



频道

消费主张

揭示消费误区·守护消费品质



吃个明白

CCTV财经频道“消费主张”
尹文 张玲 孙岭 王艳红 编

无论您有怎样的消费想法，怎样新奇的消费经历，或者有什么出众的消费智慧，您都可以说出来，您的问题很可能会成为演播室主持人关注的重点，您的参与还有可能成为我们改善消费环境、提升消费品质的推动力。一起努力，共同参与，不花冤枉钱，不花高价钱，更不上当受骗！咱的钱，要花就花到点子上！



中国财政经济出版社

揭示消费误区 守护消费品质

吃个明白

CCTV财经频道“消费主张”
尹文 张玲 孙岭 王艳红 编

花更少的钱，享受更优质的产品和服务。



图书在版编目 (CIP) 数据

吃个明白/CCTV财经频道“消费主张”栏目组编
—北京：中国财政经济出版社，2012.3
ISBN 978-7-5095-3424-3

I. ①吃… II. ①C… III. ①食品营养—关系—健康
②保健—食谱 IV. ① R151.4 ② TS972.161
中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第026938号

责任编辑：蔡丽兰 吴敏 孙腾 范爽

封面设计：郁佳 版式设计：郁佳 滕宇秀

中国财政经济出版社 出版

URL: <http://www.cfeph.cn>

E-mail: cfeph@cfeph.cn

(版权所有 翻版必究)

社址：北京市海淀区阜成路甲28号 邮政编码：100142

发行处电话：88190406 财经书店电话：64033436

北京联兴盛业印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

787×960毫米 16开 14.25印张 250 000字

2012年3月第1版 2012年5月北京第3次印刷

定价：38.00元

ISBN 978-7-5095-3424-3/TS · 0028

(图书出现印装问题，本社负责调换)

本社质量投诉电话：010-88190744

写给读者

俗话说，民以食为天。

一方面，随着我国人均可支配收入的提高，越来越多的人已经不再满足于吃饱，而是在追求“好吃”、“吃好”。另一方面，近些年来，食品安全问题屡屡曝光，怎样在日常生活中避免上当受骗，把好“吃”这一关也越来越成为人们日常关心的最重要的话题之一。总而言之，对于广大消费者来说，就是要“吃个明白”！

中央电视台财经频道开播两年多了，其中在每天的黄金时段播出的“消费主张”栏目就含有此类话题。节目自播出以来，深受观众好评和喜爱。应广大观众朋友的要求，我们摘取了两年来节目中的精华部分，集结成书，紧紧围绕“吃个明白”这一话题，从日常生活中最为常见的误区入手，通过权威专家的分析解答，告诉我们该吃什么、怎样吃。同时，还配有大量生活小窍门、简单营养小食谱等等。本书内容涉及挑选食材、常见食品的健康食用、热点问题的分析解答、进补与调养等方方面面，贴近老百姓生活，希望能对您的消费有所帮助。

CCTV财经频道“消费主张”栏目组

2012年3月

与读者互动

我们将根据每期节目的内容推出相应的调查问卷，期待您的参与。您将可以通过央视网的多条途径与我们沟通。您的问题很可能会成为演播室主持人关注的重点。一起努力，共同参与，不花冤枉钱，不花高价钱，更不上当受骗！咱的钱，要花就花到点子上！

栏目联系方式：

■ 联系电话：010-68579889转315

■ 线索提供：12315@cntv.cn



我和您一样，也是一位消费者，也品尝过消费中的酸甜苦辣咸，愿意在此为您代言，想您所想，问您所问。



我会替您分析消费领域中的各种现象和问题，把别人的消费智慧告诉您，让您少走弯路，绕过消费陷阱，做到明明白白地消费。



如果您在消费领域有什么困惑、疑问，心里有什么解不开的扣儿，请您通通告诉我，我会尽心尽力地帮您调查和体验，为您揭开更多的秘密。

CCTV财经频道“消费主张”栏目组

2012年3月



吃个明白

你会吃杂粮吗	1	揭秘减肥神药左旋肉碱	74
黑色食品诱惑何在	8	红枣你了解多少	78
黑豆走红，如何下口	11	莫轻信食物相克	84
你会吃燕麦片吗	13	吃啥补啥可信吗	89
还原排酸肉	16	水果皮，吃还是不吃	92
云里雾里看鸡蛋	19	这些食用油看得明白吗	96
你会吃素吗	24	嫩肉粉是什么	102
食油与绿叶的讲究	28		
醋怎样才能选对	33	 喝个清楚	
膨化食品健康吗	35	一天该喝多少水	104
如何远离反式脂肪酸	40	夏日啤酒怎么喝	107
剩菜怎么吃	46	特殊饮料如何选	111
寻找无糖食品	52	益生菌益在哪里	116
养目鲜花如何入食	56	老酸奶老在哪儿	120
山药你吃明白了吗	60	小凉茶大学问	123
紫薯究竟有多么神奇	64	明明白白喝豆浆	128
香蕉怎样吃	68	挑选菊花知多少	132



补出健康

冬季进补（一）怎么补	136
冬季进补（二）你会么	142
药酒怎样喝	147
药膳怎么吃	152
骨汤含钙知多少	158
你知道怎么补钙吗	162
还原“牛初乳”	174
名贵食材谁替身	177
冬虫夏草该怎么吃	183



教你一招

蔬菜农药残留怎么去	188
怎么洗小西红柿	195
生菜该怎么洗	198
美味草莓怎么选	202
“韭”色迷人	206
优质腐竹什么样	209
优质银耳什么样	215



福

你会吃杂粮吗

福



主持人：

五谷杂粮营养高，搭配不当反遭殃，时尚养生，困惑重重，怎么吃才更健康？

中国有一句古话：五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。这五谷泛指各种主食，是用来养命的；五果是指桃、梨、杏、李、枣、栗等多种水果，是帮助你消化的；五畜是指畜、禽、鱼、蛋、奶之类的动物性食物，是起补益作用的；而五菜则指各类蔬菜，是起补充作用的。我们现在就来说说这用来养命的“五谷”。

咱们生活的观念转变了，不能光吃好的吃出“三高”来，要少油、少糖、少盐，然后呢五谷杂粮都要吃，营养又丰富又好消化还不容易得“三高”，但是怎么吃才对呢。



误区一 吃出来的胃疼



李大爷所住的社区里开办了个杂粮馆，现场还有营养师给讲解，李大爷可是杂粮馆的常客，追求均衡营养，不能光盯着一样或者几样东西吃，吃得越杂越好，李大爷参加完社区活动之后，就改了，一日三餐顿顿不离杂粮！

早餐：燕麦片+牛奶，中餐：杂豆饭，晚餐：玉米茬粥，零食：炒黄豆。

可是这天，李大爷在吃完晚饭后，忽然觉得胃有些疼，而且越来越疼痛难忍。这是怎么回事呢？莫非和吃杂粮有关？

误区二 没能解决的便秘

人们常说，药物治疗不如食疗，吃点五谷杂粮，粗纤维帮助肠胃蠕动，就能解决便秘。小王觉得所有杂粮营养成分应该都差不多，于是随便挑选了三样——红小豆、糯米、高粱米。回到家后，每样都抓了一些，搭配起来熬杂粮粥，一连吃了三天后，小王发现问题更加严重了。

专家解答

★ 赵恩厚



（原北京市东直门外医院糖尿病科副主任医师）

杂粮种类那么多，老年人吃了会不会腹胀，怎么做才能让老年人更容易消化 更容易吸收，哪些杂粮最适合于老年人吃？

专家：对于李大爷的问题，老年人脾胃都虚弱，你看他早上吃的燕麦，燕麦是粗纤维比较多的东西，牛奶是产气的东西，吃起来不会很舒服的，然后中午的豆饭，豆的比例太大了，米的分量少了，应该是米多一点，豆少一点，这就不会引起腹胀了，晚上玉米粥可以喝，应该没问题。

专家：小王的问题是吃得不对，高粱米是性温干涩的东西，刚才我说的性温干涩，会引起大便更干涩，高粱米正常人吃多了，也会大便干燥的，红小豆也是偏温的，糯米也是性温的，所以阴虚内热的人，要想吃温热的东西，就容易使症状更加重。所以，小王吃杂粮是吃反了，肠胃没通反倒便秘！

每次买杂粮的时候，不要买得太多，要常换常新，每隔三个月的时间都要更换一次杂粮的品种，根据杂粮的性味和季节的更替，选择凉性的或者温补性的杂粮食用。





杂粮 究竟该怎么选

粮行里卖的杂粮，品种有上百种之多，要想弄明白还真不是一件容易的事情。如今买杂粮吃杂粮已经成了一种时尚，价格如此之高的杂粮，其营养价值是不是真的像它的价格一样，比普通的精白米高很多呢？

我们吃的普通大米，营养价值非常单一，它就是淀粉和蛋白质；糙米，米糠胚芽都在上面，它含有上万种的植物营养素，同样是一把米，营养价值是天壤之别。看来杂粮的营养价值确实比精白米要高不少，那是不是杂粮吃得越多越好，越杂越好呢？

自然界没有一种植物含的营养素能够满足我们人体需要，所以我们必须吃大量的含有不同植物营养素、矿物质、微量元素的食物，种类多了营养素就多，矿物质就多、维生素就多，所以营养价值就高，搭配着吃、均匀的吃、慢慢的吃，不能一次吃得很多。

但是也有不能吃的：高粱米干涩容易大便干燥吧，还有一种薏米，薏米是凉的，妇女怀孕不能吃，因为它沥水。还有一种就是扁豆、蚕豆，有一种人有缺陷，缺少六零三脱青霉酶，体内不能代谢，一吃就过敏，一吃就发病，这是一个遗传病，除了这几类吃什么米应该都没有问题。



那遭受便秘折磨的小王和肠胃功能下降的李大爷，他们该选择什么样的杂粮呢？

专家：小王他有内热，绿豆清内热，这热一去掉，大便就不干燥了，燕麦是宽肠的。大爷选择了荞麦，荞麦有宽肠架气的作用，小米健脾胃，给他加了一点亚麻子，亚麻子给他补充亚麻酸，补充点油性，把这三样加起来，李大爷吃了比他那个纯吃豆子要好得多。

专家支招



五谷杂粮种类多，端上餐桌味道如何？毕竟杂粮的口感一般都不太好。

这可是赵医生自创的杂粮馒头，亚麻子馒头的主要原料就是面粉、麦麸子和亚麻子，而这五谷杂粮馒头里面加了各种各样的豆，这样的馒头自然比普通馒头的营养价值高了许多。吃起来完全吃不出杂粮粗粗的感觉，非常松软可口！

还有每周七日杂粮养生方：

- 星期一 莲子养心补血饭
- 星期二 三补养生馒头
- 星期三 补肾强身米糊
- 星期四 参豆饭
- 星期五 五谷杂粮馒头
- 星期六 荞麦白面二样面条
- 星期日 核桃杏仁露





这里就介绍参豆饭和米糊吧。

所谓的参豆饭，包含有极高营养的鹰嘴豆和益气补血的人参果，把它们和大米一起煮，注意这里面的比例是大米占三分之二，鹰嘴豆和人参果只占三分之一。这种饭很少有人做，但是，这种米饭的营养价值极高，完全把鹰嘴豆和人参果的营养都渗透到米饭里了，弥补了



大米营养单一的缺陷。做豆饭最重要的原则就是三个三分之一，三分之一的豆，三分之一没有黏性的米，例如高粱米、小米、大麦米、精白米等都可以，随意选一种，最后这三分之一一定要选择黏性较好的杂粮米，推荐选用：大黄米、紫米、糯米等等。这样搭配起来的杂粮饭不仅营养价值更高，而且最重要的是能达到和普通大米同样绵润的口感。

赵医生在做杂粮饭的时候，有两样宝贝，一个就是量具，俗话说，差之毫厘，谬以千里！这个小小的量具能帮助赵医生精确地掌握杂粮的配比，一勺就是15克，不多不少。而另一件宝贝，就是这个做杂粮饭的电高压锅，做杂粮饭最好用电高压锅，它能把杂粮蒸煮到最绵软可口的状态。

米糊就是豆浆的改良。做米糊也有窍门，豆和米的比例是：三分之二的豆类，三分之一的米，豆子和米不需要浸泡，简单地淘洗，就倒入米糊机里，放入适量的水，二十分钟就可以喝了。看营养米糊，还挺稠的，确实比豆浆要稠多了，吃的时候可以根据自己的口味加点甜度什么的，一般都不加糖，喝原汁原味的。





五分钟营养达人



下面教大家做几道既简单又营养的杂粮菜。



第一道——玉米蔬菜饼

准备的原料很简单：泡打粉、玉米面、胡萝卜丝、油菜丝，还有一个鸡蛋。

首先把鸡蛋打进玉米面里，加入适量的水，开始和面，和面的时候最好顺着同一个方向和，面和成稍稀一点的糊状就可以了，然后加入适量的泡打粉和盐。然后加入菜再和。玉米面和蔬菜很快就和好了，可以下锅了。锅里放的油量很少，只需要用油在锅里抹上一圈就行，然后小火，开始烙饼，一勺一个。如果用不沾锅，可以同时烙好几个，只需要几分钟时间，色香味具佳，营养又美味的玉米蔬菜饼就新鲜出炉了。



第二道——五谷杂粮粥



原料是小米，各种杂粮豆，还有一些蘑菇。

这里面放的豆，可以自由搭配，想吃什么豆就放什么豆，豆子要提前浸泡煮熟煮烂，事先准备好的蘑菇也要焯熟焯透。准备工作都做好后，就可以进行最重要的一道工序——调味。起锅前加入适量的鸡粉和味精调味，然后简单地进行搅拌，粥就熬好了。



第三道——炒莜面鱼鱼

做这道菜需要的原料是：青蒜叶、青红辣椒条、土豆条，还有最主要的原料莜面。

这个莜面需要用90度左右的热水和面，水不能太多，莜面必须能成团。然后就可以开始撮鱼了。莜面鱼鱼撮好后，把它倒入开水中煮熟，与此同时，还可以把切成条的土豆放入一起煮，只需要4-5分钟就煮熟了，把煮熟的鱼鱼和土豆捞出来，就可以下锅炒了。放入适量的油，放入点姜片和蒜片呛锅，放入青红辣翻炒，再把煮熟的莜面鱼鱼和土豆倒入，倒入青蒜，加少许的酱油着色，起锅前加入鸡粉和味精，就可以了。



本期精粹

健康之道，养生为先，养生之道，五谷为先。我们的老祖宗在很久以前就提出了“杂粮养生”的概念。但是这五谷杂粮，绝不可以随便吃，只有在饮食中根据自己的体质、病症以及季节的变化合理安排饮食，才能达到杂粮养生的效果和目的，建议您可以请教一下营养专家，说清楚自己的身体状况，让专家为您提供一份适合的营养食谱。



福

黑色食品诱惑何在

福



主持人：

黑米、黑豆、黑芝麻，黑色食品藏着多少学问？看上去是黑色，就是黑色食品吗？颜色越深就越有营养吗？以黑白论英雄，到底科学不科学？

黑米、黑豆、黑芝麻，这些以“黑”字打头的食品是越来越受消费者欢迎了，究其原因，大家都会说为了健康啊，黑色食品有营养啊。即便有些黑色食品的价格更高一些，但消费者也认为物有所值。

黑色食品与其他颜色的食品究竟有什么差异？

黑色食品真的如人们期待的那样不平凡吗？



生活误区

误区一 以黑补黑

刘女士为了能让头发变黑，真是费了一番工夫。醋泡黑豆、黑米糕和黑芝麻拌酸奶。还有这黑米糕看上去硬硬的，似乎不太好吃啊，可是为了重新找回乌黑亮丽的秀发，刘女士豁出去了，再难吃也要吃！可是，刘女士吃的这些黑色食物和她的这些奇怪吃法真的能让头发变黑吗？

误区二 吃黑补肾

辛女士买的黑色食品是乌鸡、桂圆、海带和黑豆。不用说，她一定要煲汤。她觉得喝乌鸡汤能起到补肾效果。黑色食品能补肾？好像有这种说法。可是辛阿姨把这一堆黑色的食物放在一起煮，能起到补肾的作用吗？





专家解答 ★ 杨智旭 (北京市西苑中医医院急诊科主任)



专家：精血亏虚，尤其血亏往往容易脱发，容易头发早白。如果还有腿软的情况，也是因为肝肾亏虚，而肝肾亏虚会导致气血不足，使头发得不到足够的营养，所以引起头发变白。平时肠胃消化不好，就更不能吃黑豆和芝麻拌酸奶了，酸奶和黑芝麻都有润肠和通便的作用。黑豆如果吃多了，也会影响消化，因为刘女士本身脾胃就比较差一些，很容易腹泻，再吃这些就不那么恰当了。

专家：辛女士容易手脚冰凉，很怕冷，晚上起夜比较多。这都是肾虚的表现。而乌鸡汤确实有补肾功效，但是辛女士不适合喝，从辛女士的脉象和舌象来看，属于肾阳亏虚。黑豆和乌鸡都是滋补肾阴的，所以辛女士不太适合。

所以说，自己选择的黑色食品不恰当，是起不到任何效果的。当然，这里指的效果并不是没有营养，是指 **补**。



生活小秘籍

认清什么才是 黑色食品

食品如果按颜色分类的话有白色、黄色、红色、绿色和黑色之分。有一种说法：食物的颜色越深营养越高。所以，黑色食品被人们推崇备至。可是，这种说法到底对不对呢？究竟哪些食物被划为黑色食品呢？

黑色食品谎言一：酱油是黑色食品

很多人都认为是黑色食品的酱油竟然不是黑色食品！

原来，生产酱油的原料并不是黑豆。颜色之所以深是因为生抽是经过发酵，而老抽除了发酵，还加入了焦糖色，所以颜色才近似于黑色。



黑色食品谎言二：黑米比白米营养价值高

为什么黑米比白米、小米等的价格高这么多呢？难道是因为它的营养价值高吗？黑米贵不是因为它的营养价值比白米高，而是因为它的产量少，物以稀为贵！黑米之所以是黑色的，是因为它含有一种叫花色苷的物质，这种物质分布在很多蔬菜水果中，除此之外，黑米和白米在营养成分上的确没有太大的差别。

黑色食品谎言三：黑芝麻比白芝麻营养价值高

大家普遍都认为黑芝麻的营养要比白芝麻高，真的是这样吗？其实，黑芝麻和白芝麻从营养成分上来看，也没有太大的差别，如果非要说有差别的话，那就是一个是黑色，一个是白色。

黑色食品谎言四：乌鸡比老母鸡营养高

乌鸡在补气血和补肾的功效上，确实要高于我们的白母鸡的。但是，从营养成分角度来看，它们两个没明显的特殊区别。

黑色食品谎言五：黑豆比黄豆好

黑豆的粗纤维含量略高于黄豆，但黄豆的蛋白质含量还要略高于黑豆呢，而其他的营养素也并没有太大的差别。



本期精粹



每种颜色的食物都有它特定的营养成分，白色食品的含钙量就要高于黑色食品，而黄色食品具有健脾健胃的功效，绿色食物含有丰富的叶绿素，红色食品的胡萝卜素含量比较高！所以盲目地迷信黑色食品，是一种错误的饮食方法，只有膳食平衡，才能吸收全面的营养。

