

文
健康时报 鼎力推荐读物
人民日报社主办



食品添加剂之神
〔日〕安部司 著

食品真相 大揭秘

天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

食品真相 大揭秘

〔日〕安部司 著



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

食品真相大揭秘 / [日] 安部司著; 李波译. —天津:
天津教育出版社, 2007.5

ISBN 978-7-5309-4911-5

I. 食… II. ①安… ②李… III. 食品卫生—基本知识
IV. R151

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 044819 号

著作权合同登记号 图字: 02-2007-39

SHOKUHIN NO URAGAWA

© TSUKASA ABE 2005

Originally published in Japan in 2005 by TOYO KEIZAI INC., Tokyo.

Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA INC., KAWAGOE.

All rights reserved

食品真相大揭秘

出版人 肖占鹏

作者 [日] 安部司
译者 李波
选题策划 新经典文化 (www.readinglife.com)
责任编辑 孙丽业
特邀编辑 李昕 杨娟
装帧设计 徐蕊
内文制作 秦华
插图作者 傅姗姗

出版发行 天津教育出版社
天津市和平区西康路35号
邮政编码 300051

经销 新华书店
印刷 三河市三佳印刷装订有限公司
版次 2007年5月第1版
印次 2007年5月第1次印刷
规格 16开 (787 × 1092毫米)
字数 80千
印张 11

书号 ISBN 978-7-5309-4911-5
定价 22.00元

导读 看穿食品的美色与美味

中国农业大学食品学院副教授、食品科学博士 范志红

在超市里，经常可以看到这样的宣传：

“松软得可以弹起来。”

“柔滑得如丝绸一样。”

“无与伦比地松脆。”

消费者为这些诱人的语言所征服，于是欣然购买。其实，食品的美妙口感毫无例外地来自食品添加剂。无论是酸甜的糖果、香浓的零食，还是酥脆的饼干和柔软的蛋糕，都是食品添加剂的杰作。消费者的味蕾，拥抱着浓郁的香精；消费者的眼睛，追随着美丽的色素；消费者的牙齿，欣赏着带来脆爽的起酥油。

也有一些食品如此宣传：

“本品不含防腐剂。”

“本品不含人工色素。”

“本品不含香精。”

……

消费者心有所动，认为它们更健康，就更高兴地把它们放入购物篮。其实，这些食品不含防腐剂，未必不含抗氧化

剂；不含色素，不等于不含防腐剂；不含香精，也不等于不含增稠剂等其他添加剂。

其实，大规模的现代食品工业，就是建立在食品添加剂的基础上的。因为消费者对食物的外观品质、口感品质、方便性、保存时间等方面提出了苛刻的要求，所以要想按照家庭方式来生产，几乎是不可能的。如果真的不加入食品添加剂，只怕大部分食品都会难看、难吃、难以保存，或者价格高昂，消费者是无法接受的。

很多消费者不这么想，总觉得添加剂是生产厂家骗人害人的东西。但是，只要想一想以下这些事实，就能明白，消费者自己有没有责任。

为什么自己家里的苹果切开来就会变褐，而如果超市卖的鲜切苹果是褐色，你却不肯买，偏偏要选择那些洁白或淡黄色的产品？如果你这样选择，就是逼迫生产者使用大量的亚硫酸盐抗褐变剂。

为什么自己家里的肉煮熟了就会变褐，而如果超市里的酱牛肉是粉红色，你却非常喜欢，而且嫌弃那些颜色发褐的？如果你这样选择，就是引导生产者使用亚硝酸盐发色剂。

为什么明知道牛奶是没有水果香味的，几小块烫过的水果也不可能带来多少风味，你却还喜欢那些带有浓烈水果香味的乳饮料和酸奶呢？

自己家里炸的食品稍微凉一点就会变软渗油，而外面卖的很多煎炸食品放了多久都还是挺拔酥脆。为什么你总是选择那些最脆最爽的呢？

自己家里的馒头放半天就会变硬发干，而超市的面包几天后还是松软依旧。为什么你专门选那些最松最软的面包，稍微干一点的你都不肯问津呢？

可见，在这个消费决定生产的时代，消费者的选择决定了生产者的行为。要想真正避免摄入大量食品添加剂，唯一的方法就是自己购买新鲜天然的食品原料，花费一些时间，按照传统的方式，亲自动手制作健康的家庭食品。

家做新鲜食品的好处，远不仅仅是避免食品添加剂。新鲜食物可以提供最平衡的养分，最多的保健成分，最多的膳食纤维，还能最好地提高免疫力——总之，用完全天然形态的食品原料在家烹调，虽然花费时间精力，却可以充分获得大自然赋予的健康好处。如果一味追求“方便”、“快捷”，必然要牺牲一部分健康特性。因为，天然食物中的健康成分，很难在加工中完全保留；天然食物的美好特性，也只能存留非常短的时间。消费者应当接受这个基本事实。

如果不肯降低对食物的要求，又不肯购买新鲜原料自己制作，就只能与食品添加剂和平共处了。

实际上，国家许可使用的食品添加剂整体安全性是比较高的，在正常用量下不会引起不良反应。对于加工食品来说，很多食品添加剂必不可少，例如低盐酱菜和酱油中的防腐剂，方便面和各种曲奇点心等中的抗氧化剂，还有防止面包长霉的丙酸盐，等等。如果没有这些食品添加剂，就很难想象食品能有足够的时间运输和出售，也很难想象消费者能够吃到放心的食品。

然而，尽管每一种食品添加剂的毒性都很低，但如果在膳食中的摄入量过大，仍然可能带来副作用。同时，各种食品添加剂之间的相互作用以及它们与食物成分吸收利用之间的关系，至今仍然没有得到详尽的研究。因此，尽量避免摄入过多的食品添加剂，仍然是明智的做法，特别是对于解毒功能尚未完全发育成熟的儿童。国外已经有不少研究报道，在让儿童远离各种加工食品之后，不少孩子的多动症、注意力不集中、学习障碍、侵略性行为等都有所改善。也有研究发现，合成色素如柠檬黄等会妨碍锌的吸收，而酥脆食品中的明矾和氢化植物油等原料不利于智力发育。总之，家长应当尽可能不给两岁以下幼儿吃任何含有添加剂的食品，包括彩色的糖果、甜味饮料以及添加味精和膨化食品（使用了明矾）。

阅读这本书，可以让消费者注意食品添加剂的过量摄取问题，避免过度追求口感、颜色、味道的误区，接受食品的天然特性，重视食品的自然品质，从而明智地选择食品。本书也告诉消费者，对食品添加剂，应当心平气和地接受，肯定它们对食品的安全、美味和方便所做的贡献。但应当尽量选择添加剂较少、用优质天然原料制作的食品。最要紧的是，通过反思食品添加剂的问题，树立正确的食品选择和评价观念，不再过度依赖加工食品和快餐食品，而是珍视自然的风味，感激父母家人不辞辛苦烹调制作一日三餐的爱心，并把健康的民族饮食传统传承下去。

目录 CONTENTS

前言

用白色粉末做成的猪骨汤/1

谁也不知道食品是怎样加工的/2

一味强调食品添加剂危险毫无意义/4

一本揭发食品“幕后”的书/5

第1章 被人称作“食品添加剂之神”

我要创立全国第一的添加剂公司/9

凌晨四点起床学习制作鱼糕/10

食品添加剂是谁都喜欢的魔法粉末/11

出卖手艺人灵魂的“恶魔私语”/12

“这么辛苦的工作，你儿子是不会继承的”/13

用食品添加剂创造新的饮食文化/15

人送绰号“食品添加剂之神”/16

头脑里没有添加剂的危险性/17

改变我人生的“肉丸事件”/18

用黏糊糊的废肉和二三十种添加剂制成的肉丸/20

“添加剂堆”盖起来的大楼/21

- 自己和家里人也都是消费者/23
- 不吃自己工厂生产的火腿/25
- 辞掉添加剂首席销售员的工作/26
- 关于食品添加剂的演讲邀请蜂拥而至/27
- 做一名“添加剂的翻译”/28

第2章 大量使用添加剂的加工食品

- 明太鱼子、咸菜、火腿/33
- 低级的鳕鱼子瞬间变为锃亮的高级货/33
- 用10多种添加剂制成的明太鱼子/34
- 一下子吃进10多种添加剂会怎么样/36
- 无着色明太鱼子是安全的吗/37
- 100千克的猪肉能做出130千克的火腿/38
- 你放进篮子里的不是“注水火腿”吗/39
- “简单的怀疑”是一切的开始/42
- 低盐梅干比高盐梅干对身体更有好处吗/43
- 做成了梅干形状的添加剂/45
- 低盐的代价谁来承担/46
- 这是“妈妈亲手做的咸菜”吗/48

第3章 餐桌上的调味料被偷换成了“假货”

- 特价酱油为什么便宜/53
- 仿酱油调味料的做法/54
- “1升1000日元”和“1升198日元”的区别/55

料酒也有纯米料酒和料酒式调味料之分/57

“只用米做成的纯米酒” /59

非纯米酒的制作方法/60

1 瓶纯米酒可以做出 10 瓶酒/61

不要光看价格购买/62

不要被盐所欺骗/64

盐的味道出自海里的矿物质/65

要求公开盐的信息/66

醋和糖也泛滥着“假货” /67

饮食文化的崩溃/67

孩子们把廉品的味道当作真品的味道/68

第 4 章 看不见摸不着的食品添加剂是这样存在的

奶精的真面目/73

用水、油和白色粉末做成的奶精 74

合并标示的“背后” /76

调味料（氨基酸等）的“背后” /78

再也没有比“合并标示”更方便的规定了/79

免标示的“背后” /81

食品行业也需要公开信息/86

第 5 章 今天，你吃食品添加剂了吗

不知不觉吃进了大量的添加剂/89

单身上班族 N 先生的一天/90

- N先生一天摄取了多少添加剂/94
普通主妇 F 女士的一天/95
F 女士摄取的添加剂比靠便利店生活的 N 先生还多/100

第 6 章 食品添加剂损害了孩子们的舌头

- 方便面汤料也是用白色粉末调和的/103
美味是这样炮制的:方便面汤料=休闲小食品=拉面汤?! /105
化学调味料的使用量直线上升/107
“天然汤汁料”中也加有化学调味料/108
蛋白水解物——用盐酸分解大豆/108
蛋白水解物是味道界的明星/110
蛋白水解物安全吗/111
蛋白水解物损害了孩子们的舌头/112
蛋白水解物是天然汤汁吗/113
不要让孩子们记住蛋白水解物的味道/114
魔法色水/115
孩子们非常喜欢果葡糖浆/117
让人恐惧的果葡糖浆/118
多花点工夫来做饭/120

第 7 章 如何与添加剂相处

- 比毒性更加恐怖的添加剂问题/123
不能忘记食品添加剂的好处/125
食品添加剂是“敌人”吗/126

- 不必记住食品添加剂的化学名称/127
- 食品添加剂就是“厨房里没有的东西”/130
- 从“厨房里没有的东西”窥探“背后”/131
- 与食品添加剂和平相处的五个要点/132
- 厨房里的调味料真的全都需要吗/137
- 饮食之乱乃国家之乱/138
- 孩子们认为食物轻易就能到手/139
- 吃是获得生命/140
- 轻视食物的代价/141
- 让孩子们也看看父母做饭的情景/142
- 要用 10 年的时间来教育孩子/144
- 打下手和收拾饭桌也是一种饮食教育/146
- 必须恢复孩子们的味觉/148
- 爸爸也要做家务/149
- 呼唤良心标准/151
- 一定存在有心的消费者/152
- 不能纵容无添加食品/155
- 大家都喜欢食品添加剂/156
- 四个人中有三个人支持食品添加剂/158
- 你的小小选择会改变饮食与心灵/160

后 记

前言

用白色粉末做成的猪骨汤

“好，下面我给大家演示如何做拉面汤。做什么味道的好呢？就做猪骨味的吧。”

这是我演讲时经常做的一个表演。

我面前摆着一排装着白色粉末的瓶子。我卷起袖子，大家都吃惊地看着将要发生的事情。

有谁能想象，用眼前的这些白色粉末就能做出拉面汤？

“这才是真正的‘酌’量添加。”

我一边开着玩笑，一边用勺子一次次地舀出这几十个小瓶里的粉末进行调和——因为我已经做了几十年，所以手上有数——然后注入热水瓶里的开水，“汤”就完成了。然而我用的材料只是白色粉末，一滴猪骨汤也没加。

“好，猪骨汤完成了，要尝尝吗？”

我端起杯子来，大家都像吓了一大跳似的躲开了。是啊，把用白色粉末调和做成的东西递到你面前说“这是猪骨汤”，不管是谁都会不知所措吧。

但其中一个有勇气的人还是战战兢兢地尝了尝。

“啊，真的是猪骨汤。真好喝。”

此话一出，大家都开始喝了起来。

“真的。就是拉面汤的味道。”

“就是一直吃的那个味道。”

大家发出一片惊叹声。

连平常常吃猪骨拉面的人也觉得好吃，然而这汤确实没用一滴猪骨汤，仅仅是用白色粉末做成的。

谁也不知道食品是怎样加工的

本书的内容，不仅会让那些对食品添加剂没有了解的人感到不可思议，也会使那些对此一知半解的人感到惊讶。

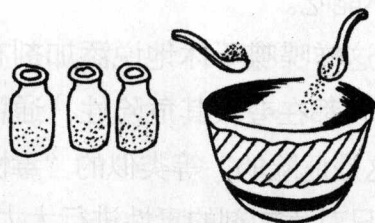
大部分人都不知道自己吃的食品是如何加工而成的。

我们不会知道平时那些加进咖啡里的牛奶是用水、植物油和添加剂做成的，不会想到喝的那些“健康饮料”是用寄生在仙人掌里的虫子碾碎染色而成的，不会知道那些“为了身体健康”而买来的袋装蔬菜沙拉是在消毒池子里一遍一遍被消过毒的，更不能想象现在我们吃的肉丸是由本应被丢掉的废肉再加上大量添加剂制成的。

每天填进肚子里的食品是怎样加工而成的，使用了多少、什么样的添加剂——对此，我们毫不知情。只是天真地相信“一流厂家生产的東西没有问题”、“大型超市销售的东西不会有错”。



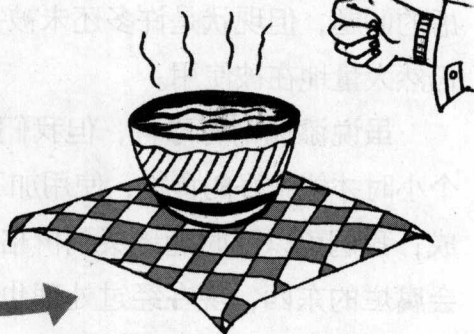
下面我给大家做碗拉面汤。
请看，我面前的瓶子里装着白色粉末。



把这些瓶子里的粉末都混在一起。



再把开水倒进去，
搅拌均匀。



汤做好了，味道跟你平时吃的拉面汤
一样。可是一滴排骨汤也没有用到！

用白色粉末做出排骨汤

一味强调食品添加剂危险毫无意义

与此相对，有些人过分关注食品添加剂的毒性，不知疲倦地到处传播其危险性。

“山梨酸很危险。”

“合成着色剂会致癌。”

“这个不能买。”

“那个不能吃。”

他们就这样喋喋不休地说添加剂有毒。而且，大部分有关添加剂的书都在夸大其危险性，通篇充斥着“这是比较安全的”、“这是危险的”等类似的“毒性等级表”。

但是，只对添加剂的毒性进行大力渲染并不是我的意图。

我也并不是说添加剂没有任何毒性。毒性确实是应该考虑的问题，但现状是许多还未被完全证实是否安全的添加剂，仍然大量地在被使用。

虽说添加剂有毒害，但我们无疑也受到其恩惠：要花两个小时才能做好的食物，使用加工食品的话，5分钟就可以完成；我们可以随时随地买到价格不太贵的食品；本来很快就会腐烂的东西，现在经过处理也可以长期储存；忙碌或是嫌麻烦的时候，使用加工食品就可以轻轻松松地准备一桌饭菜。

而这种“便宜”、“快捷”、“方便”，都是食品添加剂的功劳。

我们在享受添加剂带给我们的好处的同时，又不断指责

其危害的做法是不明智的。而且，在几乎所有食品都使用添加剂的今天，废除添加剂，也是不太可能的。

既然现状如此，就算我们再吹毛求疵地叫嚷着“添加剂是有毒的，要加以排斥，要严加控制”，也是解决不了任何问题的。如果头脑里只有“添加剂=毒性”这一等式，就会忽视许多重大问题，后果无法预计。

一本揭发食品“幕后”的书

我主张的是添加剂信息公开。

添加剂的世界里有着很多不为消费者所知的“内幕”。普通消费者根本无法深入食品制造的“舞台背后”。我们根本不能想象在什么食品里加入了多少、什么样的添加剂。

但是，实际上挑选食品的是我们消费者，把食品吃进嘴里的也是我们消费者。

“那样做出来的食品，我不想吃。”

“即便出高价钱，也要吃无添加剂的。”

“安全性虽然重要，但还是便宜的好。”

“本来就对添加剂不关心，不会在意。”

如何选择是消费者的自由，但选择的前提是必须先知道事实。不知道事实，也就谈不上选择。而现状是，什么都不被知晓，什么都不能知晓。

本书是一本揭发食品“幕后”的书。