# 生吃皮蛋会中毒？

## 这份食用指南请收藏

凉拌皮蛋是夏日餐桌上一道可口的美食。但近日，有新闻报道称，成都一对夫妻食用凉拌皮蛋后，出现上吐下泻、高烧、剧烈腹痛，甚至晕厥等症状，被紧急送往医院急诊，最终被诊断为沙门氏菌感染，疑似与凉拌皮蛋有关。

“凉拌皮蛋，我从小到大吃，咋没事？”“我最爱吃皮蛋，以后是不是不能吃了？”消息一出，引发网友热烈讨论。

皮蛋到底能不能生吃？食用皮蛋是否存在健康风险？如何科学食用皮蛋以避免中毒？昆明医科大学第二附属医院急诊科副主任医师李芳表示，在规范生产、合理食用的情况下，皮蛋中毒的概率较低，无须恐慌。

图片来自网络

### 吃皮蛋存在哪些风险

李芳表示，新闻报道中成都夫妻吃皮蛋感染沙门氏菌，可能是皮蛋本身被细菌或毒素污染。

她指出，皮蛋制作需长时间浸泡（7至15天），若原料蛋（鸭蛋/鸡蛋）本身被沙门氏菌、大肠杆菌污染，或加工环境不卫生，可能导致微生物滋生。沙门氏菌感染后，症状以急性胃肠炎为主，多数人可自愈，但重症需就医。预防的关键，是注意食品安全和个人卫生，尤其是高危人群（老人、儿童、孕妇、免疫力低下者）应避免生食高风险食品。

此外，一些喜欢吃凉拌皮蛋的消费者还有一个顾虑：吃皮蛋会铅中毒吗？

小李（化名）很喜欢吃凉拌皮蛋，但是听说吃皮蛋会铅中毒后，她只在特别馋的时候才偶尔吃一次。

李芳表示，传统工艺制作的皮蛋可能含微量铅。传统皮蛋制作会添加氧化铅（黄丹粉）作为促凝剂，帮助蛋白质凝固并形成特殊花纹。铅是重金属，长期过量摄入可能蓄积在体内，导致慢性中毒。国家标准（GB/T9694—2014）规定：传统工艺皮蛋：铅含量≤0.5毫克/千克（仍可能含微量铅）。无铅工艺皮蛋：铅含量≤0.1毫克/千克（使用硫酸铜、锌盐等替代氧化铅）。长期大量食用传统工艺皮蛋（尤其是散装、无品牌产品）可能增加铅摄入风险，尤其对儿童、孕妇、老人等敏感人群影响较大。因此，她建议优先选择“无铅工艺”皮蛋，并控制食用量。

李芳提醒，过量食用皮蛋还可能增加高血压、肾病风险。因为皮蛋含盐量较高（每100克含300毫克至500毫克钠），过量食用可能增加高血压、肾病风险，尤其对心血管疾病患者不友好。她建议：健康成人每日钠摄入不超过2000毫克（约5克盐），皮蛋虽美味，但需控制食用量。高血压、肾病患者应减少皮蛋摄入，或选择低钠替代品。

### 这样食用皮蛋更安全

李芳表示，在规范生产、合理食用的情况下，食用皮蛋中毒的概率较低，但需注意以下几点：

买正规品牌（灭菌工艺严格）、无铅工艺皮蛋（包装标注“无铅”）；

选择包装完整、标识清晰（生产日期、保质期、厂家）的产品；

避免过量食用，普通人群（健康成人）建议每周食用2至3个（100克至150克）；敏感人群（儿童、孕妇、老人等）应更少，即使无铅皮蛋，也建议每月食用1至2次，特殊人群（肠胃功能弱/胃溃疡患者、高血压/肾病患者、儿童/孕妇）谨慎食用。

注意保存方式，未开封的皮蛋常温存放（避免高温潮湿）；开封后需密封冷藏（4℃以下），2至3天内食用完毕，防止细菌滋生（皮蛋富含蛋白质，易变质）。

不食用变质皮蛋，避免食用有异味或黏液等变质皮蛋。

若食用后出现腹痛、腹泻、呕吐等不适症状（类似食物中毒），应尽快到医院就诊。

她特别提醒，特殊人群需谨慎。

肠胃功能弱/胃溃疡患者：皮蛋的碱性可能加重胃酸分泌异常，引发腹胀、腹痛；

高血压/肾病患者：皮蛋含盐量较高（每100克含300毫克至500毫克钠），过量摄入可能升高血压或增加肾脏负担；

儿童/孕妇：即使选择无铅皮蛋，仍建议控制频率（每月1至2次），避免铅的潜在累积风险。

本报记者 赵维

摄入15克可致死

# 如何识别含硼砂的食品

近日，湖南株洲市公安局接到举报，称一肠粉店可能在肠粉中添加了硼砂，时间长达一年多。接到举报后，执法人员直奔目标肠粉店，在店内发现了一袋袋白色粉末，操作台上2桶米浆呈现出异常光泽。经检测，该米浆中含有硼砂。

在审讯中，店主坦言，从2024年6月起，为让肠粉“更筋道、更好卖”，在明知硼砂是食品禁用物的情况下，他仍多次采购，掺入米浆售卖。

目前，该店主因涉嫌生产、销售有毒有害食品罪被采取刑事强制措施。

### 摄入硼砂对人体有啥危害

硼砂是《食品中可能违法添加的非食用物质名单》明确禁止添加到食品中的物质。

硼砂被人体摄入后，很难代谢排出，还会在胃酸的作用下转变成硼酸，长期食用可能导致硼酸在体内蓄积，影响消化酶，从而引发消化不良、食欲下降、体重减轻，严重的还可能会引发腹泻、呕吐、红斑、休克、昏迷等急性中毒症状。

成人的硼砂中毒剂量是1至3克，致死剂量是15克；

婴儿仅需2至5克就会致死。

### 这些食物要留意

硼砂掺入食品后，肉类制品会变得异常“新鲜”，米粉、腐竹等也能延长保质期；硼砂成本低，500克仅售5元左右。因此，常被黑心商家用于食品制作。

**猪肉**

硼砂被涂抹在猪肉上，可以防止脱水，起到保鲜作用，还能减少臭味产生。一般添加了硼砂的猪肉看起来比正常猪肉要“新鲜”，甚至在档口红灯照射下，更显红润。

**粽子**

掺了硼砂的粽子口感更筋道，米粒颗粒分明且不粘粽叶，极为鲜嫩。

**米面制品**

添加硼砂后，面条、饺子皮煮不烂，肠粉加硼砂会变得更Q弹。

**腐竹**

添加后，腐竹韧性高、看起来非常新鲜，煮熟后口感弹牙、筋道。

### 如何识别含硼砂的食品

**观察：**食品色泽异常鲜亮，腐竹浸泡后水变浑浊。

**触摸：**肉类可能残留白色粉末，触感黏腻；米面制品湿润时有滑腻感。

**闻味：**散发微弱碱味。

**检测：**使用pH试纸接触食物或浸泡液，若变蓝则可能含硼砂。

### 误食含硼砂食物如何处理

如果进食过程出现中毒不适症状，立刻停止食用。

尽量催吐，把摄入的食物吐出。

吐出后，保留剩余食物和呕吐物作证据，及时就医或等待救援。

据央视一套微信公众号
央视新闻客户端


# 公 告

昆明市公安局交通管理支队在2025年06月01日至2025年06月30日的道路交通管理工作中，依照《中华人民共和国道路交通安全法》及相关规定依法扣留了一批机动车、非机动车，并已告知当事人在规定期限内到公安机关交通管理部门接受处理。对于被扣留的机动车，驾驶人或者所有人、管理人30日内没有提供被扣留机动车的合法证明、没有补办相应手续、不前来接受处理或者经通知后三十日后不领取车辆的，根据《中华人民共和国道路交通安全法》第一百一十二条、《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》第一百零七条、《道路交通事故处理程序规定》及相关规定，现进行公告。请该期间内因违反《中华人民共和国道路交通安全法》被扣留车辆的驾驶人、所有人、管理人自公告之日起三个月内到辖区大队接受处理。逾期不来接受处理的，昆明市公安局交通管理支队将对扣留的车辆进行依法处理。

特此公告

昆明市公安局交通管理支队
2025年08月08日