

加“滤镜”、刷色素，如何辨别被美颜的黄花鱼

惊蛰过后，海水由凉渐暖。作为应季海鲜的黄花鱼，肉质紧实肥美，引得不少消费者尝鲜。前不久，一则某地消费者网购黄花鱼（黄色）最后却收到黄色塑料袋包装的黄姑鱼的新闻登上热搜，引发众多消费者对加“滤镜”黄花鱼、刷色素黄花鱼的讨论。那么，消费者选购时应该如何正确挑选并避开“山寨”黄花鱼呢？

大小黄鱼存区别

在日常生活中，黄花鱼是北方人的叫法，在南方人们称之为黄鱼。黄花鱼是鲈形目石首鱼科黄鱼属的鱼类统称，在我国黄海、东海、南海和渤海海域都有分布，由于这类鱼的鱼头中有两颗坚硬的石头，所以又名石首鱼。

人们通常所说的黄鱼，主要指大黄鱼和小黄鱼。尽管是两个不同的品种，但形态相近，都呈金黄色，习性也相似；两者个体大小明显不同，成体大黄鱼全长一般超过40厘米，而小黄鱼只有20厘米左右。不过，“童年”时期的大黄鱼与小黄鱼体型很相似，较难区分。

上海市食品安全研究会专家组成员刘少伟接受《中国消费者报》记者采访时说，消费者可以从以下几个方面，分辨大黄鱼和小黄鱼。

看尾柄（即尾鳍前端至腹鳍末端）长高比。大黄鱼的尾柄较细长，长度约为高度的3倍；而小黄鱼的尾柄较短粗，长度约为高度的一半。

看背鳍到侧线间的鳞片行数。大黄鱼背鳍到侧线间有8至9行鳞片，鳞片较小；而小黄鱼背鳍到侧线间的鳞片只有5至6行，鳞片较大。

看头、口、眼。大黄鱼头大、口斜裂、眼睛较大，还是典型的“地包



天”嘴唇，即下唇长于上唇，口闭时较圆；小黄鱼眼睛较小，上、下唇等长，口宽上翘，口闭时较尖。

大小黄鱼虽然品种不同，但肉质都紧密细腻嫩滑，肌间刺少且营养丰富。其中，大黄鱼是我国重要养殖海产，目前市场上销售的个体一般在500克以上；小黄鱼还没有人工养殖，捕捞的小黄鱼个体均在100克以下。因为养殖成本因素，目前市面上的大黄鱼无论是野生的还是养殖的，价格普遍高于小黄鱼。

看擦刮泡巧辨别

消费者热议的加“滤镜”（即用半透明黄色包装袋包装）来仿黄花鱼的黄姑鱼，外表看起来和黄花鱼很相似，但价格通常仅为黄花鱼的一半左右。

中国水产科学研究院黄海水产研究所研究员周德庆在接受《中国消费者报》记者采访时介绍说，黄姑鱼是一种暖水性中下层鱼，主要分布在黄海南部及东海北部外海，与大小黄鱼一样，都是鲈形目石首鱼科，但不是黄鱼属，而是黄姑鱼属，又称黄婆鸡、黄姑子。黄姑鱼在营养成分也不差，只是肉质较松、粗，不像黄鱼那样肉嫩色鲜，沿海有些地区的渔民们把它叫作“黄三儿”。

周德庆建议，消费者网购黄鱼，应选择正规电商平台上信誉度较好的商家，同时保留交易记录；线下购买黄鱼，可以通过看体色来区分。黄花鱼体背侧是灰黄色，下侧金黄色，身上没有条纹，而黄姑鱼则是全身灰黄色，体背侧有许多黑色条纹。

《中国消费者报》记者发现，除了用黄姑鱼假冒黄鱼，市面上还有一些不法商家给不新鲜的冷冻黄鱼染色，使鱼体显得更鲜黄有亮泽。而用来染色的着色剂，有的是相关法规仅允许用于其他特定食品的，有的甚至是含工业染料“碱性橙Ⅱ”的所谓的黄栀水。研究证明，过量摄取、吸入以及皮肤接触“碱性橙Ⅱ”，会造成急性和慢性中毒伤害。消费者线下选购黄鱼时，可以从以下几个方面辨别鱼体是否被染色。

看外观辨颜色。新鲜黄鱼为黄色，具有金属光泽，腹部颜色由下至上逐渐变淡，鱼体背面和上侧面呈黄褐色，下侧面和腹面呈金黄色，胸鳍和腹鳍黄色，唇部橘红色；染色黄鱼全身颜色均匀，着色较重且没有层次感。

擦拭鱼体。黄鱼本身不褪色、用纸擦拭时会有略微浅黄的粘液，

染色的黄鱼擦拭时会褪色。

刮鱼鳞。新鲜黄鱼刮掉鱼鳞后鱼体上依然有自然的黄色，洗后不褪色；染色黄鱼刮掉鱼鳞后鱼体为白色。

泡水。真黄鱼泡水后无明显掉色褪色现象，如冰块和冰水中有明显黄色，一般是染色黄鱼。

食用贮藏有讲究

黄鱼肉质细腻洁白，熟后形如蒜瓣，味道十分鲜美。无论红烧、清蒸、做汤还是炖烤、油炸，都能带来一场味觉盛宴。

黄鱼的营养成分十分丰富。每100克黄鱼中含17.7%的蛋白质、10微克的维生素A、1.9毫克的烟酸等营养成分。此外，每100克的黄鱼中还含有407千焦的能量。因此，适量食用黄鱼，有助于补充人体所需的营养物质、提高身体抵抗力和代谢水平。

说到吃黄鱼，网上流传着某些食物与黄鱼相克的说法，例如吃黄鱼不能同时吃菠菜、空心菜等草酸含量高的蔬菜，以免影响钙的吸收；黄鱼不能和黄瓜同食，否则可

能破坏维生素C的吸收。

科信食品与健康信息交流中心副主任、副研究员阮光峰认为，一般情况下，只有在一次性大量食用两种所谓相克食物的前提下，才可能会出现。但人的胃口毕竟有限，很难吃到对人体产生负面影响的量，所以不用担心。

不过，食用黄鱼时确实需要注意一个问题。黄鱼的嘌呤含量相对较高，每100g中含有180.1mg嘌呤。人体摄入较多嘌呤，可能导致高尿酸血症、痛风性关节炎或结石等。因此，食用时应注意适量。患有痛风或高尿酸血症的人群，不宜多食。此外，过敏体质的人和患有腹泻、肾病和哮喘的病人，也应慎食。

相对其他鱼类来说，黄鱼保鲜时间更长。日常贮藏，可以将黄鱼去除鳞、鳃、内脏后洗净沥干，然后用保鲜膜或保鲜袋包好放入冰箱保存。如果是冷藏，最好4天内食用完毕。如果是放入冰箱冷冻室冷冻，大约可以保存6到9个月，但最好不要超过一年，以免影响口感和营养价值。

（中国消费者报 记者 李建）



【答疑解惑】

白酒不宜代替料酒做菜

不少人认为，白酒和料酒都含酒精，用白酒代替料酒炒菜，一样能去腥增香。那么，白酒能代替料酒吗？

天津科技大学食品科学与工程学院教授王春玲在接受《中国消费者报》记者采访时表示，白酒和料酒成分不同，烹饪效果也不一样。一般情况下，不建议用白酒代替料酒。如家中没有料酒，可选用低度白酒，但需控制用量。

王春玲解释说，料酒是以发酵酒、蒸馏酒或食用酒精成分为主体，添加食用盐（可加入植物香料），配制加工而成的液体调味品。酒精含量大多在10%—15%，能够在加热过程中有效挥发，在去除食材腥味的同时留下香辛料和调味料的香味。此外，料酒中的某些成分可以增加肉质鲜嫩度，料酒中所含的氨基酸还能和食物中的糖分物质结合产生芳香物质。

白酒是一种高度数的蒸馏酒，酒精含量一般在38%—60%，虽然也能起到一定去腥效果，但酒精含量较高，渗透性和挥发性较强，会在一定程度上破坏蛋白质和脂类，影响食材口感和风味。此外，白酒中的糖分、氨基酸含量比料酒低，香味和鲜味成分较少，增香提味效果明显不如料酒。特别是一些度数高的烈性白酒，如用于烹饪，易掩盖食材本身的味道。

烹饪过程中，如果确需用白酒替代料酒临时救急，最好是用于鱼、肉等必须去腥的菜肴，且最好在烹饪初期加入，同时不宜过多。

（中国消费者报 记者 李建）

料酒，去腥增香这样用

在烹制菜肴中，料酒被广泛使用，起到去腥去膻、提鲜增香的作用，是日常烹饪必不可少的调味品。为帮助广大消费者科学使用料酒，中国食品科学技术学会发布了相关消费提示。

种类：常见料酒有3类

市面上常见的料酒主要有三大类，包括谷物酿造料酒、烹饪黄酒和调味料酒。

谷物酿造料酒（T/CBJ 8101—2019）是以谷物为主要原料，经加曲、酵母等糖化发酵剂酿制而成的酿造酒为基酒，添加食用盐（可加入天然植物香料提取物、食品添加剂焦糖色），制成的供烹饪用的液体调味料，具有发酵香和植物香辛料香，按产品质量分为特级、一级和二级。

烹饪黄酒（QB/T 2745—2005）是以稻米、黍米等为主要原料，经蒸煮、加曲、糖化、发酵、压榨、煎酒、贮存，加入食盐（可加入天然植物香料）勾兑而成的，供烹饪用的酿造酒，具有陈酿香，含盐量在10克/升以上，用量较多时会增加咸味。按照产品质量分为优级和一级。

调味料酒（SB/T 10416—2007）是以发酵酒、蒸馏酒或食用酒精为主体，添加食用盐、植物香料制成的调味品，具有醇香，含盐量在10克/升以上。

选存：细看标签勿近火

消费者应从正规商超、电商平台等渠道购买料酒。

看产品标签。通过产品执行标准，判断



产品类别为谷物酿造料酒、烹饪黄酒还是调味料酒。通过产品质量分级和配料表中是否含有食用酒精初步判断产品品质。一般情况下，不含有食用酒精的谷物酿造料酒、烹饪黄酒，品质更优，在烹饪过程中可生成丰富、浓郁的鲜味和香气；同类产品品质分级越高，质量更优（谷物酿造料酒：特级>一级>二级，烹饪黄酒：优级>一级）。

看产品色泽。颜色呈浅黄至褐色，调味料酒也可呈红褐色；有光泽，谷物酿造料酒和烹饪黄酒清亮透明。需要注意的是，在保质期内未开封的料酒，瓶底如有微量沉淀物，一般是成品酒贮存过程中自然产生的，消费者不用担心。

料酒应放在阴凉通风处保存，适宜的温

度为15—25℃，不宜靠近火源。开启后要尽快食用，使用后要盖好盖子，防止细菌、灰尘等混入，导致料酒变质，如果出现沉淀物，且料酒酸味明显增加，不宜再食用。

食用：料酒宜荤不宜素

料酒含有酯类、醇类、糖、酸和香辛料等成分，在高温加热条件下，可与肉类中的脂肪酸、氨基酸等发生反应，增加菜肴香气，改善食材口感。同时，料酒中的酒精成分也可以溶解腥味物质，挥发并带走一部分腥味，起到去腥增鲜的效果。

料酒尤其适合高温爆炒荤菜、清蒸类肉品（如鱼肉）和冷冻肉品等，加入时间和用量不同。高温爆炒荤菜在翻炒结束前加入料酒，用量一般为每500克肉品使用约10—20毫升料酒；清蒸类肉品（如鱼肉）在蒸之前，需将料酒均匀涂抹在肉品上，用量一般为每500克肉品使用约10—20毫升料酒，再撒上少许盐和其他调味料，腌制20分钟左右；冷冻肉品在解冻后加入料酒进行腌制，可以根据不同做法和肉的新鲜程度，适当增加料酒用量。此外，肉在焯水或煲汤时，可根据水量适当增加料酒的用量。在做肉馅时，料酒中的酒精较难挥发，要适当减少用量。

需要注意的是，料酒并不是适合所有菜肴，比如炒蔬菜时不宜加入料酒，因烹饪过程中加热时间较短，料酒中的酒精不能完全挥发，影响整体口感。凉拌菜不需要加热，加入料酒会掩盖食材本身的鲜香。

（中国消费者报 记者 李建）