

告诉你不知道 但应该知道的



舌尖上的安全

SHEJIAN SHANG
DE ANQUAN

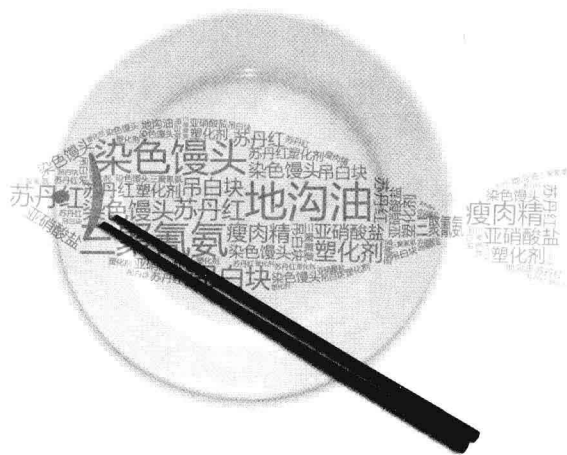
食品安全真相

农业专家 况敬兵 著
营养专家 胡 波



北京出版集团公司
北 京 出 版 社

告诉你不知道 但应该知道的



舌尖上的安全

SHEJIAN SHANG
DE ANQUAN

食品安全真相

农业专家 况敬兵 著
营养专家 胡 波

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

舌尖上的安全：食品安全真相 / 况敬兵，胡波著. —
北京：北京出版社，2013.4

ISBN 978-7-200-09749-8

I. ①舌… II. ①况… ②胡… 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(2013)第 051069 号

舌尖上的安全

食品安全真相

SHEJIAN SHANG DE ANQUAN

况敬兵 胡 波 著

*

北 京 出 版 集 团 公 司 出 版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码：100120

网 址：www.bph.com.cn

北 京 出 版 集 团 公 司 总 发 行

新 华 书 店 经 销

北京同文印刷有限责任公司印刷

*

787 毫米×1092 毫米 16 开本 14.75 印张 200 千字

2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-200-09749-8

定价：29.00 元

质量监督电话：010-58572393



肉鸡是激素催长的吗？鸡蛋还能不能吃？吃猪肉等于自杀吗？转基因食品有多大危害？反季节蔬菜的营养能不能保证？国产牛奶的问题是不是真有那么严重？儿童食品的安全保障到底在哪里？林林总总的这些食品安全问题，总是萦绕在消费者心头。当普通大众温饱得以解决，怎么吃得健康、吃得安全，就成为每一个人提到舌尖儿上的话题。

这些饮食安全问题让我们无法坦然面对，最主要的原因是对食品的生产、流通等一系列环节了解得太少。我们不了解农牧渔业产品的生产源头，不了解食品安全的真实状况。而当那么几个恶劣的食品安全事件被媒体曝光后，民众的视线便聚焦在了这些反面典型上，一些不真实的传言推波助澜，搅动了人们平静的内心，人们因此有些忙乱、有些迷失。

农药和化肥的使用让粮食增产，也让人们有些提心吊胆；集约化饲养育肥了猪、鸡、牛、羊，人们却感觉少了肉香和舒服的口感；从捕捞到饲养的鱼类海鲜价格亲民，但消费者仍然对它的安全产生疑虑。三聚氰胺、抗生素、瘦肉精的肆虐，使民众的神经变得更加脆弱。买时犹犹豫豫，吃时战战兢兢成了不少人生活中的尴尬情景。

难道我们的生活就不能再宁静？不能再以轻松的心情享受美食吗？其实真实的食品安全问题远没有你想得那么严重，如今信息越来越透明，民众有权知道食品安全的真实性，在这本书中，我们分别从农业专家和营养专家的角度在食品的生产源头和科学营养饮食方面告诉读者食品的本来面目和合理科学的饮食方法。

当今，我国的农牧渔业正处于向高科技集约化、产业化转变的重要时



期，生产中的确会存在一些问题，但是国家也正在花大力气不断地完善和治理。农业科技发展迅速，生产的安全状况也在不断提升，从农田到餐桌的严格管理，终将让我们在不久的将来切实感到放心，让生活变得安宁。

况敬兵 胡波

2013.3



“京版集团健康专家宣讲团”简介

京版集团的健康生活类图书是集团内部众多产品线中较为独特的一支。在研发和出版过程中，始终坚持着“专家、权威、科学、实用”的原则，为广大读者奉献了一本本好书。

从早期的《家庭卫生顾问》、《婴幼儿保健全书》，到后来的《登上健康快车》、《不活九十多，就是您的错》都广受读者好评，引起强烈的反响。近年来优秀健康生活类图书不断出版，如《每天走好6000步》在2010年入选“大众喜爱的50种图书”；《中医药文化传播丛书 中药养生堂》、《中医药文化传播丛书 黄帝内经养生堂》在2012年荣获国家中医药管理局、新闻出版总署联合推荐的“首届全国优秀中医药文化科普图书”的称号。由此可见，京版集团的健康生活类图书现已受到了广大读者和权威专家的喜爱和信赖。

前些年，由于出版行业对健康生活类图书监管不严，普通百姓又对健康生活的常识了解甚少，导致了图书市场品种泛滥，良莠不齐，造成了当时的人们对所谓“神医”的盲目崇拜，盲目地选择健康生活类图书产品。这一切因素导致了“张悟本”、“马悦凌”等“伪专家”、“伪科学”的出现。时下社会，人们被食品安全、滥用药品、亚健康等问题缠绕着，这些和健康相关的问题往往让人们不知所措，给人们的生活带来无尽的烦恼和忧虑。随着社会相关媒体的关注报道和读者自身关于健康知识了解，读者目前在选择健康生活类的图书产品时显得格外谨慎。

面对上述情况，面对读者对当下健康专家和健康产品诸多问题感到迷惑的现状，京版集团本着关注社会热点问题，满足广大读者对医学健康知识和科学的生活方式的热切需求，组织成立了“京版集团健康专家宣讲团”，号召并组织在医学健康领域的知名专家、学者，长期以医学健康知识和科学健康的生活方式为主题举办公益宣讲活动，旨在面向大众宣传正确的健康养生常识，普及医学科普知识，使人们加强科学生活的意识，树立正确的生活理念，了解生活中不科学、不正确的习惯，向伪专家、伪科学说“不”。通过宣讲这种形式，为大众答疑解惑，引导人们培养积极乐观的生活态度，建立科学合理的生活方式。

“宣讲团”自2012年8月4日启动后，截至2012年12月底，已经在京、津、冀、苏、港等地的街道社区、大专院校、社团、新华书店成功举办了近20场宣讲活动，每场活动均受到主办方及现场观众的高度赞扬，现场反应非常热烈。

我们专为您提供
健康时尚、科技新知以及艺术鉴赏
方面的**正版图书**。

入会方式

1. 登录**www.3hbook.net**免费注册会员。

(为保证您在网站各种活动中的利益,请填写真实有效的个人资料)

2. 填写下方的表格并邮寄给我们,即可注册成为会员。(以上注册方式任选一种)

会员登记表

姓名: _____ 性别: _____ 年龄: _____

通讯地址: _____

e-mail: _____

电话: _____

希望获取图书目录的方式(任选一种):

邮寄信件 ☐

e-mail ☐

为保证您成为会员之后的利益,请填写真实有效的资料!

会员优惠

- 直购图书可享受优惠的折扣价
- 有机会参与三好书友会线上和线下活动
- 不定期接收我们的新书目录

网上活动

请访问我们的网站:

www.3hbook.net

三好图书网
www.3hbook.net

地址: 北京市西城区北三环中路6号 北京出版集团公司7018室 联系人: 张薇
电话: (010) 58572289 传真: (010) 58572288

第一章 食品安全，从环境说起 / 1

一、现代农业，喜忧参半的高科技 / 2

1. 病虫害是人类的克星，极限生存是它们的本领 / 2
2. 现代农业的生产方法，使地球失去了安宁 / 3
3. 大棚作物让你我的气色更滋润 / 3
4. 反季节蔬果是人类智慧的丰硕成果 / 3
5. 密植技术养活了更多的人 / 4
6. 什么样的环境能生产出高品质的粮油果蔬 / 4
7. 有机食品，从传说到真实的演变 / 4

二、让你我都惊讶的养殖业 / 6

1. 人们对肥胖的错误理解，改变了生猪的产业模式 / 6
2. 鸡蛋，吃还是不吃，还真是个问题 / 10
3. 肉鸡是靠激素催长的吗？ / 13
4. 赶鸭人的没落 / 14
5. 网箱，一种让神也惊讶的渔具 / 15

三、牛羊与农机和环保的对撞 / 17

1. 农区耕牛，肉质粗糙但很安全 / 17
2. 机进牛退，耕牛要被灭种，转型是唯一的出路 / 17
3. 草原牛羊与环保的对撞 / 18
4. 农区山羊，任重道远的使命 / 19

四、奶牛，强壮民族的先锋 / 20

1. 鲁迅笔下的英雄 / 20

2. 牛奶的营养，不可替代 / 20
3. 中国奶业，在坎坷的路上艰难前行 / 21

第二章 不安全的食品，问题出在哪个环节？ / 23

一、良种，让人惊喜也让人纠结 / 24

1. 袁隆平先生得到人民群众内心深处的尊敬 / 24
2. 美国孟山都公司是天使还是魔鬼？ / 24
3. 面对转基因技术的利弊争议，君子动口别动手 / 25
4. 精妙的克隆技术，克隆人可怕，克隆别的就很可爱 / 27

二、从爱到恨的化学肥料 / 30

1. 石油和天然气，不只是用来燃烧 / 30
2. 化肥，能让人饱食也被人唾弃 / 30
3. 过量使用化肥造成环境污染，但这并不是化肥的错 / 31

三、离不开的农药 / 32

1. 人与菌虫的战争是年年上演的大戏 / 32
2. 农药是保护粮油果蔬安全的特种部队 / 32
3. 没有农药，咱们将被打回饥饿时代 / 33
4. 承担农药毒素的代价，你我没得选择 / 34

四、进步还是倒退——浅说饲料 / 35

1. 不知谁在养活谁？理不清的中美贸易 / 35
2. 产量导向型经济，让工业饲料雄起 / 35
3. 有机会为食品安全叫喊，是因为你我能够饱食 / 36
4. 工业饲料的忧患——重金属潜伏 / 37

五、不带有有色眼镜看动物用药安全 / 40

1. 抗生素的纠结 / 40
2. 中药西药，哪个更厉害？ / 41
3. 环境制剂，让动物更安全 / 41

六、流窜的病死畜禽肉 / 44

1. 集约化养殖，难免的病死率 / 44
2. 对病死畜禽肉的处理，是个世界难题 / 44
3. 病死畜禽肉广泛流窜，一直在害人 / 45
4. 政府的作为，是解决问题的关键 / 45

第三章 农牧渔产业在变化，食品安全也要提升 / 47

一、什么叫战天斗地？看看大棚技术的威力 / 48

1. 北方冬季的苦涩记忆 / 48
2. 让理想变成现实，只在梦醒时分 / 48
3. 没有土地也能种菜，一种鬼斧神工的成就 / 49
4. 未来的大棚，神奇果蔬的舞台 / 50
5. 太空食品，还是悠着点 / 50

二、20年后的农田谁来种？ / 52

1. 农村青年已经不会种地，农田危机不是玩笑 / 52
2. 计算机技术进入农事，正能量惊人 / 52
3. 农业机器人的研发，需要纳入国家战略 / 53

三、安全猪肉，真真假假的游戏 / 54

1. 没有饥饿感的味蕾，制造诸多是非 / 54
2. 瘦肉精的疯狂 / 55
3. 野猪，参加育种才是你的亮点 / 56
4. 地方品种猪的肉香，记忆的情感宣泄 / 56
5. 封闭饲养的现代化猪场，猪肉相对更安全 / 57

四、对牛肉旺盛的需求，落后的基础孕育良好的产业机会 / 59

1. 高档牛肉需求旺盛，但更多的人只有流口水的份儿 / 59
2. 落后的产业基础，农户和企业很忙乱，但不得要领 / 60
3. 好的产业模式才能让人民吃上好牛肉 / 62

五、肉羊产业的转型成功才会有羊肉的安全 / 63

1. 涮不起的羊肉火锅 / 63
2. 烟熏火燎的烤羊肉串，满街飘荡的假冒伪劣 / 63
3. 推动农区养羊，才能让羊肉的香味持续 / 63

六、柴鸡蛋、土鸡蛋，只是让你多花钱 / 65

1. 市场上的柴鸡蛋、土鸡蛋大部分是在忽悠 / 65
2. 鸡蛋的品质差异，在功能食品领域 / 65

七、柴鸡、土鸡、洋鸡，哪个更安全？ / 67

1. 你吃到的鸡肉不全是真正的肉鸡 / 67
2. 野外放养的肉鸡不见得就安全 / 67
3. 改变养鸡模式，鸡肉的好味儿在未来 / 68

八、鸭子的悲喜鸭生 / 69

1. 北京鸭的辉煌历史 / 69
2. 粗暴的填鸭过程 / 69
3. 速生鸭使北京烤鸭更人道更有风情 / 70
4. 盐水鸭、板鸭、酱鸭，各种风味鸭是振兴鸭产业的生力军 / 70
5. 鸭肉，夏季的尤物，安全与否事在人为 / 70

九、鹅，被遗忘和冷落的产业 / 72

1. 鹅肝，一种罪孽的产物 / 72
2. 中医的一句话，让鹅备受冷落 / 72
3. 鹅肉的营养不是吹出来的 / 73
4. 鹅肉，比你想象的更安全 / 73

十、水产品，劲头要盖过畜禽的新秀产业 / 75

1. 若没有网箱养殖，鱼还是贵族食品 / 75
2. 海水养殖的异军突起，让水产品更风光 / 75
3. 鱼药残留，不得不留意的安全问题 / 76

十一、奶业，飘摇中艰难前行 / 77

1. 奶牛，一种温驯的动物，东方西方的都一样 / 77
2. 三聚氰胺的错乱情节 / 78
3. 国内的牛奶和奶粉，安全问题没你想的那么严重 / 79
4. 被洋奶粉忽悠，消费者也要承担责任 / 79
5. 牛奶公司的经营理念错位，造成牛奶制品的安全问题 / 80
6. 还原奶，恶劣的商业行为 / 80
7. 酸奶能天天喝吗？ / 81
8. 奶粉之重，已触及国家安全的底线 / 82
9. 中国牛奶产业，哪种模式最安全？ / 83

十二、过度宣传的奢侈食品 / 85

1. 鱼翅、燕窝，贻害苍生，其实这些只不过是充门面的普通食品 / 85
2. 鲍鱼、海参，源远流长，很“长脸”的海味 / 86
3. 牛初乳，一个忽悠人的商业话题 / 87

第四章 食品加工的安全忧患 / 91

一、中西餐的PK / 92

1. 中餐美味，让全世界人民羡慕嫉妒恨 / 92
2. 迷乱的调味料 / 92
3. 西餐很优雅，烹饪有特色 / 94

二、街头食品，云山雾罩的景致 / 96

1. 油条好吃，但你看过那油的真实面目吗？ / 96
2. 路边烧烤，不仅考验你的肠胃 / 96
3. 街头食品加工，需要你用良心 / 97

三、家庭烹饪的安全边界 / 99

1. 高温高油，好味道的陷阱 / 99
2. 怎么洗菜更干净 / 99
3. 食用油里的乾坤 / 101

第五章 冷冻食品有多安全 / 105

一、鲜肉，其实安全性很低 / 106

1. 鲜肉的屠宰运输流程，看傻你的眼 / 106
2. 鲜肉容易酸败、滋生病菌 / 106
3. 传统的鲜肉消费观念，确实需要更新 / 107

二、冷冻食品的安全系数 / 108

1. 急冻技术的保鲜功能，很靓很给力 / 108
2. 冷冻食品几年不坏的秘诀 / 108
3. 冻肉的味道比鲜肉差吗？ / 109

三、冷冻食品让世界更温暖 / 110

1. 西方人杀牛，东方人吃肉，威风八面的冷链技术 / 110
2. 冷冻食材，奥运会、世锦赛运动会饮食安全的门神 / 110
3. 让冷冻进入生活，人们会生活得更安全更健康 / 110
4. 冷冻食品安全，要求冷链环节的严密温控 / 111

第六章 快餐，不全是垃圾食品 / 113

一、快餐食品是现代文明的产物 / 114

1. 快节奏生活模式催生快餐产业 / 114
2. 标准化是快餐业的法宝 / 114
3. 运营模式的快速复制让其他行业望尘莫及 / 115

二、快餐食品就一定是垃圾吗？ / 116

1. 麦当劳、肯德基的郁闷 / 116
2. 中式快餐的营养安全很给力 / 116
3. 垃圾食品的说法是人给自己的错误找推脱 / 117

三、快餐与肥胖的纠葛，优雅不是错 / 119

1. 儿童肥胖80%是父母的错 / 119
2. 肥胖与快餐无关，与个人饮食习惯有关 / 120

3. 快餐也需要优雅 / 120

第七章 风味食品好吃，但安全隐忧也多 / 123

一、腊味食品 / 124

1. 祖先的储藏智慧，春节前农村的亮丽风景 / 124
2. 风和盐联手，制造无法抵挡的美食诱惑 / 124
3. 腊味，上得厅堂下得厨房的绅士食品 / 125
4. 好吃与安全的对垒，让你在摇摆中艰难抉择 / 125

二、发酵食品 / 127

1. 发酵，一种恒久永流传的技艺 / 127
2. 酒、酱油、醋、味精，缺哪一样你都活得不滋润 / 127
3. 传统的大酱，美味的酱豆，热炒的纳豆，都是我们的国粹 / 128
4. 火腿，最精致的发酵食品 / 129
5. 发酵食品安全，注意少食多餐 / 130

三、膨化食品 / 132

1. 膨化，让玉米变成花，让杂粮变得脆，优势不可替代 / 132
2. 蓬松的感觉，麻木着孩子们的神经 / 132
3. 膨化食品，味道胜于营养，多吃伤身不是传说 / 133

四、风味水果、蔬菜 / 134

1. 水果不是“添加剂” / 134
2. 果蔬的营养来自其天然的形态 / 135
3. 自制果汁的营养，天下无敌 / 135
4. 仙果滋养的美丽 / 136

第八章 食品包装安全，不被注意的角落 / 139

一、给食品戴个套，不是想的那么简单 / 140

1. 包装工艺，蕴含人类的大智慧 / 140
2. 方便食品让生活很方便 / 140

3. 包装是食品的安全防火墙 / 141
4. 华丽的过度包装，将腐败和人情混搭，社会也有些迷乱 / 141

二、包装食品，安全争议的热区 / 143

1. 美国火腿肠的恶心历史 / 143
2. 方便面进厨房，是谁的悲哀？ / 143
3. 包装熟食品——包装材料的毒性说不清道不明 / 144
4. 包装外观的漂亮说明，不见得能代表真实 / 144
5. 包装生产日期，晃着你的眼 / 145

三、包装牛奶，争议很多的食品 / 146

1. 牛奶的包装技术很前沿、很革命 / 146
2. 包装牛奶，成本高昂，高温灭菌让营养流失 / 147
3. 你出产品我来选，博弈更容易出精品 / 147

第九章 保健食品、功能食品、食品添加剂的争议 / 149

一、我国的食品安全保障体系 / 150

1. QS质量安全市场准入制度 / 150
2. 农业三品是什么？ / 150
3. 农业三品各自有什么不同？ / 151

二、了解无公害农产品、绿色食品、有机农产品的真相，

你我都很无奈 / 153

1. QS认证是一道大门，挡住了预包装食品隐患，漏掉了即食加工食品的安全监管 / 153
2. 无公害农产品，因为监管级别低，对生产者起的作用有限 / 154
3. 绿色食品，有没有忽悠人的成分？ / 154
4. 有机农产品，一个触不到天地的概念产业，有多少人能消费得起？ / 154
5. 自家阳台种的蔬菜就有机吗？ / 155

三、保健食品市场鱼龙混杂，要瞪大眼睛防受骗 / 156

1. 保健品不能说没效果，但性价比之低，真可以惊天地泣鬼神 / 156
2. 比卖保险者更能说的是卖保健品的人 / 157
3. 骗老人上当，成了保健品行业光天化日之下的勾当，警察无奈，子女没辙 / 157
4. 有争议的保健理论 / 158
5. 行业回归正道，需要政府监管、企业自律、子女参与，老人更要谨慎 / 160

四、功能食品，是跟保健食品纠缠在一起的阳光食品，天

地广阔 / 162

1. 功能食品的定义 / 162
2. 功能食品与保健食品、药物的区别 / 162
3. 功能食品安全性和营养强化食品 / 163
4. 功能食品的产业发展现状 / 164
5. 功能食品的战略发展空间 / 164

五、实事求是说食品添加剂 / 166

1. 什么是食品添加剂 / 166
2. 正确使用添加剂很必要 / 167
3. 可怕的不是添加剂 / 167
4. 餐馆中的添加剂有些失控 / 167

第十章 吃对了，就安全 / 169

一、安全地吃 / 170

1. 纯天然就安全吗？ / 170
2. 食品安全我们相信谁？ / 171
3. 我的安全我做主，不轻信、不盲从 / 172
4. 营养美食，吃对了才安全 / 172

二、营养地吃 / 175

1. 多些知识，少些盲从 / 175
2. 平衡膳食，合理营养 / 176
3. 好吃才是硬道理 / 178
4. 吃的营养越多越好吗？ / 179

三、月亮不是西方的圆 / 181

1. 舶来品一定更安全吗？ / 181
2. 真正适合你的食品就在你身边 / 181

四、拒绝食物中毒 / 183

1. 食物中毒的分类 / 183
2. 常见的中毒食物 / 184

第十一章 营养安全，特殊人群的需要 / 189

一、怀孕前后的夫妻 / 190

1. 怀孕前的夫妻身体健康准备 / 190
2. 怀孕妇女的营养安全 / 191
3. 为了宝宝的健康，准妈妈要管好自己的嘴 / 192

二、哺乳妇女 / 194

1. 产后的体态恢复和饮食特点 / 194
2. 哺乳妈妈的营养准备和控制 / 195
3. 产后真的需要天价月嫂吗？ / 196

三、婴幼儿 / 199

1. 6月龄以前的母乳喂养是钢铁红线 / 199
2. 婴儿合理的辅食跟进 / 200
3. 添加辅食的注意事项 / 201
4. 幼儿肥胖的缘由和危害 / 202
5. 婴幼儿食品的选择要领 / 203