

在家轻松去除 食品添加剂^和 农药残留



〔日〕增尾清 著 张雷 译



想让家人吃到安全健康的饭菜吗？

家庭でできる食品添加物・
農薬を落とす方法



在家轻松去除 食品添加剂^和 农药残留



〔日〕增尾清 著 张雷 译



家庭でできる食品添加物・
農薬を落とす方法

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

在家轻松去除食品添加剂和农药残留/[日] 增尾清
著; 张雷译. —海口: 南海出版公司, 2012.8
ISBN 978-7-5442-6008-4

I. ①在… II. ①增…②张… III. ①食品添加剂—
处理②食品污染—农药残留—处理 IV. ①
TS202.3②TS207.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第124959号

著作权合同登记号 图字: 30-2012-086

KATEI DE DEKIRU SHOKUJIN TENKABUTSU-NÔYAKU WO OTOSU HÔHÔ
Copyright © 2004 by Kiyoshi MASUO
First published in 2004 in Japan by PHP Institute, Inc.
Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.
through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency
All rights reserved.

Illustrations copyright © Harumin ASAO

在家轻松去除食品添加剂和农药残留

[日] 增尾清 著

张雷 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典文化有限公司
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 秦 薇
特邀编辑 吴 楚
装帧设计 蔡阳阳
内文制作 田晓波

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司
开 本 890毫米×1270毫米 1/32
印 张 6.5
字 数 160千
版 次 2012年8月第1版
印 次 2012年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-6008-4
定 价 28.00元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

新经典文化有限公司

www.readinglife.com

出 品

目录 | contents

前言 /1

第一章 食品安全问题

食品安全问题对人体的影响 /8

农药残留——杀菌剂、杀虫剂和除草剂的残留问题 /8

蔬菜中的硝酸盐——化肥使用过量造成的残留问题 /9

抗菌性物质——合成抗菌剂和抗生素的残留问题 /10

雌激素——激素残留问题 /10

BSE 牛海绵状脑病（疯牛病） /11

食品添加剂——加工、保存、着色和抗氧化等过程中使用的添加剂 /11

进口食品——日本禁用的农药和食品添加剂的残留问题 /13

转基因食品（全部为进口）——过敏物质与生态影响 /14

食品包装上的虚假标志——多种违法手段 /15

环境激素——包装容器与环境污染物质对食品的污染 /16

活性氧——对细胞具有强氧化作用的物质 /17

消除饮食中的安全隐患：三步对策是关键 /18

通过选材减少食品安全问题 /19

老人们去除有害物质的方法 /30

在吃法上下功夫去除有害物质 /41

哪些物质能够消除体内产生的活性氧 /44

第二章 通过食材处理消除安全隐患

食材处理中的传统智慧 /48

凉水、热水和盐的用法 /49

各种切割方法 /58

食材处理中调味料的使用方法 /67

其他食材处理方法 /73

第三章 食材处理中的要点

蔬菜篇 /80

在烹饪过程中可以去除的主要有害物质 /80

处理叶类蔬菜的要点 /81



处理根类蔬菜的要点 /86

处理瓜果类蔬菜的要点 /92

处理茎类蔬菜的要点 /96

处理花类蔬菜的要点 /99

处理豆类和菌类的要点 /100

水果篇 /104

水果在处理过程中能够去除的主要有害物质 /104

处理水果的要点 /104

肉类篇 /111

肉类在处理过程中可以去除的主要有害物质 /111

处理肉类的要点 /111

鱼贝类篇 /118

鱼贝类在处理过程中能够去除的主要有害物质 /118

处理鱼贝类的要点 /118

大米篇 /122

大米在处理过程中可以去除的主要有害物质 /122

处理大米的要点 /122



加工食品篇 /123

加工食品在处理过程中可以去除的主要有害物质 /123

处理加工食品的要点 /123

第四章 助你焕发健康活力的 30 道传统日式菜肴

能够去除活性氧的抗氧化菜肴 /128

能够消除饮食安全隐患的传统菜肴 /130

后记 /201



前言

食品安全问题的历史

以前，在日本家庭中都是居家的老人负责一家人的饮食。老人的烹饪方法中蕴含着令人安心的传统智慧。在食品安全问题越来越严峻的今天，我们很有必要重新审视老人们处理食材和搭配菜肴的智慧。对于负责一家人膳食的人来说，这些智慧是去除有害物质的捷径。我也是通过反复实验才发现了这一点，同时不由对这些传统智慧感到由衷的敬佩。

首先，让我们了解一下食品安全问题产生的过程。

20 世纪 60 年代

硝基呋喃类化合物 AF_2 作为杀菌剂被运用在豆腐加工中、水杨酸作为防腐剂被添加到酒水中、环己氨基磺酸钠被用做甜味剂、多氯化联苯基（PCB）污染食用油^①……这个时代，人们开始不顾化学物质对健康的危害，大量在食品中使用农药、添加剂和抗菌性物质。

20 世纪 70 年代

由于缺乏监管，食品添加剂和残留农药对于人体的影响开始显现，并成为危害消费者健康的重要原因之一，消费者也掀起了此起彼伏的

① 日本 1968 年曾发生“米糠油事件”，因食用在加工过程中被多氯化联苯基污染的米糠油导致 28 个县 1684 人中毒。

抵抗运动^①。20 世纪 70 年代后期，硝基呋喃类化合物 AF₂、水杨酸、合成着色剂等食品添加剂以及农药敌敌涕 (DDT)、六氯环己烷 (BHC) 等被禁止使用。

20 世纪 80 年代

主要调查了一些问题较大的化学物质。发酵食品中的溴酸钾和保湿剂中的丙二醇等添加剂的安全问题尚未被发现。

20 世纪 90 年代

这一时期，食品安全问题的重点从食品添加剂和残留农药转向 O-157^②引起的食物中毒以及环境激素、二噁英和转基因食品的危害上。另外，立法要求完整标示出食品添加剂的名称，食品添加剂的范围也从原指定范围扩大到包含天然添加剂在内的所有添加剂。

21 世纪初期

疯牛病、食品虚假标志、进口菠菜的农药残留、使用未经许可的食品添加剂、使用未经注册的农药等问题相继出现，另外，乳制品企业道德沦丧和食品虚假标志使企业信誉扫地。这促使人们开始重新审视有关食品的法律和制度。



①如 1974 年，普遍用于加工豆腐、火腿等食物的 AF₂ 合成杀菌剂被发现有毒，日本 36 个消费者团体联合发动了禁止使用 AF₂ 合成杀菌剂运动。

②一种致命性大肠杆菌，常附于家畜内脏表面。

为什么一直摄入有害物质身体却没有出现问题呢

回顾一下 1960~1970 年前后的情况，就可以知道日本人到底吃了多少有害物质。

但是，那些可能发生的健康问题此后并没有出现，相反，大家好像都生活得挺好，平均寿命反而延长了。这也一直是困扰在我心中的一个疑问。

1978 年，当时我还是东京都消费者中心实验研究室的室长，在对食品进行抽样调查时，我们对柠檬中的食品添加剂——联苯（DF）、邻苯基苯酚（OPP）和噻苯咪唑（TBZ）进行了溶出检测。结果发现，噻苯咪唑的溶出率远远超过了我们的想象（详细结果参照第 38 页）。于是我就想，虽然我们每天都会摄入很多有害物质，但还算健康，这是不是因为我们的饮食方式中存在很多能够去除有害物质的手段呢？

决定就读烹饪学校

1978 年，我 53 岁，辞去了东京都消费者中心实验研究室的室长职位，在家中创办了一间小实验室，着手研究如何在烹调过程中去除食物中的有害物质。

在实验过程中，我发现有很多方法能够去除食物中的有害物质。同时也发现，那些明治时期、大正时期和昭和中期出生的老人们，包括我的老母亲，做饭过程中的一些很普通的步骤包含了各种去除有害物质的技巧。于是，我认为必须首先学好烹饪，才能做进一步的深入研究，由此开始在烹饪学校旁听。

也正因为如此，我在第二章中讲了许多去除有害物质的方法。困扰我很久的“为什么我们还能保持健康”的疑惑也由此解开了。与此

同时我还发现，食材处理这一步骤的效果是有限的，于是我的疑问又转移到了如何消除食物中剩余的有害物质对人体的影响。

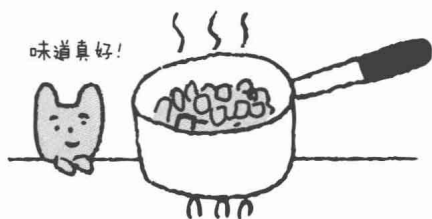
日式饮食的优势

1995年前后，百病之源——“活性氧”开始受到广泛关注。

人体内活性氧产生的一个原因就是农药、抗菌性物质、食品添加剂和二噁英等异物侵入人体。于是，人们猜测，也许是因为在食材处理过程中未能完全将有害物质去除，有害物质随食物进入人体导致活性氧产生。同时，越来越多的人开始意识到日式饮食是清除活性氧的最佳饮食方式之一。

日式饮食自古就是一种健康饮食。特别是“鲑鱼花凉拌菠菜”和“芝麻拌菠菜”等，更是抗氧化菜肴中的佳品。

于是，我又想起了自己在烹饪学校学到的酱拌萝卜、煎豆腐和筑前煮^①等日式菜肴，并做了相应的研究。结果发现，这些菜肴都能促使身体合成抗氧化酶，并含有丰富的维生素和其他抗氧化成分。



安全的传统菜肴

这些日式菜肴都是一些传统风味，并不高深，但搭配起来就成了

^①筑前是日本地名，筑前煮由鸡肉配合根茎类或当季蔬菜用海鲜高汤炖煮而成，是九州地区的名菜。

抗氧化菜肴。

人们之所以每天摄入了那么多未能完全清除的有害物质还能够保持健康，我认为这都是传统日式菜肴的作用。我在 1960~1970 年也吃了不少含有害物质的食物，但却一直健健康康的，这都要归功于我那明治年间出生的老妈妈。多亏了她做的一日三餐，才使我一直健康生活到现在。

在本书中，第一章主要介绍了主要的食品安全问题，第二章和第三章教我们跟随传统智慧学习食材处理和烹调，第四章介绍了让人焕发健康活力的 30 种传统菜肴。老人们以前的烹饪方法还能在今天用来去除食物中的有害物质，这就是一种伟大的智慧。为了实现“安心、安全饮食”的目标，本书重新温习了一些老人的传统智慧，也希望年轻人能够认真学习并应用到每天的饮食生活中。

在此真诚地道一句：“妈妈，谢谢您健康可口的饭菜！”

生菜也要小心，最不安全的就是外面的叶子，剥去后就没有大问题了。



第一章 | 食品安全问题



食品安全问题对人体的影响

农药残留——杀菌剂、杀虫剂和除草剂的残留问题

农药主要包括杀菌剂、杀虫剂和除草剂，在日本，大约有 300 种农药得到了法律许可。

农药残留问题包括蔬菜和水果中的农药残留、肉类中的农药残留和收获后作物中的农药残留。

蔬菜和水果中的农药残留问题

据说，农户不吃自己种植的用来出售的蔬菜和水果，因为这些农作物都使用了农药。有时这些农药不能完全分解，就残留在蔬菜和水果上。特别是大棚蔬菜，农药使用量较大，紫外线降解作用不充分，残留也就比较多。

肉类中的有机氯农药残留问题

有机氯农药的降解性差，容易残留在土壤中，在几十年前已经被禁止使用。残留在土壤中的农药会积存在稻秸中，并最终随雨水流入



大海，污染鱼类。牛、猪和鸡吃了在这些土壤中栽培的饲料，也会遭到污染，脂肪中积存的污染物质最多。

收获后作物的农药残留问题

参考进口食品安全问题（第 13 页）。

以上就是农药残留的问题。现在，厚生劳动省^①对 138 种农药和 130 种农作物实施农药残留量检查，预计今后会将待查农药的种类增加至 200 种。但是，由于抽检率较低，要想消除食品安全隐患仍然任重道远。

农药对人体的影响主要表现在致癌性、遗传毒性和致畸性（出现胚胎畸形）等方面。

蔬菜中的硝酸盐——化肥使用过量造成的残留问题

过量使用化肥、大气中氮氧化合物的增加等使越来越多的蔬菜（特别是叶类蔬菜）含有高浓度硝酸盐。常温保存、加热，或是与唾液发生化学反应，都会使硝酸盐类转化为亚硝酸盐，在进入人体后与二胺



^①厚生劳动省是日本负责医疗卫生和社会保障的主要部门。