软，手摸后有粘粘的感觉。同时，食用黄花菜前，最好先用清水浸泡30分钟以上，再用清水冲洗几遍。

刘文心

温馨提醒：

- 1、孕妇、中老年人、过度劳累者尤其适合食用黄花菜；
- 2、皮肤瘙痒症者忌食黄花菜。黄花菜含粗纤维较多，肠胃病患者慎食。

“顶花”的黄瓜——“装嫩”

瓜熟蒂落是常识，但现在市场上出售的黄瓜却顶着鲜嫩的黄花，煞是喜人。很多消费者误以为，顶花意味着新鲜，所以这种卖相极好的顶花黄瓜在市场上大受欢迎。然而，多数人可能不知道，这些顶花的黄瓜是抹了含有避孕药的植物生长调节剂后，才会“扮嫩”的。有人曾对顶花黄瓜展开调查，花费20天的时间在蔬菜大棚里做实验，记录下抹药黄瓜和普通黄瓜的生长全过程。实验的结果让人吃惊：两种黄瓜的大小存在明显差别，而且不抹药黄瓜的花朵早就枯萎凋落，抹药的黄瓜则仍然顶着娇艳的小黄花。只有使用激素或生长素，黄瓜才会快速生长，否则黄瓜长得慢，就会变弯曲。事实上，除了黄瓜外，现在的丝瓜、茄子等许多瓜果都较以前好看长得直，这都与生长素的使用有直接关系。而且，据菜农介绍，对于这些农作物来说，使用激素越猛农作物长得越好。这样的“扮嫩”黄瓜能吃吗？

有关专家表示，顶花黄瓜对人体是否有害，目前还没有定论。但与一些鱼、鸡鸭、生猪肉使用激素类似，能够促进植物快速生长发育的，就是激素的作用。这种药物进入人体一般会产生一些不良影响，这种影响微量摄入短期是看不出来的，长时间后才能看出来。因此，专家建议，消费者还是尽量不要长期大量食用反季节蔬菜。

陈敏

相关链接

黄瓜是否抹药 闻闻看看就知道

●看 自然成熟的黄瓜，由于光照充足，所以瓜皮花色深亮，顶着的花已经枯萎，瓜身上的刺粗而短；催熟的黄瓜瓜皮颜色鲜嫩、条纹浅淡，顶花鲜艳，刺细长，使用药物太多的黄瓜，瓜顶甚至会长出一个黄豆大的小瘤。

●闻 可以通过闻黄瓜的气味来辨别。自然成熟的黄瓜，大多在表皮上能闻到一种清香味，催熟的黄瓜几乎没有清香味，使用药物多的甚至可能会闻出一股发酵的气味。

●掂 同一品种大小相同的黄瓜，催熟的同自然成熟的相比水分含量大，要重很多，用手掂一下很容易识别。

卫记

