

享受舌尖上的中国，警惕食品安全陷阱  
解密食品背后真相，防止病从口入攻略



# 舌尖上的陷阱

Shejian Shang De Xianjing

施化果◎著



人民出版社



# 舌尖上的陷阱

Shejian Shang De Xianjing

施化果◎著

● 人民出版社

责任编辑：洪 琼

### 图书在版编目（CIP）数据

舌尖上的陷阱 / 施化果 著. - 北京：人民出版社，2014.7

ISBN 978 - 7 - 01 - 013563 - 2

I. ①舌… II. ①施… III. ①食品卫生 - 普及读物 IV. ① R155-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 105360 号

## 舌尖上的陷阱

SHEJIAN SHANG DE XIANJING

施化果 著

人民出版社 出版发行

（100706 北京市东城区隆福寺街 99 号）

北京龙之冉印务有限公司印刷 新华书店经销

2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月北京第 1 次印刷

开本：710 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张：15.25

字数：250 千字 印数：00,001 - 14,000 册

ISBN 978 - 7 - 01 - 013563 - 2 定价：40.00 元

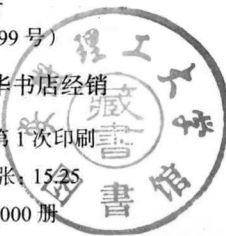
邮购地址 100706 北京市东城区隆福寺街 99 号

人民东方图书销售中心 电话（010）65250042 65289539

版权所有·侵权必究

凡购买本社图书，如有印制质量问题，我社负责调换。

服务电话：（010）65250042



## 前 言

2000年春天，我积极响应党中央和国务院“西部大开发”的号召，自费去西部贵州开展科技扶贫工作。贵州由于经济落后，那时的耕作方式还是以刀耕火种为主。寨民们没钱买化学肥料和化学农药，当做基肥的就是用火将植物秆烧了的焦灰；烧成的焦灰用于庄稼，这也是农作物唯一的肥源。农作物从这些焦灰中吸收营养，供给植物生长，生产出来的植物产量很低，用当地寨民们说的话“种一坡，收一箩”，例如种植的春油菜，亩产量大约在20斤。这里就像非洲卡拉哈里沙漠那样，虽然种植的农作物产量很低，但是产品没有受到任何污染，我们可以闭着眼睛吃东西。在贵州生活的8年时间里，我没有得过病，就是小小的感冒都没有过。这一切得益于贵州那片健康、安全、多情的土地，它像慈母一样养育着我。

8年后，我回到金华，看到有人收购死猪、死狗、死鸡、死鸭、死猫，将这些死的东西偷偷地往城里拉。我对家人说，我回金华都不敢吃东西了，菜桌上的东西实在不安全。有人收购死猪、死鸡，就会滋生出很多奸商；他们只要有利可图，便会不管他人死活，制造出各色各样的有毒食品。

在当今的社会里，很多商家把我们这些消费者，当做卡拉哈里沙漠居住的族人，看到天空打雷，说上帝东西吃多了；看到天上飞机飞过，说上帝肠胃不好。如果商家们把消费者当做上帝，那么我们生活中的很多食品，为何不是做给人吃的？从“三鹿奶粉、阜阳大头娃娃”，到“地沟油、毒大米”等，我们的食品安全问题，几乎每一天都被媒体人爆料。有些食品不安全这是大家都熟知的，有些有毒食品是食品行业的黑幕，特别是餐馆酒家饭店里的菜肴，更加不安全，鱼、肉等菜肴明目张胆地添加过氧化氢、碳酸氢钠等化学药剂。我们谁都不晓得今天吃的这一顿饭，竟然是我们若干年后各种各样怪

病的罪魁祸首。

我们听说过吊白块，为的是使馒头增白好卖；听说过用颜料染黄的小黄鱼、馒头；听说过苏丹红鸭蛋，烧烤肉食；听说过三聚氰胺牛奶；听说过化学膨大剂、催熟剂，用于水果增大催熟提早上市；听说过蔬菜喷洒防腐剂，保鲜蔬菜；还听说过用激素和抗生素，养殖家禽家畜；也听说过广州大米镉元素残留超标，温州苍南县上千吨大米有毒，千吨地沟油流入菜桌，浙江新昌、河南郑州制造救人性命的毒胶囊；等等。这些人把良心都掉进钱眼里了。只要能赚取黑心钱的，哪怕是砍头他们都会硬着头皮往死里钻。这些奸商竟然把我们当做“实验动物”。大家试想：我们从早上起床开始，就用毒牙膏刷牙，拿着毒筷子，夹着染色馒头，喝下了毒牛奶。中午吃饭，我们夹着农药菜，吃着毒肉食，咽下有镉的大米饭，得了病去医院，却服下了毒胶囊。我们躺在床上，结果却盖着个黑心棉。生产者全然不顾同胞之性命，就像打开的潘多拉魔盒，制造出各种奇形怪状的有毒产品。市场上销售的韭菜、土豆、毛芋、番薯等是生长于化肥和农药残留的土壤中的，西红柿是抹过致癌物2-4D的，黄瓜是涂过避孕药的。我们已经耳闻目睹这个食品有毒，那个食品也有毒；这个食品不能吃，那个食品也不能吃。不管是从农村还是到城市，大家对食品安全几乎都形成了一种条件放射性的恐慌。由此，同胞们都会发出一声怒吼：我们还能吃什么？

我们就这样过了一天又一天，坚强地面对着奸商们的“实验”、勇敢地活着。很多人不在乎身体健康，不在乎生命在世只有短短的几十年。饮食上张口就吃，有东西就吃；不管这道菜肴吃下去是否健康，只要能品尝到美味，吃下去无所谓。因此，只要有东西放在厨房里，就会被做成一道色香味美的菜肴。你说不是吗？咱们中国人做菜肴在世界上是一流的水平。美国有位将军说过这样一句话：“中国人桌上的菜肴很丰盛，如果把这种才华用在制造武器上；那么怕的不是中国，而是我们美国。”这位美国将军说的话可谓一针见血。

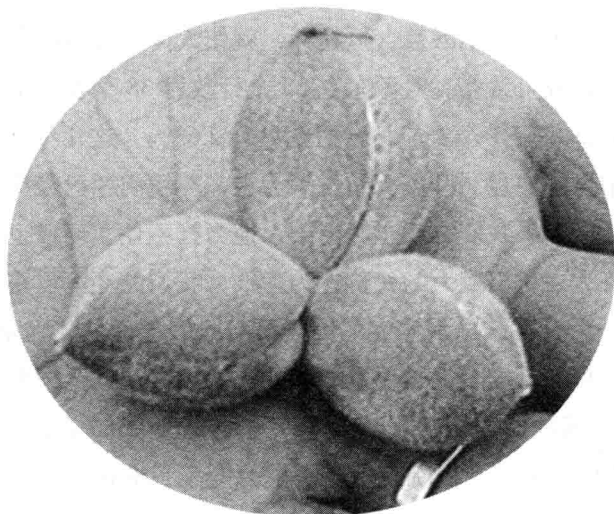
我们要从吃的食品当中去保护环境。食品安全、环境污染、土壤污染等直接关系到人类健康。2006年国务院花费2亿元用于全国农业污染源普查。2008年，浙江省金华市土肥站报告，对该市大棚蔬菜的土壤和露地栽培蔬

菜的土壤，化验后发现，大棚内土壤含毒素超过露地栽培土壤 10 倍以上。这也难怪前几年，我们业内流行着这样一句讽刺性的顺口溜：“要想死得快，就吃大棚菜。”目前，我国的农药需求量在世界范围内排行第一。据金华市有关部门调查，该市以种植业为主的源东乡全年农药使用量达到 2.85 万公斤，每年施用农药人均 3 公斤，比一般乡镇高出 1.3 倍。然而，施用的农药利用率只占 35%，剩余 65% 都是作为污染物排泄于环境中，最终污染物都归结于土壤。一旦土壤中硝酸盐含量超标，就使人体形成高铁血红蛋白，导致紫绀缺氧症状，或可致癌。对源东乡 22 个行政村 38 个农户土壤抽查，检测结果 pH 值  $\geq 6.5$  仅有 1 个农户，合格率只有 2.63%。这几年，该乡村民死亡原因均以脑中风、癌症、肝炎、结石等为主，环境问题已经严重威胁到村民的健康。因此，如果我们放任土壤污染，地力扛不住、环境也扛不住，人的生命健康也将为之付出巨大的代价。为了钱，我们的环境正遭受着严重破坏，癌症成了一大公害。导致癌症的因子虽然是多方面的，但是环境污染、水质资源污染、食品不安全等是诱发癌症的重要因素。据全国肿瘤登记中心发布的《2012 中国肿瘤登记年报》显示，平均每天 8550 人被诊断出癌症。2013 年 9 月 17 日，中国工程院院士、水资源专家王浩在“水资源可持续发展论坛”会上发表演讲，说目前我国癌症村数量已超过 200 个，浙江至少有 7 个。

十年前，听说上海有些经济条件好的人，已经回归自给自足的农耕生活，去农村租赁土地种植农作物，让农民兄弟管理，然后卖给租赁土地的人。当时，听到上海人去乡下租赁土地种蔬菜、种水稻自己吃，觉得不可思议。近两年来，金华市区一些退休的公民，也和当初上海人那样去乡下找土地种农作物。不久，这种去农村租赁土地种植“安全、健康、营养”的农产品，将成为发展家庭安全农业的一种趋势。可以想见，农村土地将越来越受到城里人的追捧，土地租赁费就像火箭升空那样直线升值。

我们人类受环境影响，思想变了，心理也扭曲了，根底也畸形了。环境的影响，直接造成植物的畸形，很多植物的果实受环境污染影响而致畸形。譬如，2013 年 4 月份，我在江西省新建县铁河桃业种植场发现一个胚乳却长出 3 个桃子，有的桃树一个胚乳甚至结出 5 个桃子，而且这种畸形的桃子

数量很多。动物界也一样遭受灾难。由于人们过度使用激素和生长素，2013年7月份云南省发现猪仔变成人形，头部嘴巴很像人。浙江省金华市金东区源东一个养殖户，他家专门繁殖猪仔，他对我说：“现在猪仔很难繁殖，生出来的猪仔很多都是畸形的，这都是激素和抗生素惹出的祸。”这就论证了“人可以污染生物圈”的论点，这也是我为何要写这部书的一个重要原因。



畸形的桃子三胞胎

食以安为先。解决好老百姓吃的问题，是国家治理社会的手段。如果吃的问题出现状况，就会带来一系列的麻烦。小到个人的身体健康，大到社会的安定。因此，古人郇食其说“王者以民为天，民以食为天”，反映了我国自秦朝以来对民生问题的高度重视。当前，我国正处于向全面小康社会迈进的关键阶段，广大民众从吃不饱到吃饱，从吃饱到吃好，营养水平迅速提高。人民生活水平如芝麻开花节节高，不仅满足于吃饱吃好，而且吃出健康已经成为人们追求长寿的新时尚。

我国古代对吃出健康非常有研究。吃得健康并非只是说食物没有有害成分，而是说食物有利于身体健康，对生命质量的作用。在这个问题上，我国古代常把食物当成药物。1400多年前的唐代药王孙思邈说，治病先以食物为治疗，食疗不好再用药。古代养生学中，每一种食物几乎都是药物，譬

如：红枣、小米、肉汤等。食物药物化还有一个重要的功能，采取合理适量、健康的饮食习惯，可以避免很多疾病的发生。健康不是说吃得好，也不是说吃美食，就能使身体健康。这种以食物作为保健品的常识很早被我国古人认识到了。

在食物保健认识问题上，西方人的食物习惯还相当落后。口袋里有钱了就随便乱吃，高热量、高脂肪、高胆固醇的食物导致现代人们的普遍疾病。食物不仅没有有益于人们的健康，反而危害人体健康。从这个角度说，西方人不仅连美食都没有掌握，而且与真正会吃，真正懂得吃的艺术还差得很远。随着西方文明的扩张，现在我国很多人在吃的问题上，放弃了传统中优秀的传承，暴饮暴食，口舌之欲超过食物健康准则，不管是大人还是小孩、不管是城市还是农村人，三个人中就有一人挺着大肚腩，吃出了浑身的病。健康是多个要素组成的，有内因也有外因。健康内因的要素是食客自身不晓得食物存在的问题，外因则是食物生产者故意添加化学药剂，已经严重威胁人们的生命安全。

由此可知，人的“死亡，是食物制造的”。健康研究者发现，我们加强对有毒肉食的防范，注意改变饮食习惯，少吃动物性蛋白质，就能延长寿命。以肉食为主的美国男性，死于心脏病的比例高于以植物为主食的我国男性17倍，这是本书所揭秘的主要问题之一。其目的，让同胞们更多地了解美味食品背后的黑手，将疾病杜绝于身外，把健康留住！

本书以“您会吃饭吗？”为开头，讲述科学合理的饮食，防范不安全食品是预防疾病的措施，是通往健康长寿的必经之路。全书围绕这一主题，揭秘“吃是为了活着，为了活着却不敢吃”，部分论据来源于网络搜索并经各地媒体播报的各地公安侦破的案例，以及科研文献。全书分为十三个章节。

第一章主要揭秘肉食类食物，不良商家在现代养殖业中故意添加生长激素、抗生素，在烹饪过程中又添加双氧水、石碱、吉士粉等化学药剂，以“牛肉精”复制牛羊肉，美容病死的家禽家畜来蒙骗消费者；采用沥青拔毛等手段，制造出危害人类生命的有毒的肉类食品。本章节中采集公安部门抓获的犯罪嫌疑人，经由媒体披露的案例为准则。

第二章主要介绍水产品。这类肉食中含有的亚麻酸、低脂肪、低蛋白质



不仅对人体健康有益，而且是人体的必需品。吃的人多了，就出现了供求矛盾。由于市场短缺，养殖户就采用最蹩脚的手段，添加生长激素快速催生；经销商为了赚取更多的经济效益，在鱼缸里添加超级致癌物，全然不顾消费者的死活。由于水产养殖的水源污染，此类水产品药物残留具有毒性损伤、激素样作用，已经成为人类的隐形杀手。本章中揭示食用水产品过多，不仅对健康无益，而且威胁生命安全。

第三章主要揭秘糕点食品在制作过程中，为了延长保质期、减少生产成本，不仅使用氢化植物油（含反式脂肪酸）等多种化学药剂，而且在包装上使用铝箔材料，食用过多会导致老年性痴呆症、对心脏具有一定的危害，这是被国际公认的不健康食品。如果每天吃蛋糕或面包2个，相当于摄入反式脂肪酸5克，患心脏病概率就达到25%。

第四章主要揭示生产商利用中老年人想永葆青春的心理，采取假食材制造出夸大其词的、花样百出的保健食品。这类保健品以忽悠中老年人乃至病人为主，这类食品一没有药用价值，二没有营养价值，譬如灵芝等，国家食品药品监督管理局给予这类保健品登记是“食字”号，因其不具有治疗疾病的功效，所以它不是药品。

此外，本书把牛奶、奶粉归类此章节，因国际医学界、营养学界对牛奶产品的营养价值具有争论性，反方认为牛奶摄入过多会导致骨质疏松症、心脏疾病、癌症等。另外，因土壤受到污染，微生物就不能分解土壤中的硝酸盐和亚硝酸盐、化学农药和重金属的残留物。奶牛吃的是草，草是靠氮肥营养物生长的；草越嫩，奶牛越是喜欢吃，奶牛吃进去的氮素成分就越高；奶牛通过食草催生牛奶，牛奶再经过高热高温加工，即成为食用的牛奶。一部分三聚氰胺就是通过牧草潜伏于鲜奶中的。因此，牛奶是不是属于安全的食品？我想大家心知肚明。

第五章瓶装饮料类，因其食材配方以水为主，以瓶包装的归于此类，因冷饮不单独分章节，也归于其中。这类产品中添加了复合防腐剂，多种化学添加剂、劣质包装材料等危害身体健康，尤其是酸碱度pH值只有3的某碳酸饮料，腐蚀性很强，喝这类产品十分不利于健康。如果饮食不当，把乳酸饮料配火腿肠当做早餐吃是非常不科学的。为了保存香肠、火腿等加工肉制

品，食品制造商会添加硝酸盐来防止食物腐败及肉毒杆菌生长，不利于健康。此外，桶装水细菌超标，采用劣质水或以劣质材料包装，使用时都要注意。

第六章主要揭秘罐装食品，这类产品以熟食加工型的蔬菜、肉食、果品为主，有的食材则通过腌制而成。原始人或者动物都是吃生的，生吃食物固然有保持营养原始性的特点。但是，经过烹调加工后的食物容易被人吸收，有益于健康。罐装食品是为了方便食用而诞生的一个产物。

为了改善口味和卖相、延长保质期，生产者往往给这类食品添加数十种添加剂、氢化植物油、苯甲酸钠、山梨酸钾、白糖、味精、食盐、硝酸盐等。常吃这类食品，对健康无益。尤其是加工罐装蔬菜过程中，沸水中添加味精，经过高温会分解为脱水谷氨酸钠。如此添加味精，原有的鲜味都不存在了。本章节中蜂蜜因伪劣产品较多，内容中注明了鉴别方法；其包装上普遍采用罐装，故归类此章节。

第七章揭秘蔬菜栽培上盲目使用农药、国际上禁止的生长激素 2,4-D 催生，为的是提高蔬菜产量和早上市；靠地下块茎生长的蔬菜，应该使用杀菌剂却误用剧毒的杀虫剂；莲藕栽培过程中，使用吊白块致莲藕鲜嫩，赚取黑心钱；为了给蔬菜保鲜，贩运户运输中使用甲醛；为了让嘴巴过把瘾，认为蕹菜具有杀菌消炎的功用，结果吃下去的都是毒。

火锅底料究竟隐藏着什么，消费者就像傻子一样全然不知。这些蔬菜食品的背后却隐藏着黑手，直接威胁人们的身体健康。火锅以蔬菜为主打曲；食用豆制品，就像一枚炸弹埋在自己身边；鱼丸不是鱼肉制作的，是仿生食品，等等，故一概归类于这个章节。

第八章揭秘藏在水果背后的黑手。大家都知道水果不但含有丰富的维生素、果糖、膳食纤维，而且食用水果可以降低高血脂，消耗热量等功效。一些经济发达的地区，天天离不开吃水果，已经把水果当做保健食品。

人们看到水果却不敢随便买，有水果也不敢随便吃。大家担心的是水果上农药的残留物。在栽培上，生产者主要借用膨大剂来使果实膨大，提高产量；使用化学药剂乙烯利催熟，为提早果品上市；还有就是因大量使用化学肥料，导致水果不甜，生产者就大量使用增甜剂。这类水果含有很高的氮素

物质，易引发结石病、糖尿病的危害。吃水果也要得法，不要随意吃，大量吃。譬如：饭前吃苹果很不科学，因为苹果含有丰富的果糖，不利于消化；吃上一个苹果再吃饭，饭就吃不下了。吃橘子过量会冒火，伤及肝火。

坚果加工的企业，商家一边廉价收购劣质腐烂的或已经发生黄曲霉素菌的果品，通过加工做伪装；一边又在生产加工过程中添加硫磺、双氧水、石蜡、漂白剂等。尤其是香喷喷的葵花籽，不仅含有多种含量很高的重金属，威胁人类生命，而且炒制过程中，在高温的环境之下添加味精，导致味精加热转化成焦谷氨酸钠。

第九章揭秘调味品。过去，我们做的菜肴不放任何化学添加剂，食用原汁原味，国人身体很健康，世卫组织把我们国人的饮食结构向全球推广。自从有了洋味精，国人几乎家家户户拥有了味精。味精的主要成分就是谷氨酸钠，在100℃以上的沸水中使用，谷氨酸钠会变成焦谷氨酸钠，就失去了味精原本的鲜味。不过，很多家庭为了安全起见改用鸡精，结果发现鸡精不是用鸡肉制作的，却是复合的多种添加剂，其味精含量占35%—40%。

每天炒菜少不了的食用油，花样百出，有调味食用油、玉米油、花生油、米糠油、葵花籽油、芥末油、橄榄油、茶叶籽油、山茶油等。其食用油价值，是按照工艺不同来定价的，分为原材料压榨和化学浸出两种。购买者，往往不看工艺，而是看价格。质量好的食用油价格也高数十倍，生产者是不会搞错的，只有购买者买错。茶叶籽油中的维生素E高于进口橄榄油。但是，业内人士揭秘说，好的食用油原油比例往往只占20%，其余80%是其他油混合的。那么，人们怎样来选择食用油呢？

酱油、米醋、盐等是每个家庭饮食上不可缺少的必需品。买酱油、米醋很有讲究，因为生产商看中的是金钱，食材却是各种化学添加剂勾兑而成。鉴别质量好坏看配方，譬如：水、食盐、粮食等三种组成的，属于酿制的酱油米醋。此外，属于勾兑的酱油米醋，内含各种添加剂和防腐剂，尤其是某些白醋内含双氧水，如果使用这类酱油米醋好比是给食物消毒。

第十章主要揭秘被全球列入“垃圾食品”的油炸、烧烤、方便面、膨化、碳酸饮料等食品。现代社会对油炸食品的抵触，主要是食用油中添加了化学药剂，譬如说，按我国传统生产的食用油，油炸食物不用多长时间就会变颜

色。开始炸的食物颜色与后面炸的会不一样，开始的金黄、后面的发黑。专门提供油炸食品的洋快餐，他们制作的食品在很长时间里都不会变颜色，这是因为食用油中有化学合成的添加剂。我国秦朝树立了“民以食为天”的明确主张，既要吃得好，又要吃得健康。今天，我国出现的与吃有关的饮食陋习，都是抛弃了自己传统的饮食结构，盲目学习西方所导致的后果。不管是吃油条，还是吃油炸薯片，吃这类食品就相当于吃汽车尾气，吃下去的都是铅一类的重金属。

烧烤食品如肉食烤焦的部分肯定不能吃。用于烧烤的染料主要是木屑加胶水黏合的“假木炭”，所释放出的烟雾就会黏附在食物上，然后进入人体内，这些烟雾的有害物质是一氧化碳。肉食在烧烤时，还黏和了化学制剂食粉等。吃这样的一份烧烤食品，相当于吃下了3包香烟所含的毒素。

腌制食品含有硝酸盐等多种添加剂，如果腌制时间不超过20天以上，亚硝酸盐含量就会很高。有些商家为了尽管满足市场需求，腌制一周后，就将产品投放市场。吃这样的产品，等于是吃毒药。

隔夜蔬菜因涉及亚硝酸盐和细菌问题，加热会增加亚硝酸盐的含量，人们对隔夜蔬菜认定不能吃，这是一个有争议的问题。白糖会引发糖尿病、心脏病、动脉硬化等的观点已经根深蒂固。所以，把隔夜蔬菜、白糖一概归纳到这一章节。

第十一章揭秘“民以食为天”的粮食。我们活着必须吃饭，做饭需要的是粮食；如果粮食出了问题，那么民生从何谈起？今天，有句网络名言说得非常好：“我们吃饭是为了活着，为了活着却不敢吃饭。”我们来看看以麦粉制作的拉面，家里头制作拉面的食材是麦粉、水等两种，拉出的面长度一般20—50公分，面煮熟后3分钟就糊糊了。然而，我们在面馆里吃到的拉面，为何长度可以拉到几十米？煮熟后的面条，又为何不管时间多久都不会糊糊的？欲知此事，请翻开这本书好好地去了解以上信息，一定给你带去健康。

用面粉制作的馒头安全性能又如何呢？在上海、浙江温州等地先后发现面食中含有被国家禁止使用的防腐剂。长期食用这类食品，对肝脏和神经系统会造成危害；甜蜜素有致癌、致畸、损害肾功能等副作用。

年糕是南方人过年时必须准备的粮食类食品之一，也是全民过年前后必

备的食品。商家瞄准了时间，在生产年糕的过程中，擅自盲目添加硼砂、吊白块等致癌的化学药剂。粉丝和生产年糕的过程是一样，有的商家也不择手段蒙骗消费者，生产过程中使用化学原料或吊白块，制造出所谓的“高粱粉丝、番薯粉丝、荞麦粉丝”等。

我们是人，不要随意吃以上有毒的食品，因为这些食品不是做给人吃的。那么，我们的大米是不是安全的呢？有媒体报道称，全国各地出现含有重金属镉的大米，像这样的大米被称为“有毒大米”。食品危机，就像一枚埋在人体身边的定时炸弹，让你防不胜防。泰国黑米进军我国大陆后，先后发现染色的黑米。人们为了追求健康长寿，市面上借用“富硒”两个字做文章，既未在包装袋上注明富硒含量，也没有经过质监部门检测的所谓“富硒大米”，来欺诈消费者。

第十二章揭秘人们平时都离不开的日常用品。牙膏每天早晨人人都离不开它，但它添加了许多对人体健康不稳定的氟元素。牙膏是清洁口腔的，不是用于治疗 and 改变骨质的药物。如果每天都使用含氟牙膏，对健康会不会埋下隐患呢？欲知后事，本书继续为您揭秘含氟牙膏。

生产者将筷子、牙签浸泡在双氧水中，为的是防止筷子、牙签发黑；用硫磺熏制，让筷子恢复材料原样的色泽。餐巾纸和饭碗，带有多种传染性病毒病菌。洗洁精含有磷、苯等多种物质，那些皮肤易过敏者尽量不要碰。洗洁精不可用于洗碗洗筷子。塑料杯、塑料瓶等底部有个三角形，其中间有数据，这是厂家给消费者的警示。长期食用塑料产品包装的食品是不安全的，使用过程中不可以装温热的食品。否则，塑料制品中的化学毒素，就随着食品潜入人体。

第十三章揭秘水。水质问题直接关系到人类生存的问题。好的水质是人类赖以生存的资源，如果水质不好，就会引起各种疾病，甚至死亡。现在，人们的生活条件越来越好，患上癌症的人却越来越多。原因究竟何在，请看本书为您揭秘。

# 目录



前 言.....	1
引 言 您会吃饭吗.....	1
第一章 肉食类.....	7
<p>不良商家在现代养殖业中故意添加生长激素、抗生素，在烹饪过程中又添加双氧水、石碱、吉士粉等化学药剂，以“牛肉精”复制牛羊肉，美容病死的家禽家畜来蒙骗消费者；采用沥青拔毛等手段，制造出危害人类生命的有毒的肉类食品……</p>	
1. 猪蹄.....	9
2. 山鸡腿.....	10
3. 鸭脖鸡翅.....	12
4. 猪肉.....	13
5. 牛肉.....	17
6. 羊肉.....	21
7. 狗肉.....	23
8. 鸡肉.....	25
9. 沥青拔毛.....	27
第二章 水产品类.....	29

为了牟取暴利，一些水产品养殖户往往采用最蹩脚的手段，添加生长激

素快速催生；经销商为了赚取更多的经济效益，在鱼缸里添加超级致癌物；由于水产养殖的水源污染，此类水产品药物残留具有毒性损伤、激素样作用，已经成为人类的隐形杀手……

1. 螃蟹.....	31
2. 鱼.....	32
3. 鱼头.....	34
4. 青蛙.....	35
5. 鲫鱼.....	37
6. 黄鳝.....	40
7. 虾.....	42
8. 贝类.....	44

## 第三章 糕点类..... 49

糕点食品在制作过程中，为了延长保质期、减少生产成本，不仅使用氢化植物油（含反式脂肪酸）等多种化学药剂，而且在包装上使用铝箔材料，食用过多会导致老年性痴呆症、对心脏具有一定的危害，这被国际公认为不健康食品……

1. 锡箔饼干.....	51
2. 反式脂肪食品.....	53
3. 冻米糖.....	55

## 第四章 保健类..... 59

生产商利用中老年人想永葆青春的心理，采取假食材制造出夸大其词的、花样百出的保健食品。这类保健品以忽悠中老年人乃至病人为主，这类食品一没有药用价值，二没有营养价值……

1. 灵芝.....	61
2. 蜂胶.....	65
3. 蛋白质粉.....	66
4. 奶粉.....	68
5. 牛奶.....	71

## 第五章 瓶装饮料类..... 77

不少瓶装饮料中添加了复合防腐剂,多种化学添加剂、劣质包装材料等危害身体健康,尤其是酸碱度 pH 值只有 3 的某碳酸饮料,腐蚀性很强,喝这类产品十分不利于健康;桶装水细菌超标,采用劣质水或以劣质材料包装,使用时都要注意……

1. 啤酒.....	79
2. 乳酸饮料.....	80
3. 碳酸饮料.....	81
4. 桶装水.....	83
5. 冷饮.....	84
6. 奶茶.....	85

## 第六章 罐头类..... 89

为了改善口味和卖相、延长保质期,生产者往往会使用数十种添加剂、氢化植物油、苯甲酸钠、山梨酸钾、白糖、味精、食盐、硝酸盐等。常吃这类食品,对健康无益。尤其是加工罐装蔬菜过程中,沸水中添加味精,经过高温会分解为脱水谷氨酸钠……

1. 果汁.....	91
2. 蜂蜜.....	92
3. 罐装蔬菜.....	94
4. 蜜饯.....	95
5. 糖葫芦.....	96

## 第七章 蔬菜类..... 99

一些蔬菜在栽培过程中盲目使用农药、国际上禁止的生长激素 2,4-D 催生,为的是提高蔬菜产量和早日上市;靠地下块茎生长的蔬菜,应该使用杀菌剂却误用剧毒的杀虫剂;莲藕栽培过程中,使用吊白块致莲藕鲜嫩;为了给蔬菜保鲜,贩运户运输中使用甲醛……

1. 蔬菜上的农药.....	101
2. 番茄.....	102



3. 豆科类.....	103
4. 甲醛蔬菜.....	105
5. 蕨菜.....	106
6. 豆腐.....	107
7. 油豆腐.....	110
8. 腐竹.....	110
9. 黑木耳.....	112
10. 白木耳.....	113
11. 臭豆腐.....	114
12. 鱼丸.....	115
13. 地下蔬菜.....	117
14. 韭菜.....	118
15. 皮蛋.....	120
16. 豆芽菜.....	121
17. 火锅.....	122
18. 蘑菇.....	125

第八章 瓜果类..... 129

在栽培上，生产者主要借用膨大剂来使果实膨大，提高产量；使用化学药剂乙烯利催熟，为提早果品上市；还有就是因大量使用化学肥料，导致水果不甜，生产者就大量使用增甜剂。这类水果含有很高的氮素物质，易引发结石病、糖尿病……

1. 葡萄.....	131
2. 猕猴桃.....	132
3. 柑橘.....	133
4. 甘蔗.....	135
5. 西瓜.....	136
6. 苹果.....	139
7. 杨梅.....	140
8. 草莓.....	141