



王芳·著

专家型小主妇的健康饮食秘诀

中国人可以 吃得更安全



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE



专家型小主妇的健康饮食秘诀

中国人可以 吃得更安全

王芳·著

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

中国人可以吃得更安全 / 王芳著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2009.1

ISBN 978-7-80753-508-9

I. 中… II. 王… III. 食品营养 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 200304 号

特约编辑: 马志明

责任编辑: 李金秋 李英文

封面设计: 致臻书妆

中国人可以吃得更安全

王芳 著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

北京东海印刷有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 15 字数 200 千字

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-508-9

定价: 26.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



自序 一妇当关,全家健康

女儿恰恰说我是全家人的“餐桌CEO”,我把这当成一份荣耀。事实上,我这个“当家”的主妇,掌管的不只是全家人的肠胃,更多的是保证家人的饮食安全,守护他们的身体健康。

我热爱美食,一如我热爱所有美好的事物。我喜欢在厨房的方寸天地中发挥自己的拿手好戏,给正长身体的女儿做道补钙小菜,给劳累一天的老公煲锅滋补鲜汤……连公公婆婆也常来我这儿“蹭饭”。他们大快朵颐享受食物的样子,给了平凡的我满满的幸福!

然而这样简单的幸福感,却会被不安全的食品轻易摧毁。

吃,原本是件惬意美事,在科技发达的今天,却变成了不敢恣意而为的谨小慎微。三十多年前,没有人会为买到不放心、不安全的食品而整日忧心忡忡——物质紧缺的年代,人们忧虑的是能否买到自己想要的。然而到了物质极为丰富的今天,面对超市、市场中琳琅满目的各色食品,人们对食品安全的信心却在日渐下滑。从有毒大米、有毒米粉到含有三聚氰胺的奶粉、鸡蛋,食品工业的进步反成为黑心商贩赚黑心钱的工具。

生产商、经销商的不道德,换来的是消费者的不信任。我已经很久没有去街角那个露天菜市场买菜了,那儿的猪肉早没了鲜猪肉的色泽和手

感,过于肥大的青菜也跟打了激素一般……在价格和安全之间,我选择了后者,即使要为此跑更远的路,花更高的价钱!

怎样才能吃到安全有保障的食品?在无法决定食品生产过程的时候,我们只能练就自己的“火眼金睛”,去粗取精、去伪存真,从琳琅满目的食品中挑选出真正安全的食品。作为一个食品行业的研究者和从业者,我比一般人知道更多的食品生产“内幕”和“潜规则”,也更懂得如何在商场货架上挑出更健康、更安全的食品。但这却无法让我产生丝毫的自得。在“食面埋伏”的今天,究竟有多少不懂食品安全的人,上了黑心商贩的当?有多少妈妈和妻子,因为误给家人吃了不安全食品而深深自责……

作为食品安全专业毕业的我,知道的也许比一般人更多些,我也因此成了亲朋好友咨询食品安全问题的热心顾问。经常是A、B、C、D都来问同样的问题,又或者某人对一个问题前后问了几次仍无法记住……因此,在老公的建议下,我萌生了把自己所学以及日常经验积累整理成书的想法,让更多的人更好地掌握食品安全这门常用课,这也是本书的立意所在。

作为一个普通人,我们无法左右食品的生产与加工;但作为一个消费者,我们完全可以多学点食品安全的知识,自己把好食品安全关。我只希望我的所学与所知,能为更多如我一般的“餐桌CEO”所用,让更多的家庭享受到美食带来的快乐与健康!



第一章 还每个家庭一张安全的餐桌

1. 我们只想要一张安全的餐桌.....2
2. 还有多少“公开的秘密”尚未曝光.....4
3. 面对食品安全危机,怎样独善其身.....6
4. 安全饮食的“金科玉律”.....7

第二章 选购安全食品,小主妇招招必杀

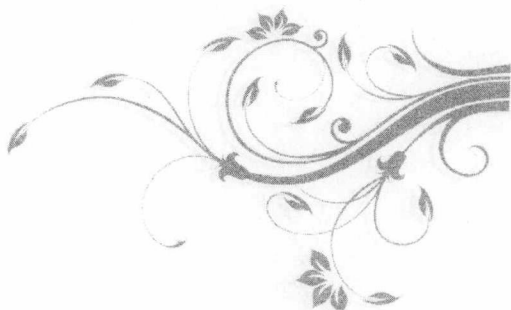
1. 揪出食品中常见的隐形“杀手”.....10
2. 不要放过食品包装上的任何信息.....13
3. 是好是坏,食品标签上都写着.....14
4. 你选购的食品包装上面有这些标志吗.....18
5. 绿色的,不一定就是安全的.....20
6. 关于选购转基因食品的忠告.....21
7. 谨慎! 这个毒大米横行的时代.....24
8. 越白的面粉越不靠谱.....26
9. 让恶心的“黑油”远离我们.....28
10. 选好调味料,调出美味人生.....30
11. 怀念“半夜宰猪,早市卖肉”的时代.....33



12. 牛羊肉是上天的恩赐.....35
13. 别被肉制品的包装弄迷糊了.....36
14. “选鸡专家”的买鸡经验谈.....38
15. 关于鸡蛋,不可不说的那几点.....40
16. 营养的鱼也可能是健康的杀手.....42
17. 冷冻海鱼要一看、二闻、三摸.....45
18. 死虾、死蟹,害你没商量.....46
19. 小主妇的买菜“小九九”.....48
20. 个儿大又漂亮的就不一定是好水果.....50
21. 心中有谱,买到优质豆制品.....52
22. 别让营养变成毒——牛奶及奶制品的选购.....54
23. 还应不应该喝牛奶.....57
24. 人不可一日无水——饮用水选购标准.....60
25. 让人又爱又恨的果汁类饮料.....62
26. 火眼金睛,选购合格冷饮.....64
27. 不是酒类专家,也能选到合意美酒.....65
28. 购买保健品要有的放矢.....68
29. 沏一杯好茶,待一位贵客.....69
30. 节日里把好传统小吃关.....70
31. 别把罐头当补品.....72
32. 宝宝的饮食安全是妈妈最大的心愿.....74

第三章 给买回家的食物上“安全保险”

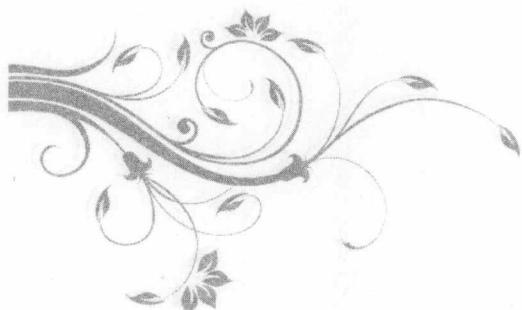
1. 谁动了你的食物.....76
2. 不干不净,吃了准有病.....77



- 3. 下厨前要把自己收拾干净.....79
- 4. 你还在为果蔬上的农药发愁吗.....80
 - 5. 吃发霉食物埋隐患.....82
- 6. 有些食物天生就是“仇家”.....83
- 7. 餐馆剩菜到底该不该打包.....84
- 8. 警惕购物篮成“污垢篮”.....86
- 9. 别把冰箱当成“保险箱”.....88
- 10. 给冰箱洗个“除菌澡”.....90
- 11. 那块看似不起眼的菜板.....92
- 12. 什么样的菜板最合你心意.....93
- 13. 漂亮餐具可能藏着安全祸根.....95
- 14. 不合格的保鲜膜是躲在暗处的杀手.....96
- 15. 餐具洗涤剂不宜用来洗水果.....97
- 16. 一次性餐具,方便与卫生难以兼得.....98
- 17. 铝制器皿、炊具擦得太干净反而危害健康.....101

第四章 厨房操作的“王道”

- 1. 妙招去除蔬菜自身毒素.....104
- 2. 烹调不当会产生致癌物.....105
- 3. 烧烤、油炸食物一定要少吃.....106
- 4. 你知道怎样使用食用油吗.....107
 - 5. 烧开水要注意通风.....110
 - 6. 看菜放盐有讲究.....111
- 7. 生肉中那些看不见的寄生虫.....112
- 8. 如何安全地使用味精调味.....114



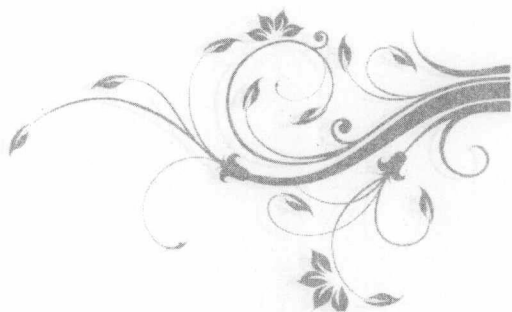
- 9. 微波炉的“五宗罪”.....116
- 10. 上班族的夏季带饭法则.....117
- 11. 各色锅具,如何使用更安全.....119
- 12. 不要带着包装加热食物.....121
- 13. 如何烹制鲜美的野菜.....122
- 14. 剩饭、剩菜如何变成美味.....123

第五章 不可不知的食物搭配禁忌

- 1. 合理搭配,让营养 $1+1>2$128
- 2. 五谷杂粮搭配禁忌.....131
- 3. 肉类搭配禁忌.....132
- 4. 水产品搭配禁忌.....134
- 5. 蔬菜搭配禁忌.....135
- 6. 水果搭配禁忌.....137
- 7. 调味料搭配禁忌.....139
- 8. 禽蛋搭配禁忌.....140
- 9. 牛奶搭配禁忌.....140
- 10. 酒类搭配禁忌.....142
- 11. 绿茶饮用禁忌.....143

第六章 生活中来的饮食养生密码

- 1. 水是生命之源.....146
- 2. 淡茶温饮保年岁.....148
- 3. “趁热吃”无味又伤身.....150



- 4. 不要乱“吃醋”.....152
- 5. 每个家庭都需要一把控盐勺.....154
- 6. 吃素未必延年益寿.....155
- 7. 秋干人“燥”，多补水少吃姜.....157
- 8. 花草茶“混搭”，别装行家.....158
- 9. 食疗、食补要因人而异.....160
- 10. 电脑族，学会支把保护伞.....162
- 11. 熬夜的时候别忘了喝碗安神粥.....164
- 12. 会吃会运动，健康握手中.....165
- 13. 经常用脑，就得经常补脑.....167
- 14. 鸡汤并非人人都能喝.....169
- 15. 保健补品不能代替日常饮食.....171
- 16. 是药三分毒，药材煲汤要小心.....172
- 17. 早餐吃得好，一天精神好.....173
- 18. 午餐不能随便解决.....176
- 19. 晚餐一二三.....178
- 20. 小食物，大健康.....180
- 21. 饭后养生四法.....183
- 22. 炖肉不宜一直用旺火.....184
- 23. 如何煮出鲜嫩的鸡蛋.....185
- 24. 煮牛奶有学问.....187
- 25. 冻肉解冻不能急.....188

第七章 做自己的健康管家

- 1. 别被“无糖月饼”忽悠了.....190



2. 口香糖每天别超过 5 块.....191
3. 木糖醇也会让人发胖.....192
4. 小心碳酸饮料“偷”走你的钙.....193
5. 豪饮啤酒不能忽略的细节.....194
6. 无铅皮蛋真的不含铅吗.....196
7. 芦荟虽好,不宜乱食.....197
8. 吃河豚一定要小心再小心.....198
9. 果汁不能代替水果.....199
10. 果冻也有可取之处.....200
11. 韩国料理不可多吃.....202
12. 涮羊肉的汤不能喝.....203
13. 舒舒服服吃火锅.....204
14. 蔬菜、水果去不去皮要弄清.....205
15. 买水果,贵的一定就好吗.....206
16. 吃这些食物后不能晒太阳.....208
17. 怎样吃鱼更健康.....210
18. 豆浆虽好,不是谁都可以喝.....213
19. 单面煎鸡蛋不宜多吃.....215
20. 刚出炉的面包不能急着吃.....216
21. 吃螃蟹不能来“横”的.....218
22. 方便面怎样吃更健康.....219
23. 吃粗粮要有度.....221
24. 汤圆的煮法、吃法有讲究.....223
25. 当心街头的危险美味.....224
26. 你还敢喝珍珠奶茶吗.....226
27. 自助餐,要按顺序吃.....227



第一章

还每个家庭一张安全的餐桌

从食品科学与营养工程专业毕业后,我当过大学讲师,后来又继续念硕士、博士,然后又做了博士后,现在从事食品营养与安全方面的研究工作。呵呵,貌似很高深、很学术,但骨子里我还是一个恋家、顾家的小女人,老公和孩子是我生命中最重要的人,他们的健康和幸福是我最大的快乐。从谈恋爱到结婚、怀孕、生孩子,今天才发现,自己已经做了近十年的家庭主妇。研究工作和家庭主妇的双重身份,自然让我对食品安全问题特别关注。生活中看到的、听到的,或者自己正在处理的、经历的各种饮食安全问题,让我很早就有了一种想法——用我所学的知识让更多的人受益。尤其是最近“毒奶粉”、“毒鸡蛋”等事件的曝光,搅得人心惶惶,不知所措。不妨由此拉开话题,和大家谈谈食品安全的问题,希望我的一些经验和所学,能够给大家安全饮食、健康生活带来一些帮助。



1. 我们只想要一张安全的餐桌

当年,“一二·九”运动中的北平学子们在游行中喊出了一句名言:“华北之大,已经放不下一张安静的书桌!”就是这句话,鼓舞了很多年轻学子投笔从戎,献身抗日。写到这里,我的“小宇宙”开始不安分起来,因为我想说一句危言耸听的话:“中国之大,已经放不下一张安全的餐桌!”真想也来那么一场革命,一场食品革命,揪出所有的不合格食品,对它们实行彻底的“三光政策”。

每当看到关于食品安全的负面报道,作为一个家庭主妇,我都要担心、后怕,痛恨那些无德奸商;作为一个食品行业的从业者,我却又是那么无奈,一个小女子的力量是十分有限的。也许,写这样一本书来告诉大家一些真相,告诉大家一些关于食品安全方面的常识和技巧,这就是我能做的最有益的事情。

虽然各路媒体一次次地对各种不安全、不合格食品进行曝光,工商部门、食品安全部门也一次次地对各种非法的食品加工厂、黑窝点,甚至一些知名大企业,进行一次次“清剿”、“整顿”,但是,唯利是图、利欲熏心,总会有一些不法商家铤而走险。

那么,当这些食品进入市场之后,对谁的伤害最大呢?自然是我们广大消费者。如果是购买其他产品,我们发现问题之后可以找商家退换,可以打315投诉,甚至可以起诉索赔。但当你发现你所买的食品有问题时,很有可能是身体告诉你的——你的身体出现了问题!这时候即使你再去投诉,再去索赔,也避免不了让身体遭受痛苦啊,更不用说那些“罪恶食品”给你的身体带来的永



久性伤害了。

其实,不合格食品带给人类的灾难已经十分严重了,只不过由于绝大多数的危害都是慢性的、长期的,所以被很多人忽略了。也许,中国疾病预防控制中心营养与食品安全所的陈君石教授的话能让你有所触动,他曾经说:“约三分之一的癌症患者是吃出来的。”这不是危言耸听!俗话说,病从口入。在食用了矿物油抛光的大米,食用了加了非食品添加剂的面粉,吃了用催熟剂的水果,吃了农药超标的蔬菜……你想不生病,可能吗?

无论我们怎样小心,甚至花高价钱买来的食品,都有可能给我们带来比所谓的“病”更严重的、想象不到的祸端。就算是我们抱着信任转向所谓的名牌产品、国际企业时,肯德基的苏丹红、哈根达斯的“厕所门”、豆豉鱼所含的孔雀石绿、麦当劳薯条危机等,又让我们倒吸了一口冷气。不法商家们不断用惊人的“创造力”为“病从口入”这句话作出各种诠释。

我曾经看到过权威机构的一份资料,我国每年因食物残留农药和不当使用化学添加剂而中毒的人数超过10万人;肠道、胃、肝脏、肾脏、心脏、脑血管、血功能障碍、神经系统疾病、痴呆症、帕金森病、传染病、记忆力减退、免疫力低下等疾病或症状更是与有毒食品有着直接的关联;近40%的癌症是由饮食引起的;男人雌性化、精子减少、精液质量过低、性功能障碍,女人生理紊乱、乳腺疾病剧增、不孕不育、生育能力低下,孩子早熟、婴儿畸形等现象,也多是食物污染所导致的恶果。

都说中国是一个美食大国,都说中国人是最会吃的民族,但在最基本的食品安全和卫生方面,我们却又是非常落后的,甚至糟糕到让国人谈“吃”色变的境地。如此情景用“食品安全恐怖”来形容一点也不让人觉得夸张。在如此严峻的食品安全环境面前,我们不得不发出疑问:我们还能吃什么?我们还敢吃什么?

我们只是想要一张安全的餐桌!这个小小的愿望为何会变得如此难以实



现呢？

“毒奶粉”事件发生后，我看到很多医院里排满了带着宝宝来作肾脏功能检查的父母，同样身为母的我，对这种切肤之痛，自然感同身受。除了“毒奶粉”，还有多少其他有“毒”食品？我们怎么避免得了？真的好希望像那英唱的那样——借我借我一双慧眼吧，让我把这有毒的食品、黑心的商家看得清清楚楚，明明白白，真真切切。还食物的健康安全，还人们的健康饮食之本，为我们的生命健康保驾护航！

2. 还有多少“公开的秘密”尚未曝光

我身边的朋友都很关注“曝光”类的文章或电视节目，尤其对食品方面的打假、揭秘等等更是关心，因为这些最贴近我们的生活，与我们的健康息息相关。

如今说到吃，注重饮食安全的人越来越多，即使是那些相信“不干不净，吃了没病”的“铁人”，在媒体的“狂轰滥炸”之下也一天天警醒起来。虽然各有关部门也在为了老百姓的健康频频出击，取缔黑心店、黑心作坊，清理游商小贩，打击生产“有害”食品的商家，连节假日都不休息，可是，一些赚黑心钱的商家依然是“野火烧不尽”。

曝光的食品安全问题越多，老百姓就会越担心：这是不是只是冰山一角呢？到底还有多少“公开的秘密”尚未曝光呢？还有，那些被曝光的问题是不是都得到彻底解决了呢？会不会死灰复燃？

这些问题，本不该是我们这些普通老百姓要去想的，但却不能不想！有时



候,我也不停地思考,一种食品从原料生产到最终端上餐桌,往往要经过农业、质检、卫生、工商、商务等多个部门的监管,可为什么还有那么多劣质食品“过五关斩六将”进入人们的口中,危害大家的健康呢?在强烈谴责不法生产者、经营者见利忘义、图财害命的同时,我也在质疑我们的食品监管体系:有那么多“婆婆”,为什么就管不了一个“媳妇”?据业内人士说,正是因为有这么多部门,你管你的,我管我的,有利的管,无利的不管,才造成了现在这种食品监管混乱的局面,而这种混乱的背后却是利益的争夺,最后“埋单”的还是老百姓。

物价飞涨,房价飞涨,就是工资不涨,老百姓的负担已经够重了,最近经济又开始不景气,据说要萧条个三五年,这样的日子已经够让人烦的了,食品问题却还要给我们本已沉重不堪的肩上再加重,让我们时刻为自己和家人的健康担心。从一次次的如梦方醒,到一次次的小心谨慎,直至一次次的防不胜防,人们不禁会无奈地问:“难道生活就是这样?”面对百姓的无奈,我真的希望在食品监管这个问题上,不仅有严刑峻法,更希望所有监管部门都有一颗“食以安全为天”的责任心。也只有这样,才能真正做好监管工作,才能真正替老百姓把好食品安全的重要关口。

而对于老百姓来说,倡导安全饮食永远不过时,因为这样的状况还要持续多久,我们谁也说不清楚。所以我们要学会鉴别,提高安全饮食的意识,还要有信心和耐心,认真地学习食品安全的各种常识,注意避免有毒食品入口,构建起食品安全的“防火墙”,这样才能创造一个安全、卫生、健康的饮食环境。

期待有那么一天,食品安全不再成为人们关注的话题,人人都能从容快乐地围坐在餐桌旁放心地享受美食。而在此时,在当下,还是希望各种机构、我们每个人都行动起来,共同努力,抵制“毒”食入口。这样我们才能为健康、平安的生活获得“食”的资本!



3. 面对食品安全危机,怎样独善其身

在面对食品安全问题时,请你一定要在饮食上“洁身自好”,加强自我保护意识,尤其是像我一样的家庭主妇们,因为全家人的饮食都是由我们来掌握的。就我个人的生活经验而言,要想在饮食安全上独善其身,最重要的是要谨遵“四防”原则。

一防“不正规”。80%以上的不合格食品都出自于不规范的小企业、小作坊,他们的食品生产加工门槛低、设备简陋、条件差,这些不正规的厂家生产的食品一定要尽量避免选购。个人建议在选购食品时要选正规企业的知名品牌,不要贪便宜去小摊小贩那里买。很多姐妹在衣服、鞋子、化妆品方面特别舍得投入,采购食品时却“精打细算”,比较来比较去,哪个便宜买哪个。我却恰好相反,在食品方面尽量买品牌,而很少计较价格;在穿衣打扮方面倒是喜欢精打细算,不管贵贱,适合自己就是最好的。

二防“怪异”。有些食物卖相出奇地好,或是卖相很怪异,比如“长”得出奇地大,或颜色十分鲜艳夺目。这样的食品很有可能“猫腻”,比如十分鲜艳的果脯可能色素添加超标,特别瘦的肉可能添加了瘦肉精,过分白的米、面可能被漂白过,过分大的草莓可能是被催大的,过分粗壮的无根豆芽可能加过化学品,异常红的鸭蛋黄可能添加了苏丹红……我们在采购食品时,要注意提防那些异常的、不自然的食品,不要过分追求卖相,否则买到有毒食品,害你没商量。

三防“散装”。散装食品最容易出问题,因为没有包装,看不到生产日期、保质期和生产厂家等标识,特别容易出现质量安全问题,所以尽量别选择散装食品。