



云无心 / 著



避免被忽悠 少花冤枉钱



吃的常识



颠覆“常识”的常识读本



山西出版传媒集团 山西人民出版社



云无心 / 著

吃的常识

山西出版传媒集团



山西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃的常识 / 云无心著. — 太原 : 山西人民出版社, 2015.7

ISBN 978-7-203-09078-6

I. ①吃… II. ①云… III. ①膳食营养 IV. ①R15

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第126237号

吃的常识

著 者: 云无心

责任编辑: 贾 娟

装帧设计: 陆红强

选题策划: 北京汉唐阳光

出 版 者: 山西出版传媒集团·山西人民出版社

地 址: 太原市建设南路21号

邮 编: 030012

发行营销: 010-62142290

0351-4922220 4955996 4956039

0351-4922127 (传真) 4956038 (邮购)

E-mail: sxskcb@163.com (发行部)

sxskcb@163.com (总编室)

网 址: www.sxskcb.com

经 销 者: 山西出版传媒集团·山西新华书店集团有限公司

承 印 者: 北京易丰印捷科技股份有限公司

开 本: 655mm×965mm 1/16

印 张: 30.25

字 数: 390千字

印 数: 1-10000册

版 次: 2015年7月第1版

印 次: 2015年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-203-09078-6

定 价: 58.00元

如有印装质量问题请与本社联系调换

自序

常识比最新研究更重要

这是一个信息爆炸的时代。每一天，都有无数篇科学论文发表，有许多个“最新发现”面世。大多数媒体，都热衷于这些“最新发现”。于是人们发现，昨天有专家说“一杯牛奶强壮一个民族”，今天又有专家说“牛奶致癌”，那边又有专家说“这都不靠谱”；一边有专家说“营养都在果皮中”，另一边又有专家说“吃水果应该去皮”；昨天说“孕妇应该少吃鱼，重金属污染可能影响胎儿发育”，今天又说“孕妇应该多吃鱼，有助胎儿发育”……

许多人哀叹：科学总是变来变去，我到底该信什么？养生大师们斩钉截铁地说“这样吃养气补血益寿延年”，听起来就要诱人多了。

2008年，我开始在媒体上发表食品健康领域的科普文章，也接受过许多媒体采访，对食品健康领域的新闻事件发表看法。我经常提及的一个观点是：在食品健康领域，常识比最新研究更重要！

人体的健康状况是遗传、饮食、锻炼、劳动、心理压力、环境等诸多因素综合作用的结果。有的因素是我们可以改变调整的，比如饮食；有的是我们无法改变的，比如遗传。而在饮食中，“改变”也涉及个人的经济状况、生活便捷与感官享受之间的冲突，有的改变很容易，有的则很难。

改变可以改变的，接受难以改变的，才是现实可行的理念。

每一个人都明白：健康合理的饮食方式，会有利于自己的身体健康。

但，什么是“健康合理”？“大师”们有的推荐绿豆、茄子，有的鼓吹猪蹄汤，还有的说蔬菜汤就可防癌……

对“大师”们、或者“大师”的追随者们，这就是“健康合理”。

然而，当历史已经进行到今天，人类对自然的认知虽然有限但也千万倍地超越了古人，还把这些基于“个人经验”“类比”“想象”得来的认知作为健康生活指南，未免过于天真或者迂腐。

另一个极端，是被“最新研究表明”弄得无所适从，不停地怀疑“我是不是吃错了”“今天的真理在明天会不会被推翻”。一方面，饮食只是影响健康的诸多因素之一，要想证实“某某饮食具有××好处（或者××坏处）”，需要排除其他各种影响因素；另一方面，饮食对健康的影响是慢性的、微弱的，远不如药物那样明显与立竿见影，结果的“有”与“无”也都只是统计意义上的差异——比如，长期坚持某种食谱“在试验人群中降低了20%的冠心病发生率”，跟媒体报道时宣称的“某某食品能够防治冠心病”就几乎是两回事。

2009年底，我发表过的科普文章被选编成《吃的真相》出版。此后，又出版了《吃的真相2》和《吃的真相3》。我对这些文章的定位，就是介绍“吃的常识”。不过，这些“常识”不是人们“以为”的常识，而是“总结科学研究现状”的常识——即便是对我而言，许多常识也是在查阅、收集和整理科学资料的过程中逐渐颠覆或者完善的。

一个科学结论或者科学常识的形成，需要大量的、多方位的科学数据加上科学方法、科学逻辑的分析与整理。一项“最新研究”的结论，是针对特定实验条件、实验方法而得到的一组数据。对整个领域来说，它只是提供了一项证据，对于此前的认知或许是支持，或许是否定，但更多的是补充与完善。只有许许多多的“最新研究”汇集在一起，才能形成一项“科学常识”。

所以，对于那些“最新研究表明”，尤其是在产品营销中鼓吹的“最

新研究”，我们需要保持冷静，可以关注，可以跟踪，但不要头脑发热地奉上钱包。在食品健康领域，一项“最新发现”要用来指南日常饮食，还有很长的路要走——在这条路上，多数“最新发现”都因为种种不足不能走到最后，从而只是成为不良商家忽悠消费者的工具。

黄琳是我合作时间最长、合作极为愉快的专栏编辑。她说应该从这三本《吃的真相》中精选出一本选集来的时候，我曾经很怀疑这么做的意义。当一次又一次地在微博上被网友要求“科普”“辟谣”许多老话题的时候，我相信，这样的一本旧文选集还是有价值的——文章已旧，常识依然，铁打的话题，流水的读者。

感谢黄琳，感谢汉唐阳光，但愿这本选集能像我的微博介绍那样——避免被忽悠、少花冤枉钱。饮食，本该是一种享受，愿科学常识让我们吃得安心、吃得愉快。

目 录

自序 常识比最新研究更重要

01

Part A 吃的常识

01 “炒”菜的学问	002
02 好好煮咖啡	004
03 发面的真相	007
04 明天的肉食在哪里	009
05 饮食偏见是如何产生的	014
06 水果的生与熟	017
07 “涩”到底是什么	023
08 淘气是什么味道	026
09 谈谈素食	029
10 味道会充饥吗	033
11 吃喝与牙齿健康	036
12 “甜蜜”的困境	039
13 牛奶里可以加什么	042
14 “食用胶”是什么东西	045
15 在民意与科学之间的食品色素	048
16 酸奶为何这么黏	052

17	控制水的流动	055
18	面包可以放多久	058
19	你想吃什么样的鸡肉	062
20	牛奶咋不香了呢	066
21	那些“恶心”的美食	072
22	你吃什么醋	075
23	葡萄酒中为何含有二氧化硫	079
24	童年记忆中的“敲麻糖”	083
25	以低碳的名义吃虫	086
26	让我们来做“牛肉精”	090
27	蛋糕是怎样炼成的	094
28	解剖一根火腿肠	097
29	科学，上酸菜	101
30	吃土豆的学问	105
31	扎进冰激凌的内部去瞧瞧	108
32	一只小鸡几个翅膀	112
33	有机食品是进步还是倒退	115

Part B 吃的营养

01	降盐不降味	122
02	做一个低脂蛋糕	125
03	自己动手做酸奶	128
04	月饼的价值	130
05	那些乳白色的汤	133
06	一天能吃几个鸡蛋	136

07	鹅肝，残忍的美食	138
08	酱油中要不要加铁	141
09	黄蓉的白菜豆腐	144
10	“益生元”是什么元	147
11	没有“营养”的营养成分	150
12	“强化食品”强化了什么	153
13	糙米的“营养”和“风险”	156
14	蛋白质变性凝结了怎么办	159
15	要不要吃牛初乳	162
16	高果糖浆的前世今生	165
17	奶可以和茶一起喝吗	172
18	“反营养物质”的真正含义	175
19	饭后一瓶酸奶有助消化吗	178
20	“生肉放两天”会“口味最好”吗	182
21	有营养的食品添加剂	186
22	哪种奶“最好”	189
23	豆浆不能与什么一起吃	192
24	牛奶 PK 豆浆	195
25	方便面该含多少蛋白质	198
26	赶时髦的大豆蛋白	201
27	宝宝喝什么奶	205
28	婴儿辅食，并非为了营养	208
29	婴儿营养的核心是什么	211
30	要鸡汤，还是要鸡肉	213
31	益生菌如何益生	215
32	果汁值得喝吗	220
33	生的熟食，或熟的生食	223
34	工厂来的食用油	227

35	你想喝什么水	230
36	味精、鸡精与鸡粉	233
37	吃鱼，还是吃鱼油	237
38	父母的“最佳保健品”	240
39	要不要补钙	243
40	要不要吃“营养盐”	247
41	补啥能增强免疫力	250

Part C 吃的安全

01	如果没有食品添加剂	254
02	可乐防腐剂：“双重标准”的笑话	257
03	虚假宣传不等于有害	260
04	对症去药	263
05	感染金黄色葡萄球菌的食物	266
06	地沟油的检测方法为何“都不可靠”	269
07	母乳过敏怎么办	272
08	单面煎蛋，拿风险换美味	275
09	限量标准之问	278
10	螺旋藻中的铅	281
11	西瓜打针的童话	284
12	无处不在的环境雌激素	287
13	“毒姜”之毒	290
14	是非亚麻籽	293
15	什么样的土豆和西红柿比砒霜还毒	296
16	未腌透的咸菜和烂白菜有毒吗	298

17	新鲜蚕豆是“致命食物”吗	300
18	美酒不要加咖啡	303
19	不容忽视的“镉大米”与镉中毒	306
20	刚烤的面包能不能吃	309
21	“皮革奶”的问题不仅仅是重金属	311
22	拿什么来拯救你，我的餐桌	314
23	“食品添加剂”的“科学安全”与“商品安全”	321
24	那些有害物质的“安全标准”是怎么来的	325
25	为何不禁卖“可能有害”的食品	330
26	食品“保质期”与安全	333
27	食品监管，走向何方	338
28	巴氏奶与常温奶，差别有多大	346
30	萨其马里的硼砂	350
31	激素、鸡肉与卵巢囊肿	353
32	“纯天然”的防腐剂	357
33	食品细菌防御战	361

Part *D* 吃的真相



01	“左旋肉碱减肥”只是一个构想	366
02	“养生大师”为什么爱绿豆	369
03	“吃辣椒导致肺癌”纯属谣传	371
04	莫把洋葱炒成了绿豆	374
05	咸鱼要吃不	376
06	灵芝有多“灵”	379
07	啤酒不能配海鲜吗	384

08	原汤能否化原食	387
09	燕窝真能“保胎”吗	390
10	苹果醋，不过是醋	392
11	月见草油只是传说	397
12	来自天然食物“精华”的疑虑	400
13	卸妆之后的螺旋藻	403
14	孕妇要不要吃亚麻酸	409
15	胶原蛋白美容与院墙上的画	412
16	那些“茶”的神话	416
17	高血压的“科学食疗”	421
18	青稞能否治病	424
19	姜宝贝还是姜毒药	427
20	喝不喝咖啡	430
21	苦瓜到底能不能吃	433
22	食品内外有别吗	436
23	吃蔬菜，还是吃水果	441
24	“适量饮酒”有益健康吗	444
25	内酯豆腐是好是坏	447
26	闲谈红糖、白糖与冰糖	450
27	纳豆不独特	453
28	炖烂的肥肉真的有益健康吗	455
29	那些食物真的能防辐射吗	457
30	减肥食品那些事	460
31	抗癌食品的说法	463
32	橄榄油的高档和营养无关	467



Part *A* 吃的常识

01

“炒”菜的学问

清炒素菜的关键在于动作要快，炒得好的素菜应该保持着天然的绿色。

“炒”大概是中餐中最常用的手法，尤其是川菜，小炒算得上是一大特色。基本的步骤是：肉切好“码”芡；油烧热；下姜片（或丝、末）翻炒；肉下锅翻炒，术语叫“散仔发白”；加调料，翻炒均匀；下配菜，炒熟；或者勾芡，或者不勾，起锅装盘。整个过程就几分钟，如果清炒素菜的话更快。

从食品工程的角度来说，“炒”是一个典型的“高温快速”过程。在高温下（通常炒菜的油温在 200—300 摄氏度之间），不管是肉还是菜都会快速变熟。而对于肉或者菜中的香味，因为其损失程度受时间的影响更大一些，所以快速炒熟的菜更容易保持天然的香味。对于肉而言，其中的水分很关键，因为水分流失的同时许多香味物质也流失了，从而使肉变得干而无味。

“码芡”可以很好地防止这个问题。通常用淀粉，也有人叫作“生粉”，用水化开，其中加入盐、味精等，与切好的肉混合，最后肉的表

面会有薄薄一层淀粉。饭店里的淀粉是预先在水里泡了很长时间的，川菜里叫作“水豆粉”，因为淀粉的水化更充分，效果更好。肉下锅之后，这层淀粉受热交联，形成了对肉的保护层，大大减少肉中水分的流失，因而也减少了香味的流失。加上淀粉中的调料很好地附着在了肉的表面，所以码过芡的肉高温炒出来会显得嫩滑。但是淀粉加多了也不好，淀粉变熟交联之后的保护层太厚的话，会影响热量往肉内部的传递，因此需要更长的时间才能炒熟，反而得不偿失。炒出来的成品太粘，也影响外形。

清炒素菜的话当然不用淀粉，因为多数蔬菜在骤然高温时都会在表面形成一层致密的保护膜，从而减少水分流失。很多蔬菜，尤其是叶子，本身很薄，在高温下很快就炒熟了，像空心菜、豌豆苗、菠菜等。所以清炒素菜的关键在于动作要快，一次不能炒太多，下锅快速翻炒，快加调料，菜蔫了就行了。炒得好的素菜应该保持着天然的绿色。

炒菜的原料需要切得均匀，不管是主料还是配料，否则小的先熟，等到大块熟了小块已经熟烂了。对于切片的菜，重要的是厚薄均匀，片的大小对于熟的速度影响很小，只影响美观。对于切丝的菜，则是粗细均匀重要，而长短只影响美观。蔬菜不同部位熟的速度相差较大，豌豆苗问题不大，菠菜就最好把叶子和叶柄分开，先下叶柄炒一会儿再下叶子。而空心菜则应该把茎和叶分开，茎（有很多人是不需要这部分的，如果要的话）可以分开炒或者炒到大半熟再下叶子。

02

好好煮咖啡

小资们青睐的咖啡卡布奇诺，除了显得洋气之外实在没有什么可取之处，不如直接叫作泡沫咖啡，简单明了。

第一次煮咖啡完全是出于在超市里心血来潮，看到咖啡粉、咖啡壶还有咖啡伴侣都不贵，就买了回家。结果忘记了买咖啡滤纸，兴致大受打击。好在在实验室待的时间长了，习惯于什么东西没有了就找别的东西凑合代替。看看餐巾纸长得跟咖啡滤纸差不多，就放了两层来用。餐巾纸的通透性太差，好半天也没滴下多少咖啡来。不过到底喝上了自己煮的咖啡，还是挺得意的。

所谓煮咖啡，其实不是煮饭煮面那样的煮，而是把咖啡粉放在滤纸上，让热水通过，带走可溶性物质，留下残渣，滤过的部分就成了咖啡。简单的咖啡壶热水通过一次，带走的是咖啡中容易溶解于水的部分。复杂一点的咖啡壶可以让水循环，一些不是很容易溶解的成分最后也被溶解了，所以不同的咖啡壶煮同样的咖啡结果也不一样。而速溶咖啡则是在工厂里把可溶成分提取出来，干燥成粉，所以直接加到水里就可以了。

一般而言，这样煮出来的咖啡一杯（200 毫升左右）里面含有一二百毫克咖啡因。对于对咖啡因敏感的人来说，这个含量可能太高了。所以咖啡厂家又开发出了去掉咖啡因的咖啡，就像牛奶脱脂一样。而脱出来的咖啡因可以卖给药厂，一点也不浪费。

如果把热水加压（通常 10 个大气压左右），水能达到很高温度而不开。在这样的温度下，少量的水通过咖啡粉就能溶解大量可溶成分，成为浓缩咖啡，英语里叫作“espresso”，发音大致类似于“一死普勒索”，味道极为浓烈。一份通常是一盎司（30 毫升左右），咖啡因含量跟一杯 200 毫升的普通咖啡差不多。据说真正懂咖啡的人都是喝这种浓缩咖啡的。对于多数人来说，即使加了牛奶和糖，也还是过于浓烈。

在很久以前，咖啡里是加牛奶的。加牛奶的作用一是好看，二是保温，三是有助于保留香味。牛奶和咖啡一起端上桌子，由客人自己加。装牛奶的那个容器叫作“creamer”，不过后来通常是把加到咖啡里的牛奶叫作“creamer”。

20 世纪 60 年代雀巢开发了非牛奶的 creamer，命名为咖啡伴侣。其实主要也是用一种牛奶中的成分——酪蛋白，加上植物油等成分做成的。咖啡伴侣的好处显而易见，可以做成浓缩液或者干粉，大大方便了运输和储存。

现在也有一些用大豆蛋白做的 creamer。有时候，也把 creamer 叫作咖啡增白剂（coffee whitener）。当这种东西进入了中国，中国人又给它起了个名字叫“奶精”，或者叫“植脂末”。这一堆名词其实是同一类东西，只是咖啡伴侣是雀巢的专有名称，而咖啡增白剂在中文里总让人觉得很别扭。creamer 不是咖啡必需的，许多真正享受咖啡的人不但不加 creamer，也不加糖，叫作“黑咖啡”。

小资们青睐的咖啡卡布奇诺，这个名称纯属小资翻译，除了显得洋气之外实在没有什么可取之处。不如直接叫作泡沫咖啡，简单明了。真