

食品安全系列宣传（2023年第二十七期）：

甜糯玉米怎么吃、怎么挑、怎么存？一文读懂

2023-05-19 来源：人民网科普

水果玉米那么甜是另外加糖了吗？甜糯玉米是转基因玉米吗？山西农业大学玉米研究所甜糯玉米资深专家陈永欣研究员为我们解答。

甜水果玉米是另外加糖了吗？

普通玉米味道不甜，在历史长河中，玉米的一个或几个基因发生自然突变，使其中的还原糖和蔗糖含量显著变高，尤其是积累大量水溶性多糖，形成甜玉米类型。我国目前种植的甜玉米绝大部分为超甜玉米，也叫“水果玉米”。

甜糯玉米是转基因食品吗？

中国玉米育种专家研发的鲜食甜糯玉米，是利用传统育种方法培育出来的，并不是转基因玉米。将甜玉米和糯玉米的优势结合在一起，既有糯玉米的黏软，又有甜玉米的甜脆，还带有嚼劲，同时营养价值更高，可放心食用。

有些鲜食玉米为什么呈黑色？

市场上的紫黑玉米其实是花青素的显色，这类玉米果皮上含大量花青素，是一种对人体健康有益的天然抗氧化剂。吃完这种玉米，嘴上和手上很容易沾染颜色，有人怀疑是染色玉米，其实是天然形成的可食用的花青素。

什么样的鲜食玉米比较好吃？

选玉米苞叶颜色鲜绿，籽粒饱满有光泽，有稠糊状汁液流出的。这样的玉米比较新鲜、好吃。

真空袋中的玉米能直接吃吗？

真空包装袋中的玉米是熟玉米，但糯玉米凉的时候发硬，加热后才会柔软好吃。真空甜玉米可以开袋即食。

甜糯玉米蒸食还是煮食好？

都可以，根据自己的喜好因人而异，蒸玉米能保留玉米中的大部分营养物质，而且口感更加鲜嫩香甜。甜玉米和糯玉米可以在一起蒸，但不建议在一起煮，会“串味”，特别是黑玉米最好蒸着吃，可以保留花青素。

甜糯玉米一时吃不了怎么办？

买回家一时吃不了的甜糯玉米，当天蒸煮、沥干水分，开盖留一小缝隙晾凉，装入塑料保鲜袋中，封口后放到冰箱速冻，吃的时候再加热。切记不要在冰箱中冷藏，冰箱中冷藏的玉米两天后会食之无味，一定要煮熟冻藏。

甜糯玉米食用期限有多长？

鲜食玉米最好在采摘后 8-10 小时内蒸煮食用。速冻玉米穗和真空玉米穗食用期限为 12 个月。真空玉米产品在常温（0° C 以上）保存，速冻玉米产品需要低温冻藏。无论是速冻玉米还是真空玉米，都要在食用前充分加热，淀粉糊化后才好吃。

本文由山西农业大学玉米研究所研究员陈永欣进行科学性把关，人民日报健康客户端全谷物频道乔靖芳亦有贡献。