

牛肉变彩虹色就得丢-专家辟谣网络传言-系常见光学现象-科学辨别食材安全

网上关于“牛肉变彩虹色就得丢”的说法闹得沸沸扬扬，不少人看到牛肉切面闪着蓝绿色或彩虹般的光泽，就担心是不是坏了，甚至怀疑加了什么不安全的添加剂。这种说法在社交平台上传播很快，很多人信以为真，觉得彩虹色的牛肉不能吃，直接扔掉。其实，这完全是个误解，背后有科学道理支持，根本不用慌。事情的起因是这样的：有网友在黑子上网分享了一段视频，展示了自己买的牛肉切开后表面有彩虹色的光泽，配文说“这是不是坏了？赶紧扔了吧！”

这条帖子很快引发热议，有人留言说这是“化学染色”，还有人说可能是“细菌污染”。类似的内容在其他平台也开始流传，甚至有自媒体直接发文称“彩虹色牛肉有毒，千万别吃”。这些耸人听闻的说法让不少消费者开始对牛肉的安全性产生怀疑，甚至有人表示以后不敢随便买牛肉了。针对这一现象，食品专家站出来澄清了。云无心博士，一位食品工程领域的权威，在接受采访时解释，牛肉出现彩虹色是完全正常的物理现象，跟变质或添加剂没关系。

牛肉的肌肉纤维在切割后，表面会形成一种类似光栅的结构，当光线照射到这些纤维上，就会发生衍射效应，产生类似彩虹的颜色。这种现象在新鲜牛肉上尤其常见，特别是冷冻后快速解冻或切片的牛肉，因为肌肉纤维结构更易被光线影响。专家还特别提到，这种彩虹色不会影响牛肉的口感或安全性，煮熟后颜色就会消失，完全可以放心食用。不仅如此，北京市市场监督管理局也曾发布科普文章，提到类似现象。文章指出，牛肉的彩虹色跟食品添加剂无关，而是肉类本身的物理特性。

一些进口牛肉或高品质牛肉因为保存条件好，肌肉纤维结构更完整，反而更容易出现这种光泽。换句话说，看到彩虹色可能还说明牛肉挺新鲜的！为了进一步验证，记者采访了北京一家大型超市的肉类负责人老王。他表示，经常有顾客问起彩虹色牛肉的问题，甚至有人直接要求退货。其实，这种现象在牛肉销售中很常见，尤其是切片后暴露在灯光下的牛肉。他还提到，超市的牛肉都经过严格检测，彩虹色完全是自然现象，顾客完全不用担心。当然，谣言的传播也不是一天两天的事。

网上类似“彩虹色牛肉不能吃”的说法已经不是第一次出现了。早在2015年，就有知乎网友提问过类似问题，当时就有专家解答，牛肉的彩虹色跟新鲜度有关，而不是坏了。2025年8月，网易新闻也刊登了一篇报道，标题是牛肉变彩虹色要赶紧丢？食品专家答疑解惑，详细解释了这一现象的科学原理，呼吁大家不要被谣言误导。这种谣言为什么会传得这么广呢？专家分析，主要是因为消费者对食品安全的关注度高，加上彩虹色看起来“不正常”，容易让人产生联想。

再加上网络时代信息传播快，一些不负责任的自媒体为了流量，故意夸大事实，甚至编造“有毒”这样的说法。结果就是，谣言越传越离谱，消费者越听越慌。其实，判断牛肉能不能吃，最靠谱的办法还是看气味、质地和保存时间。如果牛肉没有异味、表面不黏腻、按压后有弹性，通常就是好的。彩虹色只是光线和肌肉纤维的“默契配合”，完全不用大惊小怪。专家还提醒，遇到类似信息时，最好多查查权威来源，比如市场监管部门的科普文章，或者咨询专业人士，别轻易被网上耸人听闻的说法吓到。

这次“彩虹色牛肉”风波也给我们提了个醒：网络信息鱼龙混杂，真假难辨。尤其是食品相关的内容，稍不注意就可能被谣言牵着鼻子走。作为普通消费者，我们得多留个心眼，学会分辨信息的真假。别因为一道彩虹，就白白浪费了好牛肉！

原文链接：<https://hz.one/baijia/牛肉变彩虹色-2508.html>

PDF链接：<https://hz.one/pdf/牛肉变彩虹色就得丢-专家辟谣网络传言-系常见光学现象-科学辨别食材安全.pdf>

官方网站：<https://hz.one/>