



## 怎样选购粮油制品

文/赵伯阳

粮油制品,就是粮食、油料及其制品,它们是主食的基本来源,是我们生活不可缺少的食物,我们每天都需要它。那么,如何选购有益健康、性价比又很高的粮油制品,就是不可忽视的一项任务了。当然,富有生活经验的老年人在这方面是强项,但有些更细的事项却有可能被忽略。我们今天就努力地向读者介绍一些选购中容易被忽略的细节。需要说明的是,粮油制品种类繁多、成百上千,受篇幅影响,我们不可能把所有的粮油都介绍殆尽,故只能选取日常生活中常用的一小部分进行介绍。读者如果能把这些都掌握了,对生活就有了很大的帮助。

还要唠叨几句。选购健康的食品,最好去大型超市购买,大型超市的进货渠道通常比较正规。其次是注意选购大品牌商品,一般大品牌商品质量较有保障。再次是应打消贪图便宜心理,俗话说“便宜

就是当”,只要图了便宜,就容易忽略科学选购知识,最后买了劣质品。

下面分类叙述。

### 一、大米

1.看。一看色泽,是否精白色或淡青色,有无光泽,是不是呈半透明的角质米;二看形态,颗粒是否整齐、均匀,表面是否光滑,组织结构是否紧密完整,是否有杂质;三看有无黄粒米、霉变粒和病斑粒。

2.闻。闻大米是否具有新鲜的清香气息。

3.摸。是用手抓一把米后放下,手上是否有些许粉末,没有粉末的是加工过的米。

### 二、白面

1.看:优质面粉色泽呈白色或微黄色,手捻捏时呈细粉末状,置于手中紧捏后放开不成团。劣质面粉色泽暗淡,灰白或深黄色,发暗,色泽不均;手指捻捏时有粗粒感、有杂质、有结块、手捏成团;过量添加增白剂,粉色呈灰白色,甚至青灰色。

2.闻:取少量面粉用鼻子闻,优质面粉无异味;有霉臭味、酸味、煤油味及其他异味的为劣质面粉。

3.摸:用手摸取时,优质面粉手心有较大的凉爽感,握紧时成团但易散;久而不散的则为水分过高。

### 三、玉米面

1.看和闻。玉米面呈其本身的金黄或清白颜色,闻之有淡淡玉米清香的就是好的玉米面。

2.泡。将一小把玉米面放入盛净水的容器中,好玉米面经搅拌后水、粉分离,水不变色;顷刻之间水变混浊、不透明,并呈浅黄或深黄色,说明该玉米面中掺了颜料。

3.搓。抓一小把玉米面,放在手中反复捻搓,然后将手打开,让玉米面滑落后,手心若沾满细粉面状或浅黄或深黄的东西,即掺有颜料。

特别推荐:玉米面作为养生保健的重要食物,应成为老年人主食的首选,它有保护心脑血管、明

目、预防便秘等作用,宜常食。

#### 四、绿豆、红小豆、黄豆、黑豆等

好豆子外形圆润饱满,豆粒大小均匀,色泽自然,豆粒无虫眼,外皮无皱纹,无碎豆。拿在手中,闻起来有一种清香。反之,豆中含有杂质、干瘪、碎豆、霉变、有虫眼且闻起来有异味的,是劣质品。

真黑豆用牙嗑开外皮肉质呈绿色或淡黄色;假黑豆经过染色处理,通身墨黑,肉质也是黑色。

#### 五、红薯

要选色泽鲜艳、饱满、皮细光滑的红薯;发霉或者缺损、发芽、粗糙的不要买。

#### 六、土豆

质量好的土豆颜色浅黄,皮薄光滑完整,没有损伤,大小均匀,皮干燥,没有水泡痕迹;劣质的土豆皮色较暗,大小不一,有虫洞,发芽变绿,有黑色(斑)或者瘀青。

发芽的土豆含有龙葵素这种毒素,对健康有害,不要购买。

#### 七、黑芝麻

1.看色泽和外观。一般黑芝麻有光泽,颗粒大小均匀,很少有碎粒、爆腰(粒上有裂纹),无虫,不含

杂质;劣质黑芝麻色泽暗淡,颗粒大小不均,饱满度差,碎的多,有结块等。

2.看肉质。黑芝麻只是种皮黑色,它的胚乳部分仍是白色,所以把黑芝麻咬开看。如果里面是白色的,就说明是真正的黑芝麻,否则就是染色的。

3.尝味道。取少量黑芝麻放入口中细嚼,或磨碎后再品尝。优质黑芝麻味香、微甜,无任何异味;没有味道或有酸味、苦味及其他不良滋味的为劣质、掺假黑芝麻。

4.用手绢或纸巾辨真伪。抓少许黑芝麻放在湿手绢或湿纸巾上揉搓,不掉色的为真的黑芝麻。

#### 八、豆腐

1.气味。优质豆腐闻起来有浓浓的豆香味;劣质的则无豆香味,甚至会有一股淡淡的腥味或者是化学剂的味道。

2.颜色。优质豆腐的颜色是略带点微黄或淡黄,有光泽;劣质豆腐无光泽,过白,偏白,有可能添加了漂白剂,还有的是灰色或深黄色的,颜色不正。

3.质地。好的豆腐细嫩柔软,清清爽爽,没有杂质;而劣质豆腐表面粗糙,用刀切一下切面看起来毛

毛糙糙的,甚至豆腐会有塌下去的感觉。

#### 九、花生

1.色泽。优质花生的果荚呈土黄色或白色,果仁呈现各品种所特有的颜色,色泽均匀一致;劣质花生的果荚灰暗或黢黑,果仁呈紫红色、棕褐色或黑褐色。

2.形态。优质花生带荚花生和去荚果仁均颗粒饱满、形态完整、大小均匀;劣质花生发霉、干瘪、开裂、籽粒变软。

3.滋味。优质花生具有花生纯正的香味,无任何异味;劣质花生有油脂酸败味、辣味、苦涩味、哈喇味及其他令人不愉快的滋味。

劣质花生往往含有黄曲霉毒,这是一种强致癌物,切勿购买。

#### 十、薏苡仁

1.颗粒饱满、有光泽、呈白色或黄白色的薏苡仁是优质品;颗粒干瘪、发暗的薏苡仁是劣质品。

2.好的薏苡仁味道甘甜或微甜,吃起来口感清淡;劣质品吃起来发苦或有霉味。

#### 十一、燕麦片

1.燕麦片是近年来被炒得火热的养生食品,因

此,生产厂家很多,这里便有很多掺假的情况。要选购好的燕麦片,我们首先来介绍一点儿法规知识。在同一类食物商品中,想要买到健康又实惠的产品首先要看配料表,因为配料表会标识这种食品是用哪些原料制成的。这是食品标识管理的规定,所有厂家都要遵守。

2.配料表我们看其排在第一位的原料是什么,因为第一位的都是主要原料成分。买燕麦片就要选择第一位是燕麦的或者配料表上只有燕麦的。配料表中第一位的若是米粉,第二位才是燕麦甚至还要靠后,那么就不能选它。

3.当看完了配料表、选择了主配料是燕麦的产品,那下一步就是比对配料表都是燕麦的营养成分表了。营养标签最基本的有五项,分别是能量、蛋白质、脂肪(有的还会分类为单不饱和、多不饱和等)、碳水化合物、钠的含量及这些含量占一日营养供应参考值(NRV)的比例,这5项是必需的。

4.有了营养标签,主要看其各种营养素的含量及其比例。燕麦看的主要是蛋白质和膳食纤维两项,

两者比对,蛋白质和膳食纤维更高的则优先选择。如两者都有一高一低,则优先选择膳食纤维高的,因为燕麦我们主要是看重它的膳食纤维,蛋白质可以通过其他食物来补充。

5.燕麦片按照麦粒产地来分,可分为国产和进口,国产质量比较好的是河北省、内蒙古,进口主要是澳大利亚。国产燕麦和进口燕麦在营养成分上差异并不大,主要差异在片状和口感上。

## 十二、腐竹

1.颜色。优质的腐竹是淡黄色的,而且表面上泛着光。

2.质地。优质的腐竹折断后是有空心的,劣质的多为实心。

3.味道。优质的腐竹会有种豆香味和鲜味,如果有霉味等其他异味的是劣质品。

4.干净度。优质的腐竹除了表面光滑,还很干净;如果有许多杂质甚至有泛白的霉斑等,是劣质的。

5.试水。优质的腐竹泡水,浸水性能好,而且泡散后会呈柔软状且有微弹性,泡完的水呈淡黄色,而且不混浊。

6.品尝。用热水浸泡后取一小块嚼碎品尝味道,如果有腐竹该有的豆香味,证明是优质的,如果有其他异味则是劣质的。

## 十三、糯米

糯米有两个品种:一种是椭圆的,一种是细长的。在选购时,以米粒较大完整、颗粒均匀饱满、颜色清白、有米香、无杂质、无蛀虫的为好。

## 十四、食用油

食用油是指在制作食品过程中使用的动物或者植物油脂,常温下为液态,常见的食用油多为植物油脂,包括花生油、大豆油、芝麻油、菜籽油、橄榄油、葵花子油、玉米油、棕榈油、亚麻籽油等等。选购应从以下几个方面入手:

1.看标识。按国家规定,食用油的外包装上必须标明商品名称、配料表、质量等级、净含量、厂名、厂址、生产日期、保质期等内容,必须要有QS标志。生产企业必须在外包装上标明产品原料生产国以及是否使用了转基因原料,必须标明生产工艺是“压榨”还是“浸出”。印有商品条码的食用油,看其条码印制是否规范,是否有改动迹象,谨防买到随意更换

包装标志、擅自改换标签的食用油。

2.看透明度。透明度是反映油脂纯度的重要感官指标之一，纯净的油应是透明的。一般高品质食用油在日光和灯光下肉眼观察清亮无雾状、无悬浮物、无沉淀物、无混浊，透明度好。

3.桶装油先看桶口有无油迹。桶口有油迹则表明封口不严，会导致油在贮放过程中被氧化。

4.闻香味。油也是有气味的，取几滴油放手心慢慢揉搓至挥发，有杂味、添加香精的油香味肯定很快就消散，好油味道是均匀的。

5.辨味道。把各种食用油加热到50度左右容易通过味道来鉴别，发现味道不纯或者有苦涩、酸、麻等异味，表明这种食用油掺有杂质或者已经过期变质，不能食用。

6.把油加热看状态。在锅中把油加热至大约150度，若含水量大的油就会有“吱吱”的响声且泡沫也会多；如果锅底有焦糊现象，则说明油中加有淀粉类物质。

7.取少量油冷冻。用一个干净透明的玻璃瓶中装些食用油放入冰箱冷冻

后取出来察色。如果整瓶颜色一致则该油纯正，若颜色明显分层则说明该油有杂质。

以上是食用油总的质量鉴别方法，下面对个别品种、不同制作工艺油的选购做重点提示。

1.花生油。买花生油要优先选压榨油，还要选优质产品，因为花生容易污染黄曲霉毒素，这种毒素特别容易溶于油脂。

2.大豆油。大豆油的配料有转基因和非转基因两种，在目前认识水平下，应选购非转基因的。

3.橄榄油。①因为90%的橄榄油主要产自意大利、希腊、西班牙等地中海国家，所以，我们在市面上见到的多为进口橄榄油。进口橄榄油分原装和分装两种，前者的安全概率相对高。②橄榄油按其等级由高至低分为初榨橄榄油、精炼橄榄油（或者什么都不标，就写着橄榄油）、橄榄果渣油。初榨橄榄油是没有经过精炼、也没经过高温、只是在低温下进行压榨的，它的营养得以全部保存。所以，我们选购橄榄油，只宜选购初榨橄榄油。③橄榄油对光敏感，光照如果持续或强烈，橄

榄油易被氧化，因此，建议购买用深色玻璃瓶或不易透光的器皿包装的。

4.菜籽油。在目前普遍提倡少油、清淡饮食的情况下，菜籽油是最接近天然绿色的一种油脂，长期食用没有副作用，因此应作为做菜油脂的首选。不同种类的菜籽油营养价值相差很大，国家把菜籽油分为几个等级，市面上我们一般看见的棕色菜籽油属于三级油，也就是说只经过简单的有害物质的去除过程，把菜籽油的营养价值基本保留了下来；而比较透明的菜籽油，也叫“菜籽色拉油”，是一级油，这种菜籽油经过高度提纯，已经脱色，杂质去除得比较彻底，油的纯度高达99%，但是也去除了菜籽应有的营养价值。所以我们在选择菜籽油的时候应该根据自己的具体需要，比如炒菜我们选三级油，而拌面则选用一级油。

5.调和油。调和油即由脂肪酸比例不同的植物油搭配而成，可取长补短，有利于膳食脂肪酸的平衡，适合各种不同人群需求。但混搭时要让脂肪酸搭配均匀，目前认为调和油中饱和脂肪酸、单不饱

十几年来,本刊《健康话题》栏目各期内容,一贯是重点讨论的养生保健问题,总是在头年年末就进行了精心的策划,以期给读者较为重要的知识,为您的健康尽绵薄之力。今年也不例外。

今年《健康话题》的主题是食品选购。这是一个与健康密切相关的内容,不要小看。为什么这样说?从医生的临床经验看,现在70%的病都与“吃”有关,而食品假冒伪劣及污染又是许多恶性疾病的根源,因此把好采购关,是防病保健的重要一环。现在各大城市超市很多,星罗棋布,我们进了超市以后,面对琳琅满目的商品,面对眼花缭乱的各品牌参数,哪种最有益健康?有时我们不免产生些许困惑。现在的食材原料,从数量和品种来说,可谓是极大丰富;但若从质量上看,却又是良莠不齐,什么情况都有。此外,

## 本刊2017年各期《健康话题》内容预告

本刊编辑部

同一类的商品它们的参数是不尽相同的,哪种的性价比最高,这又是老年人比较关注的。在这种状况下,您若练就了一双慧眼,什么东西拿到您的手中,您就如同如来佛祖一样,这个“美猴王”是真是假,一眼便可洞穿;反之,若到了市场便随波逐流,人家买我也买,或是只图便宜,少花钱多见东西就行,那您的安全意识就不算强,健康便没有了保障。这是容易理喻的。

因此,我刊决定在2017年的《健康话题》栏目中专谈食品健康选购的问题,最大限度地各类食品中的相关情况向您进行介绍,帮助您了解它们的优劣,同时也顺便讲一下其中的不安全因素,供您选购时参考。下面,就将今年各期《健康话题》内容预

告如下,敬请读者垂注。

第1期:怎样选购粮油制品

第2期:怎样选购时令蔬菜食品

第3期:怎样选购干鲜瓜果食品

第4期:怎样选购畜兽虫肉食品

第5期:怎样选购鸡鸭鹅蛋食品

第6期:怎样选购江海河鱼食品

第7期:怎样选购虾蟹参贝食品

第8期:怎样选购腌腊熏肉食品

第9期:怎样选购调味制品

第10期:怎样选购各种酒类

第11期:怎样选购茶和饮料

第12期:怎样选购药膳材料

和脂肪酸、多不饱和脂肪酸的合理比例在1:1~1.5:1。

6. 压榨油和浸出油。压榨法和浸出法是食用油的两种基本制作工艺,区别在于:压榨法是靠物理压力将油脂直接从油料中分离出来,全过程不涉及

任何化学添加剂,保证产品安全、卫生、无污染,天然营养不受破坏;浸出法则采用溶剂油(六号轻汽油)将油脂原料充分浸泡后,进行高温提取,经过“六脱”(脱脂、脱胶、脱水、脱色、脱臭、脱酸)工艺加

工而成,最大的特点是出油率高、生产成本低。国内市场上绝大多数花生油采用的是压榨法,而多数大豆色拉油则是浸出法。很显然,从追求天然健康的角度讲,压榨油更符合人们的消费心理。