

生活大调查

BTV 京视传媒

百姓生活贴心宝典

王崑/主编 《生活大调查》栏目组/编著

(第二辑)



科学出版社



生活大调查

(第二辑)

王崑/主编 《生活大调查》栏目组/编著

科学出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

生活大调查. 第2辑 / 生活大调查栏目组编. --北京:
科学出版社, 2011.6

ISBN 978-7-03-031539-7

I. ①生… II. ①生… III. ①生活—知识 IV.
①TS97

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第113478号

责任编辑: 籍达心/营销编辑: 牛丽荣

封面设计: 石 晶/责任印制: 赵 博

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2011年6月第 一 版 开本: 880×1230 1/24

2011年6月第一次印刷 印张: 7 1/4

字数: 100 000

定价: 29.80元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

contents

目录

保健篇

蜂胶	/012
无糖食品	/017
燕麦片	/022
维生素C	/026



营养粉	/030
补钙	/036
以形补形	/041
药食相克	/046
头发	/053

消食	/058
泡脚	/062
过敏	/067
耳鸣	/071
感冒药	/077
秋燥	/081



水果干果篇

山楂	/090
橘子	/094
苹果	/099
柿子	/104
干果、炒货	/110





厨房篇

蒜	/114
韭菜	/119
洋葱	/123
魔芋	/128
紫菜、虾皮	/132

海带	/138
腌菜	/144
案板	/148
水垢	/151



千奇百趣

肚脐探索	/160
耳大有福	/166
夫妻吵架	/169
相亲	/172



《生活大调查》大家庭







Chapter 01

保健篇







蜂 胶

蜂胶有个别称叫做“紫色黄金”，据说能提高人体的免疫力，还能降血脂、降血糖，所以现在买蜂胶作为保健品的人不少。蜂胶是名贵产品吗？便宜的蜂胶能不能买？选购蜂胶有哪些讲究呢？我们一起来看看。



Q&A1

蜂胶很便宜吗？



专家提示

蜂胶的提纯工序比较复杂，产量也低，价格不会很便宜。所以十几元或者几十元的蜂胶产品，建议就不要购买了。尽量去大型专卖店购买有防伪标志的、大品牌厂家所生产的产品。



Q&A2

真正的蜂胶如何炼成？

实验一 真正的蜂胶如何炼成？



这个就是蜂胶吗



蜂胶原料

1. 在蜂箱上放一块透明纱网，蜜蜂会在上面吐胶。



它时间长了

2. 胶凝固了以后成为毛胶。



二百箱蜜蜂

一公斤毛胶

43%

蜂胶膏

提取完以后就是这个

3. 毛胶经过提纯，就成了蜂胶膏。



专家提示

1公斤提纯完的蜂胶膏，价格在1000元左右。这次调查六个县年产蜂胶还不到1吨，所以非常珍贵，真正的蜂胶不会贱卖。

Q&A3

如何分辨蜂胶真假?



专家提示

1. 不能从是否透明来判断蜂胶真伪。

2. 要压碎了以后闻味道：有清香的是真蜂胶，而有刺鼻中药味的是假蜂胶。



3. 最重要的是品尝：好蜂胶是苦、辣、麻、涩的，不辣的不是蜂胶。



Q&A4

蜂胶中含有的铅等物质对人体有害吗？

实验二

检测蜂胶中的铅含量、汞含量和激素含量



实验结论

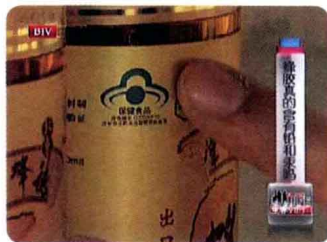
正品蜂胶中都含有铅和汞。





专家提示

蜂胶产品中含有微量的铅和汞。因为蜂箱本身含有铁，所以很容易把铅引入。正规蜂胶所含重金属都是符合国家安全标准的，在安全标准内，这些铅和汞是可以被人体降解掉的。符合标准的蜂胶产品即使长期服用，也不会对人体产生危害。



Tip

过敏者不适合服用蜂胶。可以把蜂胶涂在手腕皮肤上，看是否有红点、是否发痒，以此判断是否过敏。小孩、孕妇也不宜服用蜂胶。

