

*S*trategies for food security

上海市食品协会专家委员会主任

上海市食品学会食品安全专业委员会主任

马志英 著



什么 可以吃

—— 安全食品选购攻略

著名食品安全专家

用30年厚重专业智慧

为你解读选购食品的实用技巧

让你练就选购食品的慧眼，将安全食品带回家

上海科学技术出版社

*S*trategies for food security

上海市食品协会专家委员会主任

上海市食品学会食品安全专业委员会主任

马志英 著

什么 可以吃

——安全食品选购攻略



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

什么可以吃:安全食品选购攻略/马志英著. —
上海:上海科学技术出版社,2012.8
ISBN 978-7-5478-1414-7

I. ①什… II. ①马… III. ①食品安全-基本知识
IV. ①TS201.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 173159 号

内容提要

Abstract

“注胶虾”、“毒大米”、“地沟油”、“假羊肉串”……用非法技术以次充好、以假乱真的食品不时出现在琳琅满目的食品市场上,食品掺假伎俩越来越技术化、隐形化,掺假的食品越来越多样化、高端化,要是不小心上了当,轻则花冤枉钱,重则付出健康甚至生命的代价。本书结合当前市场上出现的种种食品安全问题,以生动实例介绍各种食品的选购要点,判断产品质量优劣的技巧,以及可能出现的假冒伪劣食品的防范和识别方法等。通过分享作者在长期食品科研中积累的经验,读者可练就选购食品的慧眼,冷静审视错综复杂的食品市场,学会选购食品的技巧,科学防范问题食品的危害,牢牢把握选购安全食品的主动权,将安全食品选购回家。

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

南京展望文化发展有限公司排版

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 15

字数:250 千字

2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-1414-7/TS·95

定价:29.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换

前言

Preface

2011年夏,我写的《什么可以吃——个人饮食安全攻略》一书出版后,有许多热心的读者提出了不少宝贵的意见,并急切地问我什么时候推出该书的续集。在征求了广泛的意见后,我发现相当多的读者迫切希望我写写在当前食品安全的现实情况下怎么选购食品。所以,本书遵照大家的建议,主要介绍有关选购食品的科学知识。

我们生活在一个飞速发展的时代,各种新的科学技术正在改变我们的生活。但科学技术既可以为人类造福,也可能危害人类。食品科技也是如此。比如,食品添加剂技术的应用,造就了今天如此琳琅满目的食品,但也有一些不法分子把它用作危害工具,在食品中滥用添加剂,甚至非法添加化学物质。你会鉴别吗?还有,在食品生产中利用非法技术用假的冒充真的,把劣质的变成优质的,等等。你会区分吗?

所以,选购食品是把握食品安全的第一关。时代发展要求一个现代的消费者,应该是有知识的智慧型消费者。尤其是年轻一代、新婚一族,一旦组成独立的小家庭,更要学会购买食品,懂得挑选、识别食品。

获得安全的食品不仅能够改善你的健康,而且是你的一项基本的权利。从现代消费者的眼光出发,审视你所面对的错综复杂的食品市场,做出正确的选择,就必须了解有用的信息,学会选购的知识和技巧。

本书结合当前市场上出现的种种食品安全问题,以生动实例介绍各种食品选购的注意要点,判断产品质量优劣的技巧,以及可能出现的假冒伪劣食品的防范和识别方法等。基本结构是按照食品的分类,以百姓关心的主要食品为重点,分别进行详细介绍。

和以前你可能读到的类似介绍选购食品的书籍不同,我以一种新的观点解读如何选购食品,这就是食品风险评估和食品风险交流的观点。简单地说,就是把在每种食品中可能出现的危害风险告诉你,然后利用我在长期食品科研中积累的经验,通过科学的分析来告诉你,怎样用智慧的双眼来选购安全、优质的食品,用知识来防范问题食品的危害,提高健康生活水平。

马志英

2012年7月

目 录

Contents

第一章 粮油酱醋经常吃,质量安全莫忽视

选购大米要“三看”	2	选油就要选健康,健康就看脂肪酸	20
怎么识别“变脸”的大米和大米制品	5	家庭常用食用油大比拼	24
黑色食品受热捧,加点酸碱试真假	8	酱油和醋,选配制的还是酿造的	30
选购食用油的四大纠结	14	鸡精、蘑菇精……和味精的差别有多大	35
警惕食用油的四种隐患	18		

第二章 选购蔬菜水果,不能只图漂亮

浸药、染色、打蜡,漂亮的水果有风险	40	安全、口味、营养,吃野菜前要三思	50
顶花“扮嫩”的黄瓜能吃吗	43	有机蔬菜贵得有道理吗	53
选蔬菜,七色兼食,以绿为主	46		

第三章 买肉蛋鱼,防范掺假最重要

冷却肉、冷鲜肉、排酸肉是一种肉吗	58	洋鸡蛋、土鸡蛋、生态蛋……买哪种好	75
小心烧烤摊“挂羊头卖鸭肉”	61	挑选鸡蛋和蛋制品有哪些技巧	79
病死猪肉怎么变身为“腊肉腊肠”	64	几种常见水产品的选购窍门	84
你会挑选放心熟食吗	68	怎样识别做过“手术”的海产品	90
假鸡蛋、橡皮蛋,问题鸡蛋真不少	72	怎样鉴别用有毒物质泡发的水产品	94

第四章 乳制品,选对了才有营养

一要安全二要营养,好牛奶到底怎么选	98	酸奶品种太多,选适合自己的就好	103
-------------------------	----	-----------------------	-----

益生菌酸奶比普通酸奶更好吗	107	婴儿奶粉一定要买进口的吗	113
不用工业明胶,酸奶就安全了吗	110	黄曲霉毒素,不止牛奶里有	118

第五章 酒水饮料,选购的学问可不少

一瓶茶饮料含几片茶叶	122	喝珍珠奶茶请适可而止	134
苏打水能治病吗	125	什么饮料适合孩子和年轻人	137
现榨饮料未必天然,难保安全	128	怎样辨别身份作假和成分作假的葡萄酒	141
100%果蔬汁可以代替新鲜果蔬吗	131	选哪种材料包装的饮料更安全	146

第六章 零食糕点,美味背后有风险

西点的美味诱惑中藏着多少风险	152	方便面,方便的代价有多大	175
蜜饯其实不甜蜜	158	不含防腐剂的食品是否更安全	178
选巧克力,留心有“代”的	162	冷饮,买错了会让人透心凉	183
蜂蜜有真假,选购应留心	165	买榨菜、泡菜、酱菜,要提防哪些安全问题	187
无糖食品真的不含糖吗	171		

第七章 种类多问题多,选购食品靠慧眼

豆制品里猫腻多,安全选购有讲究	194	冷冻食品,低温不一定安全	222
选购食品要破译营养标签	200	无公害食品、绿色食品、有机食品, 你会选购吗	225
反式脂肪酸有多少“马甲”	205	新资源食品安全性有保证吗	228
常见的食品掺假方式有哪些	209	在外就餐,选餐厅、点菜都是学问	232
搭配每日膳食,掌握十二字箴言	213		
食品越新鲜越好吗	218		

A decorative floral pattern in the top left corner, featuring white swirls and leaves on a gray background.

第一章

粮油酱醋经常吃，质量安全莫忽视

选购大米要“三看”

★ 一看品种：炒饭、煮粥……不同的烹饪方法要选不同品种的米。

★ 二看营养：价格高的不一定营养高。

★ 三看安全性：防加香精的大米和有害金属污染的大米。

五常大米行天下，天下大米乱五常

在我国，目前主要是江苏、安徽、东北大米三分天下。江苏大米占了一半以上的市场份额。东北大米以黑龙江的最佳。五常在黑龙江省的南部，所产的大米颗粒饱满、质地坚硬、色泽清白透、饭粒油亮、香味浓郁，被国内外市场看好而行遍天下。由于市场价格高，引起了不法分子趋利而造假。

2010年7月12日，央视财经频道《消费主张》栏目播出了一条令人大吃一惊的报道：西安一家米厂用其他产地大米作原料，再用输液管加入香精，冒充五常大米中最贵的品种“稻花香”。

五常本地生产的香米也被揭发有部分并非纯正“稻花香”品种。许多大米加工厂拿比“稻花香”便宜很多的“639”，或者并非五常产的普通长粒米冒充“稻花香”。

消息一出，震惊全国。各地纷纷将正在销售的五常大米下架，五常市更是紧急下令，要求当地诸多米业加工厂停业整顿。

“五常大米行天下，天下大米乱五常。”五常大米“掺假门”事件后，大家在买大米时常常会对大米的品牌、质量等产生怀疑，到底选择哪种大米才好？

选大米，一看品种

稻米按品种分为三大类：籼米、粳米和糯米。从质量规格来看，各类大米按加工质量精度可分为5个级别，一级或特级的质量为上乘。

籼米的米粒一般呈长椭圆形或细长形，也有人称其为“长粒米”，黏性较差，煮熟之后米粒松散，吃口较硬，适合用来制作炒饭。泰国香米就属于这一类米。用它煮饭的时候，要适当多加点水。

粳米属于短粒米,颗粒呈椭圆形,半透明,黏性适中,煮熟之后米粒有点黏性但能分开,吃口较软,所以受大部分人的喜爱,是最常吃的大米,适合用来煮饭或煮粥。

糯米由糯性稻谷制成,特点是米粒乳白色,不透明,也有呈半透明的,黏性大。分为籼糯米和粳糯米两种:籼糯米由籼型糯性稻谷制成,米粒一般呈长椭圆形或细长形;粳糯米由粳型糯性稻谷制成,米粒一般呈椭圆形。糯米米粒煮后无法分开。通常用来制作粽子、米糕、汤圆之类。糯米与一般大米的碳水化合物结构不同,但营养价值相差不大。

选大米,二看营养

价格高的大米营养并不一定高,如泰国香米价格高,只是口感上好一些,营养成分和普通大米其实差不多。

紫米、黑米的营养价值较高。米的颜色主要来自花青素类物质,而花青素具有强大的抗氧化作用,对于保护心血管、预防癌症都有帮助。颜色越深,抗氧化活性越强,所以紫米、黑米营养价值较高。

糙米的营养价值也较高。糙米是指脱去谷壳,保留其他各部分的制品;精制大米(即通常所说的大米)是指仅保留胚乳,而将其余部分全部脱去的制品。由于稻谷中除碳水化合物以外的营养成分(如蛋白质、脂肪、纤维素、矿物质和维生素)大部分都集中在种皮、外胚乳、糊粉层和胚(即通常所说的糠层)中,因此糙米口感虽然粗糙,但营养价值明显优于精制大米。

胚芽米把米胚当中的蛋白质、维生素B族、维生素E和锌等成分留下来,营养价值高于普通精米,但价格也高。

至于贡米、富硒米、珍珠米等,这些都是生产者根据稻种的不同及大米外形等特点命名的,是商品名称,并非国家规定的名称。

选大米,三看安全性

食品标签通用标准规定,米袋上必须标注生产日期、产品名称、生产企业名称和地址、净含量、保质期、质量等级及其他特殊标注的内容。其中生产日期是识别新大米最关键之处。另外,可查看包装上是否有国家强制性规定的QS认证标志。

防“香精大米”

大米的香味受稻种、种植区域土壤中的营养元素等影响,而且不是简单地由一种物质决定。国家规定:大米等粮食生产者不得在生产加工过程中使用香精、香料。但也有发现在所谓的“香米”中加了香精。

防有害金属污染的大米

大米中的重金属残留与种大米的农田环境质量有关。稻米容易富集像镉一类的有害金属。在一些矿区周围的稻田由于受到有害金属的污染,出产的大米中发现镉等金属超标,长期食用会引起慢性中毒。

将少许大米倒入玻璃杯中,注入 60℃ 的热水,盖上杯盖。5 分钟后启盖,如见油腻感,有农药味、矿物油味、霉味等,表明米已被严重污染,不可食用。

温馨提醒

现在规范市场中的大米很少存在有害金属超标现象,因为产品必须拿到检验证才可上市销售,今后最好能够建立追溯体系,这样更有保障。在无证销售的地方买大米,就很难保证了,即使写的是某地某品牌大米,没有凭证你无法相信。

有机大米和绿色大米的安全性高

真实的“有机食品”和“绿色食品”的大米,有相应的认证。尤其是“有机食品”认证的大米,从 2012 年 7 月 1 日起将统一用上新标志,新标志上加设了防伪“身份证”——有机认证码,并且能到“中国食品农产品认证信息系统”网站一验真伪,证明大米出自清洁无污染的环境,而且没有使用过有毒残留农药,吃起来更加放心。

如果你觉得有机大米和绿色大米的价格高,可以选择有无公害农产品标志的产品,在保证自己健康的同时,也能促进生态环境的保护呢。

免淘米也要淘一淘

现在有些大米包装上标有“免淘”或“免洗”的标志。大多数消费者在做米饭之前还会冲洗一两遍,只有少数比较“听话”的人会完全不淘洗。谁做得对呢?

答案:这次真理在大多数人一边。目前国际上规定,免洗米的洁净度应小于百万分之一,数值越小,洁净度就越高。不过,我国目前的生产工艺还远远达不到国际通行的免洗标准,所以我国其实很少有真正的免淘米。所以,大家食用免淘米前还需要冲洗。

如果对标明免淘的米清洗过度,一定会造成营养的大量流失。淘洗的次数越多,流失的营养成分也越多,在做饭前淘洗一两次就可以了。

温馨提醒



怎么识别“变脸”的大米和大米制品



★ 鉴别新米和陈米有四种方法：看、闻、摸、尝。

★ 鉴别陈米或劣质米加工的“白骨精米制品”，一看颜色，二闻气味，三试手感。

有一次我上超市，遇到一位老邻居正在大米货区徘徊，看到我好像遇到救兵一般，要我帮他出主意。我问：“你以前买的是什么米呢？”谁知一问，他气不打一处来。原来他上次从路边的米贩子那儿买到了假冒的新米，吃了后才知是陈米，所以这次上超市来买了。

翻新大米最大的危害来自于黄曲霉毒素

每当秋天新大米一上市，商家总会打出“新大米”的广告促销。等到第二年，新米就变成陈米了。一些不法商贩为了牟利，用陈米冒充新米销售，我的邻居就碰到了这种情况。更恶劣的是，有人对不能食用的劣质大米进行加工，冒充新米。

大米等粮食长期储存后品质下降，不适宜作口粮，被称为陈化粮。国家有关部门对陈化粮的处理有严格的规定，必须在监控下到规范合格的饲料厂或酒精厂去处理。陈化粮虽然不全部是有害粮，但可能部分受到有害微生物污染，尤其是受黄曲霉毒素污染的陈化粮危害最大。

2001年广州的“毒大米”事件曾震惊全国。当时广州市查获了三家非法加工大米窝点，在现场可看到：闷热肮脏的仓库里堆满一袋袋过期大米，大米上爬满虫子、布满虫丝。加工前的原米发黄、发黑、发霉并有刺激的异味。经非法加工漂白抛光后，竟变成了晶莹剔透、闻不出异味的“优质大米”。

案件发生后，广东省全面整顿规范粮食市场秩序，严厉查处违法经营行为，对涉嫌加工有毒大米的犯罪嫌疑人进行依法拘捕。卫生部立即通告全国，要求各地立即对辖区内的大米生产经营单位进行拉网式检查，开展大米市场的专项整治行动。“毒大米”也因此成为人们关注的焦点。

“毒大米”毒在哪里？经抽样检查发现，广州查获的“毒大米”黄曲霉毒素严重超标。一旦食用被黄曲霉毒素严重污染的大米，可出现发热、腹痛、呕吐、食欲减退等症状，严重者甚至死亡。中国台湾曾有3家农民因食用黄曲霉毒素含量高的发霉大米，导致39人中25人中毒，其中3名儿童死亡。

其实，人们早就认识到黄曲霉毒素的危害。1960年，英国有10万只火鸡离奇地突然死亡。后来追根溯源，查出这些火鸡吃的从巴西进口花生粕中有黄曲霉毒素。

黄曲霉毒素有强烈的致癌作用。1993年，黄曲霉毒素被世界卫生组织（WHO）的癌症研究机构划定为Ⅰ类致癌物。所以，把发霉的大米“化妆”成新大米，最可怕的地方就在于其中含有黄曲霉毒素。

怎么鉴别新米和陈米

有人问：新大米和陈大米有什么办法鉴别？到目前为止，国内外还没有公认的、准确的、能够量化的测定方法。那怎么办？其实人的感官也是很实用的鉴别“仪器”之一，虽然不能定量和标准化，有时却很敏感。比如，对煮熟的米饭多数人能凭闻味和品尝辨别出是新米还是陈米。问题是因为有假冒伪劣的干扰，现在市场上的生米较难辨别，不过以下几点可以供大家参考。

1. 看

新粳米色泽呈透明玉色，未熟米粒可见青色（俗称青腰）。新米的“米眼睛”（胚芽部）颜色呈乳白色或淡黄色，陈米则颜色较深或呈咖啡色，米粒表面有灰粉或白沟纹，灰粉或白沟纹越多越陈久。

米粒发黄是大米质量下降的特征，这种米不但香味和口感差，而且营养价值低，不应选购。要注意，有不法商贩把陈米用矿物油等抛光加工后，米粒表面光亮，你可用餐巾纸吸油，或用热水浸米的方法仔细看看有无油迹。

2. 闻

取少量米粒，用手搓热，然后闻气味。新米有股非常清淡自然的香味，很好闻，不刺鼻。陈谷新轧的米清香味很少，而存放一年以上的陈米，只有米糠味，没有清香味。

3. 摸

正常抛光的米，摸起来有玻璃珠般圆滑的感觉。陈米摸在手上很粗糙。矿物油等抛光的米摸起来又腻又油。有些不法商贩还会用石蜡处理陈米，这样的米摸起来有粘手的感觉。

4. 尝

大米的硬度是由蛋白质含量决定的。硬度越大，说明蛋白质含量越高，其透

明度也会越高。一般情况下,新米比陈米硬,水分低的米比水分高的米硬,晚季稻米比早季稻米硬。挑选时可用牙咬,感觉米粒的硬度,硬度大的米质量较好。

此外,熟的新米含水量较高,吃口较松,齿间留香。熟的陈米含水量较低,吃口较硬。

“变脸”的陈米制品,你认得出吗

现在到规范的超市大卖场,袋装品牌大米都有生产日期,新大米有标注,一旦发现假冒伪劣的还可以投诉追究。假冒伪劣的大米主要还是通过小商小贩的渠道销售。只要选择正规的销售场所就有保障。

不法商家也看到了这点,他们不直接卖米,而是改头换面卖米制品。就是把陈米、劣质米漂白了、磨碎了,做成年糕、米粉、河粉等,叫你认不出它的真面目。

南方有些省市的不法商贩把陈米、发霉的米经二氧化硫等漂白,再清洗、磨浆,做成晶莹剔透的河粉。在长江中下游有些省市也发现类似做法,有少数不法商家也是把陈米、霉米用焦亚硫酸钠漂白,不过他们不是做米粉,而是熟制加工成当地畅销的年糕。

这些米经粉身碎骨、漂白后成功“变脸”,成为晶莹雪白的“白骨精米制品”。这种“变脸”的米制品更具有欺骗性,使你难以认得出。不过假的终究还是假的,你在购买时,可以通过以下方法进行鉴别。

一看颜色。正常的河粉、年糕,颜色应该和大米差不多。如果过于白亮光鲜,就要留个心眼。

二闻气味。凑近闻一下,如果酸涩味较重或有淡淡的刺鼻味,极有可能是“问题河粉”、“问题年糕”。

三试手感。不合格的年糕摸上去手感较硬,而合格年糕手感比较柔韧。

当然,最好还是把握好购买渠道,通过正规合法的销售渠道购买粮食和米面制品,勿因价格便宜而向小摊小贩买。



黑色食品受热捧，加点酸碱试真假



- ★ 在浸泡黑色食品的水中分别加入白醋和石碱，观察颜色变化可辨别真假。
- ★ 吹一吹：有瘪粒、杂质吹出的芝麻质量差或是隔年陈货。
- ★ 闻一闻：哪怕能闻出一点点哈喇味，肯定是陈年芝麻。
- ★ 看、摸、闻、泡、尝，五步挑到质量好的黑木耳，并识别出黑心商家作假的黑木耳。
- ★ 简单来说，挑选黑木耳记住三个字“轻、清、清”，就是“分量要轻、气味清香、滋味清淡”。

孙阿姨年过半百，特别注重保养，尤其钟情于黑色食品：吃米首选黑米，早餐是黑芝麻粉加酸奶，午餐黑木耳、香菇炖乌骨鸡，晚餐有紫菜海带汤。她还特别看了不少资料，讲起来一套一套的：“黑色食品是健康食品，像黑木耳、香菇对我的心脏病有好处，乌骨鸡对更年期综合症有改善作用。”

现在像孙阿姨这样的消费者真有不少，尤其是中老年人，特别钟情于健康食品，一听说黑色食品有延年益寿、祛病健体的神奇作用，免不了跟风选购。像孙阿姨的朋友、邻居，就在她的宣传下，也爱上了黑色食品。

说起来，“黑旋风”，也就是宣扬崇尚黑色食品的旋风，起于20世纪八九十年代。曾记否，那时电视里经常播出黑芝麻糊的广告，“黑芝麻糊哎——”一声恍若隔世的吆喝声令人难忘。我曾经去过生产“南方黑芝麻糊”的广西黑五类食品集团有限责任公司。那时黑色食品生产在国内发展如火如荼，以黑芝麻糊为代表的用黑色食品加工的产品一下子充斥市场。

近几年黑色加工食品市场变得冷寂了许多。人们开始崇尚自然健康的返璞归真的饮食方式，就像孙阿姨那样，不大买加工过的黑色食品，更愿意用黑色食品的原料自己回家加工食用。

一个有力的证据是：近年来名特优“黑色”农产品的种植面积每年都在扩大。正因为黑色食品有着很大市场，黑白之间存在价差，造假者瞄上了“黑旋风”，把白

芝麻或灰色芝麻染成黑芝麻,把白米染成黑米,以假乱真,从中牟利。所以,选购黑色食品,最重要的一点就是要学会分辨染色假货。

辨别染色黑芝麻,有简易“土办法”

2012年2月的一天,我正在研究所工作,接到电视台来电,说有消费者投诉买到染色的芝麻,要送到相关检测机构检测,但问了许多检测部门,都回答说:“芝麻染色的检测方法没有国家标准,因此无法检测。”

消费者和电视台编导很意外,也很气愤:对那些非法制假者难道真的没有办法吗?他们问我有没有办法辨别是否染色。我说:“我有办法,但不是国家标准的检测方法,只能作为消费者在选购时辨别真假的参考。但你买回了染色芝麻,按我的方法识别是染色的,然后你依此去打官司是打不赢的,因为这不是国家标准的检测方法,不能作为法定的判断依据。”

想想真的很无奈。造假制伪的成本很低,用违规违法的东西可以很容易地非法添加;而打假的成本却很高,既要检测得出来,检测的方法还要有国家标准来认定。这真的很不容易,因为标准永远落后于违法行为。

造假者先用苏丹红、三聚氰胺,国家监管部门跟在后面制定出相应的检测标准。问题是一个在暗里,根本不按规则出牌,而监管在明里,却必须按规则出牌。所以我常常说,食品安全不是靠检测出来的,而是靠做食品的人用良心做出来的,对那些没良心的人,只有用法律严惩之。

在没有国家标准检测方法的情况下,我的“土方法”虽然不能作为打官司的凭据,但是用简易的“土方法”能测出有嫌疑的食品。对有嫌疑的食品你可以不买,这样一来无奈的就是制假者了。

当然,我的“土方法”不一定是最好最简便的方法,欢迎有更多的有识之士对造假者群起而攻之,给消费者提供更多更好的鉴别方法。

加点酸碱,真假立显

我在一家电视台做节目时,和几个编导在晚餐桌上演示了一个识别染色黑色食品的方法。

电视台的工作人员拿来了几个样品,有黑米、黑芝麻、黑玉米等。我把它们分别放在白碗中用净水浸泡,不久,浸泡液就分别显出深浅不同的颜色。然后,我用食用的白醋(含醋酸)分别在这些碗中滴入几滴,假的“黑旋风”马上原形毕露了。

有一碗芝麻浸出的水非常黑,在加了白醋以后,仍是墨黑墨黑的,它无疑就是染色黑芝麻了。因为正常的黑芝麻泡出来的水不会很黑的,而且滴入白醋会变红棕色。

有趣的是：你再往这些碗中放些石碱(碳酸钠)或很少的火碱(氢氧化钠)。凡是有天然黑色素的碗中，水就变成绿、黄、蓝等彩色的了，而染色的假黑色食品浸泡液颜色故我，和造假者之心一样，真黑啊。

这就是我用来辨别真假“黑旋风”的简易的一招，不用复杂的仪器和化学试剂。其实道理也很简单，因为绝大部分植物性黑色食品的天然黑色素，颜色会随酸碱性变化而改变，一般在较高的酸性条件下呈红色，在碱性条件下呈蓝绿黄色系的倾向。

我总结了一些常见黑色食品在加入酸或者碱之后会出现的颜色变化，大家可以参考。

品 名	酸性条件下的颜色	碱性条件下的颜色
黑香米	红色	深棕
黑小米	无色	黄色
黑大豆	粉红	黄色
黑绿豆	微红	黄色
黑小麦	无色	浅黄
黑花生	粉红	黄绿
黑玉米	粉红	墨绿
黑芝麻	红棕	深棕

一般假冒的黑色食品中，目前还没发现用价格昂贵的天然黑色素，大部分用焦糖色素，甚至用墨汁染黑。焦糖色素是黑得发红，墨汁染的一洗水就变黑，而且这些假的“黑旋风”在酸碱调节下没有上述变化规律。

还有一种识别的方法，就是把亚硫酸钠溶液加在浸出液中。如果是天然色素，颜色会明显变浅，如是假的“黑旋风”，则变化不明显。只不过一般消费者不会备有亚硫酸钠，不及酸碱法来得简易方便。

“酸红碱蓝”也能试出果汁的真假

其实这个方法不单单可用于黑色食品的简单判别，还可以用来鉴别其他含黄酮类、花色苷类、花青素类的食品。比如，现在流行的蓝莓汁、葡萄汁、杨梅汁等，你要看看究竟是不是真果汁，加醋、加碱就显真相了。

鉴别的时候，只要记住“酸红碱蓝”就可以了。还记得上中学化学课时，老师教的酸碱指示剂知识吗？碱在石蕊中变蓝，酸在石蕊中变红，原理是一样的。蓝

莓、紫薯、紫芥蓝,凡是有花青色素的果蔬浸出液遇酸变红,遇碱变绿黄蓝,很有趣的,不信试试看。如果你想要煮的紫薯汤颜色好看点,放些醋吧,会变红的哦。

掐一拍,搓一搓也可有发现

天然黑芝麻由于收割时芝麻成熟度不同,颜色黑而不亮,有点发暗,呈深浅不一的黑褐色,不会黑得发亮。染色黑芝麻颜色均匀,色泽较深。

取一粒黑芝麻,用手指掐去尖端,也就是黑芝麻发芽的地方即胚芽,天然黑芝麻有块针尖大小的白色(或是黄色),而染色黑芝麻绝对没这一“点”。

真的黑芝麻经水泡虽然会出现轻微掉色现象,但颜色是茶色;而染色黑芝麻泡在水里则会迅速显出很深的黑色或黑褐色。其实,不用把黑芝麻泡在水里,也可以看出它会不会掉色。

在手心里滴几滴清水,放几粒黑芝麻,用另一只手的手指揉搓黑芝麻。天然黑芝麻放在常温冷水中不会迅速掉色,如果手上留下异样的颜色就可能是染过色的。也可用一张湿纸巾,包裹几粒黑芝麻,揉搓几下。天然黑芝麻不会在纸巾上留下异样的颜色;染色黑芝麻则会有掉色现象。

怎么选择质量好的新芝麻

识别染色黑芝麻是第一步,那么怎么来判断黑芝麻的质量好不好,是不是当年的新芝麻呢?有这么几个窍门。

抓起一把芝麻在手中细看。质量好的颗粒饱满,色黑,无杂质。轻吹一下,如有瘪粒、杂质吹出,色泽暗而灰的质量差或是隔年陈货。

拿起芝麻粒嗑碎,闻闻香气,新的芝麻有淡淡的麻油清香。哪怕能闻出一点点哈喇味,那千万别买,肯定是陈年芝麻。还要记住:芝麻的收获期是八九月份,所以夏天买的肯定是隔年货了。

和任何食物一样,黑芝麻吃过量了就有害了,尤其脾弱、大便经常稀薄的人,女性白带多的还是不要多吃芝麻。

有些中式糕点,像大家熟悉的麻球、麻饼等,都是把原粒的芝麻不打碎直接撒粘到糕点上。有人可能想,这些东西又香又脆,还能吃到芝麻的营养。其实,芝麻仁外面有一层稍硬的膜,原粒的芝麻进入胃肠道难以消化,大部分没分解就白白排出了。所以,如果想吸收芝麻的营养,还是买芝麻粉吧。

黑木耳,要选好产地和培植方式

相信不少人都喜爱吃黑木耳。一来它是菜肴中的“百搭”,荤素都可以搭配。