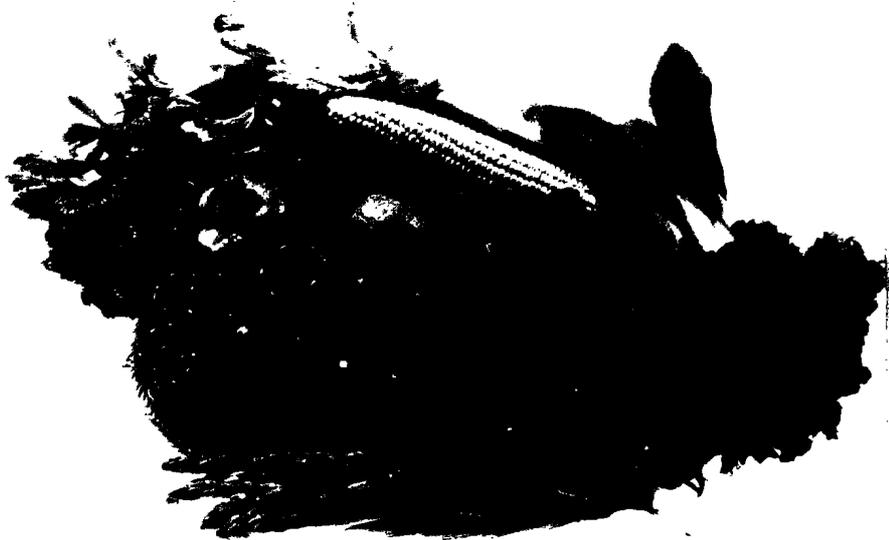


“绿色蔬菜” 识别有招

文 / 王春艳



不少去菜市买菜的人，总是精挑细选，专买有虫咬的青菜。他们总认为这是无农药残留、无污染的“绿色蔬菜”。虽说这种保健意识不错，但据专业人士介绍，这种带虫眼的蔬菜，也不一定是没有喷过农药的“安全菜”。因为农药的大量使用，已经使得害虫的抗药性大大增强。研究表明，至少有500多种昆虫对一些农药具有抗药性。据一位批发蔬菜的小贩透露，为迎合百姓的消费心理，有些商贩在卖菜时，还不忘捉几只菜虫放到蔬菜上，号称其为无农药污染的“绿色蔬菜”。

那么，如何识别“绿色蔬菜”呢？专家介绍：“绿色蔬菜”是指无农药残留、无污染、无公害、无激素的安全、优质、营养类蔬菜。为了标明这类蔬菜出自良好的生态环境，对人们的身体没有危害，因此将其命名为“绿色蔬菜”。老百姓在认购“绿色蔬菜”时，可以参考这几方面：

一看标签 “绿色蔬菜”认证有效期一般为3年，如果标签上标注是“LB-32-9801037061”说明其是1998年通过认证的，有效期已过，仍以“绿色”冠名则是不允许的。

二看形状 长得奇形怪状的蔬菜一般不是“绿色蔬菜”，可能含有激素、化肥等有害成分。如红黄色的西红柿，可能是催熟的；顶部尖突的，可能含有对人体有害的生长激素。



三要因季择菜 许多蔬菜的营养价值会随季节转换而发生变化。应季蔬菜中，有的不仅维生素含量高，而且农药残留相对也较低。如7月份的西红柿，维生素C含量是1月份的2倍以上；11月份的大白菜维生素C的含量是6月份的3倍，农药残留比6月份低2倍。

四挑品种 如果无法保证所选的菜是“绿色蔬菜”。那么选购时应当注意一下菜的气味，用鼻嗅，若农药气味太重，则是喷过农药不久新上市的蔬菜，不宜购买。再有就是选择那些一般不施用农药、食用部分生长在泥土中的或水中的品种，如马铃薯、芋头、萝卜、藕等；再有，就是野外生长或人工培育的食用蕈和各种芽菜类。

目前使用农药较多的品种是韭菜、生菜、空心菜、鸡毛菜等叶类蔬菜，购买时要特别注意，买回后应采取用水泡洗等方法，尽量去除残留农药再食用。

识别藕粉的真假，可应用下列方法。

纯正藕粉由于含有铁质和还原糖等成分，与空气接触后极易氧化，使藕粉的颜色由白而转为微红色，看上去有亮光。纯正片状藕粉表面有丝状纹路。纯正藕粉口感好，入口即溶，具有独特的浓郁香味。纯正藕粉用少许冷开水调匀后再以沸水冲调，随即熟透可食，其吸水膨胀可达8~9倍。纯正藕粉的熟浆色泽微红，多呈琥珀色、光泽晶莹，冷却后放置数小时稠厚的熟浆会全部变成稀浆。

掺入其他植物淀粉的掺假藕粉与空气接触后氧化不明显，没有颜色的转变，仍然是纯白或略带黄色的原有色泽；如果有色的话，可能是加入食用色素造成的。掺假片状藕粉如果掺入了其他植物淀粉，其片状两侧面光滑而无丝状纹路。掺假藕粉口感差，入口后不仅不易溶化，而且还会粘糊在一起或呈团块状，没有清香味。掺假藕粉吸水膨胀性能及韧性均不如纯正藕粉，用水冲调后色泽多呈白色或褐色，不透明，需要在炉火上加热调煮方可食用。冷却后即使放置10小时以上也仅是碗边四周一圈呈稀浆状，中间部分仍凝结不变。

掺假藕粉的鉴别