

让您成为餐桌上的明白人，
家人健康的守护者



梶夏编著

一本帮您保障食品安全，
身体健康值直线上升的家庭必备书



餐桌上的明白人

让家人吃出健康



中国医药科技出版社



餐桌上的 明白人

让家人吃出健康

梶 夏 编著

中国医药科技出版社

内容提要

每天我们餐桌上的食品种类繁多、琳琅满目,作为家里的“主厨”,如何挑选食材才能保证家人的身体健康和饮食安全呢?本书就来教您快速在菜场、超市一眼看清蔬菜、肉、水果、豆制品等十大类 150 种食品,学会从感官上挑选出高质量的放心食材。全书内容简单有效、可靠实用,一书在手,让您做个餐桌上的明白人,让家人放心健康吃“好饭”。

图书在版编目(CIP)数据

餐桌上的明白人:让家人吃出健康 / 梶夏编著. —北京:中国医药科技出版社, 2018. 1

ISBN 978 - 7 - 5067 - 9620 - 0

I. ①餐… II. ①梶… III. ①食品安全 - 普及读物 IV. ①TS201.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 249124 号

责任编辑 张 丹

美术编辑 杜 帅

版式设计 曹 荣

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行:010 - 62227427 邮购:010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1000mm¹/₁₆

印张 17

字数 210 千字

版次 2018 年 1 月第 1 版

印次 2018 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京市兆成印刷有限责任公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 9620 - 0

定价 35.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

Foreword

市场上的食物，品种繁多、琳琅满目，无论是新鲜的水果、蔬菜，各式各样的水产、肉类，还是不可或缺的五谷杂粮、调味品，精心包装的各种饮品、方便食品，都是我们的菜篮子、购物车里的常见食物。而我们营养、丰富的饮食，也是从它们而来。

不过，随着食材种类越来越多，农业与工业科技不断的发展，带来的食品安全隐患也越来越多。催熟的、农药残留超标的、违法添加各种添加剂的，为我们的健康饮食蒙上了一层不容忽视的“阴影”。当“病从口入”不再是单单一个引起警惕的词语，而成为生活中的常态，我们不得不越来越注重自己的饮食安全，想方设法为自己和家人的身体健康保驾护航。那么，学会挑选安全的食物，便成为保护自己、家人乃至朋友的饮食安全的第一步，也是最重要的一步。

挑选，是各类食品进入我们日常饮食的第一步，是一门可以通过自己努力、保障自己饮食安全和健康的技术活。为了保证舌尖上的安全，身体上的健康，从现在开始，便要学着挑选安全的食物了。

本书是一本简单、有效、可靠、实用、接地气的购买指南，从与我们日常饮食息息相关的主食、蔬菜、水果、肉类、禽蛋、水产、调味品、饮品、方便食品出发，以简单有效的挑选方法为主要内容，帮助大家迅速掌握技巧，从众多食品当中挑出高品质的安全食品。并以各种食品常见安全

问题为辅，帮助大家更了解食品，为杜绝不安全食品进入自己的餐桌奠定了基础。

在食品安全问题越来越受到关注的今天，本书在手，你可以学到有效的购买方法，让新鲜、卫生的食材丰富饮食，巩固健康，让全家人都能放心吃饭！

编 者

2017 年 8 月

Part 1

民以食为天，不安全的食品会拖垮你的健康

解读饮食，读懂它对健康的重要性 / 2

了解常见食品分类，为健康护航 / 4

加工食品和天然食品，两者真的差别巨大吗 / 8

解开街边摊的秘密，避开食品安全风险 / 10

食品添加剂与非法添加，注意区别很重要 / 12

食品包装袋，您认真看了吗 / 17

发酵与发霉不同，要区别对待 / 19

刷爆朋友圈的广告，不可尽信 / 21

Part 2

五谷为养，食品安全从我们熟悉的主食开始

粗粮与细粮，营养大不同 / 26

大米种类多，挑选有方法 / 28

多种面粉，分类挑选 / 32

6 种常见豆类，分类挑选营养好 / 34

8 种常见五谷杂粮，如何选购有方法 / 37

米面制品多，学会选择是关键 / 40

五谷杂粮粉，正确选购健康吃 / 42

挑选面条，避免常见非法添加剂 / 44

Part 3

新鲜蔬菜，解密其中的“绿色”安全密码

蔬菜多样化，营养更全面 / 48

选购的蔬菜颜色越深，营养价值越高 / 51

17 种常见叶菜类蔬菜，安心选购方法多 / 53

10 种常见根茎类蔬菜，这样挑选更新鲜 / 57

14 种常见瓜茄果类蔬菜，挑选略有不同 / 61

11 种常见菌菇，各有各的挑选方法 / 68

7 种常见豆制品，营养丰富细心选 / 74

仔细挑选，容易引起食物中毒的蔬菜不要买 / 79

Part 4

练就火眼金睛，挑出安全又美味的健康水果

水果蔬菜，不能相互替代 / 84

“不安全”的水果，不宜选购 / 86

告别工业蜡，挑出美味健康好苹果 / 89

选香蕉，尽量避免催熟的 / 92

识别染色橘子，挑出健康好吃的 / 95

猕猴桃，个头适中的比大的更安全 / 97

“化妆”桃子，选购时要避开 / 99

选购鲜枣，要谨防糖精枣 / 101

荔枝喷酸变鲜，购买时要仔细选 / 103

其他 18 种常见水果，挑选各有技巧 / 105

进口水果，来源正规为第一选择标准 / 116

Part 5

选肉有讲究，过分鲜艳的要格外注意

- 选安全肉，先辨别注水肉 / 120
- 谨防瘦肉精，避免肉中的非法添加剂 / 122
- 选购猪肉，注意识别不健康的 / 124
- 牛肉营养丰富，学会挑选才是前提 / 127
- 真假羊肉，挑选有方法 / 129
- 选购鸡肉，白里透红的比较新鲜 / 132
- 动物内脏，正确选购适量吃 / 135
- 卤肉制品，什么样的才是安全的 / 138

Part 6

挑选健康的禽蛋，鸡蛋里挑骨头也是理所当然

- 禽蛋营养丰富，学会慧眼识“蛋” / 142
- 鸡蛋种类虽多，挑选总规则不变 / 145
- 鲜鸭蛋、咸鸭蛋和松花蛋，挑选有区别 / 148
- 其他 3 种常见禽蛋，挑选方法全面了解 / 151

Part 7

水产以新鲜为好，但是别忽视了新鲜背后的安全“隐患”

- 水产品营养高，挑选注意事项要记牢 / 154
- 淡水鱼，如何选购有妙招 / 157
- 挑选海鱼，海域深浅也是考虑因素 / 159
- 优质螃蟹，背部青灰腹部白色 / 161
- 虾类多样，学会分类选购 / 164

- 7 种常见贝类，不同选购方法供参考 / 168
- 优质海参，颜色呈黑灰色 / 171
- 鱿鱼+鱿鱼干，身体越紧实的越新鲜 / 173
- 海蜇皮松脆有韧性，咀嚼会发声的为好 / 175

Part 8

调味品，舌尖上的美食全靠安全的它们

- 调味品分类多，了解它们以免买到假货 / 178
- 挑选之前，读懂食用油的标签 / 181
- 选购酱油，分类不同标准统一 / 184
- 食醋分类多，挑选有宜忌 / 187
- 食盐，坚决避开工业盐 / 189
- 真假香油，辨别有方 / 192
- 挑选味精，避开害人不浅的掺假味精 / 194
- 不同种类的糖，挑选方法也有区别 / 196
- 复杂的辣味，挑选方法并不复杂 / 199
- 4 种鲜菜类调味品，选购以鲜为要 / 203
- 5 种其他常见调味品，选购方法要知晓 / 206

Part 9

多样饮品，弄懂食品添加剂的是是非非才能喝出真营养

- 种类繁多的乳制品，学会区分是挑选的基础 / 212
- 挑选酸奶，避开误区 / 216
- 选择好牛奶，要先避开非法添加 / 220
- 多样饮料，学会选购适量喝 / 222
- 全面认识乳酸菌，才能选出更好的 / 225
- 想要健康饮茶，先要选对茶叶 / 228

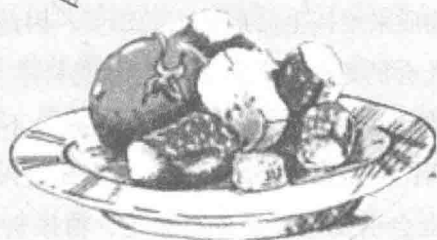
Part 10 方便食品，别让方便迷惑了双眼

- 方便食品，方便与危害并存 / 232
- 劣质方便面会致癌，学会挑选是关键 / 234
- 火腿肠，一定要选择正规产品 / 236
- 速冻食品，拒绝反复速冻的 / 238
- 各类饼干，学会挑选才能保证健康 / 240
- 面包，购买时要避免加了溴酸钾的 / 243
- 好吃不发胖的巧克力，如何选择 / 245
- 膨化食品不可多吃，适量选购 / 247

Part 11 食品安全里的养生经，吃对才是健康的真“王牌”

- 参考膳食指南，为选购食材“出谋划策” / 250
- 维生素补剂，到底该不该买来补 / 253
- 品种繁多的保健食品，如何选择 / 255
- 煲汤选药材，以药食同源的为主 / 258

街边摊
添加剂
健康
发霉
三鲜饼
安全
饮食



Part 1 民以食为天，

不安全的食品会拖垮你的健康

解读饮食，读懂它对健康的重要性

人体要从食物中获得蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素、矿物质等营养物质来维持生命最基本的需要，因此饮食对于健康的意义至关重要。随着社会的进步，人们普遍建立起科学、健康的饮食观念。很多人都知道，如果饮食中长期摄入某种营养成分不足，会引发相关疾病，对身体健康不利；但如果不控制饮食，过多地摄入某种营养成分，比如脂肪、盐分等，也会引发肥胖症、高血压、糖尿病、冠心病等多种疾病，威胁身体健康。因此，健康的关键在于合理饮食。

合理饮食是指通过食物搭配能够满足不同个体对营养的需求，在饮食中需注意五个原则：一是充分性，即指从食物中可以获得足量的营养物质；二是均衡性，即所摄入的食物不应过分强调某一种营养而导致其他营养不均衡；三是控制热量，是指摄入的食物能提供正常体重所需的能量，热量过少会影响代谢水平，热量过多会导致热量堆积；四是适度性，即在饮食中摄入单一营养物质要适度；五是多样性，即指多摄入不同的食物类别，这样不仅可以增进营养物质的吸收，还可以避开食物中的不安全因素。研究表明，健康、均衡的膳食方式能大大减少肥胖、营养不均衡等疾病的发生，也能在很大程度上降低癌症的发生风险，因此在日常饮食中，一定要重视合理饮食、营养均衡。

要想做到合理饮食，营养均衡，保证食品安全是第一步，也是至关重要的一步。但是据调查显示，目前我国食品安全状况并不乐观，食源性疾病成为危害公众健康的最大问题之一。

具体来说，导致食品不安全的因素主要有四点：一是在农作物生长、禽畜养殖环节大量使用农药、兽药，导致农畜产品的安全性得不到保障；二是环境污染日益严重，导致植物、动物体内重金属含量超标，尤其是近海地区，严重的水污染导致近海鱼体内的有害物质累积日渐增多；三是食品加工环节滥用食品添加剂，甚至有不少不法厂家、商贩添加化学剂牟利；四是食品中致病微生物易超标，餐饮环节卫生差，食品安全隐患多，导致食源性疾病频发。

除了以上四个常见因素之外，还存在着保健品夸大宣传、欺骗群众，新形态的食品销售难以监管等问题，都增加了食品安全的风险。同时，目前充斥着大家生活中的快餐类食物、高盐高糖食物，也许安全性可以保证，但是高油、高盐、高糖食物摄入过多，很容易因为营养过剩而引发肥胖、高血糖、心脑血管等疾病，同样对身体健康有较大危害。

因此，面对市面上品种繁多的食品，心存疑虑、保持警惕有必要，学会如何挑选安全可靠的食材更有必要，因为对作为消费者的我们来说，选购是食品进入餐桌的第一步，从第一步开始，挑选出安全又美味的食品，才能在最大程度上保证身体健康。

了解常见食品分类，为健康护航

食品的分类十分复杂，按照原料性质可以分为五谷杂粮类、果蔬类、水产类、乳制品类、肉类、禽蛋类、饮品类等；按照加工深度可以分为即食类、粗加工类、精加工类、深加工类等；按照食用方式可以分为快餐类、蒸煮类、速冻类、烘焙类、休闲类、油炸类。

除此之外，在日常生活中大家经常会听到一些概念，如“绿色食品”“保健食品”等，这些食品到底是如何认定的，我们可以如何区分它们呢？



普通食品与无公害、绿色、有机食品的区别

1. 普通食品

普通食品是指供人类食用的，不论是加工的、半加工的或未加工的任何物质，包括在食品制造、调制或处理过程中使用的任何物质。国家标准 GB/T15901 - 1994《食品工业基本术语》则将一般食品定义为可供人类食用或饮用的物质，包括加工食品、半成品和未加工食品，不包括烟草或只作药品用的物质。

2. 无公害食品

无公害食品多指无公害农产品，指的是无污染、无毒害、安全优质的食品。具体来说，无公害农产品是指参考我国国家标准，农产品的产地环境需符合一定的生态环境质量，生产过程必须符合规定的农产品质量标准和规范，并且其中的有毒有害物质残留量需控制在安全质量允许范围内，并通过有关部门授权审定批准，可以使用无公害食品标识的食品，其中不

包括深加工食品。

无公害农产品在生产过程中可以使用农药、化学肥料等，但残留量必须规定的范围内。在购买无公害农产品时要认真查看包装上的无公害农产品标识。



3. 绿色食品

绿色食品是只在我国推行的，遵循可持续发展原则生产的无污染的、安全、优质、营养类食品，也需要得到认证后才能使用，在食品外包装可以看到绿色食品的标识。绿色食品又分为 A 级和 AA 级两类，在我国的标准中，AA 级接近于有机食品，但是相较于有机食品审核稍微宽松一些。



AA级



A级

4. 有机食品

有机食品是指根据国际有机农业生产要求和相应的标准生产加工而成

的，同时被认证为有机食品的农副产品。通俗来讲，就是在生产过程中不使用农药、化肥、生产调节剂、抗生素、转基因技术的食品。有机食品在生长过程中，土壤等环境安全度高，也不受人为添加的化学物质的污染，相较于其他食品来说更安全、健康。但是，这并不代表有机食品营养价值较高。目前市场上，有机食品的概念被很多商家炒作，甚至有很多产品并未得到认证便宣称自己是有机食品。因此在选择时一定要注意包装上“有机食品”的专用标识。我国多用“有机产品”的标识。



特殊食品与保健食品的区别

1. 特殊食品

特殊食品即特殊膳食食用食品，是为满足某些特殊人群的生理需要，或某些疾病患者的营养需要，按特殊配方而专门加工的食品。这类食品的成分或成分含量，与可类比的普通食品有显著不同。一般来说，特殊食品作为现代科技的食补食疗，遵循“调营理卫、医食同源”，借鉴中医学“君臣佐使”的配方原则，针对特殊人群提供其容易流失和难以获取的特殊且丰富的营养成分，同时调节人体功能，产品代谢负担最低，具有最高的安全性。

2. 保健食品

保健食品是指具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的

食品，即适宜于特定人群食用，可以声称具有调节人体功能，不以治疗疾病为目的，并且对人体不产生任何急性、亚急性或者慢性危害的食品。目前市面上销售的保健食品都是要经过审批的，对使用的原材料也有严格要求，并不是具有功能的中药饮片都可以用于保健食品中。

不过需要注意的是，保健食品虽然有调节功能，但并不是药物，不能代替药物服用，更不会有十分夸张的疗效，所以挑选时以适合自己为好，不要被广告迷惑了眼睛。此外，在挑选保健食品时要注意外包装上有没有“蓝帽子”标识，如果有就属于保健食品。



其实从广义上来说，保健食品、婴幼儿配方乳粉、其他婴幼儿配方食品、特殊医学用途配方食品都在特殊食品的行列。保健食品由于定义明显，所以会单独介绍。而婴幼儿配方乳粉、其他婴幼儿配方食品、特殊医学用途配方食品的外包装上并无明显标识，不过都会在外包装上以文字形式标出，在购买时要认真查看，仔细选择。