



100 黑心 种 食品揭秘

食物陷阱

邵楠◎著



今天，我们还敢吃什么？



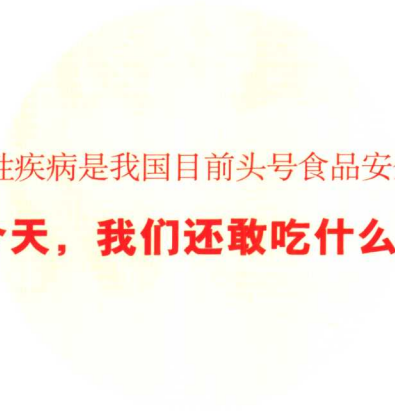
当代世界出版社



食物陷阱

100 黑心
食品揭秘

邵楠◎著



食源性疾病是我国目前头号食品安全问题

今天，我们还敢吃什么？

图书在版编目 (CIP) 数据

食物陷阱:100 种黑心食品揭秘 / 邵楠著. —北京:

当代世界出版社, 2006.10

ISBN 7-80115-841-5/F.106

I. 食... II. 邵... III. 食品—假冒伪劣产品—鉴

别 IV. F768.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 115631 号

本书中文简体字专有使用权归当代世界出版社所有

书名:《食物陷阱:100 种黑心食品揭秘》

出版发行:当代世界出版社

地址:北京市复兴路 4 号 (100860)

网址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010) 83908404

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408 (010) 83908409

经销:全国新华书店

印刷:上海商务联西印刷有限公司

开本:787 毫米 × 1092 毫米 16 开

印张:8.75

字数:50 千字

版次:2006 年 10 月第一版

印次:2006 年 10 月第一次

书号:ISBN 7-80115-841-5/F.106

定价:25.00 元

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载!

本书仅限中国大陆地区发行

CONTENTS

目录

前言	9
----	---

PART1 你在吃什么? ———13

——不可不知的食品添加剂



食品添加剂家族	14
食品添加剂一定有害吗?	14
食品添加剂的警戒标准	14
日日相见的防腐剂	15
色素也有毒	15
漂白剂知多少	15
香料最伤胃	16
隐藏在零食中的危害	16
小心! 非法添加剂	16

PART2 三大食源自保秘笈——19

——传统菜市、超级市场、餐馆外食黑心食品辨认图解

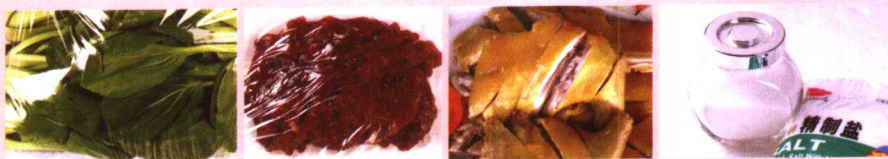


食源1 传统菜市——— 20

主食类	米 / 面粉 / 饺子皮、馄饨皮 / 面条 / 年糕	22
绿叶菜类	青菜、生菜 / 韭菜	28
根茎类	土豆 / 萝卜 / 芋艿	30
花菜类	花菜、西兰花 / 干黄花菜	34
豆类	豆角 / 黄豆、绿豆、赤豆 / 豆芽	36
菌类	香菇 / 金针菇	39
肉食	猪肉 / 猪肝	41
家禽	活鸡、鸡肉 / 活鸭 / 蛋	43



河鲜	鲫鱼 / 鳊鱼 / 草虾 / 河蟹 / 甲鱼	46
海鲜	黄鱼 / 带鱼 / 海蟹	52
贝类	贝类 / 蛏子 / 蛤蜊	55
豆制品	豆腐 / 腐竹 / 绿豆粉丝	56
腌制食品	腊肉、腊肠 / 火腿 / 榨菜、酸菜	59
水发干货	笋干 / 海蜇 / 虾干 / 鱿鱼	62



食源 2	超级市场	66
看包装，辨真假		68
食品区	灌肠 / 奶粉 / 饼干 / 方便面 / 超市熟食 / 散装肉松 / 速冻食品	69
佐料区	食用植物油 / 盐 / 酱油 / 醋 / 糖	76
生鲜区	包装蔬菜 / 半成品肉	82
饮品区	液态奶 / 含乳饮料 / 包装果汁	84



食源 3	餐馆外食	88
西式快餐 = 垃圾食品		90
中式快餐，小心餐具		92
饭店		94
卤味		95
烧烤		96
珍珠奶茶、调色果汁		97
中式早餐	包子、馒头 / 油条	98



PART3 把最好的瓜果挑回家! ——101

进口水果	103
反季节水果	104
水果的清洗和家庭贮藏	105
西瓜	106
苹果	107
橙子	108
草莓	109
葡萄	110
柿子	111
猕猴桃	112
甜瓜	113
枣	114

PART4 草莓里有鱼腥味? ———— 117

——认识转基因食品



什么是转基因食品?	119
转基因食品如何分类?	119
转基因食品的优势	119
转基因食品究竟是否安全?	120
我国转基因食品的现状	120
转基因食用油	121
不必过分担心转基因食品	121
儿童慎食转基因食品	121
国际上对转基因食品的管理	121
我国对转基因食品的管理	121



PART5 吃得安全，喝出健康——123

厨房陷阱一	烹调油烟	-----124
厨房陷阱二	错误的食材加工	---- 126
厨房陷阱三	不当烹调方式	-----128
厨房陷阱四	烹调中的调味	-----130
厨房陷阱五	微波炉的禁忌	-----132
饮水的学问		-----134

前言

“饮食者，人之命脉也。”——李时珍

饮食是中国百姓永远新鲜不厌的话题。

中国人笃信食疗、食补，人人都希望吃出健康。

可是，如果食物本身存在着安全隐患，你还能心安理得地吃下去吗？

近年来，食品安全问题已日趋成为人们关注的焦点，有关食品安全问题的新闻报道也频繁见诸各种媒体——

1996年 在英国爆发疯牛病；

1997年 中国香港始发禽流感；

1998年 东南亚传出猪脑炎；

1999年 比利时等国流传二恶英；

2001年 欧洲爆发口蹄疫；

2003年 为祸我国的非典型性肺炎（SARS），也是由某种食物引发的；

还有引起众多争议的转基因食品，可能对人体产生潜在的危害。

……

食物一定是最好的医药吗？

或许，黑心食品已经成了最可怕的毒药！

根据全国消费者协会投诉信息分析，全国消协系统受理食品方面的投诉呈逐年增长趋势。惊爆眼球的黑心食品，每一次都让人们心惊肉跳：

病猪肉、毒奶粉、劣质腐竹；

工业原料加工的禽类；用“地沟油”制作的油炸食品；

经过漂白后反复使用的一次性竹筷；含荧光剂的餐巾纸；

含激素的鱼虾；因加工不当而寄生虫遍布的螺肉……

更有甚者，鱼干柜台上爬满活蛆，虾皮上苍蝇纷飞——即使在全国知名的连锁超市，也频频传出骇人听闻的食品卫生问题！

在暴利的诱惑下，不法分子和黑心商贩们铤而走险，鱼目混珠以次充好，将有毒或劣质的食品混入市场，进而送上千家万户的餐桌，简直将大众的健康与生命视同儿戏！

生活中的食物陷阱已无所不在，菜市场、超级市场、饭店、食堂、街头摊贩……真的可以毫不夸张地说，有食物的地方，就存在着食品安全隐患！

这些，绝对不是刻意耸人听闻！翻翻报纸，打开电视，这些就发生在百姓的日常生活中。越来越多的消费者感叹：如今的物质生活条件是好了，但吃起来却担惊受怕，与以前相比，生活质量似乎是“降低”了！

你和你的家人，是否也曾有过这样的感叹？

我们的政府始终在加强打击黑心食品的力度，从立法、监督、执法等各环节来严格防范、控制、消灭这些食品问题。我们应当坚信，这场不见硝烟的大众健康之战终将胜利！不法分子、黑心商贩们总有一天将得到应有的惩罚！

然而此时此刻，身为消费者的你必先防患于未然，增强自我保护的意识和能力，学会辨别，挑选身边的食品。编写这本《食物陷阱——100种黑心食品揭秘》的目的，就是希望能够帮助大众保障饮食健康乃至生命安全，希望它能成为你全家的安心饮食自保秘笈。

来吧，请睁大眼睛，提高警惕！

黑心食品，你接触过多少？

黑心食品，离你并不遥远！

食物陷阱

100种黑心食品揭秘



Part 1



你在吃什么?!

——不可不知的食品添加剂

除了真正的天然野生食物，所有经过人类加工的食品都含有添加成分。



食品添加剂家族

根据《中华人民共和国食品卫生法》规定，食品添加剂是指“为改善食品品质和色、香、味，以及为防腐和加工工艺的需要而加入食品中的化学合成或者天然物质”。

常用的添加剂包括：

- 为改善品质而加入的色素、香料、漂白剂、增味剂、甜味剂、疏松剂等
- 为防止食品腐败变质而加入的抗氧化剂和防腐剂
- 为便于加工而加入的稳定剂、乳化剂、消泡剂等
- 为增加食品营养价值而加入的维生素、氨基酸、矿物质等营养强化剂

食品添加剂一定有害吗？

事实上，除了真正的天然野生食物，所有经过人类加工的食品中，大概没有什么是不含添加成分的。

如果没有食品添加剂，就不会有这么多种类繁多、琳琅满目的食品；没有食品添加剂，食物就不能被妥善的制作或保存。

今时今日，食品添加剂所带来的种种问题，大都是由于人为的不当、违规使用引起的。所以一些媒体发出的“食品添加剂已经成为食品安全的最大威胁”的说法，是错误的。应该澄清，食品添加剂和非法添加物是两个不同的概念。

中国和大多数国家一样，对食品添加剂都实行严格的审批制度。目前，中国批准使用的有一千七百种，美国有二千五百种。凡是已被批准使用的，其安全性绝对没问题。往往是一些非法添加物混淆了人们的视线，如，苏丹红一号就是一个典型的事件，还有曾经发生的吊白块事件、瘦肉精事件，都在社会上造成了很坏的影响。但这都是国家禁止使用的非法添加物引起的，与食品添加剂毫不相关。

食品添加剂的警戒标准

联合国粮农组织及世界卫生组织所属的食品添加剂专家委员会规定了一个“ADI”值，即依照人体体重，摄入一种无健康危害食品添加剂的每日允许摄入量的估计值。例如：糖精钠的ADI值为5毫升/公斤，即糖精钠每日允许摄入量为每公斤体重5毫克，也就是说一个体重40公斤的人，一天最大摄入糖精钠的允许值为200毫克。

这都是成人的规定摄入量，儿童的摄入量相对于成人而言应该更小。



日日相见的防腐剂

日常生活中，从调味品中的酱油、果酱，到各类糕点、饮料，及各种加工食物、包装食物中都少不了添加防腐剂。防腐剂可以防止食物腐败变质，有时也可以防止食物中毒之类问题的产生。这些无疑是有益于消费者健康与安全的。

但防腐剂都是由人工合成的，使用不当会产生一定副效应，长期过量摄入绝对会对身体健康造成损害。如摄入过多的防腐剂，轻则会引起流口水、腹泻、肚痛、心跳加快等症状；重则会对胃、肝脏、肾脏造成严重危害，更会增加癌症的罹患率。

色素也有毒？

色素并非非法添加物，在食品中添加色素也不是现代人的专利。在我国古代，人们就知道利用红曲色素来制作红酒。但不久前的“苏丹红事件”，其恶劣的影响使人们对原本名声就不太好的色素更加产生了怀疑。当然，苏丹红其实是一种工业染料，而非可食用色素。

食用色素只要在国家许可范围和标准内使用，就不会对健康造成危害。

但是，总是有一些不法商贩为了追逐利润而过量添加色素。消费者在选择食品时，应避免购买过分鲜艳的食品，切记不要被那艳丽的外衣所迷惑。

请注意，我国严正规定：婴幼儿食品中严禁使用任何人工合成色素。



漂白剂知多少

漂白剂常用在金针菇、白萝卜干、杏干、脱水蔬菜、鱼翅、小干贝等食物中，可以使食物颜色洁白。其主要成分是二氧化硫、亚硫酸盐、亚硫酸氢盐、偏亚硫酸氢盐等。

人体长期摄入二氧化硫及亚硫酸盐会破坏维生素B1，影响生长发育，易患多发性神经炎，出现骨髓萎缩等症状。

如果长期食用硫磺熏蒸的食品，会造成肠道功能紊乱从而引发剧烈腹泻、头痛、损害肝脏、影响人体营养吸收，严重危害人体的消化系统健康。

亚硫酸盐还会引发支气管痉挛，食用过量可能造成呼吸困难、呕吐、腹泻等症状；亚硫酸盐还是杀伤力巨大的致癌物质。

此类漂白剂多用来掩盖发霉的蜜饯半成品、银耳等的霉斑。

因此，根据我国的《食品添加剂使用卫生标准》，对于漂白剂在食品中的残留有严格的规定。

绝对不允许二氧化硫残留的食品（餐具）

二氧化硫残留量不得超过 100 毫克 / 公斤的食品

银耳（白木耳）、莲子、龙眼、荔枝、虾仁、米粉、豆芽、生姜

蘑菇、干果、金针菇、黄花菜、干菜、竹笋、白糖、冰糖、粉丝、蜜饯

一次性卫生竹筷



香料最伤胃

很多常见食品都少不了添加香料，糖果、冰品、点心、香烟、酒类及肉品，都需要香料来加工制作。

食用香料可以分为天然香料和人造香料。常用的天然香料有八角、茴香、薄荷、茉莉、桂花和肉豆蔻等。因为食物用量较少，香料一般不会危害健康。但近年发现，某些天然香料中含有可以引起肝脏病变的黄樟素，所以即使是天然香料也非绝对安全。

值得注意的是，无论是天然香料还是人工香料，食用过多都容易产生胃酸和胃胀气。

隐藏在零食中的危害

孩子们大多难以抵抗各种零食的诱惑，而不少小食品在生产过程中都使用了添加剂。为了保护孩子，家长在为孩子挑选食品时更要睁大眼睛：凉果蜜饯类中常添加糖精、甜蜜素、色素和防腐剂；膨化食品中常使用色素、味精和香精；肉干、鱼干中多用防腐剂、味精和硝酸盐等。



孩子的肝脏解毒能力和肾脏排泄功能都比较弱，如果过量食用或是食用了含有非法添加剂的食物，对孩子生长发育将带来非常可怕的负面效应。

小心！非法添加剂

有些不法商贩将一些非法添加物应用于食品生产中，已在社会上以及广大消费者人群中造成了极其恶劣的影响。常见的甲醛、硼砂、胭脂红、瘦肉精、荧光漂白剂和吊白块等，都是国家明令禁止的非法添加剂。

杀人于无形！

这些有害添加剂对健康的损害往往比较缓慢，但由于人体摄入后无法进行分解或排出体外，当在体内累积到一定程度后，就会产生各种病变。食用含有此类物质的食品，往往会引起呕吐、腹泻、皮肤出疹红斑等症状，重者可导致昏迷、胃出血、呼吸困难、血液中毒，甚至死亡。而最令人忧心的是，消费者很难仅仅从食品外观上辨认出是否含有这些危害巨大的非法添加剂。