

北青生活丛书

餐桌上的隐藏的危险

用记者的敏锐视角揭开食品安全陷阱，揭露食品安全乱象
给你一双慧眼，还你一桌安全的美食

烹调油里可能有哪些毒？

2010年，某品牌油曝出“含有超标准致癌物”的召回事件，一时间菜油的安生性又成为人们关注的焦点。那么，炒菜油里到底会有哪些不安全因素呢？除了这次的菜升比，还会有什么麻烦在中间呢？既然很多朋友和媒体在问，我就以个人所知，一起解答一下。我不是食品安全专家，只能以食品科学专业的基础知识来解答这个问题。

若要列出油里有毒物质的嫌疑名单，那可是很长的一串。其中有的是“天生之毒”，有的是环境污染或农药污染之毒，还有的是在储藏或加工过程中引入的有毒物质，甚至是在食用时的物理物质。

■油料种子中的天生之毒

人们日常吃的油脂，或者说是从食油的原料（比如黄油的原料）就是从动物的脂肪组织中提取的（比如黄油），就是动物天然脂肪里含有脂肪，黄油的原料是动物脂肪，才会推广说降低脂肪之毒。

黄油的原料是动物脂肪，才会推广说降低脂肪之毒。黄油的原料是动物脂肪，才会推广说降低脂肪之毒。

常用农药和除草剂。不过，因为油脂原料是植物的种子，在同等污染水平下，种子的污染程度会比根、茎、叶部分要低——植物也有爱子之心，它不愿意把东西留给后代。

在油料收获之后，还可能在储藏当中被污染，其中最常见的是因为储藏条件不理想。种子发霉，污染霉菌毒素。人们跟耳熟能详的是黄曲霉毒素，最致命性最强的，就是黄曲霉毒素。大米、玉米、花生，各种坚果都容易感染黄曲霉毒素的残留。而且，其污染之后在储藏过程中也可能污染一些有害物质，比如路上面黄曲霉发出的气体或微粒，汽车的尾气和橡胶与路面摩擦产生的微物质，都可能少量附着在种子上。另外，和农药、除草剂等放在一起也可能造成化学污染。

■油脂加工中可能引入的毒

油脂在制油加工的过程中，同样可能带来污染。压榨加工是直接采用物理压榨的方法进行出油，不会引入添加物，相比而言所产油脂质量较好，特别是那种有凉香味的油脂，最适合用这种方法来生产。比如说，花生油和芝麻油是不需要脱色、脱臭这些处理程序的，否则就损失了香味。不过，大部分油脂都要经过脱色、脱色、脱臭、脱酸

处理。如果这些物质质量较差，可能引入重金属污染；此外，还涉及用酸、碱和有机酸处理，如果这些加工助剂的质量不过关，也可能引入化学污染。

油料在压榨之后，不可能把所有的油都压榨出来，榨过油的油饼里还残存着

不少油脂，这时候就必须用溶剂来提取了。有些含油率比例低的黄豆、米糠、玉米胚之壳，直接压榨很难出油，只能靠溶剂提取。这些溶剂都是和油脂最“亲”的东西，比如正己烷、丁烷、六号溶剂油等，能较彻底地把油提取出来。不过这些溶剂也都是特别容易挥发的东西，只要把它们加热到不太高的温度，就比较容易挥发，经过冷却收集还可以循环利用。经过上述方式提取留下的就是不容易挥发的脂肪油了。这样生产油脂的方法叫压榨法。当然，多少都会有一点溶剂残留下来，但是只要工艺过关，溶剂本身质量过关，最后产品中的溶剂残留微乎其微，就不会达到有害健康的程度。

经过上述处理的油脂，还要经过精炼处理。在这一系列复杂处理的过程中，会损失一部分维生素和胡萝卜素，去



我们在遭受“塑化剂”危害吗？

2011年5月27日，媒体报道台湾16批食品遭塑化剂污染，多家知名运动饮料及果汁、酵素饮品被加入有害健康的塑化剂邻苯二甲酸（2-乙基己基）酯（DEHP）。这次污染事件规模之大为历年罕见，在台湾引起轩然大波。

还是在2011年5月27日，人民网、中新网报道我国儿童玩具生产存在两害标准，“有毒玩具”只销国内。一家国际环保组织在北京、上海、广州和香港四大城市随机购买了邻苯二甲酸（PVC）材质的玩具样品30份，包括幼儿玩具、幼儿玩具用品、幼儿玩具等，送交独立的第三方实验室进行检测。结果发现，在30份样品中有21份含有邻苯二甲酸酯，其中一只玩具玩具的邻苯二甲酸酯含量超标41%。

水样品被检出含有邻苯二甲酸酯，而惊呼“香水有毒”以来，再一次将邻苯二甲酸酯推上风口浪尖。高内媒体认为DEHP是塑化剂，会危害男性生殖能力，促使女性性早熟。台湾将之列为第四类毒性化学物质，不得添加在食品里。

邻苯二甲酸酯，是邻苯二甲酸形成的大约30种酯类的统称。常温下为无色透明的油状液体，难溶于水，易溶于甲醇、乙醇、乙醚等多种有机溶剂。邻苯二甲酸酯可通过呼吸、消化道和皮肤吸收进入人体。

19世纪30年代以来，邻苯二甲酸酯被广泛应用于塑料增塑剂，还可用于农药载体、驱虫剂、化妆品、消毒剂等。邻苯二甲酸酯的生产原料由邻苯二甲酸和乙二醇反应生成。

北青生活丛书

餐桌上隐藏的危险

用记者的敏锐视角揭开食品安全陷阱，揭露食品安全乱象
给你一双慧眼，还你一桌安全的美食

总策划

张雅宾，北京青年报总编辑

田科武，北京青年报常务副总编辑

策 划

陈新，北京青年报副刊版组主编

陈国华，北京青年报副刊版组主编助理

主 编

魏世平

传播知识能给我们带来繁荣。在这里我是指全人类的繁荣，而不是个人的富有。随着繁荣的到来，我们从愚昧年代承袭下来的无知将会消失。

——诺贝尔

东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

餐桌上隐藏的危险 / 魏世平 主编. —北京: 东方出版社, 2011. 12
ISBN 978 -7 -5060 -4382 -3

I. ①餐… II. ①魏… III. ①食品安全—基本知识 IV. ①TS201.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 259170 号

餐桌上隐藏的危险

(CANZHUO SHANG YINCANG DE WEIXIAN)

主 编: 魏世平

责任编辑: 姬 利 陈丽娜

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 三河市金泰源印装厂

版 次: 2012 年 1 月第 1 版

印 次: 2012 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 630 毫米×950 毫米 1/16

印 张: 13.25

字 数: 138 千字

书 号: ISBN 978 -7 -5060 -4382 -3

定 价: 29.00 元

发行电话: (010) 65210059 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

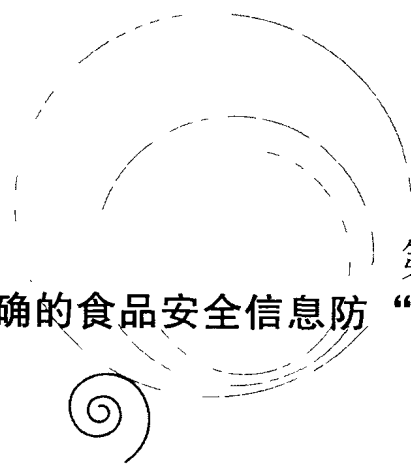
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

目录

第一篇：掌握正确的食品安全信息防“中毒”	001
专家推荐保证食品安全的 15 种方法	001
别让不良饮食成为癌症的帮凶	004
减少致癌危险，远离亚硝酸盐	007
腌菜致癌的五点误解	012
家庭不宜大量储存食用油	015
烹调油里可能有哪些毒？	018
别被“食物相克”忽悠了您	022
夏食鲜菜防中毒	034
面对食物中毒，我们应该怎么办	037
远离胃癌：少吃烧烤食品，留心餐盘垫纸	042
急性肠道传染病与美味牛蛙有关	046
酱豆腐是有害食品吗？	048
久煮的火锅汤有毒吗？	051
福寿螺吃出病，田螺肉该怎么吃	054
动物内脏要吃得明白	056
吃加工红肉易患糖尿病	057
海产品不可隔夜凉吃	058
免疫力弱者不要吃油炸昆虫	058
秋蟹肥美，并非人人能食	059
青西红柿、鲜木耳不能吃	063

- 065 第二篇：人造“有毒”食品的乱象
- 065 盘点 2010 年食品安全 8 大事
- 075 食物安全关乎人命，防细菌和寄生虫是重点
- 084 我国反式脂肪酸现状：无需草木皆兵；趋势：不可掉以轻心
- 091 我们在遭受“塑化剂”危害吗？
- 094 如何看待荧光增白剂的到来
- 096 对上海馒头事件抽丝剥茧
- 102 面粉增白剂该不该禁用
- 103 大米添加剂惹热议
- 107 盘点染色食品，谨防误食伤身
- 111 食用色素与食品安全
- 114 解读新的瘦肉精：苯乙醇胺 A
- 117 硼砂萨其马专家面面观
- 120 解读四种非法添加物
- 124 含“苏丹红”鸭子比“红心”鸭蛋更可怕
- 126 猪肉变牛肉，健康隐忧在哪里？
- 129 嫩肉粉暗藏安全风险
- 132 反季节水果让人欢喜让人忧
- 135 被重晶石增重的鸡有毒吗？
- 137 披着“植物”外衣的美味杀手：氢化油
- 138 废弃烤鸭油到底有什么危害
- 141 辐照食品应把选择权交给消费者
- 145 烧烤中的辣椒精你怕不怕？
- 147 饮料中为何会检出杀虫剂
- 150 牛奶中的苯甲酸不等于三聚氰胺

面条面前不能面，放下面子了解面	156
读懂标签：弄懂雪糕里添加剂那点事儿	161
巧选摊贩食品，便宜又卫生	165
背了黑锅的合法食品添加剂	166
第三篇：“食品安全”是各国共同面对的问题	171
食品安全问题，需要全球共同合作解决	171
食品安全不分国界	173
风险交流是保证食品安全的前提	174
说说食品安全，聊聊欧洲案例	176
严抓食品安全，可获丰厚回报	179
看到差异和责任，加快食品安全脚步	181
加拿大实施“即食食品”新规定	183
英国改进肉制品卫生检查控制制度	184
部分国家奶制品监管举措	186
德国制定转基因食品新法规	187
儿童食品安全，需全社会搭建保护网	189
婴幼儿食品标准先说安全再谈营养	194
《食品安全法》里最大的亮点是什么	197
正确看待食品安全问题	201



第一篇 掌握正确的食品安全信息防“中毒”

专家推荐保证食品安全的 15 种方法

据哥伦比亚广播公司报道，2007 年有关被污染的动物饲料、菠菜恐慌、花生酱召回等食品安全问题的报道不断，这让很多人不得不对他们盘中的食物进行重新考虑。随着食品安全控制的调整，下面向您推荐 15 个让食物从市场流向餐桌的过程中变得更安全的小窍门。

1. 搞清楚食物的来源。吃当地生产的食品变得越来越受欢迎，但这并不意味着它比超市里的非当地产品更安全。哲学博士苏莱士·彼赖说：“仅仅因为你在马路边上的农场里种植了它，并不能让它变得比你获得的其他产品更安全或更有害。”彼赖是得州农工大学柯柏斯克里斯提学院的食品安全和环境微生物学教授。她表示，从食品安全来说，本地种植的食物与“你在超市中看到的产品具有同等的营养价值。当然，购买和吃当地食物还有其他一些原因。”在农贸市场，你可能有机会见到并与生产了你的食品的人交谈。据美国农业部报道，现在农贸市场变得

很普遍，美国的农贸市场已经由 1994 年的 1 755 个上升为 2006 年的 4 385 个

说起从海外进口的食品，彼赖说：“怀疑进口食品不安全绝对是错误的。事实上，有很多疾病暴发与美国生产的食品有关。因此我认为将这归咎到进口食品身上其实是在推脱责任。”

2. 绘制超市路线图 不要在超市的走廊中漫无目的地四处走动。你首先要挑选不易腐烂的食品，最后才是挑选新鲜或冷冻食品。这样做可使易腐烂食品在购物车上停留的时间最短。

3. 慎重选择 选择没有磕碰或损坏的新鲜产品。检查鸡蛋有没有裂纹。寻找干净的肉摊或售鱼摊位，以及干净的色拉柜台。不要购买膨胀或凹陷的罐装品、破裂的瓶装品或瓶盖松动、膨胀的瓶装物。如果要购买新鲜切割产品，例如一半西瓜或袋装什锦色拉，你要选择那些冷冻的或被冰包围的食品。

4. 途中保存。在杂货店，盛着新鲜水果和蔬菜的袋子与肉、家禽和海产品要分开。如果到家需要一个多小时，最好用冰箱盛放那些冷冻或易腐烂的食品。如果没有冰箱，而室外又很炎热，就把这些食品装在汽车中安装有空调的乘客区域，而不是将它们放在可能没有空调的后备箱中。

5. 保持厨房清洁。经常用肥皂温水清洗切肉板、厨房的工作台面、冰箱、水壶和其他器具，尤其是在它们与生肉、家禽和海产品接触后更应如此。

6. 检查切肉板。看它的表面是否有大量裂痕和裂缝，

这些地方都是细菌藏身的场所。

7. 消毒。美国食品药品监督管理局建议要定期对切肉板、厨房工作台面和厨房水槽排水管进行消毒。海绵和抹布是细菌的孳生地，因此每周要用洗衣机以热水清洗它们。

8. 适当储存食品。冷冻和易腐烂食品要尽快冰冻上不要靠近普通化学品或清洁产品储放食品。洋葱和马铃薯不需要放进冰箱中，也不能将它们放在水槽下面，以免因水管渗漏而被损坏。

9 检查冰箱或冰柜的温度 将冰箱的温度设置在华氏 40 度，冰柜的温度设置在华氏零度以下。利用冰箱温度计定期检查冰箱和冰柜的温度。

10. 洗手 在加工食品之前，你要用肥皂和温水至少洗手 20 秒钟 在处理肉、家禽、海产品或鸡蛋后也要洗手。

11 用流动的水清洗水果和蔬菜。清洗水果和蔬菜时，一把小板刷可能会有所帮助，但是绝对不能用香皂或其他清洁剂清洗这些食物 那么用水果蔬菜清洗剂清洗效果会如何呢？彼赖说：“研究显示，所有这些清洗方法都会被应用到，但是用清水清洗与它们的效果一样好。”他称水是清洗水果和蔬菜时“最有效、最安全和最便宜”的方法。

12. 不要在厨房工作台面上解冻食品，要在冰箱中解冻它们。这样做可能会花费更长的时间，但是更安全。

13. 彻底烹制食品。利用肉类温度计确定肉食是否完全做熟了。不要将做好的肉食放在没有清洗或盛放过生肉的盘子上。

14. 安全储存剩饭菜。尽快用密闭容器冷冻剩饭菜，并要在3天内吃完。如果怀疑这些食品变质了，就扔掉。

15. 掌握最新信息，自己有主见。彼赖说：“世上不存在零风险的事情，消过毒的产品也不例外。”美国的每一个人都应该获得更多有关食品安全的教育，“因此食品在从众所周知的农场成为盘中物的过程中，安全知识应该得到普遍推广。”虽然你不能控制所有影响食品的因素，“但是你不应该丧失对事实的判断力。我仍然认为我们拥有世界上最安全的食品供应。”

■译/杨孝文 任秋凌

别让不良饮食成为癌症的帮凶

2009年，中央电视台著名播音员罗京又被癌症夺走了宝贵的生命，人们对癌症可以说是谈虎色变。在所有癌症中，33%以上的癌症都和吃有关，此话并非危言耸听，是科学家们经过社会调查与科学分析后得出的结论。也就是说，只要能运用现代的知识 and 科学技术，建立以合理饮食为基础的良好生活方式，许多癌症是可以预防的。

最新医学研究表明，目前我国中老年患者中平均每4人就有1人患癌症，其中80%的肿瘤是由不良生活方式和环境因素所致，35%~40%的肿瘤发病与不科学、不合理的膳食习惯有关。尤其是近20年来，我国消化道肿瘤的发病率呈明显上升趋势，胃、食管、肝、结肠等消化系统恶性肿瘤占全国恶性肿瘤发病率的六至七成。很多专家估计，人类消化系统恶性肿瘤中的30%~35%要归咎于不良

饮食习惯。看似简单的一日三餐不仅为生命提供能量，还潜藏着生命玄机，饮食习惯足以决定健康趋向。

■现代人的饮食存在危机和问题

进食不规律、过快、过热：长期饮食不规律将导致食管运动和协调障碍，并引起食管的损伤。进食速度过快，食物未得到充分咀嚼，不利于口中食物和唾液淀粉酶的初步消化，加重肠胃负担。另外，有些人吃东西喜欢“趁热吃”，觉得这样吃很香，殊不知娇嫩的食管黏膜是经不起这样“水深火热”的考验的，很容易引起食管炎症，久而久之就可能发生食管癌。比如，潮汕地区是广东省食管癌高发地区，经流行病学调查研究发现，这与他们长期饮用功夫茶有一定的关系。功夫茶又热又浓，快速饮用，对食管形成物理刺激与损伤，久而久之，演变成食管癌。

食物过于精细：随着生活水平的提高，人们吃的都是精细的食物，粗纤维的东西吃得很少。其实，过于精细的食物对人类健康并无好处，因为过细的研磨会破坏食物中的膳食纤维，虽然膳食纤维不能被人体消化、利用，但是在肠道里，它能增加肠道蠕动，避免大便蓄积。摄入膳食纤维不足，粪便通过肠道时间延长，可使致癌物与肠道接触机会增加，成为结直肠癌的危险因素之一。

■嗜食盐腌、熏制、油炸食品

咸鱼、咸肉和酱菜等因其味道独特而受人们青睐。然而，咸鱼及腌菜在腌制过程中，会产生大量亚硝胺，现已研究表明该物质具有明显的致癌作用；另外长期高盐饮食可破坏黏膜的保护层，使得致癌物质直接与胃、食管黏膜接触，增加食管癌和胃癌的发病率。我国华北太行山区，

就因人们嗜食“酸菜”而成为食管癌的三个高发区之一。而对于熏制、油炸食物来说，由于在制作过程中会产生大量的多环芳烃，其中包括苯并芘，这种物质与胃癌、食管癌的发生有很大的关系。

高脂饮食、蔬果摄入过少：现代医学研究表明，高动物蛋白、高脂肪和低纤维饮食是大肠癌高发的原因之一。新鲜蔬菜、水果含丰富的维生素和膳食纤维，是最佳的防癌食物。高脂肪饮食可使肠道菌群生成3-甲基胆蒽，而3-甲基胆蒽又可被肠道细菌再次芳香化后形成致癌物。目前研究一致认为：低脂、高纤维、蔬菜水果量高的饮食可降低罹患大肠癌、胃癌、食管癌等消化系统肿瘤的风险。

■过多食用加工肉类

加工肉类制品通常经过腌制、烟熏或者加入亚硝酸盐以此来延长它们的保质期，而这恰恰导致了胃癌发病率的增加。有资料说，红肉（主要指牛、羊、猪肉）和加工后肉类摄入量较大的人群，其大肠癌发病危险性亦较高。

超市出售的灌肠、肉肠、火腿肉、熟肉等，颜色鲜红，十分好看，那些红的物质正是亚硝酸盐。亚硝酸盐和血红蛋白结合以后，不怕加热，加热后仍然是红色的，但它与肉里的蛋白质结合就可能合成亚硝胺。还有，吃太多香肠和热狗等加工肉类会使患胰腺癌的概率增加。

■嗜好烟酒、长期饮过量咖啡

香烟含有多种致癌物质，可直接或间接导致癌变。酒可以促使细胞癌变及增加人体对肿瘤的易感性。更令人担忧的是，在酒宴或聚餐之际，人们总是烟酒不离口，场面似乎和谐、热烈，却增加了致癌的风险。实验证明，烟和

酒会产生一种协同作用，酒是一种溶剂，它使烟中的致癌物质溶解，渗透入表皮细胞，增加消化道肿瘤的发病率。另外，长期过量饮用咖啡，与胰腺癌的发病密切相关。

癌症的发生纵然由多方面因素导致，但综上所述，我们可以得出一个结论：癌从口入！我们还可以进一步认识到：癌症是可以预防的！前提是你切实意识到这些不良饮食习惯并加以改正。中国营养学会推荐的平衡膳食指南共有八句话：食物多样，谷类为主；多吃蔬菜，果蔬相辅；奶类豆类，常备左右；适量常吃，鱼禽蛋肉；经常运动，进食适度；清淡少盐，少吃肥肉；如若饮酒，应多限量；饮食卫生，防病益寿。只有这样，才不会给癌症备好“铺路石”。

■文/龙山

减少致癌危险，远离亚硝酸盐

出场专家：范志红，中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授，中国营养学会科普委员。

2010年8月，卫生部公布的食品安全预警中，各地报告因加工酱肉、卤菜过量使用或者误用亚硝酸盐引发的食物中毒事故有10起，中毒169人，死亡7人。除本身的毒性外，亚硝酸盐与蛋白质分解产物在酸性条件下发生反应，易产生亚硝胺类致癌物，具有间接的致癌作用，特别是对胃癌来说，是一个重要的致癌因素。那么，怎样才能远离亚硝酸盐这种致癌因素呢？这里就人们日常关心的几个问题总结一下。

■关于熟肉制品

虽然人人都知道亚硝酸盐有毒，却很少会想到自己每天吃的肉里含有多少亚硝酸盐。厨师们表示，各种肉制品在烹调的过程当中都免不了要加入亚硝酸盐。在很多熟食摊上都会发现，越是色泽粉红艳丽的酱肉卖得越好。其实这就得“归功于”亚硝酸盐了，它是嫩肉粉、肉类保水剂和香肠改良剂等肉制品添加剂的必用配料。虽然亚硝酸盐是有毒物质，却可以让肉类煮熟后颜色粉红、口感鲜嫩，且能明显延长保质期。既然消费者喜欢，加工者也便利，熟肉制品店对亚硝酸盐自然是“爱它没商量”。

问题一：怎样通过色泽、口感等看出肉食是否添加有亚硝酸盐？

很简单。首先没有添加亚硝酸盐的熟肉颜色不可能是粉红色的。鸡肉煮熟之后应当是白色或灰白色的，猪肉应当是灰白色或浅褐色的，而本来红色的牛羊肉应当变成浅褐色至褐色。如果颜色是粉红色的，而且这种粉红色从里到外都一样，那么一定是添加了亚硝酸盐。

此外，用了亚硝酸盐、嫩肉粉和保水剂的肉特别水嫩。本来肉类是肌纤维构成，煮熟之后是能够撕出肉丝来的，可以无限地把肉丝再撕开成更细的肉丝。但如今的熟肉基本上吃不出肉丝的感觉来，嫩得比豆腐干还要软，而且水分特别大。

最后，用亚硝酸盐较多的肉还有一种类似于火腿的味道，和正常的肉味不太一样。

需要特别提示的是，现在各种烧烤肉制品、羊肉串、腌制品，以至驴肉、鹿肉、羊杂、内脏等，几乎所有的肉

制品都会加入亚硝酸盐。一些所谓“传统工艺制作”的产品，哪怕是鸡、鸭制品也不能幸免。只要看到肉色有粉红色就足以证明加了亚硝酸盐。

正规肉制品厂的产品是可以放心食用的，他们在添加亚硝酸盐时会控制数量，也有国家相关部门的检查管理。但小作坊、餐馆、农贸市场的产品一定要当心，因为他们没有定量控制的能力，完全凭手感，所以亚硝酸盐用量超标问题难以避免。

■关于隔夜菜

蔬菜储藏之后亚硝酸盐含量会上升，烹调之后也会产生亚硝酸盐，这是因为很多细菌能把菜中的硝酸盐转化为亚硝酸盐。蔬菜食用时经过几双筷子的反复翻腾，已经让细菌充分接种。即便吃完之后把剩菜放在冰箱里，细菌也会缓慢地滋生。放的时间越长，产生的亚硝酸盐就越多，具体产生多少，要看细菌滋生的数量。

问题二：家中剩了菜，可能会增加亚硝酸盐，节俭的主妇又舍不得丢掉，这时该怎么办？

炒过的菜仅仅剩一餐，餐后马上放到冰箱里，实际上亚硝酸盐的产生量并没有想象中那么大，仅仅是上升一两倍而已，根本不会达到中毒、致癌的程度。如果蔬菜在炒、拌之前经过焯水，那么大部分亚硝酸盐已经流失在水里，剩一餐之后所产生的亚硝酸盐更少。所以，完全没有必要如临大敌，把隔夜蔬菜说成是有毒的东西。此外，隔夜的拌木耳、银耳汤也不会达到引起中毒的程度，它们本来就是水发品，经过反复水泡，亚硝酸盐含量已经大大降低，没有证据能证明放一夜的银耳汤亚硝酸盐含量会超过

标准，除非水质本身有问题。

不过，为了长期安全起见，最好在烹调时加强计划性。既然知道一大盘蔬菜吃不完，不妨当时就拨出一部分放在干净碗或保鲜盒里盖好，冷却到室温之后直接放入冰箱。这样接触细菌比较少，细菌繁殖少则亚硝酸盐产生的也少，下一餐热一热就可以放心吃了。银耳汤也是一样，分成几份放在冰箱里，每次取一份出来吃就可以了。

■关于凉拌菜

天热时，很多家庭喜欢拌点凉菜吃，有时拌得多就放在冰箱里。虽然凉拌菜放几天之后看起来还是很新鲜脆嫩，但放一两天之后，其中亚硝酸盐的含量比剩菜还要多。

问题三：做凉拌菜时有何技巧可以减少亚硝酸盐的含量？比如，加入蒜泥和柠檬汁是不是可以降低亚硝酸盐的含量？

拌菜所用的蔬菜食材本来就不会太多，如果不是成心大批做的话，当顿吃完并不难。如果实在吃不完，也要在24小时之内吃完。加了盐的凉菜如果继续存放，和腌菜实际上是一样的，随着时间延长亚硝酸盐含量不断上升，且比炒菜上升还要快。加大量蒜泥、醋、和柠檬汁都能抑制细菌繁殖，自然也就有利于控制亚硝酸盐的产生。

■关于火锅汤

很多人觉得涮了很久的火锅汤，“浓缩了食物的精华”，不喝似乎有点可惜。但是，因为目前肉类中往往添加了亚硝酸盐，而蔬菜、酸菜中的亚硝酸盐也很容易溶解在汤里面，所以喝火锅汤时要注意亚硝酸盐问题。同样，反复加料煮沸、长时间煲制的老汤中也存在这样的问题，

其中不仅亚硝酸盐可能过量，还因为含有大量蛋白质分解产物，容易合成亚硝胺类致癌物。

问题四：不同汤底类型，在涮锅之后的亚硝酸盐含量有何差异？比如，酸菜汤、海鲜汤、清汤、骨头汤、鸳鸯汤等，它们的亚硝酸盐含量有何差异？此外，如果喜欢喝火锅汤，在什么时候喝比较合适？吃火锅时，还有哪些技巧可以使其亚硝酸盐的含量降到最低？

汤里的亚硝酸盐含量与汤中的初始成分和涮料的种类都有关系。一般来说，酸菜汤和海鲜汤含量高，这是因为酸菜本来就属于腌菜，如果腌制时间不够长，本身就是亚硝酸盐的一个重要来源，海鲜也是亚硝酸盐和亚硝胺含量高的食材。

涮食过程中，各种蔬菜中的硝酸盐都会融入汤中，在滚沸状态下本来就容易转变成亚硝酸盐，其中一部分还与肉、鱼、海鲜中的蛋白质分解产物合成亚硝胺，使汤的危害性不断上升。因此在食用涮锅时，最好在半小时之内喝汤，一小时后就不要再喝了。酸菜汤和海鲜汤更是最好开头喝，避免亚硝酸盐过量造成危害。

我国已有多起因食用酸菜鱼之类的菜肴发生亚硝酸盐中毒的案例，主要是因为酸菜腌制时间不够，含亚硝酸盐量太高、食客吃的量又比较大所致。海鲜汤里的亚硝胺是致癌物，虽然当时不发生中毒，但经常食用对胃癌的致病危险不可忽视。

■关于海鲜类产品

很多人都听说海鲜营养价值高，虾皮又是补钙的好食品，于是天天都吃虾皮、小虾米、小鱼、贝粒等海鲜类产