

黄瓜消费提示

据《本草纲目》记载，黄瓜味甘，性凉。有清热、解渴、利水、消肿作用。黄瓜肉质脆嫩，甘甜爽口，清火解毒，并含有维生素 B2、维生素 C、维生素 E、胡萝卜素、尼克酸、钙、磷、铁等营养成分。在我国各地栽培广泛，是主要蔬菜品种之一，深受减肥人士的青睐。

近年来，有关黄瓜使用膨大剂的谣言不断，导致消费者购买黄瓜时疑虑重重。这类传言对消费者的误导之处在于，第一，虽然有些农户种植黄瓜使用膨大剂，但残留超标的极少；第二，膨大剂是植物生长调节剂，对人体几乎无害。



膨大剂是老百姓对植物生长调节剂的俗称，它对蔬菜水果具有提高座果率、促进早熟、增产的作用。黄瓜生产上使用的植物生长调节剂主要是氯吡脞。国家标准 GB2763-2019 规定氯吡脞可以在黄瓜生产上使用，其最大残留限量为 0.1mg/kg。现有研究表明，只要按照标准规范使用，氯吡脞不会给人体带来副作用。即使农户种植黄瓜使用了氯吡脞，但因其降解快，到黄瓜上市销售时很少能检出氯吡脞残留，是非常安全的。



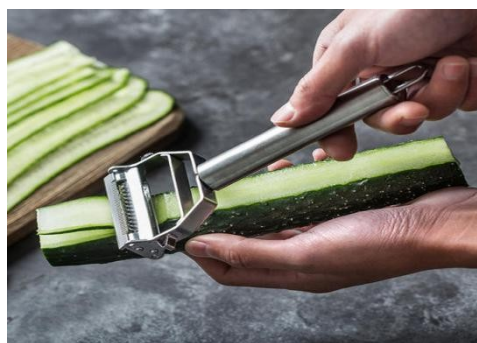
黄瓜选购：

- 1、看颜色。早黄瓜以颜色翠绿、水黄瓜以颜色墨绿为佳。挑选瓜色均匀，表面有光泽，不脱水，无皱缩，质地脆嫩的。
- 2、看瓜形。以瓜形端正、瓜条无膨大、细长均匀的为佳。凡瓜条过长、过粗，或出现大肚瘦尖者，一般都较老。
- 3、看瓜刺。新鲜黄瓜的刺小而密，用手触摸感觉很扎手，以瓜刺一碰即掉的为佳。一般瓜刺较稀疏的就不新鲜了。
- 4、看竖纹。一般竖纹突出的黄瓜口感较好，而表皮光滑平整的黄瓜味道较淡，口感差。
- 5、看顶花。如果黄瓜的花蒂看上去比较新鲜，说明黄瓜是比较鲜嫩的。如果黄瓜的顶部没有花蒂或者是花蒂已经枯萎了，说明黄瓜存放的时间已比较长，不新鲜了。



黄瓜储藏：

黄瓜贮存温度宜保持在 11-13℃，空气相对湿度保持在 90-95%。新鲜黄瓜最好放入食品保鲜袋内，密封好，放入冰箱冷藏室储藏，这样能够保持黄瓜脆嫩新鲜。黄瓜在冰箱内一般可保存 3-4 天。如果在室温下保存黄瓜，需要放在阴凉通风处，不能用塑料袋密封，否则容易腐烂。室温保存黄瓜失水很快，保存时间较短，超过 1 天口感就会明显变差。



黄瓜清洗：

黄瓜表面凹凸不平，很难清洗干净。建议直接去皮，然后用清水冲洗。如果不去皮，可用软毛刷蘸稀释的果蔬洗涤剂刷洗，然后用清水冲洗干净。

温馨提示：

黄瓜味甘，性寒凉，脾胃虚寒、体虚久病、肠胃不好的人不宜多吃，更不宜空腹食用。

执笔专家：黑龙江省农业科学院农产品质量安全研究所 孙向东