

健康V①

中国人民解放军营养与卫生学会委员

胡永济(审订)

专家没教的150种

食品

鉴别秘笈

优劣

主编 / 金版文化

什么样的食品是优质的?
什么样的食品是劣质的?

本书用**图文对照**
的方式让您一目了然!



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

专家没教的150种食品优劣鉴别秘笈 / 深圳市金版文化发展有限公司策划. —海口: 南海出版公司, 2007. 7

(健康 V)

ISBN 978-7-5442-3644-7

I. 专… II. 深… III. 生活—知识 IV. 976. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第033504号

JIANKANG V ①——ZHUANJIA MEIJIAO DE 150 ZHONG SHIPIN YOU LIE JIANBI E MIJI

健康 V ①——专家没教的150种食品优劣鉴别秘笈

- 策 划 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云
封面设计 董 辛
出版发行 南海出版公司 电话(0898)66568511(出版)65350227(发行)
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/24
印 张 24
版 次 2007年7月第1版 2007年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-3644-7
定 价 75.00元(共3册)
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

健康 V ①

专家没教的 **150** 种
食品**优**劣鉴别秘笈



南海出版公司

PREface

前言

所谓“民以食为天”，这句话高度概括了食物对我们的重要性。而近几年来，食品中毒事件频频发生，如波及全国的“阜阳奶粉”“氯丙醇”“苏丹红”“丙烯酰胺”等事件，一桩桩一件件触目惊心、令人发指，让人“谈食色变”。

在环境污染日益严重的今天，更多的人开始追求食品安全，试问：我们在形形色色的食物面前，能运用自己的慧眼，当好安全食品鉴定师吗？到底是谁败坏了食品市场？我们究竟还能吃什么？如何才能放心地吃？

有人说食品的种类实在是太多了，并且购买食品的地方也各式各样，实在难以一一去辨别好坏。实际上，虽然我们餐桌上的食物似乎每天都在翻新，世界上几乎每天都有新品种食品出现，可是人类食物的主要原料不超过100多种植物和动物，而我们每天挑选食品和进食的场所也无非是田间、菜市场、超市或餐馆酒店，挑选到优质食品其实也不是想象中那么困难。

为了使消费者轻松分辨食品的优劣，编者特地编写了这本《专家没教的150种食品优劣鉴别秘笈》。本书通过通俗易懂的方式教会您鉴别与生活息息相关的各种常见食品，如调味品、谷物类食品、肉类食品、水产食品、蛋乳类食品、水果、蔬菜、饮品等，以此丰富您的食品安全知识，帮您把好“食品安全关”。



专家简介

Zhuanjia jianjie

胡永济 中国人民解放军第三军医大学预防医学及现代医学硕士研究生，主要从事预防及保健、营养方面的工作。多年来对本职工作有独特的见解，共发表论文40余篇，专刊1部，受到多次表扬及嘉奖。现任中国人民解放军预防医学会委员、中国人民解放军营养与卫生学会委员、全军健康教育委员会委员。

part 1

把最好的
蔬菜带回家

蔬菜价值面面观/8

蔬菜食用要“五宜”/9

25种蔬菜优劣巧鉴别/12

白菜/13

洋葱/14

芹菜/15

菠菜/16

包菜/17

花菜/18

莴笋/19

莲藕/20

丝瓜/21

苦瓜/22

蒜薹/23

四季豆/24

番茄/25

冬瓜/26

辣椒/27

土豆/28

茄子/29

豆芽/30

韭菜/31

香菜/32

黄瓜/33

白萝卜/34

胡萝卜/35

金针菇/36

蘑菇/37



part 2

如何选用
放心的畜禽肉

畜禽内脏潜在的危害/40

学会科学吃肉/41

13种畜禽肉优劣巧鉴别/42

猪肉/43

牛肉/44

羊肉/45

狗肉/46

兔肉/47

香肠/48

火腿/49

猪肚/50

猪肠/51

猪心/52

肝类/53

咸(腊)肉/54

鸡肉/55

part 3

避免食用
有害水产品

水产品的营养价值/58

警惕水产品的安全隐患/59

9种水产品优劣巧鉴别/60

鲫鱼/61

带鱼/62

黄鱼/63

鳙鱼/64

虾类/65

螃蟹/67

甲鱼/69

虾仁/66

蛤蜊/68

part 4

水果采购 小窍门



认识水果有哪些营养/72

食用水果要注意什么/73

17种水果优劣巧鉴别/74

梨/75

枣/77

香蕉/79

樱桃/81

芒果/83

枇杷/85

西瓜/87

橘子/89

菠萝/91

桃/76

苹果/78

葡萄/80

柚子/82

荔枝/84

柿子/86

哈密瓜/88

草莓/90

part 5

调味品污染 令人担忧



调味品价值全接触/94

调味品变质原因和选购事项/95

23种调味品优劣巧鉴别/96

花生油/97

调和油/99

酱油/101

黄酒/103

鸡精/105

芝麻酱/107

淀粉/109

辣椒干/111

桂皮/113

芥末/115

蒜头/117

红糖/119

芝麻油/98

食盐/100

食醋/102

味精/104

果酱/106

火锅料/108

胡椒(粉)/110

八角/112

花椒/114

生姜/116

白砂糖/118

part 6

挑出安全 蛋乳及其制品



蛋乳营养知多少/122

5种蛋乳制品优劣巧鉴别/124

鸡蛋/125

咸蛋/127

牛奶/129

皮蛋/126

酸奶/128



part 7

五谷杂粮及其制品需防危害



- 不可不知的谷物营养知识 / 132
- 吃杂粮有哪些学问 / 133
- 21种五谷杂粮优劣巧鉴别 / 134

- | | |
|-----------|-----------|
| 大米 / 135 | 小米 / 136 |
| 玉米 / 137 | 花生仁 / 138 |
| 芝麻 / 139 | 面粉 / 140 |
| 饼干 / 141 | 年糕 / 142 |
| 元宵 / 143 | 挂面 / 144 |
| 方便面 / 145 | 大豆 / 146 |
| 豆腐 / 147 | 豆腐干 / 148 |
| 豆腐片 / 149 | 豆腐泡 / 150 |
| 豆腐乳 / 151 | 腐竹 / 152 |
| 粉丝 / 153 | 米粉 / 154 |
| 藕粉 / 155 | |

part 8

干货制品中的潜在隐患



- 干货制品是如何做成的 / 158
- 干货制品的基本质量标准 / 159
- 干货制品的安全存储方法 / 161
- 15种干货制品优劣巧鉴别 / 162

- | | |
|-----------|-----------|
| 黑木耳 / 163 | 银耳 / 164 |
| 紫菜 / 165 | 笋干 / 166 |
| 香菇 / 167 | 黄花菜 / 168 |
| 海带 / 169 | 干贝 / 170 |
| 鱿鱼干 / 171 | 墨鱼干 / 172 |
| 虾米 / 173 | 茶叶 / 174 |
| 鱼肚 / 175 | 霉干菜 / 176 |
| 枸杞 / 177 | |

part 9

安全饮品 自选指南



- 饮品种类知多少 / 180
- 10种饮品优劣巧鉴别 / 182

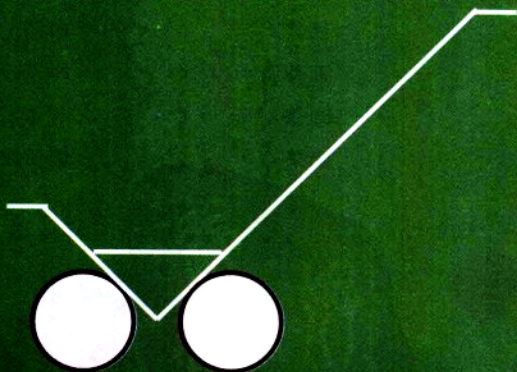
- | | |
|-----------|------------|
| 饮用水 / 183 | 啤酒 / 184 |
| 豆浆 / 185 | 白酒 / 186 |
| 葡萄酒 / 187 | 绿茶 / 188 |
| 红茶 / 189 | 花茶 / 190 |
| 奶茶 / 191 | 速溶咖啡 / 192 |



Part 1

把最好的 蔬菜带回家

从保健养生角度来说，虽然不主张吃素，但在膳食中，宁可三天无鱼肉，不可一日没蔬菜。科学家们建议人们每天必须吃300~500克绿色蔬菜。



1
Part

把最好的蔬菜带回家

蔬菜

的营养较多，颜色越深的蔬菜含B族维生素、维生素C和胡萝卜素就越多，营养价值也就越高，其次是紫红色、橙黄色的蔬菜，而

白色蔬菜

的营养含量往往较低。例如，作为调料的芹菜，富含多种无机盐和纤维素，

具有多种药用价值，它能治疗多种疾病，如骨质疏松、糖尿病等。胡萝卜

是糖尿病人的食疗佳品，有助于预防皮肤粗糙、夜盲症和眼干燥症等。还有最近走俏的野菜如马齿苋、荠菜、苔菜等都深受大家欢迎，是新兴起的无公害蔬菜。





蔬菜 Shucaai

价值面面观

都在说吃蔬菜好，我们人体不能缺少蔬菜的营养，可蔬菜到底有哪些营养价值和食用价值呢？这恐怕不是每个人都能知晓的。

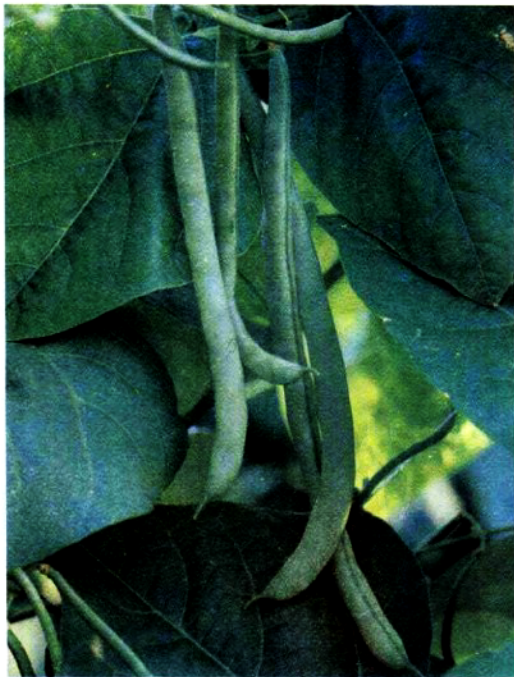
植物中大部分营养物质的合成反应是在叶子中进行的。要进行各种合成反应需要酶的参与，而酶是优质的蛋白质。除了酶，还需要维

生素、微量元素之类的物质在酶反应中起辅助作用，所以，叶子中维生素和蛋白质的含量比较高。

将各类蔬菜的营养进行比较，就会发现，富含铁、钙、蛋白质、维生素C、胡萝卜素等多种营养成分的是绿叶蔬菜。需要说明的是，花是植物体代谢非常旺盛的部位，植物的营养物质优先输送到花里，所以花也是营养丰富的部位，在营养分类上常常把“嫩茎叶”和“花苔”类蔬菜放在一起。

许多国家的营养学家都把蔬菜分为“深色蔬菜”和“浅色蔬菜”两种。总的来说，绿色蔬菜含的营养较多，颜色越深的蔬菜含B族维生素、维生素C和胡萝卜素就越多，营养价值也就越高，其次是紫红色、橙黄色的蔬菜，而白色蔬菜的营养含量往往较低。例如做辅料的芹菜，富含多种无机盐和纤维素，有很好的医疗作用，它能治疗神经衰弱等疾病。

因此，我们建议每天的餐桌上至少应当见到两三种深绿色的菜叶，并建议大家每天吃200克以上深绿色蔬菜。





蔬菜 Shucaì

食用要“五宜”

蔬菜营养虽多，也是我们的家常菜，但是如何充分吸收蔬菜的营养，更好地利用蔬菜来养生，在食用蔬菜时也要讲究“五宜”。

◎宜多样搭配

蔬菜能提供给我们很多必需的营养素，但是，一种蔬菜并不能囊括所有的营养成分，必须将多种蔬菜搭配食用。比如西红柿、香菜、芹菜里面含有较多的维生素C，而菠菜、胡萝卜、南瓜中含有较丰富的维生素A，深色蔬菜含有的钙较多。如果将不同颜色、含有不同营养的蔬菜搭配在一起食用，漂亮的颜色既可增进食欲，又能综合各种营养素，真是一举两得。

因此，一般的人在平时要有意识地将多种蔬菜搭配食用，而病人则应根据自己的病情选择有利于自身的蔬菜。



◎宜先洗后切

有人说，蔬菜先切后洗和先洗后切不是一个结果吗？其实，两种做法会使蔬菜营养素的保留程度截然不同，这主要体现在维生素的损失上。众所周知，维生素是一种人体不可或缺的有机化合物，它分为水溶性和脂溶性两种，其中水溶性维生素很容易在水洗时流失。蔬菜中富含维生素C和B族维生素，当被切过后，其中的水溶性维生素能通过切口溶解到水中而流失。蔬菜切得越细，切口越大，冲洗次数越多，浸泡时间越长，维生素的流失也就越多，而且空气也会氧化破坏蔬菜中的营养成分。所以，蔬菜的清洗方法应该是先洗后切。



◎宜讲究“五多五少”

食用蔬菜时，有个“五多五少”的潜规则已经逐渐形成。

一是多吃绿叶类少吃根茎类。蔬菜越是被阳光充分照射的地方，进行光合作用也就越多，对健康的好处越大，因此，绿叶蔬菜一般被列为进食首选。

二是多吃杂少吃单。前面已经说过，进食蔬菜不能太单一，品种越多越好，营养学家建议每天不要少于5种。当然，在搭配食用时还要注意相关搭配禁忌。

三是多吃生少蒸煮。有些绿色蔬菜，如黄瓜、西红柿、葱等是可以生吃的。生吃可避免其中的营养成分遭高温破坏而流失，其营养价



值会更高。

不能生吃的蔬菜只能煮熟再吃，但不能煮得过久，最好是在开水中稍稍烫一下即可。

四是多吃原菜少榨汁。在各种榨汁机在商场大行其道的同时，许多人也就错误地认为榨汁营养更高，其实不然。如果因各种原因难以咀嚼蔬菜，将蔬菜榨汁饮服是不得已而为之的做法，但有咀嚼能力的人最好不要这样做，否则，营养素会丢失很多。

五是多吃淡少加盐。学者们认为高盐食物是“健康的隐形杀手”，长期饮食过咸容易导致高血压等疾患。因此，在烹饪时，应尽可能保持蔬菜原有的清淡口味，少放盐。





◎宜尽量食用老叶

有些人认为老叶的口感不佳，在择菜时只选嫩叶，而将老叶一概弃之不用。其实，对于老叶，没必要“一棍子打死”。

老叶的口感之所以不如嫩叶，是因为蔬菜的叶越老，里面细胞壁木质素等物质增加越多，细胞由于衰老，其中很多物质不会被完全排泄掉而积累在细胞内。同时，蔬菜细胞里水分越来越少，纤维素等物质越来越多，蔗糖、果糖等有甜味的物质越来越少，都是其口感不佳的原因。

菜叶虽然有老嫩之分，但它们的营养成分其实是没多大区别的。特别是有些蔬菜的老叶子，由于生长时间长，接受光照的时间也相对较长，营养成分也沉淀更多，这样的老叶对人体的好处丝毫不比嫩叶差。例如，大白菜、圆白菜的外层绿叶，维生素C含量比“心部”高出几倍至十几倍。此外，有些蔬菜叶部比茎部营养价值高。例如，芹菜叶中的维生素C含量比茎部高出7~15倍。所以，从营养角度来讲，择菜时，有些老叶还是要适当保留为好。

◎宜尽量食用表皮

和水果一样，很多蔬菜也是带皮的。在农药毒害日益泛滥的今天，为了保证食品的安全卫生，把皮削掉不失为一种卫生的好方法，有些人也因此形成习惯，遇到有皮的蔬菜，比如黄瓜、胡萝卜、冬瓜等，就会顺手把皮削掉。

实际上，有些带皮的蔬菜，只要表皮没有污染，是可以带皮吃掉的。蔬菜的表皮和老叶一样，它们虽然是农药的直接受害者，但也集中了大量的营养成分，如果把表皮削去，营养价值也就大大降低了。因为农药在空气中随着时间的推移，能够缓慢地分解为对人体无害的物质，所以对于一些能保存的蔬菜，可以经过一定时间的存放，来减少农药残留量。

在清洗蔬菜表皮残留的虫卵或者农药时，一定要注意方法。如清洗茄子、青椒等，人们习惯用手在其表面轻轻搓洗，虽然这样可以除去部分农药，但同时也会把其表面的天然蜡质洗掉，如果这时再用水长时间地浸泡，就容易使残留的农药渗进蔬菜内部，所以，像茄子、黄瓜等蔬菜最好用流动水冲洗，再配用专门清洗农药的清洁剂。





25 种

蔬菜 Shucai

优劣巧鉴别

1 Part

把最好的蔬菜带回家



蔬菜是食物中最大的营养集散地，对我们人体的健康功不可没，是餐桌上的必备食物。从颜色来说，有绿色、黄色、红色、褐色、白色……五彩缤纷；从可食用部分来说，有茎、叶、根、皮、肉……物尽其用；从所含营养素来说，维生素、矿物质、蛋白质……应有尽有。但是，如何安全又全面地吸收蔬菜的营养，需要我们从蔬菜源头上着手，巧妙识别各种优劣蔬菜，把最好的蔬菜带回家。

白菜 Baicai

白菜有“菜中之王”的美称，是我们生活中既常见又实惠的蔬菜之一。在我国古代，中医就已经证明白菜有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒等功效。白菜含有蛋白质、脂肪、多种维生素及矿物质，常食有助于增强机体免疫功能，对减肥健美也有显著的效果。

食用妙招

- (1) 在白菜各料时，一定要先洗后切，否则会流失大量的维生素。白菜也不宜长时间浸泡。另外，忌用铜制器皿烹制大白菜。
- (2) 因腌制或泡制的白菜里含有较多的亚硝胺及亚硝酸盐，所以不宜过多食用腌制或泡制的大白菜。同理，隔夜的熟白菜叶也不宜食用。

😊 优质

◎ 观感

色泽鲜艳，外表干净，外形整齐，无虫蛀，无损伤；用手握捏时有紧实感，无腐烂现象。

◎ 气味

有清新的白菜味，无不良气味。

※ 味道

质地脆嫩，有白菜的清爽味道。

ok



☹ 劣质

◎ 观感

外形不整洁，有机械伤，有病虫害；包心不紧实，手握捏包心，有松软或空虚感，菜心腐烂。

◎ 气味

有腐烂味、农药味等不良气味。

※ 味道

有烂味等异味。

No



外形不整洁，有机械伤，有病虫害

洋葱 Yangcong



洋葱性温味辛，含有丰富蛋白质、粗纤维、维生素和多种矿物质，几乎不含脂肪。洋葱还含有降血糖的物质——甲磺丁胺物质，对糖尿病大有疗效。此外，洋葱含有被誉为微量元素中“抗癌之王”的硒，所以洋葱对抗癌也是非常有效的。

食用妙招



- (1) 洋葱易产生挥发性气体，过量食用会产生胀气和排气过多，令人造成不快，应少食。此外，凡有皮肤瘙痒性疾病和患有眼疾，眼部充血者应少食。
- (2) 洋葱还不能和蜂蜜一起同食，否则会伤眼睛。
- (3) 洋葱的储存方法：把洋葱装入网兜，用绳扎紧口，吊于阴暗通风处存放，可防潮、防腐。

😊 优质

◎ 观感

色泽鲜明，外表光滑，无损伤和病虫害；颈部小，未发芽；用手捏住，感觉紧实。

◎ 气味

有洋葱辛辣的香气，切开时气味冲鼻。

※ 味道

具有洋葱固有的甜味和刺激性的口感。

ok



☹ 劣质

◎ 观感

色泽暗淡，表面有斑痕或病虫害；颈部大或无颈部，已发芽，中间多已腐烂。

◎ 气味

刺激气味不明显，或有其他异味。

※ 味道

洋葱本身独特的口味淡薄。

No



色泽暗淡，表面有斑痕或病虫害

芹菜 Qincai

芹菜是一种具有很高药用价值的植物。它含铁量较高，是缺铁性贫血患者的佳蔬，同时也是辅助治疗高血压病的首选之品，对于血管硬化、神经衰弱患者亦有辅助治疗作用。

芹菜的叶、茎别具芳香，能增强人的食欲。芹菜汁还有降血糖作用。

食用妙招

- (1) 芹菜特别适合患有高血压、动脉硬化、高血糖、缺铁性贫血的人士以及经期妇女食用。不过，芹菜性凉质滑，脾胃虚寒、大便溏薄者不宜多食。由于芹菜有降血压作用，故血压偏低者慎用。
- (2) 芹菜忌与甲鱼、菊花、蛤、兔肉、黄瓜、螃蟹同食。

😊 优质

◎ 观感

色泽鲜绿或洁白，叶茎充实、脆嫩，外表光滑，没有黄叶、老梗，无锈斑、污染、虫伤等痕迹。

◎ 气味

有芹菜天然的香气。

※ 味道

有刺激性的味道，吃起来香甜可口。

ok



☹ 劣质

◎ 观感

叶茎发蔫，有黄叶、老梗，不易折断，外表有锈斑和虫伤等痕迹。

◎ 气味

芹菜香味很淡，甚至还有腐烂的水气。

※ 味道

芹菜本身具有的刺激性味道很淡。

No



叶茎发蔫，有黄叶、老梗，不易折断