

颜色发绿、闻着刺鼻 你可能买到了“返青粽叶”

“粽子香，香厨房。艾叶香，香满堂……”端午节即将到来，不少人会自己包粽子吃，然而购买粽叶，有可能遇到劣质产品。“煮完粽叶水是绿色的，还有难闻的化学气味和酒精味，总之不是植物香。”临近端午，不少网友反映买到了“假粽叶”。一名博主告诉华西都市报、封面新闻记者，自己是包粽子的老手，今年却踩了雷。起因是她在某购物平台上买的粽叶气味不太对劲，她开始以为是真空包装焖得叶子不新鲜，就泡了三天水。没想到，用粽叶包成粽子煮了四小时，还泡了一晚上，第二天粽叶还是翠绿色。

事实上，由于新鲜粽叶难以保存，市场上售卖的大多是经过清洗、腌制、干燥等加工过后的干粽叶，一般呈现黄绿色或黄褐色。如果要保证粽叶新鲜不变干，就要通过冷链运输、真空包装等现代保鲜技术，减少叶绿素流失。这些方法属于安全范畴，但一些不法商家为了节约成本，在浸泡粽叶时，违规加入工业硫酸铜，让已经失去原色的干粽叶色泽亮绿，这就是我们俗称的“返青粽叶”。



记者测验真空包装的鲜粽叶煮开后的颜色。 马晓玉摄



博主发布的“返青粽叶”和正常粽叶煮熟后的对比图。受访博主供图

1 三招教你鉴别「返青粽叶」

成都市第一人民医院临床营养科主治医师周让说，短期或大量摄入硫酸铜，会导致恶心、呕吐、腹痛、腹泻等急性中毒反应。一些特定人群还会对硫酸铜有过敏反应，出现皮肤红肿瘙痒、呼吸困难等症状。那么，如何鉴别“返青粽叶”？周让介绍，可以从三个方面入手。

第一看颜色。新鲜粽叶通常呈现黄绿色或者灰绿色，整体颜色不是特别均匀的。“返青粽叶”的色泽较鲜亮，且呈现出均匀的碧绿色。

第二闻气味。新鲜粽叶有天然的植物清香，煮过之后香气更加浓郁；返青粽叶则带有一些酸味或者一些刺激性的气味。

第三煮水测试。新鲜粽叶经过水煮后，颜色会变黄或者变暗，锅中的水呈现出淡黄色或者棕黄色。“返青粽叶”经过水煮之后，仍然是鲜绿色，锅中的水则会呈现出绿色或者蓝绿色。

周让提醒，粽叶一定要从正规的渠道购买，经过彻底的清洗煮沸后再使用。

2 粽叶「煮后不变色」就有问题？

需要注意的是，并不是所有“不变色”粽叶都是“返青粽叶”。一些真空包装的粽叶经过蒸煮后，锅中的水还是淡黄色，但粽叶并没有变黄或者变暗。记者询问一些商家，其表示，这是因为粽叶已经提前经过高温杀毒，并加入了食用碱。

据了解，加入食用碱是粽叶处理的常规流程。一些有经验的食客在自制粽子时，也会在水中加入食用碱，既能护色，又能让粽子香气更浓、口感更软糯。周让表示，“食用碱确实能够起到短暂护色的作用。”

事实上，经过多年整治，“返青粽叶”的身影已较为少见。湖北武汉市市场监督管理局从2022年至2024年连续3年抽检的粽子全部合格。检测项目包括微生物、理化指标、食品添加剂等，结果均为合格，没有发现粽叶染色的情况。因此，消费者发现煮水不变色的粽叶，也不必过于担心。如果怀疑是“假粽叶”，可以拨打当地的“12345”或“12315”投诉举报热线。

知道多一点 端午食粽指南：这些细节别忽视

临近端午，除了挑选粽叶，在粽子的食用上，大家也需要多多注意。

从口味上分，粽子有咸粽和甜粽两大类。无论是甜粽还是咸粽，主要原材料都是糯米。糯米味甘、性温，入脾、胃、肺经，具有补中益气、健脾养胃、止虚汗的功效。但过量食用糯米容易引起消化不良，老人、小孩或病人应谨慎食用。

糯米的升糖指数很高，患有肥胖、糖尿病、高血脂等代谢性疾病的人要尽量少吃。周让医生提醒，“粽子作为主食，吃的时候可搭配一些蔬菜和鱼类、瘦肉等优质蛋白食物，可帮助降低升糖指数，促进肠胃蠕动，减轻消化负担。”

此外，粽子应趁热吃，加了油脂、肉、蛋黄的粽子更不宜冷吃，对于消化能力差的人来说尤其要注意。有些质量差的糯米在冷后会有变硬现象，五谷杂粮粽子冷后的回生现象更明显。

华西都市报-封面新闻记者 马晓玉 周卓玥