



超市里的食物是越来越丰富了,可选购食品的消费者们却越来越糊涂了。面对着满货架的商品,眼花缭乱之余,不知道如何挑选,往往就会买到性价比不符的食品。要想做个精明理性的购物人,还真要好好地补补课,一方面要学习相关的食品知识,另一方面要了解理性购物的小秘诀。

# 超市食品选购要诀

□ 文 / 范志红 副教授 中国农业大学食品学院

## 肉类:首选冷鲜肉

现在很多超市的肉都有了品牌,大部分肉都按照部位切割好,还有很多半成品、速冻肉和熟肉制品。选择的时候,应当注意以下要点:

### 要点一:购买冷鲜肉

动物宰杀后,开始的肉是柔软的,称为“热鲜肉”。几个小时内,肉会逐渐变得僵硬。这时候,由于强烈的肌肉收缩,肉的口感最差。因此,热鲜肉煮后汤汁混浊,味道不美,肉质也比较硬。如果把热鲜肉冻起来,会发生更强烈的肌肉收缩,口感更粗硬。因此冻肉最不好吃。

如果屠宰后迅速把肉冷却,在24小时内使肉温度降至0~4℃,并在以后的再加工、运输、销售全过程始终保持在0~4℃的温度。在这个过程中,肉里面的微量葡萄糖分解成乳酸,蛋白质轻微分解使肌肉嫩化,还会产生大量有鲜味的氨基酸和核苷酸类物质。

肉经历这样一个“后熟”过程之后,才变成美味的“冷鲜肉”。冷鲜肉由于经历了较为充沛的解僵历程,其肉质柔软有弹性、好熟易烂、口感细腻、味道鲜美,且养分价值较高。

所以,从严格意义上讲,冷鲜肉指的是在冷却条件下,完成肉的排酸过程,也叫冷却肉。无论猪肉或牛肉,都可以做成冷鲜肉。早在上世纪60年代,发达国家即开端了对冷鲜肉的钻研与推广,如今冷鲜肉在发达国家几乎到达了100%的市场占据率。

需要注意的是,冷鲜肉买回家之后,不能冷冻,而要放在保鲜盒里,可存1~2天。

### 要点二:小心过分鲜艳的颜色

自己家里炒肉时,肉一遇到热油或热水就会变色。牛肉原色红,遇热变成比较深的褐色;猪肉原色粉,遇热变成比较浅的褐白色。然而,一些超市和

餐馆中的炒牛肉、羊肉片、羊肉串,还有超市里的西式香肠火腿,为什么做熟了之后也还是粉红色,甚至比生的时候还要鲜艳漂亮呢?

原来漂亮的粉红色是因为肉中加了“硝”,也就是亚硝酸钠。它在肉里面变成亚硝酸,然后被还原成一氧化氮,再和血红素结合成粉红色的“亚硝基血红素”。用硝腌制的肉,煮过炒过之后仍然是美丽的粉红色。亚硝酸钠本身是有毒的,还可能与氨基酸反应,产生致癌的“亚硝胺”。如果少量地加,而且同时添加维生素C,亚硝酸盐在发色过程中被分解成无毒物质,不会产生危害。

然而,如果消费者过分“好色”,对红色的肉情有独钟,特别是半成品肉类,那么对健康就危险啦。还有一些熟食用合成红色素来染色,用量过多,也不利于健康。所以,买肉食的时候,不要优先选择颜色红艳的品种。

## 蛋类：不要过分迷信土鸡蛋

如今连鸡蛋这样简单的东西也变得很复杂：有洋鸡蛋，也有土鸡蛋，还有低胆固醇鸡蛋、高碘鸡蛋、高硒鸡蛋等，不一而足。到底该如何选购呢？

### 要点一：怎样判别新鲜蛋

新鲜的鸡蛋有几个要点：第一，天然新鲜蛋表面上有一层雾一样的薄层，叫做蛋壳膜，是不光滑的。太光滑的蛋不新鲜。第二，新鲜的鸡蛋同样重量下手感比较沉，因为水分没有蒸发，气室比较小。第三，如果打开来看，新鲜的鸡蛋摊开面积小，呈圆形，蛋黄在正中间，向上鼓着。如果仔细看，蛋黄的两边还有细细的螺旋形白色带子拴着。第四，如果煮熟了，新鲜的鸡蛋不容易剥壳，蛋白可以剥出三层来。如果从来没有见过蛋黄两边的带子，那么很可惜，您恐怕很少买到新鲜鸡蛋。如果蛋黄到处游走，就更不新鲜了。再进一步，便是散黄蛋，这样的鸡蛋最好不要吃。



### 要点二：不用过分迷信土鸡蛋

我们习惯上把那种农户家散养的、不专门喂饲料的母鸡生出的蛋称为“土鸡蛋”（也称草鸡蛋、本鸡蛋），而把养鸡场的鸡在笼养状态下产的蛋称为“洋鸡蛋”（也称鸡场蛋、笼养鸡蛋）。不过到目前为止，国家并没有对此进行相关的正式规定，所以市面上各种蛋的称呼均是商家出于某种需要而自行喊出来的。

鸡场所养蛋鸡吃的都是科学配方的饲料，其中营养十分全面，但是却不可能像自然中的饲料那样“口味”丰富。自由取食的散养鸡可以吃到青草、小虫、谷粒和草籽等天然的“风味食品”，蛋中产生的风味物质自然比较丰富。鸡场饲养的鸡一年四季吃一种混合饲料，自然风味单调。

从营养价值来说，土鸡蛋的脂肪含量较洋鸡蛋约高1%左右，蛋白质的

含量无显著差异。土鸡蛋的主要好处在于其中磷脂含量和 $\omega-3$ 不饱和脂肪酸高于洋鸡蛋，其中的颜色来源——叶黄素类物质含量比较高。然而，改变蛋鸡饲料当中的脂肪来源，如添加亚麻籽油和鱼粉等，也可以使洋鸡蛋中的 $\omega-3$ 不饱和脂肪酸含量明显上升；增加饲料中的青叶或黄色玉米，也可能增加叶黄素类健康成分。

若对蛋黄中铁、钙、镁、硒的含量进行比较，则洋鸡蛋略高于土鸡蛋。消费者通常认为土鸡蛋的维生素含量更高，然而分析结果表明，洋鸡蛋的维生素含量略高于土鸡蛋，可能是由于配合饲料当中所提供的维生素和矿物质更为充足。

总的来说，“土鸡蛋”和“洋鸡蛋”的营养价值各有千秋，很难说孰优孰劣。如果是农家自产的散养鸡蛋，到处散布的鸡一样有可能吃到含有农药等污染成分的谷粒、草籽等，并不见得多么安全。



### 要点三 品牌鸡蛋安全性高

鸡蛋虽然营养丰富,但其中也容易富集污染物质和病菌,例如二噁英、多氯联苯、有机氯农药等,还有沙门氏菌。因此,很多品牌鸡蛋的饲养环境管理严格,也非常注重饲料的安全性,有的鸡蛋还经过特殊表面杀菌处理,使消费者又多了一层安全保证。所以,如

果花得起钱,选择品牌蛋是比较好的,只是一定要注意新鲜度。

蛋中的成分受饲料因素影响较大,通过改进饲料的配方,可以有效增加鸡蛋黄中矿物质的含量,或者降低其中的胆固醇。例如,饲料中增加硒可以生产富硒鸡蛋,有利于老人预防心血管疾病;增加锌含量则有助于预防

儿童和老人的锌缺乏问题,对提高免疫力、改善视力有好处,减少蛋黄中的胆固醇,可以使老年人每天放心吃一个鸡蛋。但要记得,鸡蛋体积太小,不可能提供很多的矿物质。硒这样的营养素需要量小,高硒鸡蛋有帮助,钙每天的需要量大,“高钙蛋”基本上帮不上多少忙。

## 奶类:别被乳饮料蒙蔽了双眼

超市货架的主要奶类产品类型有几种:袋装或盒装鲜奶、酸奶,还有乳饮料。选购的时候,应当注意以下几点:

### 要点一 不要被乳饮料所蒙蔽

按国家标准,乳饮料是不能算作奶类产品的,只能算是饮料。但是,它的样子看起来很像是牛奶或酸奶,经常会让消费者被迷惑。乳饮料的名字很好听,而且花样百出。通常叫做\*\*奶、\*\*乳的产品,都是乳饮料。乳饮料的营养素浓度通常是牛奶的三分之一,营养价值与牛奶不可同日而语;但因为加了增稠剂,喝起来一点不觉得“稀”,而且因为加了香精和糖,口味更加诱人。爱孩子的父母们,可不要用乳饮料代替牛奶来给孩子补充营养啊!

要辨别它,主要的方法有两点。一是睁大眼睛细看包装,在“\*\*乳”、“\*\*奶”的右下方,通常会隐藏着“饮料”或“饮品”二字。二是看看包装盒的侧壁上,有配料一栏。乳饮料的第一位原料是水,第二位才是牛奶。还要看看营养素含量一栏,其中说明蛋白质浓度大于等于1%的是乳饮料,而按国家规定,真正的牛奶蛋白质含量必须大于等于2.9%,好一些的产品都在3%以上。

### 要点二 选择含保健菌的酸奶

酸奶而营养价值与牛奶大致相当,而从保健作用而言较牛奶更具优势。在选酸奶的时候,一样要好好看看包装上的说明。按国家标准,原味酸奶的蛋白质含量应当不低于2.5%。调味酸奶应当不低于2.3%,如果再少,就不能被叫做酸奶了。

消费者应当特别注意看一看酸奶包装上有没有特殊保健菌种的说明。有些酸奶中加入了“嗜酸乳杆菌”或者“\*\*双歧杆菌”,甚至一些世界知名的保健菌种。这些酸奶都具有更强的保健作



用,对于调整肠胃功能、促进消化、减轻肠道感染等,都有更好的作用。

此外,还要看看酸奶的出厂日期。酸奶可以在冰箱里储存2~3周,但2周后,有益的乳酸菌将会减少一个数量级。所以,应当尽量选择1周内出厂的酸奶,越新鲜的酸奶,保健作用越好。

编辑/王艳