

只“食物”者为俊杰

白佩玉 著

假食物

教我的

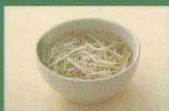
50堂健康课

台湾第一位养殖无毒虾成功者白佩玉教您吃对“真食物”，健康一辈子

假食物正充斥我们的生活，我们还敢吃什么

现场直击！黑心贡丸的制造术
冷冻肉、温体肉，谁才是新鲜王者
小孩发育过早，都是食物的错
你吃了多少清洁剂
你吃的是放养鸡，还是药物鸡
灌水的干贝、牛肉，你被骗了吗
我家禁吃的十大食物
蔬菜该怎么洗才干净
好坏面包差在哪里
检验报告等于无毒安心食品吗

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
春风文艺出版社



假食物

教我的

50堂健康课

白佩玉 著



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

春风文艺出版社

© 白佩玉 2011

版权合同登记号:06-2010 年第 286 号

台湾柠檬树国际书版有限公司授权出版

图书在版编目 (CIP) 数据

假食物教我的 50 堂健康课 / 白佩玉著. —沈阳:
春风文艺出版社, 2011.7
ISBN 978-7-5313-3787-4

I. ①假… II. ①白… III. ①食品营养—基本知识
IV. ①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 205788 号

假食物教我的 50 堂健康课

责任编辑 寿天舒 郝庆春

责任校对 范丽颖

装帧设计 马寄萍

幅面尺寸 170mm × 230mm

字 数 180 千字

印 张 10.5

版 次 2011 年 7 月第 1 版

印 次 2011 年 7 月第 1 次

出版发行 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
春风文艺出版社

地 址 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮 编 110003

网 址 www.chinachunfeng.net

购书热线 024-23284402

印 刷 沈阳市北陵印刷厂有限公司

ISBN 978-7-5313-3787-4

定价: 30.00 元

常年法律顾问: 陈光 版权专有 侵权必究 举报电话: 024-23284029
如有质量问题, 请与印刷厂联系调换。联系电话: 024-86526528



目 录

Part 1 哪里有“不用药”的虾子？如果没有就自己养吧

过敏儿，让我的人生急转弯	2
我敢保证，我养的是天然无毒虾	5
用“找好食物给孩子吃的心情”寻觅良心厂商	9
推广“生产履历”，就是双赢	13

Part 2 食物还有分“真假”？从今天开始只吃真食物

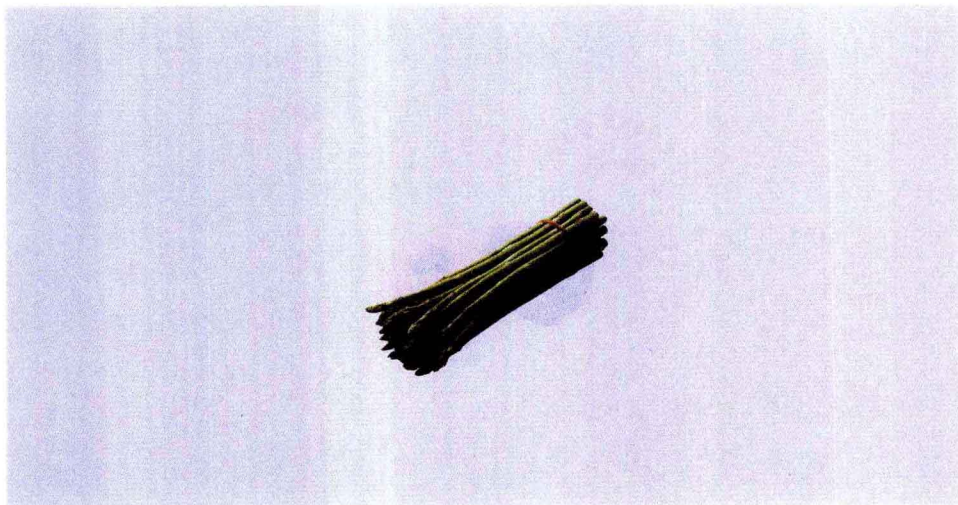
真食物，富含大自然的营养能量	17
有机是过程，无毒才是结果	19
小孩发育过早，都是食物的错	21
你吃的是放养鸡，还是药物鸡	23
海捕鱼、养殖鱼，哪种鱼较健康	26



我家的加工食品，没有添加有害物	29
你知道什么是“基因改造食物”吗	33
漂亮的食物背后，隐藏着什么	36
你吃了多少清洁剂	39
揭开“食品添加剂”的世纪谎言	41
添加“阿摩尼亚”的虾子，你敢吃吗	47

Part 3 你还敢吃吗？那些“假食物”教我的事

有毒的石斑鱼，大家学到教训了吗	52
一块姜，藏了多少秘密	54
给我真正纯净的好茶	56
现场直击！黑心贡丸的制造术	58
香肠不加“亚硝酸盐”不行吗	61
冷冻肉、温体肉，谁才是新鲜王者	64
漂白过的吻仔鱼，你还敢吃吗	67



蕈菇类的酸味不是天生的	70
超神奇！一个月都不会坏的蚵仔	73
人造精油，让儿子过敏肿成猪头	76
小朋友也能吃的天然麻辣锅	79
用 10% 米制成的米粉，叫做米粉吗	81
我种的豆芽菜，怎么不白又不胖	83
灌水的干贝、牛肉，你被骗了吗	86
喝牛奶无法改善骨质疏松症	88
鸭稻共作，好鸭好稻一次收成	90
寻找一个营养均衡的水饺	93
手工 XO 酱带来的幸福感	96
好酱油，是用时间酝酿出来的	98
好坏面包差在哪里	101
不怕烧焦的纯正好蜂蜜	104
循古法制作的乌鱼子	107



Part 4 吃安全的食物很难吗？为家人准备安全无毒的健康食物

不同的油，要用不同的烹调方式	111
改变吃饭顺序，我家的独特养生法	113
蔬菜该怎么洗才干净	115
我家禁吃的十大食物	117
干燥机，实践我自制蜜饯的愿望	121
亲身体验“亚麻仁”的神奇功效	125
妈妈，我好想吃冰淇淋	128
自己在家做手工面，健康又安心	130
自己做健康的月亮虾饼	134
水果料理，新鲜多变吃法	137
我家的养生私房料理大公开	143
检验报告等于无毒安心食品吗	152
好食物，不是有钱人的专利	158

Part 1

哪里有“不用药”的虾子？
如果没有就自己养吧



过敏儿，让我的人生急转弯

对孩子满满的爱，转化成开启事业的力量

很多朋友都会问我：“Kelly，你家原本是务农还是做养殖业的？”我说的都不是，我娘家是开毛线工厂的，我婆家开的是电器行，而我先生个人的专业是信息，至于我，只是一个平凡的太太和妈妈。

不过，老天爷给了我们一个不平凡的小女儿。因为她，我的人生有了大转弯……

女儿肿胀的脸，让我开始思考“食物链”

我有一个好老公和三个可爱的小孩，我对自己的人生感到满足。当孩子慢慢长大，我的空闲时间越来越多，不是和好朋友相约喝下午茶，就是逛百货公司血拼，我勉励自己做个享受生活的快乐女人，同时把这份快乐传递给先生和孩子，我以为那样的生活模式会一辈子持续下去。

然而六年前出现一个变量。原本活泼健康的小女儿才刚学会走路，竟



然连续出现严重的过敏症状。异位性皮炎发作时，看着女儿肿胀的脸，我快乐而满足的世界也瞬间崩塌了。不知从何时开始，我关心的不再是今年春天流行什么颜色或设计，而是这个季节里盛产哪些蔬菜？农药残留多不多？我要去哪里买“干净”的食物给孩子吃？

找不到干净的虾子，那就自己养吧

五年前，到马来西亚旅游时，吃到美味新鲜的虾子，和以往在台湾吃到的很不一样。询问之下才知道，养殖虾子有“三高”——难度高、利润高、风险高。还记得那位养殖业者很自豪地告诉我，他养的虾完全不用药，是天然干净的好虾子。我当时心想：“这很难吗？只要有良心，应该就做得好吧！”

我女儿爱吃虾，但有时候吃了会过敏，有时候却不会。我请教学者后才了解，有的人天生对甲壳类过敏，有的人是对“饲养过程喂饲的药物”过敏，以虾子来说，“保鲜剂”尤其



是导致过敏的主因。我满心期盼，或许有一种虾子能安全地让女儿吃个过瘾。

我在台湾积极寻觅，却找不到让自己满意的厂商，也曾委托养殖户帮我养一整池，但后来我想圆一个比较大的梦，我跟 Alan 说，我想自己养虾子。Alan 是个创意蓬勃、胆子够大的男人，他没有被老婆的奇想吓到。反而笑着跟我说：“好啊！”没想到这一段人生奇妙的缘分就这样展开，我傻乎乎地找了好朋友刘沛玉夫妻，一起到宜兰壮围租下 20 亩的虾池，展开我的养虾生涯，从科技贵妇变成养虾女，正是我的写照。



我敢保证，我养的是天然无毒虾

从“养虾”到“包装”层层把关，我养的是自己与家人也敢吃的健康虾

我想要养出我心目中满分的干净好虾，“用良心，不用药”是我的坚持，在我的想法里，生物都是天生天养，我想要的“无毒虾”，是能让女儿大快朵颐的虾，又能吃又能赚钱，当时我心想这真是个“好事业”。

只不过经历这五年来的风风雨雨，才知道养虾不像小孩子养金鱼那样简单，而且要养什么都不放的“无毒虾”，难度真的是一开始没有想到的。

人工拔草，打造天然无毒虾池

选择在宜兰养虾，是听说这里有亲潮和黑潮交汇，这样的水域养出来的海鲜特别受欢迎。不过在雪山隧道开通之前，交通是个大考验，我、Alan、沛玉和她的老公墨玺，每隔一个星期，两对夫妻得轮流开车走北宜公路，绕着九弯十八拐去宜兰看虾池。

当我们在宜兰壮围找好地点，紧接而来面临一连串的挑战。基于对环

境的保护，我坚持不用除草剂，鱼池周围的杂草，决定以人工方式拔除，不仅费时耗工，也增加不少成本。

培养生态池，我的虾子有如在大海中成长

接下来更专业的事来了！养虾池底必须翻耕，接受阳光的暴晒和消毒，虽然麻烦，但还是要耐心地慢慢做。而且，我要我们的池子晒得到阳光，因为我不想把虾子养在不见天日的室内或桶子里，感觉实在太不自然了。

再来，我们的无毒虾，要以天然的海水养殖。一般虾子用淡水养，只要90天就可以成熟；用海水养则需要历经4个半月到5个月的成长，虽然养殖时间越长，风险和成本就越高，但虾子的肉质较Q、较甜。

养虾池的水源必须稳定而干净。宜兰以往也是个养虾十分密集的区域，但大多以抽取地下水的方式养殖，但因临近海边，所以地下水的盐度很高，而且超限抽地下水会造成地层下陷，水源质量也容易不稳定。请教专家后，我们决定付出七位数以上的代价牵海水管。海水引进后还不能直接使用，得先培养生态池。我们要模拟大海的天然环境饲养鱼类，等养出丰富的藻类之后，才把养好的水拿来养虾，这需要时间，当然代价是花更多钱。

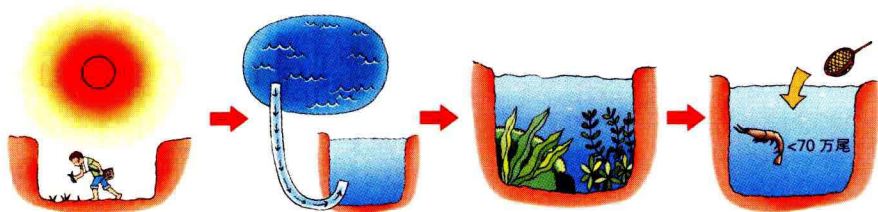
一个池子可以投放多少虾苗，是需要计算的。有位热心的养虾阿伯告诉我，1亩地要放入150万~200万尾的虾苗。之所以要放这么多，是因为在收虾之前，得历经三道关卡：（1）从苗场到放入池中，大约会报废二成；（2）从适应水质到第一次春夏之交，水温会上升，很多虾子熬不过；（3）虾子长大必须换壳，每15天就换一次，每次要1~2天，这时所有的虾子聚在池中央，万一不小心被其他同伴刺到，虾子就会生病，甚至死掉。唯有熬过这三关，健康的虾才能被收成。

但几经思考后，我决定改变做法，把虾苗数大量减少到70万尾，给虾子更理想的生长环境。尽管收虾量大减，虾的存活率和质量却大大提升。



这个乍看简单的决定，却是我摸索好多年，才找到的心得。

除此之外，还要研究水质稳定的监控、收虾步骤和速度、冷冻和包装、如何建立消费平台等，这些我从来没想过的环节，竟一一浮现，变成我这五年来日思夜想的事。



养虾没有标准流程，必须勇于接受大自然的挑战

养虾过程的连环失败，是我们成长的养分。我们写下一套标准作业流程（SOP），希望错误不要重复再发生。然而生命是奥秘的，以往的成功经验，不保证下一次还会成功。我们知道，有些事情是不变的，例如我们坚持养虾的饲料一定得是国际认可的饲料商所制造，所以选择通过 HACCP 检验的厂牌（通过的厂商才能销到欧盟）。

但也有些事情是瞬息万变的，好比虾池每天的进水量和出水量无法一成不变，随着气温、日晒时间的变迁，必须随时做调整，若拘泥于某一个标准值，简直是死路一条。

历经无数次的失败，我从养虾过程体会到“计划永远赶不上变化，有变化也绝不能情绪化”，把不对的方法修正，其他的事只能说“强求也没有用”。现在大家已经有了默契，懂得敬畏天，维持天生天养的态度，接受上天的结果。

我的无毒虾，坚持不用药、不放保鲜剂



我和伙伴们花了很多代价去尝试错误，资金一再投入，这个梦想，远比我开始想象得要困难。如今说来轻描淡写的过程，但实际上我经历几乎“倾家荡产”的边缘！感谢上天疼惜我这个憨人，让我重新思索人生的机会，更让我遇到很多好人，这群贵人伸出援手陪我达成梦想。终于，无毒虾出现在大家眼前，我由谷底出发，开始了人生的新页。

大家问我，饲养无毒虾究竟有何秘诀，我的回答是：“无毒虾就是秉持‘不用药’、‘纯海水饲养’、‘冷冻过程不放保鲜剂’的干净虾子。”把这些都做到了，就是无毒虾。



用“找好食物给孩子吃的心情” 寻觅良心厂商

建立一个安心享用的天然食材平台

在自然界里，只有人类是靠赚钱营生！其他动物，有的靠父母在大自然里觅食，有的靠自己找东西吃，因为天性，不管是熊妈妈还是大象妈妈，都晓得该给孩子吃什么。

虽然我是个妈妈，但以前，我们经常处在“不知该给孩子吃什么”的彷徨之中。因为，我家有个严重过敏的小孩，只要一吃错东西，身体马上会用“过敏发作”来警告我。

食用无毒真食物，过敏不再发作

这样的痛苦也发生在我的好友刘沛玉身上。她家老二亮亮也是个过敏儿，有了这两个孩子后，我们俩聚在一起，话题总围绕在“什么东西给孩子吃很不错”、“什么千万不能吃”……

后来，通过筛选只吃无毒、健康的“真食物”，我的小女儿和亮亮已经

很少过敏发作了。我常想，如果不是这两个孩子，用过敏的痛苦来启发我们，现在我和沛玉大概三天两头还坐在五星级饭店里喝下午茶吧！

有人告诉我，小女儿是我的小菩萨，因为对她的爱，激发出我对寻找真食物的热情，也开始去养无毒虾、创立吉品美味合作社。托她的福，我和几千个会员才能享受到吉品平台上的好东西。

体验耕作，让孩子学会惜福

如今，小女儿已经上小学，她和哥哥、姐姐同样健康活泼，只要是假日，孩子们都喜欢跟着我上山下海，找寻理念相同的农渔民，一起生产纯净无毒的真食物。我们全家都抱持着“挖宝”的心态，要把每一种好东西找出来，然后介绍给很多家庭。在这个过程中，特别感谢我的先生 Alan，他一直是无怨无悔的“司机”。

2009 年春天，我带孩子去苗栗看农民插秧，也让他们体验一下插秧的过程。处女座的两个女娃原本有点洁癖，看她们刚下田时“僵化”的肢体

