

這種粽子繩，勸你不要買！

廣東省消委會

2025-05-29



端午佳節，粽子是必不可少的美食。雖然消費者食品安全意識越來越強，對食物本身的品質要求也越來越高，但是隨著傳統美食製作的工業化，包裝手段的精美化，連最不起眼的粽繩也內藏“玄機”。所以你手中粽繩的材質是什麼，又屬於哪個安全等級呢？

天然纖維繩

如棕樹葉、麻繩、棉線等天然纖維，安全性相對較高。



棕樹葉



麻繩



麻繩棉線

辨別方法：天然纖維如棉線點燃後，散發出紙張燃燒的氣味，屬於正常的焦香味，燃燒後物質為黑灰色粉末狀灰燼，細而軟。

化學纖維繩

如尼龍繩、滌綸繩、丙綸繩等高分子化合物，經高溫烹煮將產生甲醛、苯等有害物質，安全性相對較差。



某網友尼龍繩包粽子，高溫燒煮翻車現場

辨別方法：化學纖維如尼龍繩點燃後，散發出刺鼻的氣味，燃燒後物質呈黑褐色球狀硬塊，不易粉碎。

塑膠包裝繩

塑膠包裝繩是用化工原料製成的，大多由回收塑膠製成，其主要成分有聚乙烯、聚苯乙烯和聚氯乙烯，這幾種材質的繩子遇熱後，會析出甲醛類和二甲烷類毒素，另外顏色豔麗豐富的塑膠繩還有添加化學色素，因此長時間烹煮將會使其中的塑化劑、調色劑對粽子造成污染，食用過程中導致有害物質的累積，對人體產生一些不健康的影響，安全性相對最低。



不建議用塑膠繩包粽子哦

辨別方法：塑膠包裝繩點燃後，散發出強烈刺激性氣味，燃燒後物質為蠟狀的滴下物。

特別提醒

化學纖維繩和塑膠包裝繩與粽子一起長時間高溫蒸煮，會析出甲醛類、二甲烷等毒素，但析出量相對較小，雖然不用過於擔心。不過，出於健康考慮，建議消費者儘量不要購買此類粽子，家庭自製粽子或其他美食也儘量不要使用此類材質的繩子，盡可能使用棉線、麻繩等天然纖維材料哦。

如何選購“放心粽”？

市場銷售的常溫粽子和速凍粽子是預包裝食品，在選購時要注意：

一看包裝是否完好。不要購買包裝袋破損、漏氣或漲袋的。

二查標籤資訊是否齊全。按照《食品安全國家標準 預包裝食品標籤通則》（GB 7718-2011）要求，直接向消費者提供的預包裝食品標籤標示應包括：食品名稱、配料表、淨含量和規格、生產者和（或）經銷者的名稱、位址和聯繫方式、生產日期和保質期、貯存條件、食品生產許可證編號、產品標準代號等。若標籤標示資訊不全，則不要購買。

通過電商或直播平臺選購預包裝粽子時，可主動要求商家提供真實有效的標籤標識資訊。如購買速凍粽子，接收時還應確認滿足低溫條件，以免粽子變質。

自製粽子，首重衛生

在家自製粽子在選材和製作上要注意以下三點：

選擇新鮮食材

粽子以糯米為主，配以不同的餡料，一般有素粽和肉粽。素粽常用果品（大棗、葡萄乾等）、穀類等，應無變質、生蟲等現象；肉粽常用火腿、五花肉等，建議在正規場所購買。

選好粽葉和粽線

最好使用新鮮粽葉，如用幹粽葉，使用前要用水泡或水煮軟化；儘量採用素色棉麻線捆紮，鬆緊適度。

保持清潔衛生

包粽子時手要乾淨衛生，食材、粽葉、加工器具等要清洗乾淨，以保證製作過程安全衛生。

蒸熟煮透，科學存放

不論哪種粽子，吃前都要徹底加熱。預包裝粽子可按照標籤標示的食用方法進行加工製作。新鮮粽子可參照預包裝粽子的食用方法。特別需要注意的是，自製粽子可用高壓鍋、小火燜煮等方式，確保粽子蒸熟煮透後再食用。

天氣炎熱，粽子容易酸敗，要注意保存。預包裝粽子要按照包裝上貯存方法儲存，不要超過保質期。常溫粽子一般可在室內陰涼處存放，也可在冰箱冷藏室存放。速凍粽子應在冰箱冷凍室存放，不可常溫存放。打開包裝袋的粽子，室溫存放不要超過2小時。新鮮粽子每次要少量購買，並及時食用。必要時，可放在冰箱冷藏室，保質期一般3-5天。吃多少，煮多少。自製粽子保質期短，最好現包現吃。沒吃完的粽子需在放涼、水分瀝幹後冷藏或冷凍，最好儘快吃完。再次食用時須徹底加熱。

粽子的主要原料是糯米，本身不易被消化，食用太多會增加腹脹等問題發生的風險，老年人、兒童、心血管病患者、腸胃消化功能較弱者都應少量食用，大家在享受美味粽子的同時切記不要貪吃哦~