

食品安全自助

200例



频频曝光的食物安全问题让人心存恐惧
怎样才能买到安全放心的食物

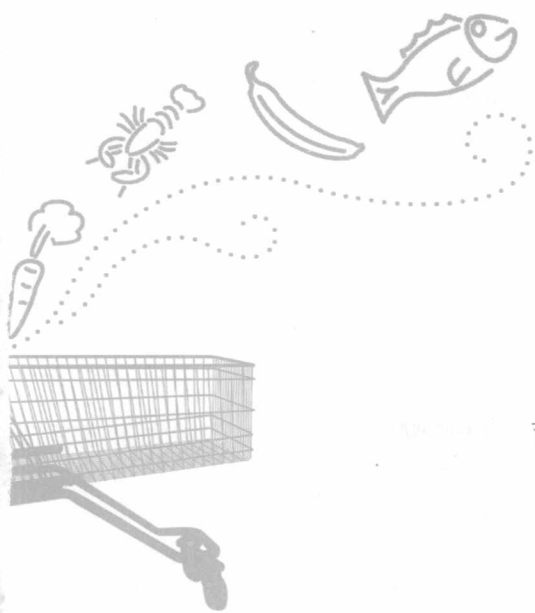
食品营养安全专家 吴莹◎主编

让消费者自己练就一双慧眼
揭秘不安全食物背后的真相
教你选择真正安心的食物

食品安全自助

200例

主 编/吴 莹



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食品安全自助200例/吴莹主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5384-3993-9

I. 食… II. 吴… III. 食品卫生-基本知识 IV. R155

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第161074号



食品安全自助200例



主 编 吴 莹

副 主 编 张海波

责任编辑 解春谊 端金香

插图设计 于 通 王 舒 王廷华 苏秀英 邹吉晨 林 敏
邓美娜 田佳超 李双双 王 平 梁 晶 王泽良

封面设计 一行设计 于 通

出版发行 吉林科学技术出版社

印 刷 长春新华印刷有限公司

版 次 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

规 格 720mm×990mm

字 数 250千字

开 本 16

印 张 14.5

发行部电话 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话 0431-85635186

储运部电话 0431-84612872

定 价 25.00元

书 号 ISBN 978-7-5384-3993-9

社 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

传 真 0431-85635185

网 址 <http://www.jlstp.com>

版权所有 翻印必究 如有印装质量问题, 可寄本社调换

将绿色蔬果带回家

PART 1

P10 白菜



P11 菠菜



P12 油菜



P13 芹菜



P14 韭菜



P15 甘蓝



P16 菜花



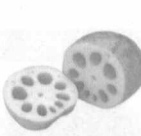
P17 蒜薹



P18 莴笋



P19 莲藕



P20 洋葱



P21 土豆



P22 茭白



P23 竹笋



P24 冬瓜



P25 丝瓜



P26 苦瓜



P27 黄瓜



P28 南瓜



P29 白萝卜



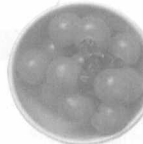
P30 胡萝卜



P31 四季豆



P32 番茄



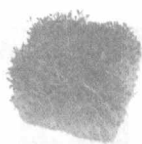
P33 辣椒



P34 茄子



P35 豆芽



P36 口蘑



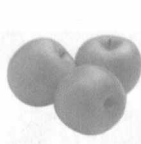
P37 磨菇



P38 金针菇



P39 苹果



CONTENTS

P40 梨



P41 桃



P42 杏



P43 李子



P44 枣



P45 香蕉



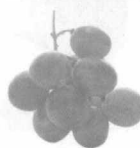
P46 菠萝



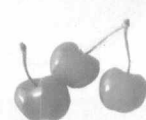
P47 芒果



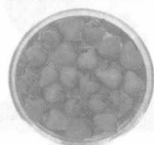
P48 葡萄



P49 樱桃



P50 草莓



P51 荔枝



P52 柑橘



P53 柚子



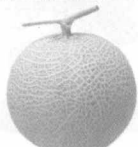
P54 柿子



P55 西瓜



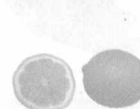
P56 哈密瓜



P57 猕猴桃



P58 柠檬



肉蛋类选择要慎重

PART 2

P60 猪肉



P61 牛肉



P62 羊肉



P63 狗肉



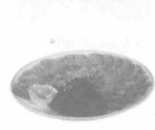
P64 鸡肉



P65 鸭肉



P66 鹅肉



P67 鸡蛋



P68 鸭蛋



P69 鹌鹑蛋



P70 皮蛋



P71 猪肝



P72 猪肚



P73 猪蹄



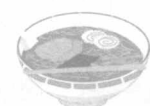
P74 香肠



P75 火腿



P76 腊肉



水产品安全更重要

PART 3

P78 鲤鱼



P79 草鱼



P80 鲫鱼



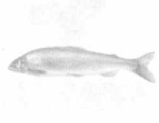
P81 鲢鱼



P82 黄鳝



P83 黄鱼



P84 带鱼



P85 鱿鱼



P86 甲鱼



P87 对虾



P88 虾仁



P89 螃蟹



P90 虾皮



P91 海蜇皮



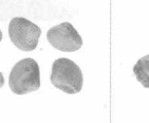
P92 泥鳅



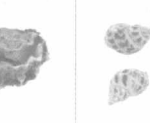
P93 鳊鱼



P94 河蚬



P95 牡蛎



P96 田螺



P97 墨鱼



P98 蛤蜊



CONTENTS

远离劣质的五谷与调味品 PART 4

P100 大米



P101 小米



P102 糯米



P103 玉米



P104 花生



P105 芝麻



P106 面粉



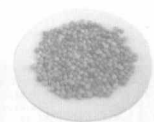
P107 挂面



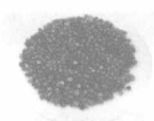
P108 元宵



P109 大豆



P110 绿豆



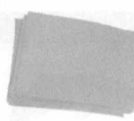
P111 豆腐



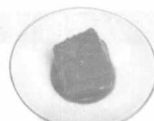
P112 豆腐干



P113 干豆腐



P114 腐乳



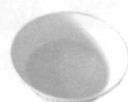
P115 腐竹



P116 粉丝



P117 藕粉



P118 豆油



P119 花生油



P120 芝麻油



P121 菜籽油



P122 酱油



P123 料酒



P124 醋



P125 盐



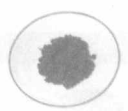
P126 味精



P127 白糖



P128 红糖



P129 蜂蜜



P130 生姜



P131 蒜头



P132 葱



小心掺假的干货

PART 5

P134 黑木耳



P135 银耳



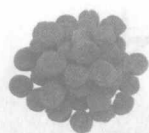
P136 紫菜



P137 海带



P138 干贝



P139 鱿鱼干



P140 海参



P141 鱼肚



P142 笋干



P143 香菇



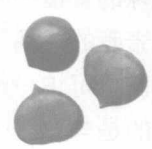
P144 黄花菜



P145 核桃



P146 栗子



P147 松子



P148 杏仁



教你选对好饮品

PART 6

P150 矿泉水



P151 豆浆



P152 白酒



P153 啤酒



P154 葡萄酒



P155 绿茶



P156 花茶



P157 奶茶



P158 牛奶

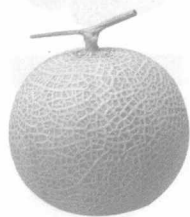


P159 酸奶



P160 咖啡





“绿色食品”真的“绿色”吗·····	162
“新鲜”对健康的坦白·····	165
常吃“剩饭剩菜”小心中毒·····	168
“吃不了就别兜着走了”·····	170
冰箱不是“保鲜箱”·····	172
早餐很重要，忽略后果很严重·····	175
健康没有“免费的午餐”·····	179
告别“最后的晚餐”·····	181
“上帝”吃惊的食谱·····	183
都是合成色素惹的“祸”·····	184
抗生素比农药更可怕·····	185
转基因食品的是与非·····	186
小心反式脂肪·····	188
添加剂的潜在危险·····	192
学会拒绝重金属污染·····	194
牛奶是佳品值得商榷·····	195
和洋快餐说“再见”·····	200
“分餐”还是“合餐”·····	207
吃啥补啥不可一概而论·····	211
冬季不要以酒驱寒·····	213
生吃蔬菜好吗·····	215
人类是“造毒高手”·····	216
营养被烹调“绑架”了·····	220
重视烹饪细节，减少营养流失·····	223
味精与鸡精的“孰是孰非”·····	227
调料投入的“黄金时间”·····	230

PART 1

将绿色蔬果带回家

白菜

安全等级 ★★★★★

BaiCai



最不安全因素

农药残留:施用于蔬菜上的农药，其中一部分附着于作物上，一部分散落在土壤、大气和水等环境中，环境残存的农药中的一部分又会被植物吸收。

亚硝酸盐:由亚硝酸盐引起食物中毒的机率较高，食入0.3~0.5克的亚硝酸盐即可引起中毒，甚至死亡。

白菜一般不容易有很高的农药残留，在购买白菜时主要是注意，是否有烂心或冻伤的情况，购买时要注意，不新鲜的白菜中可能会有亚硝酸盐的残留。

鉴别要点 烂心的白菜不要买

优质的白菜色泽鲜爽，外表干爽无泥，外形整齐，大小均匀，包心紧实，用手握捏时手感坚实，根削平，无黄叶、枯老叶、烂叶，心部不腐烂，无机械伤，无病虫害。劣质的白菜包心不实，手握时菜内有空虚感，外形不整洁，有机械伤，根部有泥土或有黄叶、老叶、烂叶，有病虫害或菜心腐烂。

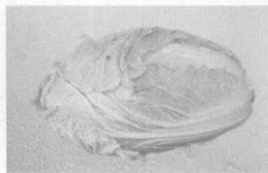
储存要点 散发水分

白菜水分大，容易腐烂，应该先撕去残破黄叶，放在向阳的地方晒3~5天，使其散发一些水分。贮藏白菜前期要防热，后期要防冻。

怎么吃才安全

1.切白菜时，宜顺丝切，这样白菜易熟。烹调时不宜用煮焯、浸烫后挤汁等方法，以避免营养成分的大量损失。

2.白菜在腐烂的过程中会产生毒素，所产生的亚硝酸盐能使血液中的血红蛋白丧失携氧能力，使人体发生严重缺氧，甚至有生命危险。



3.白菜在沸水中焯烫的时间不可过长，最佳的时间为20~30秒，否则烫得太软、太烂，就不好吃了。

菠菜

安全等级 ★★★★★

BoCai



最不安全因素

菠菜的根部易生霉菌，霉菌是丝状真菌的俗称，即“发霉的真菌”，它们往往能形成分枝繁茂的菌丝体，但又不象蘑菇那样产生大型的子实体。

菠菜生长在相对湿度较大的环境中，因此菠菜的根部经常容易有霉菌滋生，所以在清洗菠菜时一定要仔细并逐根清洗，并且不要食用生的菠菜。

鉴别要点 有腐败味的不要买

优质的菠菜菜叶完整，呈较淡的墨绿色或青绿色，叶柄较短，轻捏菜叶有印痕，有汁水溢出，触感鲜嫩。劣质菠菜在感官上看，菜叶不完整，有黄叶、蔫叶、枯叶，叶片有损伤，有虫洞，叶柄过长，触摸有干涩感。有腐烂味，农药味等不良气味。

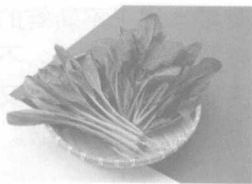
储存要点 放入冰箱冷藏室储存

菠菜的储存非常简单，可将菠菜用纸包好，放进有小孔的塑料袋里，放入冰箱下层，可保存5天左右。如果是已经枯萎的菠菜，浸泡在水里，或者将菠菜用水煮熟，然后根据每次的食用量，分别装入保鲜袋内，再放进容器里，最后放到冰箱里储存。

怎么吃才安全

1.菠菜有涩味，不宜单独榨汁饮用，也不能与含钙多的物质（如豆腐）混食，否则易形成结石。

2.做菠菜时，先将菠菜用开水烫一下，可除去80%的草酸，然后再炒，拌或做汤就好。



← 安心小提示

菠菜不能直接烹调，因为它含有草酸较多，有碍机体对钙的吸收。应尽可能地多吃一些碱性食品，如海带、菠菜、水果等，以促进草酸钙溶解排出，防止结石。

油菜

安全等级 ★★★

YouCai



最不安全因素

农药残留过高是油菜食用安全中的关键，此外催长剂也是一个隐患。使用催长剂的危害比使用农药更具隐避性，其危害程度却远比使用农药高得多。

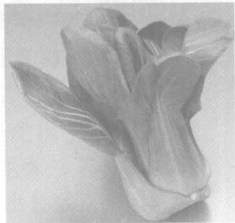
现在有很多菜农为了能使成菜感官较好，并能够有很好的出品率，会喷洒很多农药和催长剂。在购买时要尽量选菜叶表面没有白霜的，回家后要用清水，最好是用专用洗涤液清洗。

鉴别要点 不光泽的油菜不要买

购买油菜时要挑选新鲜、油亮、无虫、无黄叶的嫩油菜，用两指轻轻一掐即断者为嫩油菜；还要仔细观察菜叶的背面有无虫迹和药痕。劣质油菜多半属于不新鲜的油菜，或是农药残留过高的油菜。不新鲜的油菜会失去光泽，并且质感又脆变软，甚至表面会有明显的褶皱。

储存要点 留住水分，避免腐烂

保存油菜最重要的就是要留住水分，同时又得避免叶片腐烂。最简单的方法是



将叶片喷点水，然后用纸包起来，以直立的姿势茎部朝下放入冰箱蔬果保鲜室，就可以有效地延长保存时间，留住新鲜。或者用保鲜袋将油菜包好，放在阴凉通风处，不可着水，如此可储存数日。

怎么吃才安全

1.吃剩下的熟油菜过夜以后就不宜在食用了，以免其中的亚硝酸盐沉积，可能诱发癌症。

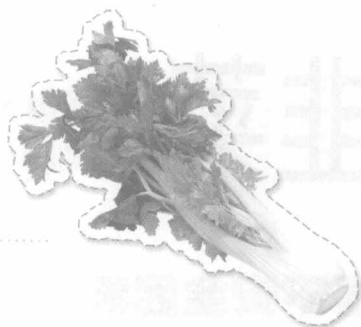
2.切油菜最好用不锈钢刀，因为维生素C最忌接触铁器。油菜下锅之前，用开水焯一下，这样可以除去油菜的苦味。

3.做熟的油菜不能放太长时间，一般放置3小时后维生素C几乎全部被破坏了。

芹菜

安全等级 ★★★★★

QinCai



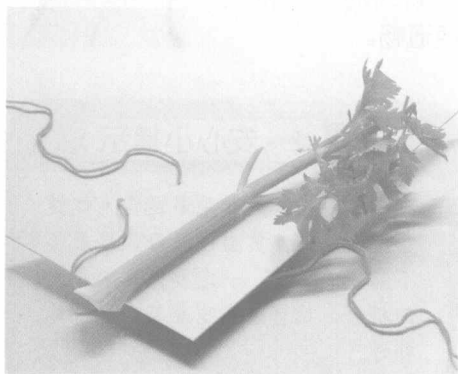
最不安全因素

虫卵：对人体有害的是寄生虫，比如蛔虫之类，这类虫卵吃了会引起人体寄生虫疾病。

芹菜的安全性较高，但是在清洗时要注意，芹菜叶的背面可能会有虫卵，最好用盐水清洗一下，这样可以除去虫卵。

鉴别要点 梗太长的芹菜不宜买

选购芹菜时，梗不宜太长，20~30厘米为宜，菜叶翠绿、不枯黄，菜梗粗壮者为佳。劣质的芹菜在观感上表现为叶茎发蔫，有黄叶，老梗，不易折断，外表有锈斑和虫伤等痕迹。芹菜香味很淡，还有腐烂的水气。从味道上看，芹菜本身具有的刺激性味道很淡。



储存要点 用塑料袋储存

把芹菜放在塑料袋里，再放进冰箱的蔬菜抽屉，需要时摘下芹菜梗。每次吃芹菜时，吃几棵拿几棵，剩下的还用塑料袋包好，重新放回抽屉里储存。

怎么吃才安全

1. 芹菜叶中的维生素C含量比茎部高出7~15倍。如果加工芹菜时将根和叶全部扔掉，只吃茎部，这就大大减少了维生素的摄入。

2. 芹菜焯水后，即刻下入冷水中投凉，这样口感才会脆嫩。

3. 将西芹先放沸水中焯烫(焯水后要马上过凉)，除了可以使成菜颜色翠绿，还可以减少炒菜的时间，来减少油脂对蔬菜“入侵”的时间。

韭菜

安全等级 ★★

JiuCai



最不安全因素

长期食用农药残留超标的农副产品，虽然不会导致急性中毒，但可能引起人和动物的慢性中毒，导致疾病的发生，甚至影响到下一代。

韭菜是最不安全的蔬菜之一，多数菜农在种植韭菜时都会使用大量的农药，使韭菜的农药残留格外高。另外，消化不良或肠胃功能较弱的人不宜多吃韭菜。

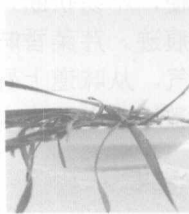
鉴别要点 叶片异常宽大的慎买

按韭菜叶片宽窄来分，有宽叶韭和窄叶韭。宽叶韭嫩相，香味清淡；窄叶韭卖相不如宽叶韭，但吃口香味浓郁。叶片宽大异常的韭菜要慎买，栽培时可能使用了生长刺激剂。劣质韭菜的颜色过于油绿鲜亮或有黄叶、烂叶，叶片较少、较粗，易腐烂。闻起来无韭菜特殊的气味，有的还有腐败味。

怎么吃才安全

1. 隔夜的炒韭菜里面含有大量的致癌质亚硝酸盐，人食用后对健康十分不利，有致癌的危险。

2. 韭菜与虾仁配菜，能提供优质蛋白质，同时韭菜中的粗纤维可促进胃肠蠕动，保持大便通畅。



储存要点 在水里储存

用绳将韭菜捆成捆，根朝下放在水盆里，能使韭菜在较长的时间内不干不烂，一般可保存2~3天，但是水盆必须经常换水；或者用白菜叶将韭菜包好，放在阴凉处，切勿着水，如此可储存数日。

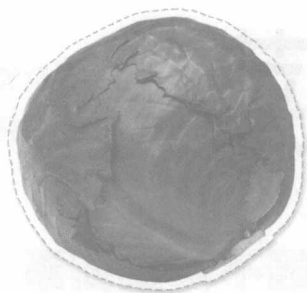
安心小提示

二月生长的韭菜最适合人体健康。血压低、贫血以及每天早晨爬不起来的孩子，一定要抓住二月韭的机会，尽可能多吃韭菜，把身体补好。

甘蓝

安全等级 ★★★

GanLan



最不安全因素

甘蓝菜心会生虫子，有些小虫会紧紧地吸在菜梗里或菜叶的褶皱里，洗起来很麻烦。若用2%的淡盐水洗，只需浸泡5分钟就能洗净。

在处理甘蓝时最好清洗菜心，因为甘蓝从小生长到大，菜心里面会积存很多的细菌和灰尘，所以不要误以为菜心很干净，而应该认真的清洗菜心。

鉴别要点 有虫蛀的甘蓝不要买

甘蓝的选购标准关键是看外形和分量。从外形上说，叶球要坚硬紧实，叶球坚实，但顶部隆起，表示球内开始挑薹，中心柱过高，食用风味偏差，最好也不要买。从甘蓝的分量上来说，用手掂一下菜的重量，应该是又重又密的，且它们的叶子摸上去干脆发亮。劣质的甘蓝在个头偏大或偏小，外部有污物，有虫蛀；菜心不紧实，手握捏时有松软感，闻起来包菜气味不浓，有霉味，有的有明显的农药味。

储存要点 菜心中放湿巾

买回的甘蓝吃不完需要储存起来，保存时可在甘蓝的菜心中放入

干净的湿纸巾，能保持其水分不易流失。

怎么吃才安全

1. 放置时间较长的甘蓝，由于水分损失较多，会发蔫，洗时用2%的淡盐水或1%的食醋水泡一下，就会水嫩起来。

2. 甘蓝要先用大火炒至菜叶出水变软，加点水再盖锅盖用小火焖煮至熟，才能将甘甜味完全发挥。

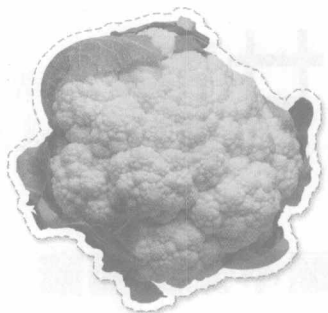
3. 由于甘蓝中含有硫化物，做菜时不要盖锅盖，可以使挥发性分子大量的释放出去。

4. 在炒或煮紫甘蓝时，要保持其艳丽的紫红色，在操作前，必须加少许白醋，否则，经加热后就会变成黑紫色，影响美观。

菜花

安全等级 ★★★★★

Cai Hua



最不安全因素

由于菜花的果实器官是短缩的花枝、花轴、花蕾等聚合而成的花球，极易菜虫生长。

菜花常有残留的农药，还容易生菜虫，应将其用手掰开，再放在流动水下冲洗干净，或者是将菜花放在盐水里浸泡几分钟，可杀死大部分的虫卵，然后再用流动水冲洗干净即可，还可有助于去除残留农药。

鉴别要点 花球松散的不要买

选购菜花时，应挑选底叶鲜嫩，菜蕾紧密结实，色泽白或者奶白，花球表面有凹凸的隆起感，花蕾处无霉变、变质部分，拿起来有沉重感的。颜色发黄、发灰的品质较差，不宜购买。劣质的菜花，花球松散，色泽变黄，甚至发黑；质地潮湿或枯萎叶梗过长，表面可看到虫眼或机械伤。闻起来有霉露水或其他气味，甚至有酸味等异味。

储存要点 保鲜袋储存

家庭储存菜花，一般是用保鲜袋或保险盒储存，放在冰箱中冷藏，一般可保存1周左右。

怎么吃才安全

1. 菜花烹饪时爆炒时间不要过长，也不可长高温处理，以防养分丢失，变软后影响口感。
2. 一般不主张菜花与黄瓜同炒同炖，因为黄瓜中含有维生素C分解酶，容易破坏菜花中的维生素C。
3. 制作凉菜尽量不加酱油，如果偏好酱油的口味，可以少加生抽。
4. 菜花的主要成分具有抗癌作用，烧煮和加盐时间不宜过长，才不致丧失和破坏防癌抗癌的营养成分。

