

家庭生活的误区与盲点

郭玲格 等编著

科学技术文献出版社

前 言

追求家庭生活完美是大家的共同愿望，特别是当今时代，人们都在精心料理自己的家庭生活，以使其日臻完美。但尽管如此，我们却不能说家庭生活就没误区和盲点了，更不能说时时事事都一贯正确。因为家庭生活涉及到很多方面，而一个人的知识和技能总是有限的。在这种情况下，事与愿违的事情是难免发生的。别说在一时疏忽的时候会出现这样或那样的失误，就是在您认为满有把握的情况下，也可能出现一些失误，只是没有觉察到罢了。

举例来说，夏季到来了，有一天打开米缸一看，白花花的米生了虫，怎么办呢？您可能首先想到找个好天晒晒太阳，为此您难免要忙活一阵子。您的本意是在驱虫保米，但结果却适得其反。因为第一，太阳那点紫外线对虫子来说简直是杯水车薪，微不足道。相反，提高了的温度对于米虫生长繁殖来说，却帮了个不大不小的忙。第二，大米最忌阳光暴晒，在强烈的阳光下，大米被晒得“跑水走油”，煮起饭来易碎易烂，那股香喷喷的味儿也损失殆尽了。认真说来，您由此走入了一个误区。再拿洗衣粉的使用来说，现在洗衣机进入千家万户，您可能认为，洗衣粉的用量与衣服的干净程度成正比，只要多加洗衣粉就能把衣服洗干净，很可惜这又是个难于被人注意到的盲点。洗衣粉的去污能力，除了质量保证以外，重要的是用量与水的正确配比。不符合这个配比，不但浪费洗衣

粉使人民币随水流走，而且增加漂洗次数，造成费时费水，对衣服也没好处。烹调菜肴要使用食油，大多数人家都是有什么油吃什么油，吃完了花生油吃菜子油，吃完了菜子油吃豆油。总的原则是在一个时间里只吃单一品种的油，这似乎是人们早已沿袭下来的习惯。但是这个习惯是否符合科学呢？是否符合人体的营养需求呢？答案是否定的。因为人体机能的维护和运转，所需要的营养物质是多种多样的，而单一品种的营养成分却各有不同。如果同时将几种油按合理比例加以配制，则正好满足了人体多方面的需求。而有什么油吃什么油，吃完了这种再吃另一种的习惯，则难以满足这个要求，这样看来，上述作法又使您进入了一个误区。再以拎着菜篮子上市场买菜为例，这几乎是天天要办的事情，那您是怎样买的呢？有人认为，价钱贵的菜质量高，营养好，价钱便宜的菜质量低，营养差。因此，对所谓质量“好”的菜鼓着劲买，而对所谓质量“次”的菜则可能不屑一顾。如果是这样的话，则又进入了一个误区。因为蔬菜的价格是有成本、产量、季节、上市早晚、消费习惯等诸多因素决定的，它并不全面甚至根本不反映蔬菜的营养价值。蔬菜的营养价值是从另一方面即它的颜色表现出来的。如果只采购贵的，而对蔬菜的颜色不做区分，即使花钱再多也不一定有利于身体健康。

出现诸如此类失误的原因是多方面的。有的是从祖辈那儿沿袭下来的，有的是从亲朋好友那儿学来的，有的是限于当时认识水平造成的，更多的则是人们顾名思义类比推导得来的。原因尽管不同，但对家庭生活的妨碍和危害则是相同的。由于这些失误在家庭生活中不同程度的存在着，又由于人们对其很难区分，在国外人们把它称之为“流行中的谬

误”，而在国内则有人称之为“似是而非的事物”。本来是“谬误”的东西，却在家庭生活中“流行”，这就增加了它的危害，本来是“非”的东西，却被“是”的假象掩盖着，又增加了纠正的难度。

随着人们物质生活的日益提高和文化科学技术的日益发展，大家对家庭生活的科学化、合理化、现代化，有了更高的要求，广大读者对“流行”在家庭生活中的“谬误”以及那些似是而非的事物，再也不能继续下去了，从读者这一要求和希望出发，我们编写了这本书。其目的旨在和大家一起用科学分析的方法，对这些“谬误”从理论和实践上做点“拨乱反正，正本清源”的工作。我们相信这种努力，一定会得到广大读者的赞同和支持的。

本书内容丰富，文字深入浅出，通俗易懂，具有高小以上文化程度的读者都可以阅读。

本书由齐枝梅、李林禾、范华、郭玲格、高文（以姓氏笔画为序）等同志编写，由郭玲格同志统稿。本书在编写过程中，注意理论联系实际，在陈述纠正失误的同时，和读者一起探讨正确的生活方式，既具有知识性，又具有实用性，还兼有趣味性。阅读本书不仅可帮您纠正家庭生活中的诸多失误，使您的家庭生活更科学、更合理、更美好，还能为您增长知识，增添乐趣。

最后提醒您注意：本书正文中的黑体字标题都是错误的说法，它们便是生活中的误区和盲点。如果您按照标题去做，而不仔细阅读正文，那就真的走向误区和盲点了。

编著者

1993年元月

目 录

一、食品与营养.....	(1)
二、服装与洗涤.....	(108)
三、家电与杂品.....	(133)
四、卫生与保健.....	(170)
五、生育与教子.....	(200)

一、食品与营养

鹌鹑蛋比鸡蛋营养价值高

从市场价格来看，鹌鹑蛋比鸡蛋要高，有的地方高的幅度还比较大。但有些消费者，特别是那些打算补养身体的人，宁肯多花钱买鹌鹑蛋却不肯买鸡蛋。其理由是，鹌鹑蛋比鸡蛋营养价值高。

其实，这种认识是错误的，至少是不全面的。应该说，无论是鹌鹑蛋还是鸡蛋，都是营养价值既高又全面的食品。营养专家认为，鸡蛋、鹌鹑蛋几乎含有生命赖以生存和发育所需要的所有营养物质，一个鹌鹑蛋或鸡蛋在适宜的温度下能孵育出一个活蹦乱跳的小生命来，就足以说明了这一点。至于两者的营养价值，不能笼统地说鹌鹑蛋比鸡蛋高，应该说两者各有自己的优势，而且鸡蛋的优势还要多些。拿蛋白质、维生素A和维生素B₁来说，鸡蛋的含量比鹌鹑蛋要丰富。以食部100克为例，鸡蛋含蛋白质14.7克，维生素A1440国际单位，维生素B₁0.16毫克。鹌鹑蛋含蛋白质12.3克，维生素A1000国际单位，维生素B₁0.11毫克。其它如脂肪、碳水化合物、铁等营养物质在含量上不相上下。只是在钙、磷、维生素B₂的含量上鹌鹑蛋比鸡蛋高。仍以食部100克为例，鹌鹑蛋含钙为72毫克，磷238毫克，维生素B₂0.86毫克，鸡蛋含钙55毫克，含磷210毫克，维生素B₂0.31毫克。

从以上两种蛋类所含营养成分来看，在同样价格的情况下，我们可以买鸡蛋，也可以买鹌鹑蛋，如果鹌鹑蛋价钱很高，再花钱去买就显得不合算了。当然，对于某些特殊消费者例如为了补养身体的人则应该根据自己的需要决定。例如生长发育的中小學生，眼睛近视的，可以买鸡蛋，因为丰富的蛋白质可以满足身体发育的需要，维生素A可以防止和改善近视眼。而对于一些缺钙的儿童和老年人，则不妨买鹌鹑蛋。当然，如果排除价格因素，能在膳食中将两种营养搭配起来食用，那对于身体健康更是有益的。

红壳蛋比白壳蛋营养好

有些人在选购鸡蛋时，总愿买红壳蛋。理由是：红壳蛋营养价值高。这实际上是消费习惯形成的偏见，并没有科学根据。

根据养殖专家研究，鸡蛋壳的颜色并不是由营养高低决定的，而是由产蛋鸡的品种决定的。如北京的“小柴鸡”、“白来元”以及著名的“来亨鸡”所产的蛋就是白壳。而“北京油鸡”和著名的“狼山鸡”所产的蛋则是红壳，国内食品营养学专家对红、白两种鸡蛋进行了专门研究，并将其主要成分做了比较：

1. 蛋白质：白壳蛋比红壳蛋高0.75%。

2. 脂肪：红壳蛋比白壳蛋高1.4%。

3. 维生素：白壳蛋的维生素A、B₁、B₂的含量均稍高于红壳蛋。

4. 胆固醇：红壳蛋比白壳蛋高0.8%。

由此看来,红、白壳两种鸡蛋的主要营养成分基本相同。因此,在选购鸡蛋时不要以蛋壳颜色为标准,而应以新鲜便宜为准。

此外,蛋黄颜色的深浅主要是由鸡食用的饲料品种决定的,它与营养价值的高低也没有关系。如饲料以玉米和麦麸等配制的混合饲料为主时,蛋黄的颜色就浅些;如以玉米和青饲料为主时,蛋黄的颜色就深些。

买熟肉制品图鲜艳

熟肉及其制品是重要的副食品。有的食品生产厂家和小贩,为了招揽生意吸引顾客,常用浓艳的色彩把这些制品“打扮”得花枝招展。很多消费者以为这样的食品质量好、味道美。有的还存在“非着色不买、着色浅不买”的心理。

对熟肉及其制品,使用着色素加以美化,这是我国传统的食品加工方法,它确能起到愉悦视觉、增强食欲的作用。所使用的色素主要是天然色素,如红曲米、甜菜红、姜黄等。这种色素本对人体无害,但经加工后往往失去彩装价值,而人工合成的色素却具有着色力强、色泽鲜艳、成本低廉的特点。目前我国允许使用的有柠檬黄、日落黄、靛蓝、苋菜红、胭脂红等五种。这种色素都是以煤焦油为原料制成的,没有任何营养价值。据对动物毒性试验表明,在0.8—1.6%剂量组的50只大白鼠中就有11只发生癌变。因此,国家对这些色素的使用量有严格的规定:苋菜红、胭脂红为万分之零点五,即每公斤食品允许加入零点零五克;柠檬黄、日落黄、靛蓝为万分之一。并规定不能在肉、鱼、奶、果酱

及婴儿食品中使用。糖果、冰棒、汽水等配制中必须使用时一定要严格遵照用量规定，不得随意增加。

但有些熟肉制品厂家和个人，利用消费者图色泽鲜美的心理，违反国家规定，滥用人工合成色素，甚至用工业染料做着色剂，“打扮”那些伪劣产品和腐败原料，严重危害消费者利益。为此，一些食品加工单位规定，熟肉制品保持原色，不使用着色剂。消费者在购买熟肉及其制品时不要只图颜色浓艳，而应选购那些无色或浅色的制品。

午餐肉中有合成色素

当你打开午餐肉的罐头后，可能会提出下面的问题：如此鲜艳美丽的制品，要使用多少人工合成色素？这样多的色素对人体无害吗？

其实，你的疑问和顾虑是没必要的。因为国家有严格规定，罐头食品中不能使用人工合成色素。既然如此，那么午餐肉的鲜艳色泽是怎样来的呢？要回答这个问题，还得从午餐肉生产过程谈起。午餐肉属于腌肉类罐头。首先将瘦猪肉切为小块，再加入精盐、砂糖、硝酸钠、亚硝酸钠腌制48—96个小时，将肉取出绞碎，然后放入搅拌机内，加入淀粉、胡椒粉、豆蔻和冰屑进行搅拌。最后装罐，密封，高温杀菌即成。午餐肉的鲜艳色泽，是来自硝酸钠和亚硝酸钠。硝酸钠在盐水中由于亚硝酸菌的作用，还原成亚硝酸钠。在酸性条件下，亚硝酸钠又还原为亚硝酸。亚硝酸与猪肉中的血红素和肌红素产生化学反应，遂生成玫瑰红色物质，使午餐肉呈现鲜艳美丽的色泽。亚硝酸钠和硝酸钠有较强的防腐作

用，保护肉制品不致变质。

当然，由于亚硝酸进入人体内能生成亚硝胺，这种物质对人体也有害，所以国家对其使用量也有严格规定。

价钱贵的菜营养好

在采购蔬菜的时候，有的人只拣价钱贵的“高档”菜买，而对一些价钱便宜的所谓“低档”菜却不屑一顾。理由是：前者营养价值高，后者营养价值低。

这是一个错误的结论。因为蔬菜的价钱主要是由生产成本、产量高低、上市早晚、消费习惯等多种因素决定的。而蔬菜的营养价值高低则取决于蔬菜本身所含的蛋白质、矿物质和维生素的多少。在多数情况下，两者并不成正比，甚至成反比。以价钱便宜的“低档菜”小白菜为例（大白菜的幼株），它的价钱是“高档菜”鲜藕、冬笋的几分之一，甚至是十几分之一，但其营养价值并不低。拿矿物质和维生素来说，小白菜每百克含钙163毫克，磷48毫克，铁1.8毫克，胡萝卜素2.95毫克，维生素B₁0.03毫克，维生素B₂0.08毫克，维生素C60毫克；而藕每百克含钙19毫克（下同），磷51，铁0.5，胡萝卜素0.02，维生素B₁0.11，维生素B₂0.04，维生素C25；冬笋的含量除维生素C每百克为1毫克外，其它与藕不相上下。三者的可食部分小白菜为99%，藕为85%，冬笋只有39%。由此可见，所谓“低档菜”的营养价值并不低，价钱贵的“高档菜”的营养价值并不高。

这是不是个例外呢？当然不是。原来蔬菜的营养价值并没有遵循着价值规律，而另有它自己的规律。科学家们经过对

各种蔬菜分析研究发现，蔬菜的营养价值取决于它的颜色深浅。颜色深的营养价值高，颜色浅的营养价值低，它遵循着“绿色—黄色—无色”的规律，按照这一规律，营养价值最高的是绿色蔬菜，如油菜、芹菜、菠菜、韭菜，雪里蕻以及各种野菜等；营养价值中等的是黄色蔬菜，如番茄、胡萝卜、红薯、韭黄、菜花等；营养价值最低的是无色菜，如茄子、茭白、冬瓜、南瓜、竹笋等。科学家们还发现，即使同一类型的蔬菜，也会因其颜色不同而使营养价值出现差异。如紫色茄子比白色茄子营养价值高，黑木耳比白木耳营养价值高。红胡萝卜比白胡萝卜营养价值高，而黄胡萝卜又比红胡萝卜营养价值高。

因此，在采购蔬菜时绝不能以价钱贵贱为标准，而应在蔬菜的颜色上费心思。

有虫蔬菜不卫生

在选购蔬菜时，很多人不要有虫眼的菜，更不要那些有虫的蔬菜，在他们看来，这样的菜“不卫生，有害健康”。

这是一种过了时的观念。

我们知道，现在蔬菜的虫害十分严重，而且虫子的抗药性也越来越强。可以说，现在不存在没有虫害的蔬菜。市场上出售的蔬菜是否有虫以及虫量多少，除了菜田虫害轻重外，主要与喷撒农药及喷撒量有关。如喷撒农药量大，就没有虫子或虫眼。未喷农药或喷撒量小，就会有虫子或虫子较多。那么，这两种蔬菜，究竟哪一种更卫生，对人体健康更有利呢？当然是有虫子或虫眼的蔬菜。

菜农们使用的农药多种多样，尽管这些农药的研制者和生产厂家一再申明他们的农药是“高效无毒”、“对人畜无害”，但实际上还是有害的。只是程度轻微而已。况且有的菜农仍在使用毒性较大的有机磷和有机氯农药。这些农药有的残留在蔬菜表面，有的渗透到蔬菜组织中去，食用时很难洗净。吃入人体是不卫生的，对身体也有危害。相反，生物学家对蔬菜上的昆虫研究证明，它们体内没有危害人体的有毒物质，而且还有很好的营养价值。昆虫体内的多种营养成分的含量及其组成结构比鸡鸭牛羊等禽畜肉丰富，更为合理。其脂肪、胆固醇含量却低于禽畜肉。正因如此，在美国、加拿大、墨西哥等国家的一些城市，用昆虫做菜已经盛行，像甲虫、蚜虫、蝗虫、蜻蜓、蚱蜢等昆虫及其制品，已成为消费者，尤其是那些高血压、心血管病患者及体重超重者的理想食品。此外，在另外一些国家超级市场的蔬菜水果货架上，标明“没用农药”字样的芹菜、番茄、油菜、白菜，备受青睐其价格普遍高出20—30%，有的高出一倍以上。可见要求降低蔬菜中农药残留物的愿望多么强烈。

因此，要树立新的观念：尽量挑选那些有虫眼或有活虫的蔬菜。如果打算把蔬菜上的小虫去掉，可将菜放到食盐水中洗涮，小虫即可被洗掉。

菠菜含铁最多

缺铁性贫血患者和其他一些需要补铁的人，往往把菠菜作为首选蔬菜。理由是：菠菜含铁量居诸菜之首。

当然，菠菜含铁量确实比较多，它每百克达到1.8毫克，

要比黄瓜高5倍，比茄子高4倍，比西红柿也要高出1倍多。而且价格便宜，供应充足。所以，菠菜的声誉一向很好，以至许多人把它作为含铁最丰富的蔬菜买来食用。

但是，菠菜并不是蔬菜中的含铁冠军，甚至连亚军的名次也拿不到。据营养学者对北京所生产的73种蔬菜含铁量分析比较表明，菠菜的含铁量只能屈居第十六位。过去人们对含铁量不了解或者认为含铁量不高的蔬菜，诸如芹菜（茎）、芫荽（香菜）、红苋菜、青苋菜、太古菜、雪里蕻、莴笋等的含铁量，都高于菠菜。例如芹菜每百克含铁量是8.5毫克，比菠菜高3倍多，雪里蕻每百克含铁3.4毫克，也比菠菜高80%多。此外，原来一些不显眼的菜如葱头、韭菜、苣荬、小白菜的含铁量也能与菠菜平起平坐。人们还发现菠菜由于含有铁质抗化剂，不易被人体吸收。而且它含草酸量高（达0.1%），不仅影响其本身所含钙质的吸收利用，还影响其它食物中钙的吸收利用。例如，菠菜烧豆腐是我国一道传统名菜，素有“金镶白玉版，红嘴绿鹦哥”的美称。但后来发现菠菜中草酸能与豆腐中的氯化镁、硫酸钙发生化学反应，生成不被人体吸收的草酸钙和草酸镁，破坏豆腐中钙镁成分。为此，营养学界打了多年笔墨官司，后来虽然胜诉，但有个前提，必需把菠菜先在开水中焯过，去掉所含的草酸之后再与豆腐同烧煮，方保无恙。

由此可见，菠菜虽然含铁比较丰富，但并不是最高的，也不是摄取铁质的最佳选择。

茉莉花多的茶好

茉莉花茶俗称花茶，是由于茶叶在加工过程中，投入香气芬芳的茉莉花而得名。有人因此就认为：茶中茉莉花干越多，茶的味道越好，质量越高。

这是一个不正确的鉴别标准。按正规工艺加工符合国家质量要求的茉莉花茶中，不应有整朵的花干，只可见到很少的小花瓣，其颜色应呈雪白。要懂得这个道理，还要从花茶的加工说起。茶叶加工所以用茉莉花是由于她有独特的气质。它不像梅花那样“零落成泥碾作尘，只有香如故”，也不像桂花那样凋谢以后仍然“余香飘九里”，“自定花中第一流。”茉莉花是“开花吐香，开毕香尽”的鲜花。茶工们利用这个特点，在加工茶叶时，将含苞欲放的花蕾采下，加工至呈虎爪型微开吐香时，拌入烘干的茶坯中。这样鲜花开放时吐出的芳香就会被茶坯吸收进去。待鲜花开毕，芳香吐尽之后，要尽快将残花筛出。这是因为花干中含有大量花青素，被水浸泡后有一种特殊清苦味，影响茶叶的质量。筛出的残花称为“花渣”，作为肥料肥田。残花筛出后，再将茶叶精心加工，才能得到一个窨次的花茶。中高级花茶要反复加工才能出厂。

从上述茉莉花茶加工过程可以看到，并不是茶中花干越多越好。实际上这样的茶都是劣品：要么是将筛出废弃的“花渣”重新拌入绿茶内冒充茶花；要么是将下花量很少的花茶再拌入花干冒充高级茶。选购时应细心鉴别。

酒花小、时间长的酒度数高

白酒的度数，反映着酒的质量。按照国家规定，瓶酒的商标上应注有酒的度数。但从市场上看，有的厂家生产的白酒却没有标明度数，有的虽然标了但名实并不一定相符。在这种情况下，怎样鉴别酒的真实度数呢？有的人说，只要把酒瓶提起来摇一摇，酒花小、堆花时间长的质量就好。

这种鉴别白酒度数的方法对不对呢？答案是否定的。的确，在白酒没有标明度数，或所标度数名实不符的情况下，把酒瓶拿起来摇一摇，观看酒花大小和堆花时间的长短、的确是个简单的判断、鉴别白酒度数的方法。但是，如果认为酒花小、堆花时间长的白酒质量好就错了。那么，怎样用观看酒花的方法鉴别、断定白酒的度数呢？根据评酒行家多年评酒的经验是这样的：将酒瓶提起来用力摇一摇，如果出现高粱米大到玉米粒大小的酒花，堆花时间在3秒左右，酒的度数为65°；如果出现酒花有高粱米大小，堆花时间在7秒左右，酒的度数为57°—60°；如果酒花是小米粒到高粱米大小，堆花时间在15秒左右，酒的度数则为53°—55°。因此，前面的说法应改为酒花大、堆花时间短的酒度数高。

啤酒的度数即酒精的度数

有些人看到啤酒瓶商标上有“12”的字样，就以为“这是12度啤酒，含酒精12%。”有人还以此与白酒换算。

的确，在许多饮用酒中所含酒精的量是以度来表示的。

我国规定，在20℃条件下，100毫升饮用酒中含1毫升酒精为1度（1°）。例如100毫升“茅台”酒中含53毫升酒精，其度数为53度（53°），100毫升“二锅头”中含65毫升酒精，即为65度（65°）。可见白酒的酒精浓度是用容量百分比表示的，称为“酒度”。但是，啤酒的度数概念，却与白酒不同。啤酒度数量用麦芽汁浓度表示的，并不是用酒度表示的。原来啤酒是由大麦芽、酒花、大米等原料制作的。在酿造过程中，经过麦芽淀粉酶和蛋白酶的作用，原料转化为麦芽糖类。用糖度表测定，如每100克麦芽汁中含有10克糖类，则为10度，如每百克麦芽汁中含有12克糖类，就是12度。我国所产啤酒有8—18度几种。其中以11—12度为多。在国际上12度以上的啤酒被列为高级啤酒。8度和9度的啤酒属于低浓度啤酒，适宜妇女和儿童饮用。

当然啤酒既是酒，自然也含有酒精，啤酒的酒精浓度是用重量百分比表示的，即每百克啤酒中含有酒精的克数。如12度的啤酒中含酒精为3.5%，一般啤酒含酒精量在3—5%之间，最高为8%。

可见啤酒的度数与白酒的度数，是两个不同的概念，不能混为一谈。更不能以此进行换算，确定饮用的数量。

啤酒的“气”越足越好

人们习惯上认为，泡沫多的啤酒质量好。那么，是否像有些人说的那样“啤酒的气越足，泡沫越多，质量就越好”呢？当然不是。

啤酒的泡沫是怎样来的呢？啤酒泡沫是由啤酒中的蛋白

质和酒花组成的，它们借助酒里的二氧化碳气上升到酒面。啤酒之所以称为“液体面泡”，能供给营养、促进食欲、去暑消热，靠的就是它。从这个意义上说，啤酒的泡沫确是鉴定其质量的重要指标。那么，是不是“气越足、泡沫越多”，啤酒的“质量就越好”呢？这还要看怎么个“足”和“多”。正常的和优质的啤酒在撬开盖子时，只有开瓶声，瓶内的酒液不动或者只有少量的泡沫从液面稍有升起。当酒倒入杯中后，泡沫立即升起，色洁白，细而均匀、瓶口和杯壁上挂住泡沫，优质啤酒的泡沫容积要求是酒液容积的三倍以上。而且杯底冉冉上升的“气”泡，经久不断。这样“气”足，“泡沫”多的啤酒才为正常或优质的啤酒。相反，如撬开瓶盖后，“呼”的一声，泡沫随之冲出瓶口外溢，甚至冲出后只剩半瓶，倒入杯中后，泡沫粗大，很快消散。那么尽管“气很足”，“泡沫多”，也属劣品。这种质量问题在啤酒行业中名曰：“喷泡”。造成喷泡的原因有多种，例如啤酒原料大麦在收获季节遇雨、受潮。被霉菌污染，或在啤酒生产过程中，酒液内进入了超过限量的金属铝等，都会造成啤酒“喷泡”现象。

啤酒喷泡，说明质量不好，这样的酒对身体健康不利，最好不喝。

虾皮是虾的皮

虾皮在水产经营上被列为调味品。尽管在副食店经常见到它，做菜吃它，但很多消费者都以为它是“虾的皮”，有的人还认为它“没营养”而冷落它。