

本书从食品的质量鉴别、烹调中的安全、食物的相生相克三个方面出发，对如何安全饮食做出了详细的介绍。

Anguan Yinshi
Shiritong



安全饮食

迅速掌握安全饮食知识

十日通

我们相信，读者通过阅读《安全饮食十日通》可以迅速掌握安全饮食的知识，可以回避生活中的种种问题，让自己的生活更加健康多彩。

小东 德东 / 编著

北京联合出版有限公司



Anquan Yinshi Shiritong

安全饮食 十日通

小东 德东 / 编著



北京联合出版有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

安全饮食十日通 / 小东, 德东编著. —北京: 北京联合出版公司, 2012. 2
ISBN 978-7-5502-0495-9

I. ①安… II. ①小…②德… III. ①饮食卫生-基本知识 IV. ①R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 278039 号

安全饮食十日通

作 者: 小 东 德 东

选题策划: 北京弘毅智业文化发展有限公司

责任编辑: 蔡又元

封面设计: 红十月工作室

版式设计: 北京东方视点数据技术有限公司

责任校对: 北京东方视点数据技术有限公司

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

三河市延风印装厂印刷 新华书店经销

字数: 90 千字 710 毫米×960 毫米 1/16 11 印张

2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—5000

ISBN: 978-7-5502-0495-9

定价: 21.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-65780220

前言

PREFACE

俗话说：“民以食为天”。食品安全问题是关系到千千万万人民群众切身利益的社会问题。可是在我们中国，食品安全问题日益严峻，令人心惊胆战。

面对频发的食品安全事件，网上流传着这样的调侃之语：“中国人在吃饭时完成了科普：从大米中我们认识了石蜡；从火腿肠中我们认识了敌敌畏；从咸鸭蛋、辣椒酱中我们认识了苏丹红；从火锅里我们认识了福尔马林；从木耳中我们认识了硫酸铜；最近我们又从奶粉中知道了三聚氰胺的化学作用。

为了除虫害，有人大量使用高毒，甚至剧毒农药，致使蔬菜、果品农药残留严重超标；为了提高产量，有人盲目使用违禁激素；为了增加猪的瘦肉率，有人竟在饲料中掺上“瘦肉精”；为了使面粉和粉丝增白，有人胆敢把有毒化学品“吊白块”掺和其中；为了骗钱，有人用稻草沤水兑上色素和盐当酱油卖；为了赚取高额利润，有人把含有黄曲霉素的霉变陈大米抛光上腊充新大米出售，食品安全问题令人担忧。重大食品安全事件不断发生，再次敲响了食品安全问题的警钟。

严重的食品安全问题，让普通民众吃一顿饭也提心吊胆的，看着水果想到了农药残留，看到猪肉想到了瘦肉精。

全国政协委员、中国肉类食品综合研究中心总工程师冯平认为：与发达



国家食品安全问题主要集中于微生物、环境污染等非人为故意危害不同，当前我国食品安全隐患主要是违法犯罪分子利欲熏心、明知故犯，生产经营有毒、有害食品。

而在我国具有食品安全知识的消费者还比较少，公众的食品安全意识还比较淡薄，容易误购不安全的食品，使不法生产经营者有机可趁、有利可图。教育和学习是提高消费者食品安全素质的最有效的方式。倡导健康的饮食方式，提高公众的食品安全意识和自我保护能力。

在日常生活中学会如何识别和鉴别食物的种类和品质的优劣，这将成为普通民众生活的一个必备技能，为了更好地帮助普通民众选择无毒无害的食品，本书从食品的质量鉴别、烹调中的安全、食物的相生相克三个方面出发，对如何安全饮食做出了详细的介绍。

我们相信，读者通过阅读《安全饮食十日通》可以迅速掌握安全饮食的知识，可以回避生活中的种种问题，让自己的生活更加健康多彩。



目 录

CONTENTS

上篇:食品的质量鉴别

第一天 粮油类食品的鉴别

- 一、粮食鉴别 (3)
- 二、食用油鉴别 (10)

第二天 鱼肉类食品的鉴别

- 一、肉类食品鉴别 (17)
- 二、肉禽制品鉴别 (22)
- 三、鱼产品鉴别 (27)
- 四、海产品鉴别 (32)

第三天 蔬菜与干菜的鉴别

- 一、蔬菜的鉴别 (39)
- 二、干菜的鉴别 (43)

第四天 酒茶类食品鉴别

- 一、茶叶的鉴别 (53)
- 二、酒类产品鉴别 (57)

第五天 乳制品与蛋制品鉴别

- 一、禽蛋及蛋制品的鉴别 (69)



二、乳及乳制品的鉴别	(71)
------------------	------

第六天 其他食品的鉴别

一、佐料的鉴别	(77)
二、饮料与罐头的鉴别	(84)
三、水果小吃类食品的鉴别	(89)

中篇:烹调要注意的安全

第七天 理菜

理菜	(95)
----------	------

第八天 调料

调料	(101)
----------	-------

下篇:食物相生相克

第九天 食物相克列表

食物相克列表	(109)
--------------	-------

第十天 食物相宜列表

食物相宜列表	(133)
--------------	-------

上篇：食品的质量鉴别

第一天

粮油类食品的鉴别



一、粮食鉴别

1. 面粉的鉴别

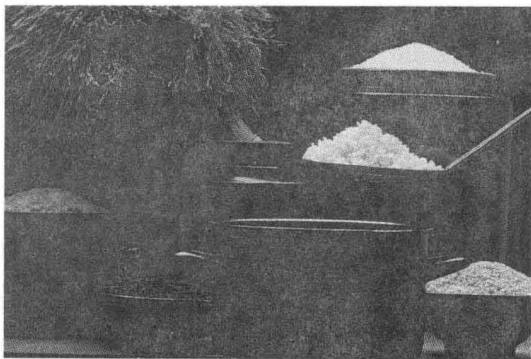
好面粉色灰白，精白粉色洁白，呈粉末状，无杂质，用手捏无粗粒感，具有正常的香甜气味。检查好面粉的方法有：

视觉鉴别：取少量面粉在手掌上，在白天散射光下，对着光线观察，正常面粉呈白色或微黄、无杂色，不正常的面粉呈灰白色或深黄色，发暗、色泽不均匀。将面粉轻轻按平，对照标准样品观察麸量，如果麸量大且分布密，说明加工精度达不到要求。

嗅觉鉴别：正常面粉具有面粉固有清香味，如发酸，有苦味、霉味、哈喇味或其他异味，属不合格面粉。

味觉鉴别：手捏一点干面粉放在嘴里，如果有牙碜现象，说明面粉含沙量高；如果味道发酸，判断面粉酸度高。味觉检验最好能将面粉做成熟食品尝，正常面粉制成熟食后品尝有淀粉的“回香味”，口感细腻。

触觉鉴别：手抓一把面粉稍用力捏，若面粉呈粉末状、无颗粒感，手捏后松开不结块，可以判断面粉水分含量适中。若手捏





后，易成团、结块、发粘，则可判断面粉含水分高，遇高温天气，易发热、发霉变质。

2. 劣质面食的鉴别

有些不法摊贩，用洗衣粉作发酵剂，掺入面粉中，由于洗衣粉中含有碱，又有发泡剂，发出的馒头、炸出的油条显得特别大、特别白，对人体健康却非常有害。从外观上看，掺有洗衣粉的馒头、油条表面特别光滑，对着光看，上面可见浮着的闪烁的小颗粒，这是洗衣粉中的荧光物质。从质地上看，用酵母、纯碱、明矾发出的馒头，质地松软，掰开后断面呈海绵状，气孔细密均匀，而掺有洗衣粉的馒头，在断面处往往出现大孔洞。此外，正常发酵的馒头或油条，有固有的发酵或油炸香味，不正常发酵的口感平淡。用水浸泡，掺有洗衣粉的馒头较易松散。

3. 挂面的鉴别

优质面条特征为不粘锅、不浑汤、不碎条，鉴别方法如下：

看外表：好挂面包装紧，两端整齐，竖提起来不掉碎条，

闻味道：抽出几根面条，或在面条的一端用鼻子闻一下，如有芳香的小麦面粉味，而无霉味或酸味、异味，就说明是好挂面。

试筋力：上好的面，用手捏着一根面条的两端，轻轻弯曲，其弯度达到5厘米以上。

4. 方便面的鉴别

方便面由于其即食性强、价格适宜，深受不同层次的广大消费者欢迎。方便面根据生产工艺不同分为两类，一是油炸方便面，即面饼经过油炸干燥处理；二是热风干燥方便面，即面饼经过热风干燥处理。

那么，怎么样鉴别好的方便面呢？方法如下：





看色泽：凡是面饼呈均匀乳白色或淡黄色，无焦、生现象即为合格方便面。

闻气味：好的方便面气味正常，无霉味、哈喇味及其他异味为合格方便面。

看外观：好的方便面外形整齐，花纹均匀。

看复水：面条复水后无明显断条、并条，口感不夹生、不粘牙的为合格方便面。

除此，还要注意以下几点：

注意首选名牌产品。名牌产品的生产企业规模较大，多次国家监督抽查结果证明，大企业的产品质量较好。

注意生产日期，尽量购买近期产品。过期产品会变质，如食用极可能引起呕吐、腹泻等情况。

注意产品包装是否精致美观。名牌企业多数采用自动包装机包装，而造假商贩为降低成本，都是在极简陋的条件下进行手工包装，因此不能购买劣质包装或包装有破损的方便面。



5. 大米的鉴别

大米是我国人民的主粮之一，按其稻种分，可分为籼米、粳米、糯米、香米、紫米、黑米等品种。随着市场的活跃，各种米在市场上已不鲜见，但以次充好现象时有发生，购买大米时，可从以下四方面检验其质量：

看硬度：大米的硬度主要是由蛋白质含量决定的，硬度越强，蛋白质含量越高，透明度越高。反之，蛋白质含量较低的米含水量高，或者是用不成熟的稻制的米，透明度差，米的腹部不透明，白斑（腹白）较大。

看面色：正常的米应是洁白透明，腹白色泽正常（紫、黑米除外）。米最易变为黄色，其主要原因是某些营养成分发生了化学变化。发黄的米，其香味、口感、黏性、营养价值都较差。

看有无爆痕断裂现象：由于加工条件的不同，米粒在干燥过程中出现冷热不匀，因而内外收缩失去平衡会产生爆痕甚至断裂，导致其营养价值降低。



看新陈：时久的米，色泽暗淡，香味寡淡，表面有白道间纹甚至出现灰粉状，灰粉越多，时间越长。当然，有霉味的或者是有蛀虫的更可能是陈米了。

此外，劣质大米米粒不充实，瘦小，纵沟较深，无光泽，掰开米粒断面残留褐色或灰白色。发霉的米粒多呈绿色、黄色、灰褐色、赤褐色，且光泽差、组织疏松，有霉味或其他异味。吃起来口味淡，粗糙，粘度也小。这也是陈米的特征。



6. 鉴别以次充好的大米

大米中掺白石：这种作假手法的目的，是为了增加大米的重量。识别方法是：察看大米中的沙砾，原有的沙砾没有棱角、比较圆润，而新掺人的沙砾则棱角分明。

好稻米中掺籼米：经过加工的籼米是碎小的米粒，比较容易辨别。识别方法是：抓一把米在手里摊开，如发现其中有碎、小的米粒，则可以判定是掺假的米。

粳米冒充好稻米：作假手法通常是将绿、白两种颜色混合后拌入粳米中，使粳米颜色发青，并且表面光洁，形似稻米。识别方法是：没有上色的粳米颜色发白，用手摸会沾上米糠面；上过色的粳米用手摸会有光滑感，不会粘上米糠面。



7. 掺假糯米的鉴别

当前，一些不法商贩用大米当糯米卖，获得高价，识别的方法是糯米有长粒和圆粒之分，中粒糯米呈长椭圆形，粳糯米呈椭圆形，均呈乳白色。用碘酒浸泡糯米片刻，然后用清水冲洗米粒，糯米粒显紫红色，大米显蓝色。



8. 小米的鉴别

一般小米呈鲜艳自然黄色，光泽圆润，手轻捏时，手上不会染上黄色。



若用姜黄或地板黄等色素染过的小米，在用手轻捏时会在手上染上黄色，或把少量小米放入杯中加入少量水，摇晃后静置，若水变黄即可说明该小米染色过。



9. 米粉的鉴别

外观：好米粉外形大致均匀，平直，松散，无结疤，无并条，无酥脆及霉变现象。否则，为劣质品。

色泽：好米粉色泽光洁、有透明感、无斑点。否则为劣质品。

嗅味：好米粉无霉味、无酸味及异味的米粉。否则是变质米粉。

烹调性：好米粉煮熟后有韧性，不粘条，不糊汤，无严重断条、无杂质的米粉。否则为劣质品。

包装：产品的包装可根据销售的要求，采用食品塑料袋密封或其它包装形式，也可以散装。包装的米粉应标明厂名、品名、重量、生产日期、检验员代号及出厂合格证。



10. 粉丝粉条的鉴别

色泽鉴别：

优质粉丝、粉条色泽洁白，带有光泽。

较差粉丝、粉条色泽稍暗或微泛淡褐色，微有光泽。

劣质粉丝、粉条色泽灰暗，无光泽。

状态鉴别：

优质粉丝、粉条粗细均匀（宽粉条厚薄均匀），无并条，无碎条，手感柔韧，有弹性，无杂质。

较差粉丝、粉条粗细不匀，有并条及碎条，柔韧性及弹性均差，有少量一般性杂质。

劣质粉丝、粉条有大量的并条和碎条，有霉斑，有大量杂质或有恶性杂质。



气味与滋味鉴别：

优质粉丝、粉条气味和滋味均正常，无任何异味。

较差粉丝、粉条平淡无味或微有异味。

劣质粉丝、粉条有霉味、酸味、苦涩味及其他外来滋味，口感有砂土存在。



11. 龙口粉丝的鉴别方法

山东的龙口粉丝天下闻名，但也有不少不法之徒借机造假，用化肥与淀粉做粉丝。需要提醒大家注意，传统的龙口粉丝都是选用上等的绿豆做原料，这样做出的粉丝粗细均匀、粘度强、不容易断丝，粉丝口感筋道、细如春雨，而掺杂了其他淀粉的粉丝就很难做出这种效果。

有两种方法可以鉴别龙口粉丝：一是可以通过燃烧的办法来鉴别粉丝当中有没有有机添加物，一般情况下，纯淀粉制品燃烧比较困难，而有添加物的粉丝可以完全燃烧。二是可以用水煮的方法知道粉丝是否用绿豆淀粉制作，还是掺杂了其他淀粉，这个过程大概需要5分钟。水煮5分钟后粉丝形态比较完整，说明它是纯绿豆淀粉制成；如果粉丝碎了，捞不起来了，说明它掺杂了其他淀粉。



12. 淀粉的鉴别

目前，淀粉主要包括绿豆、马铃薯、玉米、红薯、蚕豆淀粉等。

优质淀粉：粉色白净、有光泽，沸水冲调后，熟浆稠厚，浅褐色微透明。把粉放在杯内，用冷水充分搅拌静置后，水面上无浮皮，底部无泥沙，粉质纯净。用手拍打装粉布包即见粉尘飞扬，成把紧捏时，粉尘从指缝外喷，松手时即全部散开，手感滑润，小块极易松碎。

劣质淀粉：粉色灰白，粉粒不匀，沸水冲调后，熟浆色深灰带黑。冷水搅拌静置后，上见浮皮，下有泥沙。成把紧捏不外喷，放手后不易散开，手插入粉袋，中心发热。



掺假淀粉：隔袋捏搓没有“咔咔”声响或声响不大，手感粗糙，咀嚼牙碜，用手紧握成团，冷水滴在上面，水渗缓慢，形成的湿粉块松软，表面粘手指，多为掺有面粉、荞麦面粉、玉米面等。

13. 饺子的鉴别

现在市场的饺子良莠不齐，大家在选购饺子的时候，一定要注意：

①外观要好看

饺子皮一定要薄，而且要白，比较有光泽，它的肚一定要饱满，边一定要小，这是外形上选择饺子的标准。

②包装要规范

饺子在包装上也有一定的要求，包装上有配料、储存方法、保质期、还有一个标准的生产代号，生产日期，还有一个单位的地址、联系电话。这些东西都要有。还需要注意的问题就是，很多消费者认为把饺子放到冷冻箱里很安全，什么时候拿出来吃都行了。其实不然，这个饺子和其他食品一样，它上面有些微生物在冷冻情况下也能生存，时间长了以后会腐败。所以，无论是自己家里包的饺子还是买的速冻饺子都应及时吃，以生产日期计算，保质期不应该超过半年，这样会比较安全。

二、食用油鉴别

1. 纯正花生油的鉴别

花生油依精炼程度不同，有乳白色、浅黄色和橙黄色，清亮透明，有花生清香气味；冬天低温下易冻结，稍加热即可溶解，澄清透明。纯正花生油鉴别方法有：

第一种是闻气味：用一根筷子或者一个小勺，点一到两滴油放置手心，搓至手心发热，拿到鼻前闻，如是纯正的花生油就可以闻出浓郁的花生油香味；而掺入香精的花生油开始有微微的花生香味，但随着再次揉搓，花生香味会越来越淡。

第二种是冷冻法：拿一杯纯正的花生油，一杯掺了花生香精的花生油，

