

吃 出 健 康 丛 书

健康食品



的 选 择

JIANKANG SHIPING DE XUANZE

徐忠传 编著



 安徽科学技术出版社

吃出健康丛书

健康食品的选择

徐忠传 编著

安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康食品的选择/徐忠传编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2001. 9

(吃出健康丛书)

ISBN 7-5337-2261-2

I. 健… II. 徐… III. ①食品营养-基本知识②保健食品-基本知识③疗效食品-基本知识 IV. TS218

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 061680 号

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销 合肥远东印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:3.375 字数:95 千

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印数:5 000

ISBN 7-5337-2261-2/TS·78 定价:5.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题请向本社发行科调换)

前 言

人老是没有商量的，这是不可抗拒的自然规律，谁也逃脱不掉；但身体的强壮或衰弱则有商量余地。也就是说，“衰”可以通过饮食保健来“商量”，由自己掌握。因为“寓医于食”“寓补于食”，这是我国丰富多彩的传统饮食文化的精髓。随着现代人生活水平的不断提高、物质文明的高度发展，人们越来越讲究吃，也越来越重视养生保健，都想用健康知识来充实自己，使自己的食物结构变得更加科学、更加有利于健康。确实，要想拥有健康的人生，则每个人首先应该拥有一定程度的健康卫生知识，而健康卫生知识，便是从饮食开始。在饮食上，一个人若要拥有健康的身体，除了要注意饮食卫生和饮食习惯这些最起码的要求外，更为重要的是，要根据自己的身体实际，在充分掌握食品特性的前提下，有针对性地选择那些具有保健防病的食品。即重视每一种食物的选择，从每一餐饮食中精心呵护自己的健康。但是，怎样选择优质的健康食品？怎样吃出健康？怎样吃得长寿？面对逐年增多、五彩缤纷的食品，如何根据自己的身体状况，有针对性地选择那些合适的、具有保健防病的食品？这仍使许多人感到彷徨。“最好的健康之道是预防，最好的医生是自己”。只有不断加强自我保健意识，掌握并运用健康的饮食卫生知识，才能一生平安健康。因此，我们编写了这本《健康食品的选择》，介绍一些选择健康食品的基本知识，以飨读者。本书内容分为两部分，第一部分：健康食品的质量选择，向读者介绍了一些选择健康食品、鉴别食品质量的感官方法。这些方法基本上都是凭读者的眼、耳、鼻、口等感官就行，不需要特殊的设备或仪器，且方法简单、容易掌握。第二部分：养生保健的食品选择，介绍了如

何根据食品的特性、营养成分以及读者自身的健康状况等来选择健康食品的一些有效方法。

由于编者水平有限，时间仓促，书中如有不当与错误之处，请广大读者不吝指正。

编 者

2001 年 5 月

目 录

一、健康食品的质量选择

1. 新鲜猪肉的选择	1
2. 注水猪肉的识别	1
3. 注水牛肉的识别	1
4. 新鲜家禽肉的选择	2
5. 家畜内脏的选择	2
6. 鱼的选择	2
7. 河虾的选择	3
8. “龙虾”的选择	4
9. 河(湖)蟹的选择	4
10. 海蟹的选择	4
11. 虾米的选择	5
12. 虾皮的选择	5
13. 对虾干的选择	5
14. 干海参的选择	5
15. 鲍鱼干的选择	6
16. 鱿鱼干的选择	6
17. 干贝的选择	6
18. 墨鱼干的选择	6
19. 干银鱼的选择	7
20. 鱼肚的选择	7
21. 鱼翅的选择	7
22. 海蜇的选择	7

23. 火腿的选择	7
24. 香肠的选择	8
25. 大米的选择	8
26. 面粉的选择	8
27. 毛油和精炼油的比较鉴别与选择	9
28. 优质食用油的选择	9
29. 优质豆油的选择	10
30. 优质芝麻油(香油)的选择	10
31. 酿制醋和配制醋的比较鉴别与选择	11
32. 酱油的选择	12
33. 挂面的选择	12
34. 劣质食盐的鉴别	13
35. 真假碘盐的鉴别与选择	13
36. 味精的选择	14
37. 罐头食品的选择	15
38. 方便面的选择	16
39. 粉丝的选择	16
40. 桂圆的选择	17
41. 甘蔗(果蔗)的选择	17
42. 西瓜的选择	18
43. 莲子的选择	19
44. 枣的选择	19
45. 板栗的选择	20
46. 荔枝干的选择	20
47. 白果的选择	21
48. 柿饼的选择	21
49. 核桃和核桃仁的选择	21
50. 山核桃的选择	22

51. 葡萄干的选择	22
52. 白瓜子的选择	23
53. 黑瓜子的选择	24
54. 葵花子的选择	24
55. 苔干菜的选择	24
56. 笋干的选择	25
57. 黑木耳的选择	25
58. 黄花菜干的选择	26
59. 紫菜的选择	26
60. 海带的选择	26
61. 榨菜的选择	26
62. 牛奶新鲜度的鉴别方法	27
63. 奶粉的选择	27
64. 优质新茶的选择	28
65. 石榴的选择	29
66. 香蕉的选择	29
67. 樱桃的选择	30
68. 草莓的选择	30
69. 怎样选择农药污染少的蔬菜	30
70. 氨水催发豆芽的鉴别	31
71. 新鲜香菇的选择	32
72. 新鲜香椿芽的选择	32
73. 鲜竹笋的选购	32

二、养生保健的食品选择

74. 根据食品来源与营养成分的关系选择食品	34
75. 根据食物类型和营养素选择每天的食品	35
76. 健康食品的选择有哪些“原则”	36
77. 根据物性选择食物	36

78. 根据自身需要选择食物	37
79. 根据身体状况选择食物	38
80. 根据某些特殊营养素的含量选择食物	39
81. 根据季节选择食物	40
82. 用“红黄绿灯法”选择食物	42
83. 用“酸碱平衡”法选择食品	43
84. “谚语”法选择食品	44
85. “七字法”选择保健食品	47
86. 为什么说多吃“绿色食品”有利于健康	48
87. “绿色食品”的选择	49
88. 天然保健食品的选择	50
89. 哪些病人不能多吃糖	50
90. 哪些人不宜多吃盐	50
91. 不同营养价值的食用油选择	51
92. 根据季节选择饮茶	53
93. 根据颜色选择营养型蔬菜	53
94. 为什么多吃蔬菜有利于健康	53
95. 空腹时不宜选择的食品	55
96. 为什么说常食“芹菜花生粥”可强壮身体	56
97. 可增加寿命的食物选择	56
98. 为什么说多吃玉米对健康有益	57
99. 为什么说常吃苦味食品有益健康	58
100. 有利于保护血管和降血压的食品选择	59
101. 可以降脂降压的食品单方选择	59
102. 不宜选择的含有致癌物质的食品	60
103. 选择能防癌抗癌的水果和蔬菜	61
104. 为什么说甲鱼是一种保健食品	65
105. 能使皮肤细腻和美丽的饮食选择	65

106. 常见减肥食品的选择	67
107. 根据血型选择食品减肥	69
108. 减肥食谱的选择	70
109. 能消除大脑疲劳的食品选择	70
110. 可以改善男子性能力的食品选择	71
111. 能调节情绪的食物选择	72
112. 老年人的食品选择	73
113. 有利于牙齿坚硬的食品选择	73
114. 哪些食物含胆固醇较多	74
115. 哪些食物含硒丰富	75
116. 哪些食物含锌丰富	75
117. 哪些食物含镁丰富	75
118. 病人食用水果的选择	76
119. 哪些食品不宜多食	77
120. 可以开胃消食的食品选择	78
121. 有利于保护心脏的食品选择	79
122. 可以改善皮肤血色的食品选择	80
123. 有利于睡眠的食品选择	80
124. 溃疡病人的食品选择	81
125. 老年慢性支气管炎病人的食品选择	82
126. 中风病人的食物选择	82
127. 腹泻病人的食物选择	82
128. 脑溢血病人的食物选择	82
129. 胆囊炎和胆石症病人的食物选择	82
130. 冠心病患者的食物选择	83
131. 腹胀、多屁时的食物选择	83
132. 便秘患者的食物选择	83
133. 药食兼用的食品选择	83

134. 可以延年益寿的黑色食品的选择	87
135. 蜂蜜有哪些保健医疗作用	89
136. 可以美眼和明目的食品选择	90
137. 对嗓子有益的食物选择	91
138. 可以使头发健美的食物选择	93
139. 饮食“搭配”防老年病的食物选择	93
140. 哪些食物“搭配”有利于健康	94
141. 哪些食物“相克”对健康不利	94
142. 为什么多吃核桃胜补药	95

一 健康食品的质量选择

1. 新鲜猪肉的选择

(1)色泽:新鲜猪肉色泽光滑,呈均匀的鲜淡红色,劣质肉无光泽,较差的色泽暗红。

(2)弹性:新鲜猪肉肉质紧密、弹性良好,手指按压的凹陷立即复原;较差的肉质柔软、弹性差,手指按压的凹陷复原慢,劣质猪肉凹陷不能复原有明显痕迹。

(3)黏性:新鲜猪肉的表面微干或微湿润,不黏手;较差的外表潮湿或干燥,有黏性,劣质的外表很潮湿,很黏手。

(4)气味:新鲜的有鲜猪肉正常气味;较差的有氨味或酸味;劣质的有臭味。

(5)脂肪:新鲜猪肉的脂肪分布均匀、呈洁白色,柔软而富有弹性,没有酸败味;劣质肉的脂肪灰色,缺乏光泽,易粘手,有轻微的油脂酸败味。

2. 注水猪肉的识别

(1)注水部位肌肉组织呈半透明红色胶状质,横切面可见肌肉色泽淡红,还会流出大量淡红液体;

(2)指压弹力较差,手指按压的凹陷不能复原,有明显痕迹;

(3)肌肉纤维肿胀粗乱,结构不精;

(4)还可以用纸条贴在瘦肉上几分钟后揭下,点燃纸条,易燃烧的说明纸上有油,肉中未注水,反之为注水肉。

3. 注水牛肉的识别

(1)肉纤维更显粗糙,暴露纤维明显;

(2)肉的横切面常有水分渗出,用干纸贴在牛肉面则很快被湿透;

(3)手摸虽不黏手,但湿感重。

4. 新鲜家禽肉的选择

(1)嘴部:新鲜家禽的嘴部有光泽、干燥而有弹性、无异味;不新鲜家禽的嘴部无光泽、部分失去弹性、稍有腐败味。

(2)眼部:新鲜家禽的眼球充满整个眼窝,角膜有光泽;不新鲜家禽的眼球部分下陷、下滑,角膜无光泽、暗淡,甚至有黏液。

(3)皮肤:新鲜家禽的皮肤表面干燥,呈淡黄色或淡白色,具有特有的气味;不新鲜的家禽的皮肤表面发潮,呈淡灰色,有轻度腐败气味。

(4)肌肉:新鲜家禽的肌肉,结实而有弹性,有特有的香味。鸡的肌肉为玫瑰色,鸭和鹅的肌肉为淡红色。不新鲜家禽的肌肉弹性小,用手指压时,留有明显的指痕,带有酸味或腐败味。

(5)脂肪:新鲜家禽的脂肪色白,稍带淡黄色,有光泽,无异味;不新鲜家禽的脂肪色泽没有明显的变化,但稍带异味。腐败家禽的脂肪呈灰色或浅绿色,有酸臭味。

5. 家禽内脏的选择

(1)肝:呈褐色或红色,有光泽、弹性、无异味为好。

(2)腰(肾):呈浅红色,表面有一层薄膜、有光泽、柔软富有弹性、无腥臭味为好。

(3)肚(胃):有弹性、有光泽,一面浅黄色、一面白色,质地坚韧不紧实、黏液多为好。

(4)肠:色发白、黏液多、稍软为好。

(5)心:用手挤一下,有鲜红或暗红色血液或血块排出,组织坚韧、富有弹性、有光泽为好。

6. 鱼的选择 最好是买活鱼吃。以在水中游动活泼、对外界刺激反应敏锐,鱼鳞、鱼鳍等身体各部分完整无缺并无病害的活鱼为佳。如果买不到活鱼,则应尽量挑选新鲜鱼。最好不要买不新鲜的鱼,更不能食用腐败的鱼。

新鲜鱼的特征如下:

(1)体表:鱼体光亮,体表清洁,黏液少;

(2)肌肉:体硬肉紧,富有弹性,用手指压一下,松开后凹陷处立即复原;

(3)鱼眼:鱼眼周围无充血而发红的现象,眼球向外稍凸出,清亮有神,角膜透明;

(4)鱼鳞:鳞片完整而具光泽、紧贴而不脱落;

(5)鱼嘴:紧闭但易拉开,口内清洁无污物;

(6)鱼鳃:鳃盖紧闭,鳃部鲜红或粉红,黏液少呈透明状,无臭味;

(7)鱼鳍:腹部鱼鳍紧贴腹部;

(8)鱼肚:色泽和形态正常,腹内无胀气或注水现象;

(9)肛门:周围呈圆坑形,硬实发白,清洁而无污物,有正常鱼腥味。

经过解冻后的冰冻鱼,其品质选择方法与新鲜鱼相同。

不新鲜的鱼或腐败鱼以及农药毒死的鱼,其特征如下:

(1)体表:体表暗浊,无光泽,黏液增多;

(2)肌肉:鱼体柔软,无弹性,用手指压一下,松开后凹陷处不可立即复原;

(3)鱼眼:色泽灰暗,眼球下陷收缩,眼睛浑浊、发红;

(4)鱼鳞:鳞片无光泽,疏松易脱落,或已有脱落;

(5)鱼嘴:紧闭不易拉开;

(6)鱼鳃:鱼鳃呈灰暗、枣红色或褐色,松弛,有粘污物外溢,有异味甚至腐臭味;

(7)鱼鳍:腹部鱼鳍张开、发硬;

(8)鱼肚:色泽和形态不正常,肚腹发胀,有异味或腐臭味;

(9)肛门:肛门较突出,有异味,甚至黏污物外溢,有腐臭味。

7. 河虾的选择 最好选用活虾。如果没有活虾,则应尽量挑选新鲜虾。虾的品质要根据虾的形态、色泽、肉质、气味等来确定,鉴别方法如下:

(1)形态:新鲜的虾有一定的弯曲度,虾的身体较硬挺,虾的头尾完整;不新鲜的虾不能保持原有的弯曲度和形态,虾的身体软绵,虾的头尾容易分离或脱落,或已脱落。

(2)色泽:新鲜的虾外壳发亮,保持原有的青绿色或青白色;不新鲜的虾,

外壳发暗,失去原有的色泽,变为红色、灰紫色或白色等。

(3)肉质:新鲜的虾,肉质坚实而细嫩;不新鲜的虾,肉质松软。

(4)气味:新鲜的虾有正常腥味,无异味;不新鲜的虾有异味或腐臭味。

8.“龙虾”的选择 “龙虾”的学名叫螯虾,是一种类似龙虾的水产品,生活在河、塘中。由于这种虾能够在排放城市污水、脏水或工业废水的阴沟、下水道等环境中生长,体内蓄积了大量对人体有害的物质,所以,人们食用这种虾以后将对健康有害。所以,在购买“龙虾”时,一定要注意识别,慎重挑选。如遇下列情形之一者,请不要购买:

- (1)在污水、脏水或工业废水区域内捕获的“龙虾”;
- (2)体表粗糙、体色不正常、带有污染物或污垢的“龙虾”;
- (3)闻不出正常腥味、却有其他异味的“龙虾”;
- (4)身体各部分有缺损或有病害的“龙虾”;
- (5)不活泼、对外界刺激反应迟钝的“龙虾”;
- (6)死的“龙虾”。

9.河(湖)蟹的选择 死的湖蟹、河蟹不能食用。在挑选活蟹时,农历九月挑雌蟹,十月过后选雄蟹,同时按下列感观方法鉴别是否为优质蟹。

项目	优质蟹	劣质蟹
色泽	蟹壳呈墨绿色、有光泽	蟹壳色泽浅淡
肚脐	突出	平平
体形	体厚坚实、个大	体形较薄、个小
螯毛	丛生、粗长、发达	少或无
活力	蟹夹力大、完整饱满	蟹夹力小、干瘦
	不断吐沫、发出声音	不吐沫、无声音
	蟹身翻倒能迅速翻回	蟹身翻倒不能迅速翻回
	爬行快、动作敏捷	行动缓慢、无活力

10.海蟹的选择 死的海蟹不能食用。可按下列感观方法鉴别是否为优质蟹。

项目	优质蟹	劣质或变质蟹
手感	沉重、粗糙	手感轻、滑腻
色泽	背茶绿色、腹灰白色、有光泽	背呈橙黄色或红色、无光泽
弹性	蟹脚上节缩起与蟹背壳呈水平状,蟹腿和螯关节拉出后立即回复	蟹脚松软张开 无弹性、轻拉必脱落
气味	有腥味、无臭味	有腥臭味

11. 虾米的选择 虾米是鲜虾的干制品。加工虾米以白虾作原料居多。传统而常见的品种有很多,例如广州金钩、福建金钩、惠州尾、黄陇尾、高邮尾、明光尾、龙须岛尾等。

(1)优质或上品虾米的特征:肉质细嫩,干燥清爽,洁净,呈鲜红色或微黄色;体形中大而均匀,略显透明,稍有光泽;应有香气;味淡而鲜,回味感微甜。无黑斑、虫斑或霉斑,无杂物、无碎屑等。

(2)劣质或次品虾米的特征:肉质尚结实或发软,有一些黑斑、虫斑、霉斑或黏壳,有回潮感,色泽淡红,大小不均,少或无鲜香味,甚至有异味。

12. 虾皮的选择

(1)优质或上品虾皮的特征:片大整齐,肉质较硬,纯净干燥,色白微黄或淡红,有光泽,无黑斑、虫斑或霉斑点,无杂质,有鲜味;

(2)劣质次品虾皮的特征:肉质发软,颜色呈淡黄色,带有霉点,杂质多,无鲜味,甚至有异味。

13. 对虾干的选择

(1)优质或上品对虾干的特征:体形完整,大小均匀,插对整齐,虾体透红有光泽,干燥无粉尘,盐分轻,无斑点,有鲜香味;

(2)劣质或次品对虾干的特征:体形不太完整,大小差异较大,插对不太整齐,虾体缺乏正常色泽,发潮,盐分重,有斑点,无鲜香味或香味不正。

14. 干海参的选择 海参的品种比较多,如刺参、梅花参、白石参、方刺参、红刺参等,以刺参最好。不管什么品种,海参的品质要求如下:

(1)优质或上品干海参的特征:形体完整、粗长、质重、皮薄,光泽洁净,颜色纯正,或柿红色、或淡白色、或灰黑色,无虫蛀斑,且有香味,水发胀性大,无

沙粒等。

(2)劣质或次品干海参的特征:体形基本完整,但局部有少许黑点,背部有暗红色,有虫蛀斑,少香味,水发胀性不大,沙粒未尽等。

(3)伪劣干海参的特点:外表呈灰黑色,形体饱满,能看到微小的食盐晶体颗粒,刺秃,用手摩擦,手上会染上(草木灰的)黑色。用手掰开之后,内部充满黑灰色杂质。包装密封不严,无厂名、商标、厂址,并且分量不足等。

15. 鲍鱼干的选择

(1)优质或上品鲍鱼干的特征:体形完整,大小均匀,干燥结实,色泽淡黄或粉红,呈半透明状,无虫蛀斑或霉点,带有香味。

(2)劣质或次品鲍鱼干的特征:体形不太完整,背部略带灰褐色,不透明或外表有一层白粉,少香味,甚至有虫蛀斑或霉点。

16. 鱿鱼干的选择 常见的鱿鱼干有椭圆形和长形两种。

(1)优质或上品鱿鱼干的特征:体长较大,体形完整坚实,光亮洁净,干燥,卷曲状,肉肥厚,呈鲜艳的粉红色,尾部、背部红中透暗,体表有轻微白霜,有鱿鱼香味。

(2)劣质或次品鱿鱼干的特征:体形大小不一致,两侧有微红点,干燥度不够,无鱿鱼香味。

(3)市场上有些是用工业碱发制的鱿鱼,香味不正或无香,不可购买。

17. 干贝的选择 主要是用贝类中的扇贝、明贝和江珧贝,经煮熟将其闭壳肌剥下,洗净晒干制成的。

(1)优质或上品干贝的特征:色黄有光泽,表面有白霜,个头均匀,不碎,无杂质,圆柱粒,体硬而干,肉坚实饱满,肉丝清晰粗实,有特殊香味,盐分轻,味鲜。

(2)劣质或次品干贝的特征:颜色发黑,粒度参差不齐,有杂质,肉松软,无香味和鲜味,盐分重。

(3)人工制造的假货:色暗淡,肉丝不清晰或无肉丝,不可购买。

18. 墨鱼干的选择

(1)优质或上品墨鱼干的特征:体形较大,体扁平略呈三角形,体形完整,