

2026年食用野菜的消费提示

春天已至,大地回暖。各种野菜生机勃勃竞相长出。在这踏青时节,人们漫步郊野,面对绿油油的野菜,不由地会怦然心动。但是,是否知道有些野菜与有毒植物外表酷似?为避免公众误采误食野菜中毒,特作如下消费提示。

陌生野菜莫要采 熟悉野菜需留意

一是辨识野菜须谨慎。野菜是指可以作为蔬菜或用来充饥的野生植物的统称。广泛生长于自然环境中。与栽培蔬菜相比,野菜含有更加丰富的膳食纤维、蛋白质、维生素,以及黄酮类化合物等多种植物次生代谢产物。许多野菜本身就是药用植物,比如蒲公英、鱼腥草、马齿苋等。但有些野菜与有毒植物很相像,容易误采误食中毒,严重的危及生命。因此,对不认识的野菜,不要采摘,避免误食有

毒野菜!

二是避开污染保生态。在采摘熟悉的野菜时,一定要注意不要在环境可能污染区域采摘,如化工厂、垃圾填埋场、污水沟、公路等周边区域。即使这些地方的野菜生长茂盛,也可能被污染,不要采摘和食用。同时,采摘时要注意保护生态,不要过度采摘同一区域的野菜;采摘野菜时不要连根拔起,这样它还能继续生长。

去正规场所购买 处理野菜莫大意

一是可靠渠道适量买。消费者如需购买野菜,应到正规超市或菜市场选购新鲜野菜,并保留购物凭证。不要在路边摊贩或流动摊位购买。为避免储存不当变质,野菜最好现买现吃,不要长时间存放。二是各种做法熟为要。野菜的食用

方式有多种,可凉拌、炒、蒸、煮,还可以做馅、做汤等。食用野菜之前,要摘净去腐,充分清洗;部分野菜有微毒,需经过浸泡、水焯等去毒处理,在炒熟煮(蒸)透后才可食用。

野菜不宜当主菜 特殊人群要注意

食用野菜重在尝鲜、品味,不要贪吃。按照现代营养学食物分类,野菜属于蔬菜类。药食同源的野菜,具有不同功效。如蒲公英具有清热解毒,消肿散结,利尿通淋的功效;小蓟具有凉血止血,散瘀解毒消痛的功效。多数野菜性凉,特别是苦味野菜,易伤脾胃。如喜欢吃野菜,应根据野菜的不同功效,结合自身体质及地域、时间,有选择的适量食用。

老人、婴幼儿、孕产妇、哺乳期妇女、过敏体质等人群,尽量不吃或少吃。食用

野菜后如有不适,应及时催吐,并携带剩余野菜和呕吐物就近就医。

合法经营严把关 生产加工须合规

野菜生产经营者应严把原料关,不得采购无合法来源的野菜,严禁生产加工销售有毒野菜。同时,要保证野菜原料新鲜,采用合理的储存条件、生产加工和制作工艺。野菜生产经营企业应保证产品符合相关法律法规标准要求,出厂时检验合格。

专家执笔人:

马冠生 北京大学公共卫生学院教授
陈芳 中国农业大学食品科学与营养工程学院教授
高洁 河北农业大学食品科技学院副院长、教授

陈皮不就是晒干的橘子皮吗? 为啥卖那么贵?

陈皮的“皮”有讲究

你以为所有橘子皮都一样,其实差别很大。

柑橘属植物的果皮里,通常饱含芳香挥发油,令人神清气爽。南北朝《本草经集注》称橘皮“以陈者为良”,唐代《食疗本草》里,最早出现了“陈皮”的名字。经过上千年的发展,橘皮通常需要经历陈化加工的诸多工序才能正式变身“陈皮”。明代医学界根据其产地,做出广陈皮、川陈皮、赣陈皮等分类,认为“陈皮广中为胜”。

现在,国家药监局正式颁布实施的《中华人民共和国药典》(2020)里已经做了明确规定,陈皮为芸香科植物橘(Citrus reticulata Blanco)及其栽培变种的干燥成熟果皮,分为“陈皮”和“广陈皮”。由于橘的栽培变种很多,《药典》专门做了加注:用于加工陈皮的栽培变种主要有茶枝柑(广陈皮)、大红袍、温州蜜柑、福橘等。

所以,自己在暖气上烤、阳台上晒的耙耙柑、砂糖橘、脐橙、柚子等果皮,都不能算是真正的陈皮。

知名度最高的广陈皮,以橘的变种茶枝柑的果皮为主要原料,主产于广东新会。一年之中,茶枝柑有三次采收时间,做出的陈皮也不一样:秋分前后采摘青柑,加工成“青皮”,现在通常会以它为容器,在里面填满普洱茶叶,烘干保存,做成“柑普茶”。霜降至立冬采摘未完全成熟的二红柑,加工成“二红皮”,又名“微红皮”;小雪后到冬至前采摘成熟的大红柑,加工成“大红皮”,公认它的口感、香味最好。

果实采摘、清洗后,人们熟练地从顶部下刀,仅需两刀或三刀,就能均匀地切出三瓣花状、蒂部相连的果皮,果肉不适合食用,一般做肥料或者饲料。据说,曾有外地游客来到新会,看到果园外边堆满去皮的柑子,一问居然不要钱,在当地人诧异的目光里装了满满一袋,一吃才发现原来又酸又苦。

在很多中国人的日常里,一杯淡淡橘香的陈皮水,是再熟悉不过的存在。有人用它泡水解腻,有人把它丢进茶壶里慢慢煮,也有人在饭后来一杯,觉得清清爽爽、很舒服。

但说到陈皮,很多人的第一印象都很简单:不就是把橘子皮晒干吗?甚至有人会在家里把吃完的橘子皮放在暖气上烘一烘,觉得“自己也能做陈皮”。

可一到市场上看价格,从每斤几十元到数千元不等,这让产地之外的人们产生了疑惑:这些用来泡水、入茶的陈皮,和自己晒干的、烤干的橘子皮有什么区别?是用的橘子特殊,还是工艺特殊?



陈皮的“陈”有年头

陈皮的关键不只是“皮”,更在这个“陈”。从新鲜果皮到陈皮,必须要经过干燥加工的环节,香气才会更醇厚芬芳。传统的新会陈皮加工主要依靠日晒,将开好的果皮放于通风朝阳处,等它失去一部分水分、质地变软后,将内部白皮翻向外侧,再放在露天晒场自然晒干。

果皮变干后,还不算是真正的陈皮,要将它们放在透气性好的容器里,储存在

阴凉干燥环境中,每年定期翻晒,经过3年以上的陈化过程才能称为陈皮。这一系列复杂的工序和所花费的时间,无形地提升了陈皮的成本。

由于日晒工艺受到外界条件影响较大,并且容易出现被黄曲霉等真菌污染的情况,影响陈皮的质量,这一工艺已经逐渐转变为机器干燥技术,包括热空气干燥、电磁波干燥、真空冷冻干燥和变温压差膨化干燥等。现在,在人工智能设备的助力下,陈皮加工更加高效,质量也更为可控。

陈化对陈皮会产生什么样的影响?

研究表明,随着贮藏年份的增加,温度、湿度、光照等物理因素对其化学成分发生影响,黑曲霉等微生物分泌特定的酶,也能对果皮中的化学成分进行转化。经过一系列反应后,陈皮的挥发油含量降低,但新的挥发油成分种类明显增加;橙皮苷、川陈皮素、总黄酮等含量显著增加,增强了抗氧化等效果。

今年一度登上平台热搜,在全国两会期间出圈的“化橘红”,也是产自广东的橘皮制品。它为什么叫这个名字,和陈皮有关系吗?“化橘红”里的“化”指的是广东化州,亦即化州产的“橘红”——柑橘属果实未成熟时采收,除去果瓢和部分中果皮后,经过压制、干燥处理得到的,选材、做法和陈皮有相似之处。

虽然以“橘”为名,但化橘红使用的并不是真的橘子,而是一种柚子的果皮。《药典》(2020)明确规定,化橘红是芸香科植物化州柚的未成熟或近成熟的干燥外层果皮。化州柚的果皮比其他柚子都要厚,富含柚皮苷、佛手内酯、总黄酮等成分。

陈皮的美味吃法

陈皮名列“广东三宝”之首,在粤菜中是重要的配料,可以发挥解腻、去腥、增香的功效,备受人们喜爱。广东人在烹饪海鲜、鸭子等有腥味的食材时,经常会放几丝陈皮提鲜。这一做法还影响到了川菜,冷吃兔又名“陈皮兔”,将宰成小块的兔肉和仔姜、陈皮、辣椒、花椒共同烹炒入味,陈皮的橘香充分激发了兔肉的香味。

陈皮还能做成零食、甜品,广东特色零食“九制陈皮”就是将年份比较短的陈皮浸泡、腌制后做成的开胃蜜饯。糖腌杏脯、梅条等有时会用陈皮调味,更为生津止渴。陈皮也会加在红豆沙、海带绿豆沙等广式糖水里,为原本单调的甜蜜增加了微妙的回味。

最后还要提醒大家,选购陈皮时要尽量在正规商店购买,不要过于迷信它的“奇效”而购买超高价陈皮。

(李潇 中国科普作家协会会员)