

| 挑得新鲜 | 存得合理 | 洗得科学 | 吃得健康 |

# 食口叩健康

## 家庭自助图解一本通

### 【干货卷】

张岩锋 / 编著

北京大学营养学副教授、北京市食品安全标准专家  
权威的作者助你成为家庭食物安全与健康的掌舵人

会挑、会存、会洗、会吃、  
搜罗近80种常见干货，  
从选购到食用，  
给你最安全、  
最健康的饮食“吃”道！



中国工信出版集团



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

# 食口健康

家庭自助图解一本通

【五星推荐】  
北京食品学院  
张岩峰

北京大学营养学副教授、北京市食品安全标准专家  
权威的作者助你成为家庭食物安全与健康的掌舵人



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

#### 图书在版编目（CIP）数据

食品健康家庭自助图解一本通. 干货卷 / 张召锋编著. —北京：电子工业出版社，2015.3  
ISBN 978-7-121-25279-2

I. ①食… II. ①张… III. ①干货—食品安全—图解②干货—食品营养—图解  
IV. ①TS201.6-64②R151.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第303407号

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：889×1194 1/24 印张：12.5 字数：229千字

版 次：2015年3月第1版

印 次：2015年3月第1次印刷

定 价：49.80元


凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



# 总序



随着生活水平的不断提高，人们的饮食也日益丰富起来。不过正所谓“万变不离其宗”，无论食物的样式有多少变化，它们总是由蔬菜、水果、五谷杂粮、肉、蛋、奶等最基本的食材构成的。因此，可以说我们每天吃的食物就是这些十分常见且简单的东西。对于普通大众而言，“吃”看似一件非常简单的事情，然而要想吃得安全、健康就另当别论了。为什么这么说呢？任何一种食物，从挑选食材、制作成肴，到端上人们的餐桌，往往会受到许多天然或人为因素的影响，这些因素的好坏直接关系到食物品质的高低，人们吃得好与不好是受这些因素影响的。

近些年来，食品安全与健康问题逐渐成为人们颇为关注的焦点，人们对于“吃”也不仅仅停留在追求口感上了，而是会更加注重其来源及营养功效。蔬菜、水果有没有喷洒农药，鸡鸭鱼肉是否暗藏有害的激素，米面粮油会不会掺假、掺毒，怎样保持食物的新鲜度，如何降低食物的有害成分，什么样的食物搭配在一起食用更有益健康……这些都是与选购、保存、清洗、烹饪、食用以及食物等息息相关的内容，只有弄清这些问题，我们才能最大限度地保证自己吃得安全、吃得健康。对于许多人来说，

我们毕竟不是食物的生产者，因此无法从源头上把控食物的安全性，所以在与食物接触的时候，我们需要多留一点心眼，多花一点心思。

我看过不少关于食品安全与健康的书，但是这些书大部分只是侧重食物的某一个方面，例如专门讲解选购方法、只解读食物的营养功效等，完全将食品安全与健康割裂开来，很容易让读者忽略某些重要的方面。如果能有一本书可以从食材选购一直讲到把食物端上餐桌，逐一、细致地将每个环节完整道来，这该是一件多么造福于民的事情啊！

于是在这个思路指导下，我精心打造了这套《食品健康家庭自助图解一本通》，分别以素食、水果、干货、肉蛋奶为主题，让读者朋友全面了解生活中常见的4大类食物，从而真正实现吃得安全、吃得健康。

在素食卷中，从叶菜、果菜、茎菜与花菜、地下蔬菜、菌类与藻类5个方面，详细解析了常见素菜的选购、保存、清洗、健康吃法和科学烹饪等，为大家的健康和安全保驾护航；在水果卷中，从仁果类、浆果类、核果类、坚果类、柑橘类、瓜果类以及其他类7个方面，详细阐释了水果挑新鲜吃安全的健康学，让大家在食用水果的时候无后顾之忧；在干货卷中，为了让干货在食用时真正达到健康和安全的目的，从五谷杂粮、干蔬、干果、海鲜干货以及调味品干货5个方面对此做了详细解析；在肉食卷中，我们分别从肉类、水产类和蛋奶类3个方面对饮食健康和安全的做了事无巨细地讲解。

为了使广大读者能够轻松、有效地掌握食物的安全与健康，书中在选购方面采取了对比与图解的方式，教大家轻松辨别食物的好坏。本套书还为大家提供了适用于现代家庭的食物保存和保鲜技巧，方法简单明了，操作灵活便捷。另外，本套书从清洗、烹饪、健康吃法以及营养分析等方面为大家详解了食物的健康和安全的知识。不仅如此，书中还结合具体内容搭配了不同的小贴士，不但可以保证内容更加完整，还能全方位为大家提供饮食健康方面的安全知识。

与其说这是一套关于食品安全与健康的书，倒不如说它是专属于您的生活管家、安全卫士和营养顾问。我所希望的是，这套书能让大家吃的每一口食物都安全、营养、美味，能为大家创造安全、健康的饮食生活，愿读者能从阅读中收获一份受益的珍宝。



# 分序

在开始看这本书前，请大家先思考一个问题：你吃的食物如何？俗话说“民以食为天”，食物是我们的生命之源，然而这一源泉为我们提供的并不只是延续生命的物质，还有危害生命的毒物！这些毒物来自许多方面，既有大自然的尘埃、细菌，食物腐坏，疾病，也有农药、化肥、生长激素、添加剂等化学品。有些毒物是可以通过清洗、加热等方式清除的，但有些毒物却深入到了食物内部，为人们的健康埋下了巨大安全隐患。

要想减少这些饮食安全隐患，那就要从日常最容易接触食物的方面做起，而在日常生活中，我们与食物距离最近的时候当属选购、保存、清洗、烹饪和食用了，只要在这些方面中时刻不忘安全和健康，那饮食安全隐患自然会随之减少。本套书专门从上述这些方面入手，为大家详细讲解了如何挑选、保存新鲜又安全的食材，同时告诉大家如何用科学、健康的方法料理食材，帮助大家达到买得放心，吃得安心的目的。

本书以干货为主题，共分为5个部分，内



容涵盖五谷杂粮、干蔬、干果、海鲜干货以及调味品干货，大部分干货都是生活中常见的。书中采用食物好坏对比以及图文分析的方式，告诉大家选购上好食物的方法，为大家提供了适合现代家庭实用的保存技巧，同时又从清洗、泡发、烹饪、营养等不同的角度对干货做了全面的、健康的讲解。此外，本书还从干货的细微之处入手补充了一些温馨小贴士，比如搭配食用等，意在帮助大家能更加安全、健康地食用干货。本书的语言轻松活泼，内容详细全面，技巧简单实用，插图恰当精美，皆在为大家带来不一样的阅读感受，营养轻松的阅读环境，让读者能从中获得知识并应用到实际生活中。

提到干货大家似乎很陌生，其实它就是我们熟悉的“陌生人”，只有我们真正地走进它，全面地了解它，才能收获到安全和健康。真心希望本书能成为您家庭里的饮食安全和健康指南，为您家庭成员的健康保驾护航。

最后，我要感谢以下朋友，他们有的为本书提供了资料，有的参与了部分小节的编写，有的为我审核了相关数据，感谢他们的辛勤工作，他们是：陈计华、陈梅、陈伟华、张红英、刘晓艳、杨文泉、陈楠、张猛、胡玮、邢立方、杜浩、王俊江、张淑环、王丽、张伟。



# 目录

## PART 1 五谷杂粮——不仅要吃得放心，还要吃得营养

在饮食界中，五谷杂粮就像一位“大家长”，发挥着举足轻重的作用。它除了为人们提供主食外，还能加工成其他食品，丰富人们的饮食生活。因此，只有保证五谷杂粮的安全，才能保证人们饮食的健康。

### 传统的主食

- 大米：健康好米要精挑细选 2
- 小米：和胃养血，滋补功效显著 6
- 面粉：不同的种类，不同的挑法 10
- 玉米面：防治心血管疾病的佳品 14
- 玉米碴：挑选、清洗要仔细 18
- 薏米：防癌、抗癌功能显著 22
- 紫米：教你巧辨染色的假货 26
- 糯米：口感香甜，营养滋补 30
- 燕麦片：能提高人体免疫力 34
- 荞麦米：含有丰富的纤维素 38
- 高粱米：不适合多吃 42



### 常见的豆类

- 黄豆：新豆、陈豆巧分辨 45
- 绿豆：夏季养生的佳品 49
- 黑豆：带皮吃更营养 53
- 赤小豆：选购时警惕烂豆 57
- 花生豆：熟食比生食更健康 61
- 青豆：健脑、抗癌的绿色大豆 65
- 蚕豆：别乱吃，小心过敏症 68
- 花豆：泡软后烹饪更营养 71

### 常见的豆类、谷物制品

- 腐竹：色泽过于光亮可能被熏过 74
- 豆腐皮：一碰就碎是劣质品 78
- 粉条：特别柔软，有可能掺了胶 81
- 粉丝：健康食用有讲究 85

## PART 2 干蔬——耐存储、风味独特，营养不亚于新鲜蔬菜

与新鲜的蔬菜相比，干蔬最大的特点之一就是更容易保存，虽然没有鲜亮的外表，但是干蔬依旧受到许多人喜爱。由于干蔬需要经过一些细节加工，有些不法商贩会趁机从中“做手脚”，再加之外界环境的影响，因此，干蔬容易受到一些污染。若想吃得健康，我们就要从多方面关注与干蔬相关的饮食安全问题。

### 常见的风干蔬菜

- 干黄花菜：硫磺熏制危害大 90
- 白萝卜干：储藏方法很重要 94
- 红薯干：美味、健康的小食品 98
- 莲子：强心、安神，有效抗衰老 102
- 笋干：看、闻、摸，挑出佳品 106
- 梅干菜：开胃消食，别有一番风味 109



### 营养美味的山珍

- 香菇：巧清洗，留住更多营养 112
- 黑木耳：颜色并非越黑越好 116
- 银耳：异味浓重不要买 120
- 枸杞子：晒一晒更容易贮存 124
- 太子参：特别适合煲汤 128
- 竹荪：浸泡时间要掌握好 131
- 猴头菇：强大的滋补功效 134
- 红菇：颜色异常要慎选 137
- 燕窝：几招教你辨真假 140

## PART 3 干果——休闲、健康的小食品，食用方法很简单

干果是一种集美味、营养于一身的健康食品，许多品种在国际上都享誉盛名。在日常生活中，干果不仅可以当做休闲聚会的零食，还能作为配菜与其他食物一起烹制美食。那么，怎样才能吃到最安全、最营养的干果呢？这就需要大家掌握选购、食用的不同方法。

### 风干的水果

- 葡萄干：含有丰富的铁和钙 146
- 山楂干：储存时要保持干燥 150
- 大枣：补气、养血的佳品 154
- 桂圆：吃太多容易上火 158
- 无花果干：不要存放太久 161
- 荔枝干：果皮破损不宜买 164

## 香脆的坚果

- 瓜子：购买时警惕陈货 167
- 花生：对骨骼大有裨益 171
- 核桃：适当食用能强身健体 175
- 板栗：个头大不一定好 179
- 腰果：具有润肠的功效 183
- 开心果：果壳异常白净要警惕 186
- 杏仁：经常食用可以预防肿瘤 190
- 榛子：保存时注意遮光 193
- 松子：健康食用要因人而异 196
- 罗汉果：泡茶、煲汤营养多 199

## PART 4 海鲜干货——鲜味、营养二合一，选对健康很重要

海鲜干货是营养、美味的食物，同时也是容易受到污染的食物。因此，我们需要格外注意海鲜干货的安全问题。为了吃得健康，大家需要从选购、清洗、贮存、烹饪等多个方面入手，了解海鲜干货的每个细节。

### 风味海生物

- 虾皮：破碎的虾皮不新鲜 204
- 海米：气味刺鼻多是“毒虾米” 208
- 鱿鱼干：浸泡、清洗不能马虎 212
- 银鱼干：高蛋白、低脂肪 216
- 干贝：味道鲜美，营养丰富 219
- 干海参：被染过的多呈炭黑色 222
- 鱼肚：存放不当易受潮、生虫 226



### 常见的海菜

- 海带：别把白霜当成霉霜 230
- 紫菜：一捏就碎是劣质品 234

## PART 5 调味品干货——虽然是配料，但保健功效显著

有些人认为，调味品就是用来增加食物的风味，让食物看起来好看或尝起来好吃。其实，调味品的作用远不止这些，它还对人们的健康起着潜移默化的影响。如果调味品质量差、在存储过程中变质或食用方法不当，都会给人们的健康埋下隐患。因此，掌控调味品的安全十分重要。

### 常见的香辛料

- 花椒：干燥、杂质少的品质好 240
- 干辣椒：受潮后容易霉烂 244
- 八角茴香：去腥又开胃 248
- 孜然：最适合烹饪肉类 252
- 桂皮：解油腻，有助开胃 255
- 肉蔻：过量食用危害健康 258



### 常见的粉状调味品

- 食盐：健康吃盐有方法 261
- 白糖：颜色变黄不要吃 265
- 红糖：煮成糖水更易吸收 269
- 味精：警惕掺假的劣质品 273
- 鸡精：受潮后容易滋生细菌 277
- 辣椒粉：警惕染色的劣质品 280
- 胡椒粉：有黑白之分，作用略不同 283
- 咖喱粉：掌握健康的烹饪法 286

The background of the page is a photograph of a white ceramic bowl filled with green peas on the left, and a white ceramic spoon with a few peas on it on the right, both resting on a light-colored wooden surface. The text is overlaid on this image.

Part 1

# 五谷杂粮

——不仅要吃得放心，还要吃得营养

在饮食界中，五谷杂粮就像一位“大家长”，发挥着举足轻重的作用。它除了为人们提供主食外，还能加工成其他食品，丰富人们的饮食生活。因此，只有保证五谷杂粮的安全，才能保证人们饮食的健康。

## 传统的主食

### 大米

健康好米要精挑细选

|      |           |
|------|-----------|
| 学名   | 大米        |
| 别名   | 稻米、粳米     |
| 品相特征 | 白白净净，呈椭圆形 |
| 口感   | 有淡淡的香甜    |

大米是由人们熟悉的稻谷加工而成的，它不仅是许多国家人民喜爱的主食之一，还为解决全球饥饿问题做出了杰出的贡献。正因为大米是人们日常生活中重要的粮食之一，因此在购买的时候，大家要精挑细选，筛选安全、健康的大米。

### 好大米？坏大米？这样来分辨

#### NG 挑选法

- ✘ 颜色发黄——可能是陈米，有些营养成分遭到了破坏。
- ✘ 有横裂纹——俗称“爆腰米”，食用时外熟内生，营养价值低。
- ✘ 米粒腹部有小白斑——不够成熟，蛋白质的含量非常低。
- ✘ 有米糠味甚至霉味——是陈米，属于次品。
- ✘ 形状残缺且覆盖着一层灰粉——是陈米，口感和营养价值都很低。

## OK 挑选法

气味清香



整体看来，表面  
光亮，整齐均匀

米粒呈乳白色，  
透明度好

手感光滑、坚实，  
摸后手上不沾粉

## 一次吃不完，这样来保存

保存大米的时候，如果方法不当，很容易出现大米发霉、生虫等现象，尤其是在夏天，大家更需要注意这些问题。在日常生活中，有些人只是将大米装在袋子里，不封袋口，这种方法并不可取。

恰当的保存方法是把存放大米的袋子放在沸腾的花椒水中浸泡片刻，等袋子染上花椒的香气后取出来晾干，然后将大米装进去，把袋口绑好，这样一来，大米就不容易生虫了。另外，我们还可以把大米装入干燥的食品塑料袋内，将袋内的空气尽量排空，然后扎紧袋口，放在干燥、阴凉的地方保存。



## 这样吃，安全又健康

在用大米做饭之前，我们需要先淘洗大米，将附着在大米表面的细菌和夹杂在米中的杂质清洗掉，以保证大米干净又营养。有些人习惯在淘米的时候进行长时间的浸泡，然后再用力搓洗，以为这样才能将杂质去除干净。其实，长时间的浸泡会导致大米中含有的无机盐大量流失，用力搓则容易让大米表层的维生素遭到破坏。

一般来说，现在的袋装大米表面附着的杂质比较少，所以在淘洗大米的时候，只需要快速地淘两遍就可以了。

大米中含有丰富的碳水化合物、维生素等营养物质，有健脾养胃、防治便秘、脚气病及口腔炎的功效。此外，它还是一些爱美人士减肥的首选主食。需要注意的是，患有糖尿病的朋友要控制对精大米的摄入量，以免引起血糖升高。



#### 大米的搭配小贴士：

- ✔ 大米+桂圆——前者可以健脾养胃，后者能够补血安神，两者一起食用，可以起到滋补元气的作用。

### 大米的营养成分表 (每100克含量)

#### 热量及四大营养元素

|          |      |
|----------|------|
| 热量(千卡)   | 346  |
| 脂肪(克)    | 0.8  |
| 蛋白质(克)   | 7.4  |
| 碳水化合物(克) | 77.9 |
| 膳食纤维(克)  | 0.7  |

### 矿物质元素(无机盐)

|       |      |
|-------|------|
| 钙(毫克) | 13   |
| 锌(毫克) | 1.7  |
| 铁(毫克) | 2.3  |
| 钠(毫克) | 3.8  |
| 磷(毫克) | 110  |
| 钾(毫克) | 103  |
| 硒(微克) | 2.23 |
| 镁(毫克) | 34   |
| 铜(毫克) | 0.3  |
| 锰(毫克) | 1.29 |



## 维生素以及其他营养元素

维生素 A (毫克) ·····-

维生素 B<sub>1</sub> (毫克) ·····0.11

维生素 B<sub>2</sub> (毫克) ·····0.05

维生素 C (毫克) ·····-

维生素 E (毫克) ·····0.46

烟酸 (毫克) ·····1.9

胆固醇 (毫克) ·····-

胡萝卜素 (毫克) ·····-

- 注: 1. 表格中空白处, 均以“-”代替。  
2. 维生素 B<sub>1</sub>= 硫氨酸, 维生素 B<sub>2</sub>= 核黄素, 烟酸= 维生素 B<sub>3</sub>。



## 美味你来尝

### ——海带饭

### Ready

大米 500 克  
水发海带 100 克

盐  
(配料均可依个人  
口味适量加入)



在烹饪大米的时候, 大家可以采用“煮”、“蒸”等方式, 但是要避免“捞”。简单来说, “捞”就是煮熟后蒸。这种方式容易导致维生素大量流失, 会降低大米的营养价值。

STEP 01

将大米淘洗干净, 把泡好、冲洗干净的海带切成小块。

STEP 02

在锅中注入清水, 将切好的海带放入锅中, 用大火烧开。

STEP 03

锅开大约 5 分钟后, 放入大米和盐, 继续煮至沸腾。

STEP 04

锅开以后, 一边搅拌大米一边煮。当米粒胀发、水快要干的时候, 调成小火焖 10 至 15 分钟就可以了。

★这道美食尤其适合高血脂、动脉硬化患者食用。