

最新版

——★★★——  
中国居民  
膳食指南

董金狮图说

# 无毒食物

## 怎么选 怎么吃

董金狮 主编

食品安全大于天！

“买的放心，吃的安心”

绝不应成为当下人们的一种奢求！



著名食品安全与环保专家、全国健康传播风尚人物  
打假维权斗士、中国版“绿巨人”  
CCTV焦点访谈、消费主张等权威受访专家

董金狮

继《董金狮谈怎么吃更健康》畅销后，教你“识毒辨毒”，再谈怎么吃更健康！

远离黑心食物，为您全家人的食品安全把关！

江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

# 董金狮图说

## 无毒食物怎么选怎么吃

董金狮 主编



图书在版编目 ( CIP ) 数据

董金狮图说无毒食物怎么选怎么吃 / 董金狮主编

. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5537-3936-6

I. ①董… II. ①董… III. ①食品安全 - 图解 IV.

①TS201.6-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第238291号

董金狮图说无毒食物怎么选怎么吃

---

|      |         |
|------|---------|
| 主 编  | 董金狮     |
| 责任编辑 | 樊 明 葛 昀 |
| 责任编辑 | 曹叶平 周雅婷 |

---

|       |                                                           |
|-------|-----------------------------------------------------------|
| 出版发行  | 凤凰出版传媒股份有限公司<br>江苏凤凰科学技术出版社                               |
| 出版社地址 | 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009                                    |
| 出版社网址 | <a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a> |
| 经 销   | 凤凰出版传媒股份有限公司                                              |
| 印 刷   | 北京旭丰源印刷技术有限公司                                             |

---

|     |                     |
|-----|---------------------|
| 开 本 | 718mm × 1000mm 1/16 |
| 印 张 | 20                  |
| 字 数 | 300 千字              |
| 版 次 | 2015 年 2 月第 1 版     |
| 印 次 | 2015 年 2 月第 1 次印刷   |

---

|         |                        |
|---------|------------------------|
| 标 准 书 号 | ISBN 978-7-5537-3936-6 |
| 定 价     | 42.00 元                |

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



## 目录

- 推荐序 吃出健康, 远离黑心食品威胁
- 推荐序 享受安心食物的好滋味
- 导读 如何使用本书

### PART 1 选购正确 吃得安心

- 14 选对食物的9大秘诀
- 16 认识安全食物的标识图案
- 18 去除农药残留的方法
- 19 食材保鲜的技巧

### PART 2 食品安全的重大话题

- 话题1 22 小心! 恐怖的食品添加剂
- 话题2 24 蔬菜的农药残留度有多少
- 话题3 25 如何避开防腐剂的威胁
- 话题4 26 有机蔬菜与无农药蔬菜的区分
- 话题5 27 有机食品到底是什么
- 话题6 28 鱼翅是含汞量高的食物吗
- 话题7 29 进口食物的选购要点
- 话题8 30 吃牛肉? 小心疯牛病
- 话题9 31 吃猪肉? 小心口蹄疫
- 话题10 32 吃鸡肉? 小心禽流感
- 话题11 33 吃海鲜? 小心汞的危害
- 话题12 34 多吃奶蛋素, 疾病远离你
- 话题13 35 吃对健康食品, 营养加值
- 话题14 36 转基因食品是什么
- 话题15 38 食物中毒的预防方法
- 话题16 40 远离霉菌滋生的方法
- 话题17 41 孕妇的饮食宜忌大公开
- 话题18 42 预防癌症的18种方式

## PART 3 食物安全基本常识

## Chapter 1 生鲜食材馆

## ● 美味水果吃得安心

- 47 有机水果的选购方法
- 48 进口水果的选购秘诀
- 49 橘子 勿与高蛋白食物同食
- 50 柳橙 过量食用，皮肤会泛黄
- 52 金橘 表皮有营养功效
- 53 葡萄柚 避免与药物同食
- 54 柠檬 食用过酸者会伤胃
- 55 荔枝 大量食用会导致荔枝病
- 56 葡萄 洗净后不吐葡萄皮
- 58 草莓 表皮茸毛易导致荨麻疹
- 60 樱桃 过量食用会中毒
- 62 蓝莓 新鲜蓝莓易导致腹泻
- 63 龙眼 果肉晶莹剔透者为佳
- 64 桃子 过量食用会影响健康
- 65 水蜜桃 表皮有浓密茸毛者佳
- 66 苹果 食用后刷牙会损伤牙齿
- 68 梨子 寒凉体质者吃多易腹泻
- 70 李子 勿食含氢氰酸的未熟果
- 71 莲雾 脾胃虚寒多尿者少食
- 72 枇杷 枇杷核慎食
- 73 柿子 肠胃不佳者慎食
- 74 西瓜 接触空气易滋生细菌
- 75 木瓜 依需求挑选熟度
- 76 哈密瓜 虚寒体质与寒病者少吃
- 77 香瓜 瓜肉之外的部分勿食
- 78 菠萝 浸泡盐水以免过敏
- 79 甘蔗 发霉甘蔗含致命毒素
- 80 芒果 多食易导致皮肤过敏、发黄
- 82 香蕉 高钾含量，一天一根就够
- 83 番石榴 食用前先挖除籽

- 84 杨桃 肾病患者忌食
- 85 百香果 具通便效用，腹泻者忌食
- 86 火龙果 大量食用尿液会变红
- 87 鳄梨 热量为一般水果的4倍
- 88 猕猴桃 勿与高蛋白食品同食
- 89 榴莲 食用时多喝水以免便秘

## ● 健康蔬菜吃得安心

- 91 有机蔬菜的选购方法
- 92 无农药蔬菜的选购方法
- 93 冷冻蔬菜的选购方法
- 94 进口蔬菜的选购方法
- 95 即食蔬菜的选购方法

## ● 叶菜类吃得安心

- 97 上海青 切掉根部后再清洗
- 98 大白菜 须剥除最外层的叶片
- 100 圆白菜 须剥除外叶
- 102 菠菜 不宜去根，也不要煮烂
- 104 红薯叶 油炒比水煮更健康
- 106 圆生菜 外层第一片叶须剥除
- 108 韭菜 轻折韭菜头部判断新鲜度
- 110 空心菜 茎短叶宽者是上选
- 111 茼蒿 越幼嫩越美味
- 112 油菜 浅绿比深绿者美味
- 113 芥菜 叶片茂密的是上选
- 114 苋菜 叶茂茎细者为佳
- 115 芥蓝菜 茎叶有粉状物较新鲜
- 116 红凤菜 叶面绿色与叶背紫色要对比明显
- 117 葱 葱白粗长有光泽为上品
- 118 芹菜 叶比茎容易残留农药
- 119 香菜 叶片越大越好
- 120 罗勒 起锅前再适量加入
- 121 明日叶 茎细、叶子有光泽者为佳

# 目录

## ● 根茎芽菜类吃得安心

- 123 土豆 发芽或变绿者勿食  
124 红薯 变黑或发臭者勿食  
125 芋头 须煮熟食用  
126 竹笋 笋身泥土要彻底洗净  
128 胡萝卜 油炒更有营养价值  
129 白萝卜 与中药服用须注意药性  
130 洋葱 泡冰水或加热可降低对眼睛的刺激  
131 茼蒿 未煮过熟才能保留营养  
132 山药 戴手套削皮以免过敏  
133 牛蒡 减少切面与空气的接触  
134 芦笋 笋尖应朝上烹煮  
135 茭白 搭配温性食材烹煮佳  
136 绿豆芽 挑选时间闻有无异味  
137 黄豆芽 痛风患者应注意嘌呤含量  
138 苜蓿芽 免疫系统疾病患者勿食  
139 莲藕 孕妇不宜生食  
140 姜 烂姜会产生致癌的黄樟素  
141 蒜 过量食用会导致贫血

## ● 花菜类吃得安心

- 143 菜花 泡盐水以除去虫卵  
144 西兰花 甲状腺功能异常者勿食  
146 黄花菜 忌生吃新鲜黄花菜

## ● 瓜果类吃得安心

- 148 青椒 去蒂后再清洗  
149 甜椒 常食能增强体力  
150 辣椒 对肠胃刺激性强  
151 丝瓜 丝瓜绒毛易附着农药  
152 小黄瓜 宜搭配其他蔬果食用  
153 黄瓜 睡前吃太多影响睡眠  
154 西红柿 青绿西红柿慎食

- 156 南瓜 勿与羊肉同食  
158 茄子 老茄子对人体有害  
159 玉米 发霉玉米不可食用  
160 秋葵 经常腹泻者不宜多食

## ● 豆类吃得安心

- 162 四季豆 一定要熟透才能食用  
163 豇豆 软烂的豇豆慎买  
164 豌豆 过量食用会影响精子数量

## ● 菌菇类吃得安心

- 166 香菇 小心黑心香菇  
167 黑木耳 有助排除宿便  
168 金针菇 痛风患者勿食  
169 杏鲍菇 菇体颜色变深代表已变质  
170 蟹味菇 沾到水很容易腐烂  
171 白玉菇 保留根部木屑有利贮存

## ● 海藻类吃得安心

- 173 海带 孕妇不宜摄取过量  
174 紫菜 胡萝卜素含量最丰富的藻类  
175 线菜 性寒体弱者不宜多食

## ● 肉蛋类吃得安心

- 177 牛腩 氽烫至熟后，改小火慢炖  
178 牛肉 轻按可测试肉质弹性  
180 猪肉 处理生、熟品的器具要分开  
182 猪肝 彻底煮熟之后才能食用  
183 猪蹄 可通乳、促进乳汁分泌  
184 猪肚 先蒸熟再烹调  
185 羊肉 醋、米酒、葱或蒜可去膻味  
186 鸡肉 煮至无血水渗出再食用  
188 鸡蛋 壳洗净、蛋煮熟再吃  
190 鹅肉 可防治血管硬化  
191 鸭肉 务必彻底煮熟才能食用

# CONTENTS

## ● 海产类吃得安心

- 193 罗非鱼 烹调前彻底清洗
- 194 鳗鱼 勿生食鳗鱼血清
- 195 鲈鱼 不能生吃鲈鱼
- 196 鳕鱼 先用热水烫过再烹调
- 197 虱目鱼 小心鱼刺
- 198 鳝鱼 需清除鳝鱼的肠胃
- 199 草鱼 切记不要食用草鱼胆汁
- 200 鲱鱼 鲱鱼卵有毒，勿食
- 201 鲢鱼 鲢鱼胆有毒素，勿食
- 202 三文鱼 生吃前注意鱼肉的处理方式
- 203 鲷鱼 勿买颜色太过鲜艳的
- 204 鲤鱼 鲤鱼胆勿食
- 205 黄鱼 食用鱼头可安定神经、缓解失眠
- 206 金枪鱼 注意新鲜度
- 207 鲨鱼 不要食用鲨鱼肝脏
- 208 旗鱼 孕妇或备孕女性少吃
- 209 鲫鱼 细刺多集中在背部
- 210 鲳仔鱼 勿买颜色过白者
- 211 白带鱼 煮熟后再食用
- 212 石斑 注意是否有合格许可标识
- 213 沙丁鱼 痛风患者少吃
- 214 鲭鱼 容易过敏者少食
- 215 龙虾 能促进手术伤口愈合
- 216 虾 过敏体质者不要吃虾壳
- 218 沙虾 虾头与柠檬不能同食
- 219 花蟹 公花蟹的肉质更胜母蟹
- 220 螃蟹 食用螃蟹前后，忌吃柿子
- 222 大闸蟹 以蟹螯、蟹黄为品尝重点
- 223 蚌 浸泡以促使蚌吐沙
- 224 牡蛎 有“海洋牛奶”之称
- 226 蛤蜊 应使其充分吐沙除味





## 目录

- 227 鲍鱼 不宜与橘子同食
- 228 干贝 可煮汤以增添鲜味
- 229 海瓜子 适合大火快炒
- 230 凤螺 外观美、肉质鲜
- 231 雪螺 为福寿螺的白化种
- 232 墨鱼 重要的中药食材
- 234 鱿鱼 干品热量是鲜品的数倍
- 235 透抽 外观又红又硬者慎选
- 236 小墨鱼 头足类海鲜食材明星
- 237 海参 中式菜肴食材典范
- 238 田鸡 常食菜肴：三杯田鸡
- 239 海蜇皮 口感清脆

### ● 五谷杂粮类吃得安心

- 241 糙米 微量元素含量较高
- 242 大米 每种米的膳食纤维含量不同
- 244 糯米 糯米醋可以改变人体酸碱值
- 245 燕麦 能有效预防心血管疾病
- 246 荞麦 营养价值很高
- 247 花生 容易感染黄曲霉素
- 248 红豆 能有效改善血液循环
- 249 绿豆 利尿消肿、消暑解毒圣品
- 250 黄豆 营养价值最高的豆类
- 251 黑豆 对抗老化有奇效
- 252 花豆 对心脏功能有强化效果
- 253 薏仁 天然美容圣品
- 254 芝麻 体质燥热者不宜多吃
- 255 莲子 莲子心可强化心脏机能
- 256 杏仁 可改善肤质与血液状态
- 257 松子 自古有“长寿果”的美名
- 258 栗子 具延缓衰老的功效
- 259 核桃 核桃油可提高胆固醇的代谢
- 260 腰果 可以预防心血管疾病

## Chapter 2 加工食品馆

## ● 加工食品吃得安心

- 262 吐司 容易掉屑的吐司较不新鲜
- 263 面包 又称“人造果实”
- 264 蛋糕 保质期短，应尽快食用
- 265 面条 用冰水冷却，可增加弹度
- 266 方便面 热量高，应适度食用
- 267 腊肉 不宜生食
- 268 香肠 冷冻保存，避免细菌滋生
- 269 火腿 不宜贮存过久
- 270 咸蛋 以蛋黄颜色红而油多者为佳
- 271 皮蛋 应选有认证标识者
- 272 牛奶 不宜冷冻，以免破坏营养
- 274 酸奶 原味酸奶营养价值高
- 275 奶油 胆固醇含量较高
- 276 冰淇淋 低脂冰淇淋热量较低
- 277 豆浆 富含蛋白质，痛风患者慎食
- 278 豆腐 富含蛋白质，肉类替代品
- 280 豆干 富含嘌呤，痛风患者慎食
- 281 红枣 过于鲜红的红枣慎选
- 282 桂圆 避免直接用嘴咬破外壳
- 283 枸杞 食用前，稍用温水清洗
- 284 干香菇 先洗净后泡发再烹煮
- 286 银耳 丰富胶质能美容养颜
- 287 海带 勿刻意清洗掉表面白粉
- 288 泡菜 保存期过长者慎食
- 289 罐头 罐顶或罐底凸起者慎选



## Chapter 3 提味佐料馆

## ● 调味品吃得安心

- 291 砂糖 避免直接高温加热
- 292 食盐 应放在密封保鲜盒中保存
- 293 酱油 开封后宜冷藏保鲜
- 294 橄榄油 不需加热，可直接食用
- 295 色拉油 用过的油不要倒回瓶中
- 296 醋 避免空腹食用，以免伤胃
- 297 芥末 可作为腌渍调味品
- 298 蜂蜜 温水调制，营养不流失
- 299 香辛料 使用时的分量需斟酌

## Chapter 4 风味饮品馆

## ● 饮料喝得安心

- 301 碳酸饮料 选购QS标志产品
- 302 乳酸饮料 冷藏于7℃以下，风味最佳
- 303 啤酒 掌握最佳饮用期
- 304 红酒 避免加冰块饮用
- 305 葡萄酒 等级越高，保存期限越长
- 306 茶叶 隔夜茶汤应避免饮用
- 307 茶包 避免浸泡过久，影响风味
- 308 矿泉水 开瓶后尽快喝完
- 309 咖啡 以烘焙时间最近者为佳

【附录】 解答食物安全的21个疑惑

【附录】 常见食品添加剂一览表



# 董金狮图说

## 无毒食物怎么选怎么吃

董金狮 主编



# 吃出健康，远离黑心食品威胁

根据研究指出，每人每天所吃的食物中，有些食物可能遭受的污染达数十次，被污染的食品可能就在我们身边，一不小心我们就将它们吃下肚了，所以我们消费者必须具有分辨及选择优质食物的能力。

日本厚生劳动省曾有调查报告指出，高达**13%**的幼儿园儿童对特定食品有过敏反应，所以特别要求食品商在商品上标示易致过敏的成分，以便让消费者得到完整的信息。

美国曾发生菠菜中毒跨地区流行，而每年也有近**75 000 000**名美国人因食物中毒生病，其中还有**30**万人住院；而这些有毒的食品，还可能经加工后飘洋过海来到中国，因此食品安全的问题，已经不是单一国家的问题。问题是对庞大的食品种类，不论是美国、日本，还是中国等政府，都必须扪心自问，是否有能力全面监控？

目前蔬果农药残留的问题频出，所以许多人开始购买价格稍高的有机蔬果，但是“有机”如何认证？又如何选择好的有机蔬果？对一般消费者来说，都是一大考验。如果政府不能有效地把关，企业不能有效自律，这些令人头痛的问题，都要由消费者自行承担。

食品种类实在太多，因此许多人对食品安全的观念，始终抱着消极回避的态度。不过随着中毒事件的频出，甚至是**2008**年震惊全国的“毒奶粉事件”，相信不少消费者开始意识到食品安全的重要性。

现代人应该有健康风险分析的观念，更应吃得智慧、吃得健康。本书将完整提供各类食物选择的方法，对各类食品的认证方式，也有详尽的说明，绝对让您“买得安心、吃得放心”！



# 享受安心食物的好滋味

随着科技时代的进步，现代人对生活品质的提升与注重，可以说是殚精竭虑。日常生活中对饮食的选择，也越来越丰富多变；不但口味多元化，许多以倡导养生概念为主的健康食品也纷纷出炉。

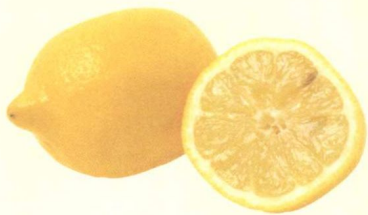
从古至今，人类遵循“民以食为天”的观念，通过一日三餐的营养补给，来补充我们所需的体力，保持健康。如何饮食已成为生活中非常重要的学问。

现代人生活步调的加快，造就了快餐生活的普及，也改变了大家在饮食上的习惯。在吃的方面，方便与快捷已成为现在市场上的主力需求。大家过度依赖便利的结果，带来了更多健康隐忧。文明病的增加，往往是因为人们对饮食方面的知识不足，对食品制作过程不够了解，或是对来路不明的食品不够小心，因此不小心送病入口。

越了解食物特性、来源、辨识方法及食品制作方式，就越能避免病从口入。只要多用点心，掌握选购的秘诀与食用的时机，对饮食安全稍加把关，便能为自己的健康多加一道防护线，也可以确实做到“买得安心，吃得健康又放心”。

在本书中，详细地介绍了在生活中随处可见的各类食品认证标识、各式调味品的功能及用途；更介绍了各类蔬果肉类的基本知识与选购秘诀、各式饮品的饮用时机及保存方式，还有食品加工制作方式的解释说明。

本书完整的说明与介绍，可提供读者在日后生活中掌握各类食品选购与保存的技巧，让您可以成为百分百的生活达人，安心享受美味又健康的美食佳肴！





## 目录

推荐序 吃出健康，远离黑心食品威胁

推荐序 享受安心食物的好滋味

导读 如何使用本书

### PART 1 选购正确 吃得安心

- 14 选对食物的9大秘诀
- 16 认识安全食物的标识图案
- 18 去除农药残留的方法
- 19 食材保鲜的技巧

### PART 2 食品安全的重大话题

- 话题1 22 小心！恐怖的食品添加剂
- 话题2 24 蔬菜的农药残留度有多少
- 话题3 25 如何避开防腐剂的威胁
- 话题4 26 有机蔬菜与无农药蔬菜的区分
- 话题5 27 有机食品到底是什么
- 话题6 28 鱼翅是含汞量高的食物吗
- 话题7 29 进口食物的选购要点
- 话题8 30 吃牛肉？小心疯牛病
- 话题9 31 吃猪肉？小心口蹄疫
- 话题10 32 吃鸡肉？小心禽流感
- 话题11 33 吃海鲜？小心汞的危害
- 话题12 34 多吃奶蛋素，疾病远离你
- 话题13 35 吃对健康食品，营养加值
- 话题14 36 转基因食品是什么
- 话题15 38 食物中毒的预防方法
- 话题16 40 远离霉菌滋生的方法
- 话题17 41 孕妇的饮食宜忌大公开
- 话题18 42 预防癌症的18种方式

## PART 3 食物安全基本常识

## Chapter 1 生鲜食材馆

## ● 美味水果吃得安心

- 47 有机水果的选购方法
- 48 进口水果的选购秘诀
- 49 橘子 勿与高蛋白食物同食
- 50 柳橙 过量食用，皮肤会泛黄
- 52 金橘 表皮有营养功效
- 53 葡萄柚 避免与药物同食
- 54 柠檬 食用过酸者会伤胃
- 55 荔枝 大量食用会导致荔枝病
- 56 葡萄 洗净后不吐葡萄皮
- 58 草莓 表皮茸毛易导致荨麻疹
- 60 樱桃 过量食用会中毒
- 62 蓝莓 新鲜蓝莓易导致腹泻
- 63 龙眼 果肉晶莹剔透者为佳
- 64 桃子 过量食用会影响健康
- 65 水蜜桃 表皮有浓密茸毛者佳
- 66 苹果 食用后刷牙会损伤牙齿
- 68 梨子 寒凉体质者吃多易腹泻
- 70 李子 勿食含氢氰酸的未熟果
- 71 莲雾 脾胃虚寒多尿者少食
- 72 枇杷 枇杷核慎食
- 73 柿子 肠胃不佳者慎食
- 74 西瓜 接触空气易滋生细菌
- 75 木瓜 依需求挑选熟度
- 76 哈密瓜 虚寒体质与寒病者少吃
- 77 香瓜 瓜肉之外的部分勿食
- 78 菠萝 浸泡盐水以免过敏
- 79 甘蔗 发霉甘蔗含致命毒素
- 80 芒果 多食易导致皮肤过敏、发黄
- 82 香蕉 高钾含量，一天一根就够
- 83 番石榴 食用前先挖除籽

- 84 杨桃 肾病患者忌食
- 85 百香果 具通便效用，腹泻者忌食
- 86 火龙果 大量食用尿液会变红
- 87 鳄梨 热量为一般水果的4倍
- 88 猕猴桃 勿与高蛋白食品同食
- 89 榴莲 食用时多喝水以免便秘

## ● 健康蔬菜吃得安心

- 91 有机蔬菜的选购方法
- 92 无农药蔬菜的选购方法
- 93 冷冻蔬菜的选购方法
- 94 进口蔬菜的选购方法
- 95 即食蔬菜的选购方法
- 叶菜类吃得安心
- 97 上海青 切掉根部后再清洗
- 98 大白菜 须剥除最外层的叶片
- 100 圆白菜 须剥除外叶
- 102 菠菜 不宜去根，也不要煮烂
- 104 红薯叶 油炒比水煮更健康
- 106 圆生菜 外层第一片叶须剥除
- 108 韭菜 轻折韭菜头部判断新鲜度
- 110 空心菜 茎短叶宽者是上选
- 111 茼蒿 越幼嫩越美味
- 112 油菜 浅绿比深绿者美味
- 113 芥菜 叶片茂密的是上选
- 114 苋菜 叶茂茎细者为佳
- 115 芥蓝菜 茎叶有粉状物较新鲜
- 116 红凤菜 叶面绿色与叶背紫色要对比明显
- 117 葱 葱白粗长有光泽为上品
- 118 芹菜 叶比茎容易残留农药
- 119 香菜 叶片越大越好
- 120 罗勒 起锅前再适量加入
- 121 明日叶 茎细、叶子有光泽者为佳

## ● 根茎芽菜类吃得安心

- 123 土豆 发芽或变绿者勿食
- 124 红薯 变黑或发臭者勿食
- 125 芋头 须煮熟食用
- 126 竹笋 笋身泥土要彻底洗净
- 128 胡萝卜 油炒更有营养价值
- 129 白萝卜 与中药服用须注意药性
- 130 洋葱 泡冰水或加热可降低对眼睛的刺激
- 131 茼蒿 未烹煮过熟才能保留营养
- 132 山药 戴手套削皮以免过敏
- 133 牛蒡 减少切面与空气的接触
- 134 芦笋 笋尖应朝上烹煮
- 135 茭白 搭配温性食材烹煮佳
- 136 绿豆芽 挑选时间闻有无异味
- 137 黄豆芽 痛风患者应注意嘌呤含量
- 138 苜蓿芽 免疫系统疾病患者勿食
- 139 莲藕 孕妇不宜生食
- 140 姜 烂姜会产生致癌的黄樟素
- 141 蒜 过量食用会导致贫血

## ● 花菜类吃得安心

- 143 菜花 泡盐水以除去虫卵
- 144 西兰花 甲状腺功能异常者勿食
- 146 黄花菜 忌生吃新鲜黄花菜

## ● 瓜果类吃得安心

- 148 青椒 去蒂后再清洗
- 149 甜椒 常食能增强体力
- 150 辣椒 对肠胃刺激性强
- 151 丝瓜 丝瓜绒毛易附着农药
- 152 小黄瓜 宜搭配其他蔬果食用
- 153 黄瓜 睡前吃太多影响睡眠
- 154 西红柿 青绿西红柿慎食

- 156 南瓜 勿与羊肉同食
- 158 茄子 老茄子对人体有害
- 159 玉米 发霉玉米不可食用
- 160 秋葵 经常腹泻者不宜多食

## ● 豆类吃得安心

- 162 四季豆 一定要熟透才能食用
- 163 豇豆 软烂的豇豆慎买
- 164 豌豆 过量食用会影响精子数量

## ● 菌菇类吃得安心

- 166 香菇 小心黑心香菇
- 167 黑木耳 有助排除宿便
- 168 金针菇 痛风患者勿食
- 169 杏鲍菇 菇体颜色变深代表已变质
- 170 蟹味菇 沾到水很容易腐烂
- 171 白玉菇 保留根部木屑有利贮存

## ● 海藻类吃得安心

- 173 海带 孕妇不宜摄取过量
- 174 紫菜 胡萝卜素含量最丰富的藻类
- 175 线菜 性寒体弱者不宜多食

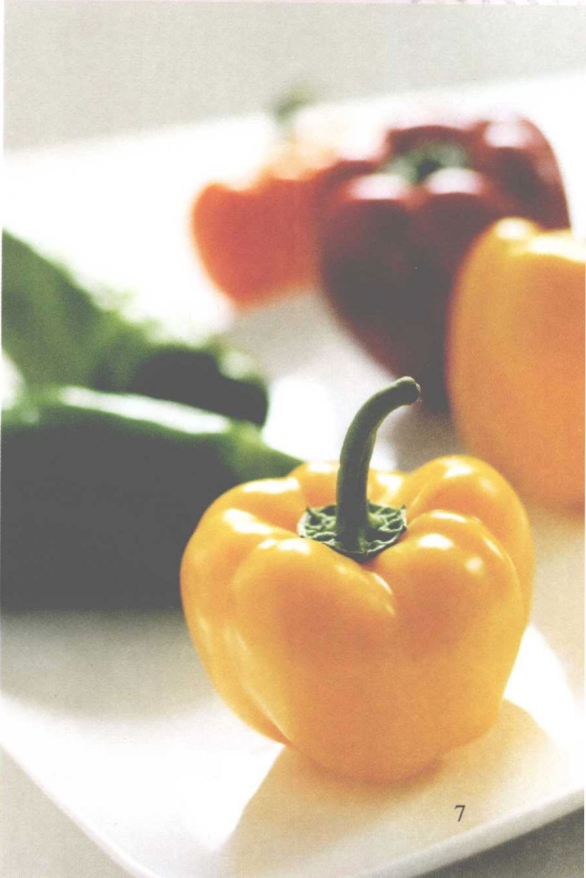
## ● 肉蛋类吃得安心

- 177 牛腩 余烫至熟后，改小火慢炖
- 178 牛肉 轻按可测试肉质弹性
- 180 猪肉 处理生、熟品的器具要分开
- 182 猪肝 彻底煮熟之后才能食用
- 183 猪蹄 可通乳、促进乳汁分泌
- 184 猪肚 先蒸熟再烹调
- 185 羊肉 醋、米酒、葱或蒜可去膻味
- 186 鸡肉 煮至无血水渗出再食用
- 188 鸡蛋 壳洗净、蛋煮熟再吃
- 190 鹅肉 可防治血管硬化
- 191 鸭肉 务必彻底煮熟才能食用

# CONTENTS

## ● 海产类吃得安心

- 193 罗非鱼 烹调前彻底清洗
- 194 鳗鱼 勿生食鳗鱼血清
- 195 鲈鱼 不能生吃鲈鱼
- 196 鳊鱼 先用热水烫过再烹调
- 197 虱目鱼 小心鱼刺
- 198 鳝鱼 需清除鳝鱼的肠胃
- 199 草鱼 切记不要食用草鱼胆汁
- 200 鲱鱼 鲱鱼卵有毒，勿食
- 201 鲢鱼 鲢鱼胆有毒素，勿食
- 202 三文鱼 生吃前注意鱼肉的处理方式
- 203 鲷鱼 勿买颜色太过鲜艳的
- 204 鲤鱼 鲤鱼胆勿食
- 205 黄鱼 食用鱼头可安定神经、缓解失眠
- 206 金枪鱼 注意新鲜度
- 207 鲨鱼 不要食用鲨鱼肝脏
- 208 旗鱼 孕妇或备孕女性少吃
- 209 鲫鱼 细刺多集中在背部
- 210 鲳仔鱼 勿买颜色过白者
- 211 白带鱼 煮熟后再食用
- 212 石斑 注意是否有合格许可标识
- 213 沙丁鱼 痛风患者少吃
- 214 鲭鱼 容易过敏者少食
- 215 龙虾 能促进手术伤口愈合
- 216 虾 过敏体质者不要吃虾壳
- 218 沙虾 虾头与柠檬不能同食
- 219 花蟹 公花蟹的肉质更胜母蟹
- 220 螃蟹 食用螃蟹前后，忌吃柿子
- 222 大闸蟹 以蟹螯、蟹黄为品尝重点
- 223 蚌 浸泡以促使蚌吐沙
- 224 牡蛎 有“海洋牛奶”之称
- 226 蛤蜊 应使其充分吐沙除味





## 目录

- 227 鲍鱼 不宜与橘子同食
- 228 干贝 可煮汤以增添鲜味
- 229 海瓜子 适合大火快炒
- 230 凤螺 外观美、肉质鲜
- 231 雪螺 为福寿螺的白化种
- 232 墨鱼 重要的中药食材
- 234 鱿鱼 干品热量是鲜品的数倍
- 235 透抽 外观又红又硬者慎选
- 236 小墨鱼 头足类海鲜食材明星
- 237 海参 中式菜肴食材典范
- 238 田鸡 常食菜肴：三杯田鸡
- 239 海蜇皮 口感清脆

### ● 五谷杂粮类吃得安心

- 241 糙米 微量元素含量较高
- 242 大米 每种米的膳食纤维含量不同
- 244 糯米 糯米醋可以改变人体酸碱值
- 245 燕麦 能有效预防心血管疾病
- 246 荞麦 营养价值很高
- 247 花生 容易感染黄曲霉素
- 248 红豆 能有效改善血液循环
- 249 绿豆 利尿消肿、消暑解毒圣品
- 250 黄豆 营养价值最高的豆类
- 251 黑豆 对抗老化有奇效
- 252 花豆 对心脏功能有强化效果
- 253 薏仁 天然美容圣品
- 254 芝麻 体质燥热者不宜多吃
- 255 莲子 莲子心可强化心脏机能
- 256 杏仁 可改善肤质与血液状态
- 257 松子 自古有“长寿果”的美名
- 258 栗子 具延缓衰老的功效
- 259 核桃 核桃油可提高胆固醇的代谢
- 260 腰果 可以预防心血管疾病