

2026年清明节期间食用青团的消费提示

清明节是由清明节气、寒食节、上巳节融合而成，是中华民族的传统重大春祭节日。悠久的祭祖文化与饮食密不可分，在清明节吃冷食习俗一直保留至今，特别是南方地区有吃青团的习惯。为科学食用青团，特做如下消费提示。

清明期间吃青团，种类丰富口味佳青团一般是由糯米粉与青汁等混合制成外皮，经包馅、蒸制等工序制成的可直接食用的米粉制品。

传统青团是用清明节前后生长的嫩艾叶榨汁着色。现在市面上卖的青团，也有用麦青汁或青菜、菠菜等绿色植物的汁液着色。外皮包裹各种馅料，做成青团生坯，最后熟制成青绿色的糕团。除了传统的甜、咸馅之外，还有水果、乳酸菌等新风味，为消费者提供了更多选择。青团具有糯韧绵软，甘甜细腻，清香爽口等特点。

传统美食标准化 选购要点要牢记

科技进步让手工制作青团转变为标准化生产，随时随地享用青团美食成为可能。消费者选购时，要注意以下几点。

一是选择超市、商场等正规经营渠道。不在无证单位购买。

二是查看产品信息。检查标签、配料表和生产厂家、食品生产许可证编号

（“SC”标识）和产品标准代号等信

息是否齐全。不购买信息不全、不清晰或有篡改迹象的产品。常温即食青团不应有漏气、破袋等现象。

三是留意产品保质期和贮存条件。根据个人需求，选择适合产品类型，不要购买或食用过期青团。挑选青团以清香味浓郁、颜色自然油绿为好。发青、发黑或颜色过于艳丽的，不建议购买。

家庭自制应适量 合理储存莫大意

一是制作面皮时，除了糯米粉外，可添加适量的澄粉（小麦淀粉）或者大米粉。既便于青团成型，又可以提高青团咀嚼时的韧性。

二是馅料应现做现用，不要存放时间过长。很多创新风味的馅料保质期较短，存放时间长，就容易滋生霉菌或发生腐败变质。

三是尽量即做即食，避免大量、长期储藏。短时间贮存，需放入保鲜袋，并扎紧袋口再放入冰箱冷藏。较长时间贮存，可以冷冻保存，最好1个月内吃完。

四是低温贮存的青团，用蒸锅加热后

食用。要注意控制好加热时间。如采用微波炉复热，宜中高火、短时间加热。若加热时间过长，青团容易塌陷、表皮破裂、馅料流出，影响食用品质。

食用青团莫贪多 特殊人群需注意

青团虽然好吃，但老人、小孩以及消化功能不佳的人群食用要适量。青团馅料往往高糖、高脂、高热量，质地黏腻，应小口慢吞，谨防噎食。儿童要在成人监护下食用。对某些食物过敏的消费者，购买时需查看标签上的配料表和致敏物质提示，选择合适的品种，防止致敏物质摄入。消费者在食用青团时，可以搭配一些蔬菜、水果、汤羹、茶等，有助于消化、解腻、均衡营养。

专家执笔人：

谢晶 上海海洋大学食品学院教授

黄赣辉 南昌大学食品学院教授

冯伟 江南大学粮食发酵工艺与技术

国家工程实验室副研究员



同是三文鱼，为什么有的能生吃有的不行？

今年“3·15”期间登上热搜的“山姆三文鱼原来不能生吃”话题持续引发热议，近日，据调查发现，除了担忧和焦虑，“执行GB 2733标准的三文鱼片为啥不能生吃”“标签标注执行GB 10136，是否绝对可以即食”等疑问依然是消费者关注的焦点。

网友分享： 生吃三文鱼得先看标签

梳理多家社交平台上的网友留言，发现今年“3·15”期间突然成为爆款话题的“三文鱼风波”其实早有伏笔——2024年2月，山姆会员店将热销款挪威进口冰鲜三文鱼（俗称“金板三文鱼”）标签标注的“开袋即食或烹饪后食用”改为“加热后烹饪食用”（执行标准：GB 2733-2015）。

然而，不少消费者仍延续过往习惯，将这款三文鱼视为可以生吃的“刺身级”食材。一如网友所言：“很多人都凭印象买东西，三文鱼多数人一听就可以生食。”

除此之外，不少消费者吐槽被蒙在鼓里的原因主要有两点：一是山姆App商品页展示和部分山姆会员店三文鱼片旁摆放的芥末等，容易给人“可生食”的暗示；二是有门店工作人员回复消费者咨询时称“可以生食”。直到今年“3·15”期间，多位消费者在不同平台“偶然”发出“恍然大悟”的帖子，在社交算法的助推下迅速发酵成为舆论焦点。

不过，该热门话题也推动了消费者对食品安全知识的主动学习。记者注意到，社交平台上类似“生吃熟吃前提是看标签”“即食水产品选购指南”等网友分享逐渐增多。

3月27日，《中国消费者报》记者对60位消费者发起的一次网络调查显示，仅有5%的受访者认为“凭经验判断就行”；15%的受访者表示“偶尔会注意”；而表示今后购买即食水产品时会主动查看包装标签的受访者达到了80%。不过，在“哪些情况可能会影响消费者关注标签”这一问题上，55%的受访者认为是“门店工作人员口头介绍”，40%的受访者表示“标签字小，很容易看漏”。

3月30日，记者以普通消费者身份致电山姆官方客服询问“为何标签标注需加热，但有店员说可以生食”，对方表示需进一步核实。

三文鱼执行GB 2733 为啥不能生吃？

“客服能给标注‘初级农产品’的冰鲜三文鱼提供符合GB10136的检测单，值得存疑。”中国水产科学研究院程波研究员介绍说，《动物性水产制品》（GB 10136-2015）适用于以鲜、冻动物性水产品为主要原料，经相应工艺加工制成的水产制品，包动物性水产制品、预制冷冻动物性水产品以及其他动物性水产品，这里面就包括能即食生吃的三文鱼。而初级水产品属于《鲜、冻动物性水产品》（GB 2733-2015）规范范畴，像新鲜或冷冻状态下的鱼、虾、蟹、贝

类等需要加热烹饪等才能食用。

程波解释说，GB 10136-2015允许生食的即食类水产品，不仅对沙门氏菌、副溶血性弧菌等制定了严格限量标准，同时规定吸虫囊蚴、线虫幼虫等“不得检出”，而GB 2733-2015没有相关规定。就超市中常见的三文鱼商品来看，普通冷冻三文鱼、冰鲜鱼片（非即食）等执行GB 2733-2015标准；即食三文鱼刺身、寿司用鱼生等则执行GB 10136-2015标准。

需要说明的是，不是所有执行GB 10136-2015标准的水产制品都可以即食，因为该标准规范的产品，除了即食生食和即食腌制水产品，还包括预制冷冻动物性水产品如盐渍鱼、冷冻挂浆处理的半成品和水产干制品如咸鱼干等，这些都需要煮熟后食用。因此，可生食只是该标准中的即食动物性水产品这一类产品，不是标准涵盖的产品都能生食。判定能否生食，除看是否执行GB 10136-2015标准外，同时还需明确标注“可生食”或“即食”等。



相关链接

三文鱼如何选吃更安全

新鲜鱼肉呈鲜艳的橙红色，光泽自然油润，闻起来有淡淡的海洋气息，气味清爽自然。用手指轻按鱼肉，能迅速回弹不留凹痕，手感紧实有弹性。反之，如果鱼肉颜色发白、灰暗无光泽或过于深红，有腥臭味、酸味，按压后凹陷不恢复、手感软粘，甚至渗出水分，说明已经不够新鲜。

“现代养殖模式几乎杜绝了寄生虫感染的可能性。我都生吃了好几年了，啥事没有！”有注意到，在社交平台上，类似这种被网友们调侃为“心真大”的说法不在少数。

对此，程波表示，现代化海水养殖环境可控，确实能一定程度降低寄生虫感染风险。但只要作为即食产品，执行GB10136标准才是保障安全的必要条件。

事实上，寄生虫和细菌、病毒等微生物风险远超想象。异尖线虫等可以穿透胃肠壁引发剧烈腹痛、呕吐。副溶血性弧菌、沙门氏菌、单核细胞增生李斯特菌等致病菌有可能通过食材本身或加工、储存过程中的污染进入人体，引发急性胃肠炎，出现腹痛、腹泻、呕吐、发热等症状。

需要特别提醒的是，日常生活中很多人认为蘸点芥末、多放点醋的做法，其实无法有效杀灭细菌和寄生虫，真正可靠的方式除了工业级深层冷冻，普通家庭只能通过彻底煮熟（食物中心温度达到70℃以上）的方式来处理。

日常选购三文鱼产品，程波提醒消费者可用以下两招“避坑”：

第一招：直接看“标”。看标签上的产品执行标准。执行GB 2733-2015标准的，即便旁边堆满了酱油和芥末等“生吃”佐料，也要请它下锅。

第二招：留心看“链”。冰鲜三文鱼，无论是否生吃即食，从出厂到销售全程应保持0~4℃冷链不断链。如果超市陈列时未冷藏，很容易因温度超标而滋生细菌。特别是那些点缀了大量三文鱼鱼生的寿司，更要留神其存放环境。

家庭烹饪三文鱼，务必注意处理时用专用刀具、砧板，生熟严格分开。同时注意按需烹饪，剩余的按标签要求条件储存。

（李建）