



扫码下载甬派APP

新闻热线 87777777

「心系寻常百姓 可读可用可亲」

# 宁波晚报



扫码关注 宁波晚报视频号



扫码关注 宁波晚报公众号

今天 阵雨或雷雨 25℃-30℃  
明天 阵雨或雷雨 25℃-29℃

2026年6月30日 星期二  
丙午年五月十六

宁波日报报业集团主管主办  
国内统一连续出版物号 CN 33-0087

第11318期 今日 8 版



## 夏天外卖 怎么点？ 实测数据告诉你



入夏后，小龙虾、冰奶茶等外卖品类消费热度攀升。结合“仓到你检·科学点外卖”活动实验数据，北仑区市场监管局整理了三条实用消费提示，帮你安心吃外卖。

### 小龙虾： 放心吃虾肉 虾头虾线慎食用

本次抽检中，低、中、高不同价位小龙虾的兽药残留（氯霉素、恩诺沙星、呋喃类代谢物等）均未检出，正规渠道购买的虾肉安全可靠。虾头（含虾线）的镉、总砷含量约为虾肉的10倍，存在一定健康风险，不建议食用虾头及虾线。价格高低与食品安全指标无强关联，价差主要体现在小龙虾个头、口感与净重等，无需盲目追求高价产品。

### 小龙虾不同部位质量对比

检测项目	低价		中价		高价	
	蟹小小龙虾 1斤(含虾头)	蟹小小龙虾 1斤(无头)	蟹小小龙虾 1斤(含虾头)	蟹小小龙虾 1斤(无头)	蟹小小龙虾 1斤(含虾头)	蟹小小龙虾 1斤(无头)
镉(Cd)	未检出	未检出	未检出	未检出	未检出	未检出
总砷(As)	0.007	0.005	0.119	0.114	0.130	0.111
呋喃类代谢物	未检出	未检出	未检出	未检出	未检出	未检出
氯霉素	未检出	未检出	未检出	未检出	未检出	未检出
恩诺沙星	未检出	未检出	未检出	未检出	未检出	未检出
呋喃类代谢物	未检出	未检出	未检出	未检出	未检出	未检出
氯霉素	未检出	未检出	未检出	未检出	未检出	未检出
恩诺沙星	未检出	未检出	未检出	未检出	未检出	未检出
呋喃类代谢物	未检出	未检出	未检出	未检出	未检出	未检出
氯霉素	未检出	未检出	未检出	未检出	未检出	未检出
恩诺沙星	未检出	未检出	未检出	未检出	未检出	未检出
呋喃类代谢物	未检出	未检出	未检出	未检出	未检出	未检出

### 奶茶饮品： “正常糖”甜度参差 少糖更健康

本次抽检的各价位奶茶、果茶，甜味剂、人工色素均未检出；中高价位果茶检出合规范围内的山梨酸防腐剂，安全全部达标。同为“正常糖”标准，不同品牌饮品含糖量差异明显：一杯饮品100克中总糖约等于1.1块-2块方糖，果茶价位越高，含糖量普遍越高，对应热量也更高。

消费建议：夏季点单优先选少糖、三分糖档位，控制每日添加糖摄入，避免过量饮用高糖冰饮刺激肠胃。

### 不同种类饮品(标称“正常糖”)质量对比

检测项目	奶茶(正常糖)			果茶(正常糖)		
	低价 (<10元)	中价 (10-15元)	高价 (>20元)	低价 (<10元)	中价 (10-15元)	高价 (>20元)
总糖(g/100g)	0.5	0.8	0.9	0.7	1.0	1.0
山梨酸(g/100g)	未检出	未检出	未检出	未检出	未检出	未检出
甜味剂	未检出	未检出	未检出	未检出	未检出	未检出
人工色素	未检出	未检出	未检出	未检出	未检出	未检出

### 选店避坑：

### “五看法”挑出靠谱外卖店

一看证照，确认商家营业执照、食品经营许可证齐全且在有效期内；二看地址，避开无真实实体地址的“幽灵店铺”，优先选线下有实体门店的商家；三看评价，重点参考带图真实评价，甄别模板化刷分好评；四看后厨，优先选择开通“明厨亮灶”直播的商家，制作过程更透明；五看销量，警惕销量异常偏高的店铺，出餐压力过大可能影响质量。

市场监管部门温馨提醒，夏季尽量少点凉菜、生食类外卖，外卖送达后请在2小时内食用完毕。如发现食品安全问题，可拨打12315热线投诉举报。

记者 毛雷君 通讯员 宣文



责编 董富勇 高凯 审读 叶飞 美编制图 许明