

餐桌除醛 守护安全

近日,“白菜收购环节蘸取甲醛溶液”问题引发社会广泛关注。甲醛对人体危害有多大?家庭日常如何减少蔬菜里的甲醛残留?记者梳理权威信息,从选购、清洗、烹饪三个环节为读者提供可操作的防护指南。



甲醛是一种无色、有强烈刺激气味的小分子化合物,被国际癌症研究机构列为第一类人类致癌物,我国法律法规明令禁止在食品中添加。蔬菜中的甲醛分为两类:一类是植物自身代谢产生的内源性甲醛,大白菜本底值约每公斤零点几到几毫克,烹饪后对人体无实际危害;另一类是运输商为保鲜防腐违法喷蘸的外源甲醛,集中在根部、外帮与褶皱处,这才是需要警惕的风险源。

源头把关,闻看结合

买菜首选正规商超、农贸市场有资质档口,索要并保留购物凭证。流动摊贩、路边散装菜来源不明,风险相对较高。闻气味是第一步。拿起白菜凑近根部闻一闻,正常白菜有清淡菜香,若闻到刺鼻药水味、辣眼感或类似消毒水的气味,果断放下。看状态是第二步。正常白菜根部呈淡黄

色或浅白色,若根部反常惨白、菜帮僵硬无弹性、外叶鲜亮而内层发黄腐烂,极可能经过药水处理。此外,用手捏一捏菜帮,正常白菜有自然韧性,处理过的白菜往往硬邦邦、脆而易折。

切根去叶,流水冲透

买回家的白菜,先切掉根部两厘米以上——这是甲醛残留最集中的部位。再剥去外层两三片叶,外帮褶皱多、接触药液概率大,不宜保留。

叶片逐片掰开,用流动水冲洗每一片叶子的正反面,尤其注意叶柄与叶脉交接处的凹陷部位。冲洗后再放入清水中浸泡二十到三十分钟,中途换水一次。浸泡时间不宜过长,否则水溶性维生素流失过多,反而得不偿失。

焯水高温,规避生食

甲醛沸点极低,极易溶于

水并随热蒸气挥发。烹饪白菜时,建议先焯水再炒制:水烧开后放入白菜,焯烫三十秒至一分钟捞出,沥干后再下锅翻炒。做汤、炖菜时充分煮沸,也能有效降低残留。

凉拌生食风险最高。甲醛白菜未经高温处理,残留难以去除,近期应避免用白菜做凉拌菜。若家中还有来源不明的白菜,宁可丢弃,也不要冒险生食。

多样搭配,均衡膳食

不必因一波舆情就谈菜色变。日常饮食注意多样化搭配,不长期集中食用某一种蔬菜,本身就能分散风险。叶菜、根茎类、瓜果类轮换着吃,既保证营养均衡,也降低潜在风险暴露。

特别提醒:网上流传的“甲醛试纸自测”“泡水看泡判断”等方法均不科学,不能作为判定依据。

剂量决定毒性

“甲醛”二字常让人闻之色变。但科学认知的第一原则是:脱离剂量谈毒性,都是伪科学。甲醛广泛存在于自然界与人体代谢中,并非“检出即有毒、接触即致癌”。理性看待甲醛,需要先弄清“多少量、什么途径、多长时间”三个关键问题。

天然本底无处不在

甲醛是地球碳循环的天然产物。人体自身代谢就会产生甲醛,血液中正常含量约为每毫升0.05至0.1微克,肝脏会迅速将其分解为甲酸并排出体外。水果、肉类、菌菇、海鲜等天然食物中均含有微量内源甲醛,这是植物和动物正常代谢的副产物。空气中的甲醛也来自森林火灾、火山喷发、微生物活动等自然源。换句话说,人类千万年来一直与微量甲醛共存。

安全阈值客观存在

毒理学有一条铁律:任何物质都有安全剂量。甲醛的毒性评估并非“零容忍”,而是基于大量动物实验和流行病学数据,确定“无明显危害剂量”。甲醛被列为致癌物,依据的是职业人群长期高浓度吸入(如殡葬业、板材加工业工人)的流行病学证据,而非日常饮食中的微量摄入。国际食品法典委员会及各国食品安全机构均认为,食物中天然存在的微量甲醛,经正常烹饪后对人体不构成实际健康风险。

急性与慢性要分清

甲醛的危害分急性和慢性两种。急性中毒需要短时间摄入高浓度剂量,表现为黏膜刺激、呼吸道灼伤、消化道腐蚀等,

隐形添加 藏身何处

我国《食品安全法》严禁其进入食品链。除蔬菜外,不少食物也可能检出甲醛,分“天然本底”和“人为非法添加”两类。真正要防的是不法商贩用福尔马林或释放甲醛的吊白块浸泡、漂白、防腐的违规操作。

水发内脏与火锅料

毛肚、牛百叶、黄喉、鸭肠等水发内脏是甲醛添加重灾区。正常内脏呈灰黄或深褐,带自然黏液与腥味;被药水泡过的通体惨白透亮、手感硬脆、久煮不烂,凑近有刺鼻药水味。泡椒凤爪若异常白胖、骨白无血色,也要警惕同类处理。

海鲜水产

带鱼、鱿鱼、虾仁、银鱼、海参等离水易腐,可能被药水溶液浸泡以增白、增韧、防腐。正常海鲜有自然海腥,肉质有弹性;处理过的色泽过亮偏白、肉体僵硬或异常肥硕、闻之有辣眼化学味。需注意九肚鱼等海鱼冷藏后体内氧化三甲胺会自然分解出微量本底物质,属正常现象,不等于人为添加,关键看有无异味伴生及含量异常。

淀粉制品与干货

腐竹、粉丝、粉条、米粉及干木耳、银耳、香菇,可能被吊白块漂白增韧,或干制前用药水防腐。正常腐竹浅黄有豆香,粉丝微黄易断;异常惨白、韧性过强、久煮不烂、有酸涩刺激味的要避开。银耳正常为米黄,雪白呛鼻者慎买。

其他偶发品类

动物血豆腐、散装卤味、无根豆芽、去皮莲藕也有甲醛添加个案曝光。其规律一致:颜色违背天然状态、气味刺鼻、质地反常脆硬、常温久放不坏,即亮红灯。

家庭辨别与处理

在生活中,我们要辨别食物是否含有甲醛,主要从以下几点来看。一看颜色是否过白过亮,二闻有无消毒水味、辣眼刺激味,三摸是否硬脆无弹性或滑腻异常。

本报记者 刘雪娇

声明作废

▲郭立刚,身份证号码:2301051981****3719,不慎将哈尔滨东荣房地产开发有限公司开具的购房发票丢失,房屋地址:新松璟荟祥府D区17号楼2单元1301室,发票代码:023001900104,发票号码:87538178,开票日期:2021年03月12日,金额:830000.00元,声明作废。

▲郭立刚,身份证号码:2301051981****3719,不慎将哈尔滨东荣房地产开发有限公司开具的购房发票丢失,房屋地址:新松璟荟祥府D区17号楼2单元1301室,发票代码:023001900104,发票号码:87538116,开票日期:2021年03月05日,金额:219841.00元,声明作废。

▲黑龙江省交投峰悦资产经营有限公司项目管理经营分公司,不慎将财务专用章丢失。账号:23050186675100001199。开户行:中国建设银行股份有限公司哈尔滨开发区支行。声明作废。

▲哈尔滨市格领餐饮管理有限公司,开户银行:中国工商银行股份有限公司哈尔滨顺乡支行,账户号码:3500022109200056330,丢失预留银行印鉴法人(姚丹丹)名章,声明作废。

丢失声明

▲黑龙江森鑫货物运输代理有限公司,不慎将道路运输经营许可证丢失,经营许可证号:230102138526。特此声明。

声明作废

▲女孩:商茜然,出生日期:2023年1月3日,出生地:庆安县妇幼保健院,出生证明编号:W230069742,母亲:孙尚雪,身份证号码130721199912291024,父亲:商玉林,身份证号码232330199907271838,出生证明丢失,声明作废。

▲段佳全不慎将车牌号:黑DJ6721营运证丢失,证号:230822005582,声明作废。

债权债务公告

讷河市杏林之家养老院经研究决定于2026年9月2日终止经营,拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:52230281MJ0A38111B,清算组负责人:王宏鑫,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:王宏鑫,联系电话:15845270543,地址:黑龙江省齐齐哈尔市讷河市讷河市中医院院内北侧。业务主管单位:讷河市民政局,发证机关:讷河市民政局,特此公告。

讷河市杏林之家养老院
2026年9月3日

刊登热线
18686716631
13763511313

生活 指南

一眼挑出脆甜果

挑苹果别只盯着“越红越好”。掌握以下几步,就能避开酸涩发面果。

看外观 自然成熟的苹果多是黄底透红、红黄条纹交错,表皮有均匀细密的小果点和轻微粗糙感;通体死红、油亮光滑、无纹理的,常是催熟或打蜡过重,甜度偏低。看果脐(底部凹陷),深而开阔的成熟度更高;看果柄,翠绿挺拔说明刚下树不久,干枯发黑则存放过久。

摸手感 指尖轻按果皮,紧实硬挺、回弹快的才新鲜;一按就软塌,内部可能变质或发面。同样大小掂一掂,手感偏沉的水分足、果肉紧实,轻飘飘的多半失水干柴。

闻气味 凑近果蒂闻,有清淡果香是成熟鲜果;无味者未熟或冷库久放。黎云