

食用鮮黃花菜有風險！這篇消費提示告訴你如何科學選購黃花菜

04-12-2021 湖南省消費者權益保護委員會

黃花菜味道香美，營養豐富，受到廣大消費者的喜愛。食用以乾黃花菜為主，常見的有涼拌黃花菜、黃花菜炒肉、黃花菜燉肉湯等做法。為說明廣大消費者科學認識和安全食用黃花菜，特作出如下消費提示。

01 食用鮮黃花菜有風險

黃花菜（*Hemerocallis citrina Baroni*）屬於百合科多年生草本植物，又名金針菜、忘憂草、萱草。在湖南、河南、陝西、甘肅等多個省份均有種植。盛產花期在 6-8 月份，有鮮黃花菜和乾黃花菜兩種。鮮黃花菜中含有秋水仙素，食用過量會使人出現噁心、嘔吐、腹瀉等中毒症狀，因此不建議消費者食用鮮黃花菜。乾黃花菜一般是在花期分批採摘的大花蕾或剛開的鮮花，經脫水乾製獲得。由於乾黃花菜經過了蒸汽鈍酶、日曬或熱風乾製，又在烹飪前經過水浸泡變軟，其中的秋水仙素含量已經很少，所以乾黃花菜可以安全食用。



02 科學選購乾黃花菜

消費者在選購乾黃花菜時，可從以下三方面判斷其品質。

1、外觀上。

優質乾黃花菜色澤呈淺褐色或淡黃色，條長且粗壯，粗細均勻，無雜質。如果色澤深黃、略帶微紅或色澤帶黑，條身長短不一，粗細不均，而且混有雜物，說明質量較差。

2、 手感上。

用手攥一把乾黃花菜，手感柔軟有彈性，鬆手後隨即鬆散，說明其含水量適度。如果鬆手後久不散開，說明其含水量較大。如果質地堅硬易折斷，表明品質較差。

3、 氣味上。

乾黃花菜可以聞到其清香氣味。如有霉味、硫磺味或煙味，建議不要購買。



03 現做現吃防霉變

消費者在食用和儲存乾黃花菜時，應注意以下幾點：

一是乾黃花菜儘量現做現吃，不留剩菜。乾黃花菜烹飪前應清洗，清洗泡發過程中要換幾遍水，摘洗乾淨並去除異味。

二是儲存時應避免潮濕或受熱，保存在陰涼乾燥處。如果乾黃花菜發生霉變，不要再食用。

