

[绿色生活] 系列丛书

炼就“火眼金睛”，识破“食”面埋伏，
成为主宰全家人饮食安全的“CEO”！

食物这样吃 才安全

陶红亮 等编著

最安全的
饮食策略

最全面的吃喝禁忌，
送给自己和亲人
最好的礼物！



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

[绿色生活] 系列丛书

炼就“火眼金睛”，识破“食”面埋伏，
成为主宰全家人饮食安全的“CEO”！

食物这样吃 才安全

陶红亮 等编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书主要阐述了食品安全知识、食物选购窍门、合理的烹调方式、正确的饮食方法、科学的食物搭配、不同人群的饮食养生、四季膳食原则、吃对食物不生病、常见饮食宜忌等几个方面的内容。尤其是针对每种饮食都提出了操作性很强的应对措施,还在每节后归纳出了简洁而实用的“细节提示”,有理有据地忠告人们什么可以吃,怎么吃,什么不可以吃。

图书在版编目(CIP)数据

“绿色生活”系列丛书:食物这样吃才安全 / 陶红亮等编著.

—北京:机械工业出版社,2013.2

ISBN 978-7-111-41260-1

I. ①绿… II. ①陶… III. ①食品卫生-基本知识
IV. ①R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 013841 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑:章 钰 封面设计:吕凤英

版式设计:张文贵 责任印制:乔 宇

三河市国英印务有限公司印刷

2013 年 2 月第 1 版·第 1 次印刷

169mm×239mm·13 印张·200 千字

标准书号:ISBN 978-7-111-41260-1

定价:29.90 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010) 88361066

教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售一部:(010) 68326294

机工官网:<http://www.cmpbook.com>

销售二部:(010) 88379649

机工官博:<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线:(010) 88379203

封面防伪标均为盗版



享受美食，原本是件惬意的事，然而在科技日益发达的现代，却成为了让人忧心忡忡的事情。数十年前，没有人会因为怕买到不安全、不放心的食物而整日提心吊胆，小心翼翼。在那个物质紧缺的年代，能否买到自己想要的才是人们所忧虑的事情，然而如今人们虽然早已不再食不果腹，拥有了极为丰富的物质生活，但在面对市场、超市中琳琅满目的各色食品时，人们对食品安全的信心，却在日渐下滑。

从含有三聚氰胺的奶粉、鸡蛋到有毒大米、有毒米粉，消费者对食品安全的不信任来源于那些不道德的生产商与经销商。相信很多人已经很久没有去过街角的露天菜市场买菜了，那里的猪肉早已失去了鲜猪肉该有的色泽和手感，过于肥硕的青菜也像打了激素一般……食物是人们的必需品，为了生存下去，我们一天都离不开食物，因此，我们更应该将鉴别食品安全的知识烂熟于心，作为消费者，我们还需掌握其鉴别的方法。掌握了一些简单实用的鉴别方法，我们就如同穿上了一件保护自己的金钟罩、铁布衫，为我们的健康增加一道安全的保障。

安全有保障的食品，我们怎样获得？通常我们无法决定食品的生产过程，但我们可以练就自己的“火眼金睛”，去粗取精、去伪存真，从琳琅满目的食品中将真正安全、健康的食品挑选出来。

日常生活中的蔬菜、水果、五谷杂粮，该怎样吃？超市中花花绿绿的加工食品，该怎样选？牛奶和豆浆，怎样喝才是健康的？关于食品添加剂，你了解多少？是否都要避而远之？我们究竟还能吃什么？我们到底应该怎样吃，才可以安全一点点，放心一点点？本书或许可以帮你找到答案。

本书详细介绍了近百种食品在加工过程中可能存在的安全问题以及鉴别、挑选、贮存食物的方法。书中所涉及的食物，均与我们的日常生活息息相关，可以说，对普通消费者来说，本书是一本非常实用的食品安全手册。

本书在编写上力求文字简单明了，注意通俗性又不失科学性，专业理论通俗化，以便人们在实际生活中可操作，注重实用性。因此，具有一般文化水平的读者都可以看得懂、用得上本书，可以说，本书是人们家庭健康书架上的必备读物。

我们希望《食物这样吃才安全》这本书可以提高人们关注食品安全的意识，并帮助人们掌握一些基本的食品安全知识，让“餐桌上的污染”远离人们的生活，让美食带来的健康与快乐充满更多的家庭！

为了提高大众读者的生活品质，我们精心设计、组织编写了“绿色生活”系列丛书，分别从食品安全、素食、空腹养生等角度出发，提出具体方法，帮助大众解决饮食问题，营造健康生活。

最后，感谢陈振、张绿竹、张莉萍、郝言言、苏文涛、薛英祥、薛翠萍、唐传汉、唐文俊、王春晓、史霞、马牧晨、张宁宁、邵莹、石柳、李青、赵艳、唐正兵在本书编写的过程中付出的努力。



前言

第一章 不可不知的食品安全常识 1

记得小时候吃得非常简单，就是白面、大米、蔬菜，因此，很少出现食品安全的问题。而现在的社会不断进步，在饮食方面也有了很大的改善，但是食品安全问题却是屡屡出现。三聚氰胺、苏丹红、瘦肉精、塑化剂等事件层出不穷，让人惶恐不安。

第一节	什么是绿色食品和有机食品	2
第二节	食品添加剂是什么东西	4
第三节	三聚氰胺：以假乱真的“蛋白质”	6
第四节	作恶多端的塑化剂	8
第五节	让食品变漂亮的苏丹红	10
第六节	皮革水解物：比三聚氰胺更可怕	13
第七节	吊白块：伸向食品的黑手	15
第八节	硫氰酸钠：食品添加剂中的坏分子	17
第九节	瘦肉精：“健美猪”的毒源	19

第二章 选购窍门，食物选择有诀窍 23

大米、白面是人体最基本的能量来源；肉、蛋、奶富含蛋白质、脂肪以及碳水化合物，使生活更上一个台阶；水果、蔬菜中含有丰富的维生素C，可以让身体更有活力；油、盐、酱、醋更是实现这些美食必不可少的调味品。要想做出美味的饭菜，必须选用优质的食材。

第一节	粮食类食品质量鉴别要点	24
第二节	肉类食品质量鉴别要点	26
第三节	水产品质量鉴别要点	28
第四节	蛋类食品质量鉴别要点	31
第五节	奶制品类食品质量鉴别要点	33
第六节	豆制品类食品质量鉴别要点	36
第七节	蔬菜类食品质量鉴别要点	38
第八节	菌藻类食品质量鉴别要点	40
第九节	食用油质量鉴别要点	42
第十节	调味品类食品质量鉴别要点	44

第三章 合理烹调，让餐桌上的食物更安全 47

选购好的食材，并不代表在食用的时候就没有安全隐患了，其实，做菜的时候还是有这样或那样的危险。比如，洗菜时你确定没有残留的农药吗？你知道哪种锅具使用起来更安全吗？你知道怎样保存食用油不容易被氧化吗？为了保证餐桌上的食物更加安全，必须要掌握如何安全合理的烹调。

第一节	了解烹制方法对健康的影响	48
第二节	妙招去除蔬菜自身的毒素	50
第三节	烧烤、油炸食物一定要少吃	52
第四节	你知道怎样健康用油吗	54
第五节	炒菜放盐有讲究	57
第六节	如何安全地食用味精	59
第七节	各色锅具，如何使用更安全	61
第八节	不要带着包装加热食物	63
第九节	如何烹制鲜美的野菜	66

第四章 正确吃法，给健康一个安全保障 69

以前要求的是吃饱就行，根本就没有考虑过健康的问题。而现在，随着社会的进步、科学的发展，吃饱已经成为过去了。现在面临的是如何更加合理、健康地饮食。要想有一个健康的身体，在平时的饮食中就要注意怎样吃、如何吃、什么该吃、什么应该少吃。

第一节 一餐应该吃多种食物 70

第二节 酸性食物与碱性食物的真相 72

第三节 多数水果宜在饭前吃 74

第四节 “粗茶淡饭”就是健康的饮食 76

第五节 多吃能清除自由基的食物 79

第六节 哪些食品不能空腹吃 81

第七节 用维生素 C 对付含亚硝胺食品 83

第八节 含三氯丙醇的酱油吃不得 85

第九节 教你如何安全放心地吃小龙虾 88

第五章 饮食搭配，配出美味健康来 91

小葱拌豆腐——一清二白，这是人们经常用到的一句歇后语，而且在日常生活中，人们也很喜欢这么吃。但事实上，这种做法并不正确，会危害人们的身体健康。其实，搭配对饮食来说也非常重要，如果搭配得好，会使身体更加健康；如果搭配不当，就有可能出现食物中毒的现象，严重时还有可能危及生命。

第一节 蔬菜 + 水果 + 鱼：控制血压 92

第二节 西兰花 + 番茄：抗癌 94

第三节 牛奶的食疗搭配 97

第四节 豆腐巧搭配，营养可增倍 99

第五节 生熟搭配，健康无忧 101

第六章 饮食男女，不同人群的饮食养生 105

养生是现代每个人都比较关心的问题。如何让自己吃得更加安全、健康是所有人的追求。然而每个人的体质不同，对于饮食的需求也不尽相同。孕妇、老人、青少年、男人，这些不同的人群对于养生的方法也不同。下面一起来了解一下适合自己的养生饮食。

第一节 羊肉，全家人都适合的进补佳品	106
第二节 女人要会吃才更美丽	108
第三节 孕妇怎样吃才能让胎儿更健康	110
第四节 产妇的饮食应注意什么	113
第五节 如何科学地喂养婴幼儿	115
第六节 儿童怎样吃出健康	117
第七节 青少年的饮食应注意什么	120
第八节 老年人怎样进行饮食养生	122

第七章 四季膳食，餐桌上的饮食风景 125

健康饮食是一门很深的学问，春、夏、秋、冬四个季节的饮食各有不同。春天温补养气，夏天消暑解渴，秋天调养生机，冬天补给热量。每个季节有每个季节的特点，应该根据其特点来进行饮食上的变动。四季膳食搭配要合理，注意饮食的规律。

第一节 四季膳食应该注意什么	126
第二节 春季的饮食原则	128
第三节 夏季饮食的几大原则	130
第四节 夏季饮食的几种佳品	133
第五节 秋季的饮食原则	135
第六节 对付秋燥上火有绝招	137
第七节 冬季的饮食原则	139
第八节 冬季如何进补	141

第八章 科学饮食，吃对了不生病 145

生病很大一部分和饮食不当有关系，在平时的生活中乱吃、乱喝，饮食没有一个好的、科学的习惯，这让身体受到很大伤害。豆浆虽好，可是适合每一个人吗？花生的营养丰富，但是每个人都可以吃吗？看到喜欢吃的食物就没有节制地吃，不注意科学的饮食习惯，最终会危害自己的身体健康。

- 第一节 饮食有哪些好习惯 146
- 第二节 膳食纤维吃多吃少都不好 148
- 第三节 酸败的食用油不要吃 150
- 第四节 常吃含丙烯酰胺的食品危害大 153
- 第五节 “好的”食品也不宜多吃 155
- 第六节 多吃植物奶油有损健康 157

第九章 饮食宜忌，了解饮食的雷区 161

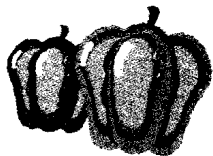
饭前喝汤，胜似药方。这是每个人都知道的正确的饮食顺序，但是做到的人却很少。在平时吃饭的时候喝汤了，这一天下来一滴水都不喝，其实这是一种错误的做法，水不可以被汤代替。有些爱美的女性为了减肥，把保健品当做正餐吃。这些都是不合理、不科学的。

- 第一节 进餐不宜颠倒顺序 162
- 第二节 不宜用饮料或汤代替饮用水 164
- 第三节 蔬菜不宜腌着吃 166
- 第四节 不宜将保健品、营养品当做正餐吃 169
- 第五节 不宜暴饮暴食 171
- 第六节 睡前不宜饮酒 173
- 第七节 多饮咖啡伤健康 175
- 第八节 常饮矿泉水不利健康 178

第十章 饮食健康，会吃药不如会吃菜 181

生病吃药，这是再普通不过的常识。其实，只要人们在吃饭的时候能多加注意一些，有些疾病是可以避免的。俗话说得好，药补不如食补。会吃药不如会吃菜，绿叶菜可以将糖尿病拒之门外；便秘者可以多食无花果和蜂蜜；睡眠不好来一碗莲子粥等。

第一节 吃带来的各种疾病	182
第二节 “穷人的燕窝”：银耳	184
第三节 小芒果也能解决大问题	186
第四节 多吃香菜开胃口	188
第五节 治疗肠炎食疗最实用	190
第六节 绿叶菜将糖尿病挡在门外	192
第七节 吃核桃抑制前列腺癌	195



第一章

不可不知的食品 安全常识

记得小时候吃得非常简单，就是白面、大米、蔬菜，因此，很少出现食品安全的问题。而现在的社会不断进步，在饮食方面也有了很大的改善，但是食品安全问题却是屡屡出现。三聚氰胺、苏丹红、瘦肉精、塑化剂等事件层出不穷，让人惶恐不安。



第一节

什么是绿色食品和有机食品

绿色食品是安全、优质、没有污染、营养类食品的统称。因为和环境保护有关的食物通常都冠以“绿色”称号，这就更加突出了这类食品出自良好的生态环境，因此，被定义为绿色食品。

绿色食品指的是遵循可持续发展的原则，按照特定的方式生产，经过专门机构进行认证、许可使用的绿色食品标志，无污染的优质、安全、营养类食品的总称。在未来的农业和食品发展中，它是一种新兴的主导食品。

什么是绿色食品

现如今，“绿色食品”越来越受到消费者的青睐，但很多人对它的内涵却并不十分清楚，导致了种种误解的产生：有人认为绿色食品就是绿颜色的蔬菜，也有人认为是野菜，还有人认为市场上销售的绿颜色食品就是“绿色食品”。

其实以上三种都不是真正意义上的“绿色食品”。“绿色食品”简单来说就是安全、营养、无污染的食品，要遵循可持续发展的原则，按照特定的生产方式生产，许可使用绿色食品标志。“绿色食品”之所以称为“绿色”，不是指外表，是因为生态环境和自然资源是食品生产的基本条件，由于国际上把与生命、资源、环境保护相关的事物通常冠之以“绿色”的称号，为了突出这类食品出自良好的生态环境，并有给人带来旺盛的生命活力的效用，因此，便将其定名为“绿色食品”。

有机食品指的是什么

根据我国的《有机产品》国家标准（GB/T19630-2005）的规定，有机



产品指的是生产、加工、销售过程符合该标准的供人类消费、动物食用的产品。简单地说,有机食品要求在动植物生产过程中,不使用化学合成的化肥、农药、生长调节剂、饲料添加剂等物质以及基因工程生物和其产物,并且遵循自然规律以及生态学原理,采取一系列可持续发展的农业技术,协调种植业与养殖业的平衡,维持农业生态系统良性循环;在加工、贮藏、运输、包装、标志、销售等过程中,也应该有一套严格的规范和管理要求。

怎样鉴别有机食品

鉴别有机食品时,首先要考虑产品的包装上是否使用了有机产品的国家标志,并且同时标注了认证机构的名称或标志;通常情况下,有机产品的包装采用的是木、竹、植物茎叶和纸等制成的可生物降解以及可回收、利用的包装材料。也可以向销售单位索取认证证书等证明材料,查看购买的有机产品是否在证书列明的认证范围内;还有一些有机产品的认证机构和一些生产企业,联合开发了防伪标志、可追溯代码等,也可以利用这些信息进行验证查询。

随着现代科技的发展,生活中出现了太多让人不放心的食品,因此,人们对食品的安全问题越来越重视,人们越来越关注和追捧有机食品,就是因为有机食品的营养和安全。但目前市场上仍有不良商家公然造假、滥竽充数、鱼目混珠,许多的违规行为让有机食品也蒙上了阴影。但让人欣慰的是,面对社会上对有机食品等的质疑,监管部门加强巡查、整顿的力度,在超市的货架上,有机食品的数量在明显减少,一些假冒有机食品的“李鬼”,已经悄然退出了人们的视线,监管取得了初步战果。所以说信心是一点点积攒的,不要因为市场的混乱,监管的缺失,把大家好不容易树立起来的对有机食品的信心又给毁灭了。

细节提示

绿色食品标志管理的手段包括技术手段和法律手段。技术手段指的是按照绿色食品标准体系对绿色食品的生产过程、产地的环境以及产品质量进行认证,只有符合绿色食品标准的企业以及产品才可以使用绿色标志的商标。法律手段指的是对使用绿色食品标志的企业以及产品实行商标管理。



第二节

食品添加剂是什么东西

食品添加剂是为了改善食品的香、色、味等品质以及为防腐和加工工艺的需要而加入食品中的天然物质或者化合物。我国的食品添加剂目前有 23 个类别，2000 多个品种，包括酸度调节剂、消泡剂、抗结剂、抗氧化剂、膨松剂、漂白剂、酶制剂、着色剂、护色剂、防腐剂、增味剂、营养强化剂、增稠剂、甜味剂、香料等。

食品添加剂是有意识地，少量地添加在食品当中，来改变食品的外观、风味和组织结构或者贮存性质的非营养物质。

食品添加剂不等于违法添加物

公众谈食品添加剂色变，更多的原因是混淆了非法添加剂和食品添加剂的概念，把一些非法添加物的罪名扣到食品添加剂的头上，很明显这是不公平的。国家相关部门文件要求，规范食品添加剂生产使用：严禁使用非食用物质生产复配食品添加剂，不可以购入那些标示不规范、来源不明的食品添加剂，严厉查处超范围、超限量等滥用食品添加剂的行为，严厉打击食品中违法添加的行为。食品添加剂的生产和使用问题是迫切需要规范的。当然，除了国家相关的政策规范外，还需要人们加强自我保护的意识，多了解食品安全的相关知识，特别是不要购买颜色过重、味道过浓、口感异常的食品。

食品添加剂有哪些作用

食品添加剂促进了食品工业的发展，被誉为现代食品工业的灵魂，主要



是它给食品工业带来了很大益处，其主要作用大致如下：衡量食品质量的重要指标是食品的色、香、味、质地和形态。适当使用漂白剂、色剂、护色剂、乳化剂以及食用香料、增稠剂等食品添加剂，能明显提高食品的外观和质量，满足人们的不同需要。在添加食品的过程中，适当地添加某些属于天然营养范围的食品营养强化剂，能在很大程度上提高食品的营养价值，这对于防止营养不良和营养缺乏、促进营养平衡、提高人们的健康水平有着非常重要的意义。市场上现在已拥有多达 20000 种以上的食品可供消费者选择，这些食品尽管通过一定的包装以及不同的加工方法处理，但在生产的过程当中，一些色、香、味俱全的产品，大部分都不同程度地添加了着色、增香、调味乃至其他食品添加剂。正是因为这些众多的食品，特别是方便食品的供应，给人们的生活以及工作带来了很大的方便。

食品添加剂的分类

抗氧化剂的作用机理比较复杂，它存在很多的可能性。有的抗氧化剂是因为本身极易被氧化，首先与氧反应，进而保护食品。有的抗氧化剂可以放出氢离子，将油脂在自动氧化过程中所产生的过氧化物分解破坏，使其不能形成醛或酮的产物，如硫代二丙酸二月桂酯等。有些抗氧化剂很可能和它所产生的过氧化物结合，形成氢过氧化物，从而中断油脂的氧化过程，进而组织氧化过程的进行，而本身则形成抗氧化剂自由基，但是抗氧化剂自由基可以形成稳定的二聚体，或者和过氧化自由基结合成稳定的化合物。

漂白剂这类物质都可以生成二氧化硫 (SO_2)，二氧化硫在雨水之后就会形成亚硫酸 (H_2SO_3)。它除了具有漂白作用外，还有防腐的作用。此外，因为亚硫酸具有很强的还原性，能够把果蔬组织中的氧给消化掉，抑制氧化酶的活性，可以防止蔬菜、水果中维生素 C 的氧化。在人体内，亚硫酸可以被代替成为硫酸盐，通过解毒过程从尿液中排出。亚硫酸盐这类化合物对动物性食品不适用，以免产生不愉快的气味。亚硫酸盐对维生素 B_1 有破坏作用，所以维生素 B_1 含量比较多的食品如肉类、谷物、乳制品和坚果类食品也不是很适合。因其可能会使孩子产生过敏反应而在美国等国家的使用受到严格限制。

护色剂又称发色剂。在加工食品的过程中，为了改善或保护食品的色泽，除了使用色素直接对制品进行着色外，有的时候还需要添加适量的护色剂，

使食品呈现良好的色泽。

细节提示

人们通常认为，食品添加剂比人工化学合成的安全，事实上，许多天然产品的毒性因目前的检测手段、检测内容的限制，还不能够做出准确的判断，而且，就已检测出的结果比较，与合成的食品添加剂相比，天然的食品添加剂的毒性并不小。



第三节

三聚氰胺：以假乱真的“蛋白质”

三聚氰胺是一种三嗪类含氮杂环有机化合物，俗称密胺、蛋白精。它是白色的单斜晶体，几乎无味，微溶于水，可溶于热乙二醇、乙酸、甲醇、甲醛、甘油、吡啶等，不溶于丙酮、醚类，对身体有害，不可以用于食品或者食品添加物。

三聚氰胺没有可燃性，在常温下性质稳定。水溶液呈弱碱性，和硫酸、硝酸、盐酸、乙酸、草酸等都可以形成三聚氰胺盐。在中性或微碱性情况下，可以和甲醛缩合而形成各种羟甲基三聚氰胺，在微酸性中和羟甲基的衍生物进行缩聚反应，会生成树脂产物。

三聚氰胺限量的标准

2008年9月13日，中国国家食品质量监督检测中心指出，三聚氰胺属于化工原料，是不允许在食品添加剂中添加的，所以，还没有设定像农药残留