



舌尖上的危险

3秒钟辨别有害食物

Beware of Danger on Your Tongue Tip

Learn to Recognize Harmful Food in 3 Seconds

中国农业大学农学与生物技术学院教授

林海◎编著



毒大米、染色馒头、尿素豆芽、高毒韭菜、洗衣粉油条、注水猪肉……

你还敢吃吗？

专家教你快速挑选安全食物的小妙招



舌尖上的危险

3秒钟辨别有害食物

Beware of Danger on Your Tongue Tip

Learn to Recognize Harmful Food in 3 Seconds

中国农业大学农学与生物技术学院教授

林海◎编著



毒大米、染色馒头、尿素豆芽、高毒韭菜、洗衣粉油条、注水猪肉……

你还敢吃吗？

专家教你快速挑选安全食物的小妙招

看颜色、闻气味、摸手感……

还有哪些选购小细节？

保鲜方法、烹调习惯、厨具使用……

究竟如何捍卫厨房卫生？

韭菜蜂蜜同食致泻泄，螃蟹与梨同食伤肠胃，猪肉香菜同食会伤身……

还有什么禁忌你不知道？

食品选购 + 厨房安全 + 饮食习惯 + 搭配禁忌

让你选得明白，吃得放心！



上架建议：生活·健康

ISBN 978-7-5104-3596-6



9 787510 435966 >

定价：29.90元

舌尖上的危险

3秒钟辨别有害食物

Beware of Danger on Your Tongue Tip
Learn to Recognize Harmful Food in 3 Seconds

林海◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

舌尖上的危险：3秒钟辨别有害食物 / 林海编著. —北京：新世界出版社，2013. 2

ISBN 978-7-5104-3596-6

I. ①舌… II. ①林… III. ①食品安全—普及读物
IV. ①TS201. 6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第277769号

舌尖上的危险：3秒钟辨别有害食物

作 者：林 海

责任编辑：董晓琼

策划编辑：朱启铭

责任印制：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社 址：北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印 刷：北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

经 销：新华书店

开 本：710×1000 1/16

字 数：150千字 印张：16

版 次：2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5104-3596-6

定 价：29.90元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638

前言

古人云“民以食为天”，可见吃与人的健康有着最为密切的联系。但不知从什么时候开始，那片“天”开始变得灰暗，变得不再那么让人放心了。

屡禁不止的食品安全事件，刺痛的是国人的神经。那些本该躺在实验室里的化学品，却被一次次地曝光出现在我们的食物里，出现在我们的餐桌上：一斤肉，可能遭遇过瘦肉精的围攻；一斤蔬菜，可能含有高浓度的激素；一瓶饮料，你喝下的可能是塑化剂……

食品安全固然需要警惕，我们天长日久形成的饮食习惯，同样也在威胁着我们的健康。比如，有关食物禁忌以及烹调方面的知识，有些人就长期存在某些认识上的偏见和误区。有些饮食习惯对身体有益，而有些饮食习惯却对身体有害。正如古代医学家所说：“食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾，以此致厄，例皆难疗。”

可见，我们在大快朵颐的时候，却也不得不三思而行，为我们的餐桌，也为我们自身的健康负责。

本书从人们日常饮食的实际出发，揭露了形形色色的食品安全隐患与卫

生问题；围绕日常饮食的搭配，介绍了许多有用的食物搭配禁忌方面知识；并把很多人们习以为常的饮食习惯进行了科学的分析。让你吃得安全、吃得放心！

本书科学生动，方便实用，内容丰富，不但符合人们对日常饮食的科学要求，也符合各类人群对健康生活的目标追求。我相信，在阅读过本书后，你在吃出美味的同时，也能吃出健康好身体！



目录

CONTENTS



第1章

安全食品，离我们到底有多远

无处不在触目惊心的食品危机 / 20

还有多少我们不知道的“秘密” / 21

面对食品安全，我们要怎样“独善其身” / 22

第2章

细节入手，快速识别有害食物

主食类食品

毒大米“陈化粮”，坑你没商量 / 24

香精调料“催生”后的街头甜玉米 / 26

染色馒头和粗粮，千万别被颜色忽悠 / 27

洗衣粉油条和馒头，吃下的都是毒 / 28

褐色面包不一定是全麦面包 / 29

让人放不下的方便面质量 / 30

受到细菌污染的速冻食品 / 31
添加了硼砂的年糕吃不得 / 32
加了“吊白块”的米粉 / 33
面粉并非越白越好 / 34
小心加了增白剂的毒粉丝 / 35
毒挂面，也是增白剂惹的祸 / 36

蔬菜、水果类

农药残毒危害多 / 37
有虫眼的蔬菜未必就是绿色蔬菜 / 39
“激素蔬果”，蔬果也能变炸弹 / 40
尿素豆芽，轻轻把你融化 / 41
黄花菜被商家变成“药菜” / 42
特白特鲜的竹笋，二氧化硫在作祟 / 43
鲜绿色的海带常有毒 / 44
当心高毒农药灌根的毒韭菜 / 45
提防市面上的有毒黑木耳 / 46
硫化物熏制的毒银耳 / 47
用工业硫磺熏制的毒干辣椒 / 48
用柠檬黄染出来的青豆 / 49
别错买了有毒酱腌菜 / 50
街边烤红薯并不安全 / 51

- 染色的橙子买不得 / 52
- 害人不浅的毒枣 / 53
- 注意识别霉变的甘蔗 / 54
- “注水”的水果，水果商玩的障眼法 / 55
- 谨慎购买进口桂圆 / 56
- 当心反季节的水果 / 57
- 加了工业石蜡的糖炒栗子 / 58
- 警惕没有标志的转基因食品 / 59

肉、蛋、水产类

- 认识肉食中的毒素 / 60
- 被瘦肉精污染的肉类 / 62
- 注水猪肉——细菌集中营 / 63
- 留心市面上的病死猪肉 / 65
- 小心有毒火腿 / 66
- 教你识别劣质香肠 / 67
- 警惕“化学型”的假猪血 / 68
- 小心市面上的病死鸡 / 69
- 选购活鸡时请警惕病鸡 / 70
- 狗肉隐患多 / 72
- 添加了芒硝的有毒熟食 / 73
- 羊肉串，被忽略了的的健康隐患 / 74



当心被有机物污染了的海洋鱼类 / 75

被孔雀石绿染色的鱼易致癌 / 76

当心用甲醛泡发的水产品 / 77

用了双氧水的干鱼有毒 / 78

识别吃避孕药的鳝鱼 / 79

远离有毒虾米 / 80

警惕“催肥”的药蟹 / 81

个大的虾仁问题多 / 82

谨慎购买“慢爪”龙虾 / 83

留心市面上的毒海蜇 / 84

红心鸭蛋，红色食品黑色良心 / 85

红皮蛋并不比白皮蛋更有营养 / 86

坑人不浅的假鸡蛋和注水鸡蛋 / 87

吃野生动物危害不少 / 88

副食、饮品类

添加剂泛滥的食品领域 / 89

当心食物和饮料中的甜味剂 / 91

彩色食品，好看不宜吃 / 92

警惕卖相好的炒货 / 93

喷了工业油的毒饼干 / 94

染色茶叶，好看喝不得 / 95



可能有剧毒的“胖听”罐头 / 96

劣质罐头危害多 / 97

冰糖葫芦隐患多 / 98

有些牛奶喝不得 / 99

祸害不浅的毒奶粉 / 101

小心劣质珍珠奶茶 / 102

警惕有微量甲醛的啤酒 / 103

坑人不浅的造假白酒 / 104

太甜的葡萄酒不要喝 / 106

被工业明胶污染了的老酸奶 / 107

不能吃的黑面花生豆 / 108

调味品

地沟油横行的时代 / 109

毒酱油——毛发水酱油 / 111

当心冰醋酸勾兑的名牌醋 / 112

认清工业盐假冒的食用盐 / 113

识别优劣味精有方法 / 114

石蜡底料危害多 / 115



第3章

捍卫健康饮食的大后方——厨房

厨房用具

- 冰箱中的致病菌 / 118
- 微波炉可能导致的危害 / 120
- 彩陶厨具含有铅和镉污染 / 121
- 用铝制厨具需谨慎 / 122
- 使用不锈钢厨具不当危害大 / 123
- 不安全的一次性餐具 / 124
- 留心菜板上的细菌 / 125
- 全自动开水器要慎用 / 126
- 慎用塑料袋包装食品 / 127
- 饮水机一定要消毒 / 128
- 餐具洗涤剂残留危害大 / 129

储存保鲜

- 食用油存放的禁忌 / 130
- 小心散装猪肉糜 / 132
- 鱼、肉冷冻时间别过长 / 133
- 鲜肉不要反复冷冻 / 134



冷冻鱼别不除腮和内脏 / 135

储存鸡蛋的讲究 / 136

将水果放进冰箱的讲究 / 137

牛奶保存有禁忌 / 138

存放速冻食品两误区 / 139

不能混合存放的食品 / 140

烹调方法

高温烹调的食物会产生毒素 / 141

多淘久泡的米没营养 / 143

热水烫菜要科学 / 144

别用松香沥青脱鸭毛 / 145

回锅的剩菜应少吃 / 146

炒菜放油有讲究 / 147

何时放盐要区别对待 / 148

烹调中用酒的禁忌 / 149

味精当不得鸡精使 / 150

炖肉不可一直用旺火 / 151

煮肉忌中途加水 / 152

动物内脏吃法很重要 / 153



第4章

不当的饮食习惯，更具杀伤力

主食、蔬果类

主食不足会掉发 / 156

长期吃素不利于长寿 / 158

别忽视了蔬菜的颜色 / 159

“围边菜”不卫生 / 160

鲜花并非都能下肚 / 161

莫吃来路不明的野菜 / 162

西瓜久冻伤脾胃 / 163

剩菜打包有讲究 / 164

饭后别马上吃水果 / 165

长期“水果减肥”不可取 / 166

水果味美却勿要贪嘴 / 167

水果直接食用好过榨汁喝 / 168

肉、蛋、水产类

吃肉勿弃皮 / 169

吃鱼也别丢鱼皮 / 171

香辣蟹应慎食 / 172



醉蟹不能多吃 / 173

青皮红肉鱼可能致中毒 / 174

糖醋活鱼“金玉其外，败絮其中” / 175

虾米不要直接煮汤喝 / 176

新鲜的海蜇也有毒 / 177

鱼翅多吃可致汞中毒 / 178

吃鸡蛋要适量 / 179

饮品类

煮沸矿泉水营养低 / 180

夏天也不能猛喝狂饮 / 182

切忌饮用过期桶装水 / 183

豆浆生喝会中毒 / 184

酒并非越陈越佳 / 185

别把啤酒当饮料 / 186

茶叶不是越新鲜越好 / 187

清晨不是喝牛奶的最佳时间 / 188

橘皮泡茶要慎重 / 189

第5章

食物搭配禁忌，餐桌上的定时炸弹

蔬菜类

- 韭菜搭配禁忌 / 192
- 香菜搭配禁忌 / 194
- 芹菜搭配禁忌 / 195
- 菠菜搭配禁忌 / 196
- 茄子搭配禁忌 / 197
- 黄瓜搭配禁忌 / 198
- 金瓜搭配禁忌 / 199
- 胡萝卜搭配禁忌 / 201
- 土豆搭配禁忌 / 203

果品类

- 苹果搭配禁忌 / 204
- 梨搭配禁忌 / 206
- 李子搭配禁忌 / 207
- 杨梅搭配禁忌 / 208
- 柿子搭配禁忌 / 209