

解毒

现代加工食品



汉堡和薯条虽然美味诱人
但其高热量却是促使肥胖
形成的主因



因有添加虾粉或鲜虾
对甲壳类过敏者应避免吃食



樱桃有助于人体
排毒与净化



豆类是相当好的食物
富含多种水溶性维生素

从生鲜到加工，从原料到成品
破解食品添加剂和转基因谜团
把『安心』吃下肚！

曹健 著

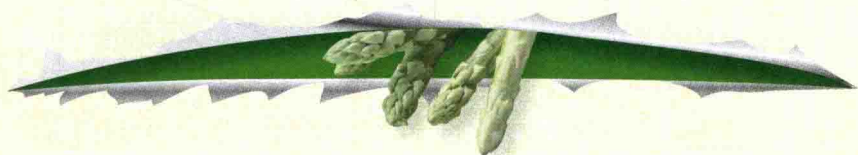
无需熟背每一个化学专有名词
当你买食物、吃零食、加调味料时
想确认、想搞懂、想安心享用美食时
打开本书，就能找到答案



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

解毒

现代加工食品



曹健
著

图书在版编目(CIP)数据

解毒现代加工食品 / 曹健著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5184-0882-5

I. ①解… II. ①曹… III. ①食品加工-普及读物
IV. ①TS205-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第060545号

中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理, 经远足文化事业股份有限公司(幸福文化)授予中国轻工业出版社独家发行, 非经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

责任编辑: 苏 杨 策划编辑: 李亦兵 苏 杨
文字编辑: 方朋飞 责任终审: 张乃束 版式设计: 锋尚设计
封面设计: 锋尚设计 责任校对: 晋 洁 责任监印: 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年8月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14.75

字 数: 240千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0882-5 定价: 38.00元

著作权合同登记 图字: 01-2014-8039

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141095K1X101ZYW

目录

Contents



现代食物的命运交响曲

010 色香味美的食物诱惑

- 010 · 现代零食与儿童行为的爱与愁
- 011 · 为吃进肚子里的东西把关
- 012 · 部分添加物可能引发过敏反应
- 013 · 速食文化是文明病的推手
- 013 · 食品添加剂的发源

014 你应该知道的食物真相

- 014 · 千种添加剂推挤上市
- 014 · 保健食品不一定保命

015 为什么要加食品添加剂?

- 015 · 加工食品牵制现代饮食习惯
- 016 · 食品添加 法规怎么说?
- 018 · 小心这些危害很大的添加行为
- 020 · 到底用它来做什么?

022 食品加工流程走一走

- 022 · 美味炸鸡加工流程

023 口口美味 步步危机

023 非法滥用添加——高危险区

025 合法但要小心限用——慎用区

027 一般食品常用——普罗大众区

- 045 · 惯性挑食潜伏健康威胁
- 045 · 精制食品不是营养食物

047 8种人气零食的成分大解析

047 ①袋装油炸虾片和脆片

048 ②进口软糖

049 ③方便面(牛肉)

050 ④薄荷糖

051 ⑤进口果汁

052 ⑥巧克力糖

053 ⑦无花果

054 ⑧蜜饯

055 “油”不得你的健康杀手

- 055 · 优质劣质油没搞懂
- 055 · 脂肪小学堂
- 059 · 好油各有主张

061 食用油脂怎么组合而来

- 062 · 认识油脂相关名词

065 厨房常见7种市售食用油

066 7种含特别添加物的油脂

- 068 · 不同发烟点的油要因油施用
- 069 · 料理油要精打细算聪明选
- 071 · 油类的恐怖分子——氢化油
- 074 · 健康的关键——胆固醇

075 教你选购料理好油

076 健康Q&A 好油8大问



Part 2

走进加工食品大观园

080 你知道你吃进了什么?

081 节日美食佐料大临检

081 • 端午节

083 • 中秋节

083 • 春节

087 • 元宵节

088 传统散装零售市场的隐忧

089 • 生鲜食品选购要注意

090 • 市场加工熟食大搜查

092 • 五花八门的鱼浆制品

095 餐桌最佳配角：调味酱和腌制品

095 • 老祖宗的美味酱油与酱料

097 一般调味酱料成分与添加物

098 • 酱料的防腐与防霉

098 • 小心腌制食物的陷阱

099 • 常见腌制食品及其成分

100 • 腌渍乳酸菌对肠胃很好

102 • 酱油、豆酱、味噌的甘香之道

103 • 日常调味品简易测验法

105 • 蜜饯背后的人工合成添加剂

107 失衡的速食和半熟食冷冻冷藏品

107 • 高脂高糖的美式速食

109 • 人气不减的方便面与粥品

111 • 半熟不热的冷冻冷藏食品

113 花样百变的休闲零食和甜点

113 • 为自家儿童零食把关

114 • 甜蜜蜜的果冻与糖果

116 • 魅力无穷的淀粉类甜点

118 • 精致诱人的西点：蛋糕、面包

119 • 健康零食真的健康吗?

121 • 开放式散装零售零食

122 罐装饮料和消暑冰品

122 • 发酵的乳酸饮料

123 • 流行的茶类和碳酸饮品

125 • 新鲜果汁压榨要点

125 • 沁凉透心的各式冰品

128 喝咖啡、酒、醋的新知识

130 天然手作和科技食品相对论

130 • 手工豆腐与自动化嫩豆腐

130 • 米花糕与精制米果





维持身体健康必知

134 掌握生命能量五大营养

134 • 营养1 维生素

138 • 营养2 矿物质

141 • 营养3 碳水化合物

142 • 营养4 蛋白质

144 • 营养5 脂肪

147 天然食物蕴藏优质能量

147 • 中外天然香料风味大不同

149 中外香料大评比

152 • 陆地植物天然香料

155 • 天然海洋风味

155 • 21世纪健康首选——黄豆

155 • 黑色食品带动有机风潮

157 • 顺应体质 吃对不如吃对

160 • 最佳天然食物——谷类

162 • 保健食品No.1——豆类

164 • 必吃功能性食物——蔬果薯类

169 • 优质蛋白质营养元素——海鲜

172 功能性保健食品的养生概念

172 • 对抗老化的自然食材

175 • 10种日常养生食品建议

179 高纤蔬菜水果保健有道

180 • 抗病第一关——增强身体免疫力

181 • 吃水果的意外收获

184 健康生活8大疑问Q&A





转基因食品与有毒食品



190 转基因食物是什么？

- 190 • “恐怖的变态食物”？
- 191 • 天然食物也有陷阱
- 191 • 一定要知道的食物密码

192 认识有毒食品

- 192 • “毒淀粉”类食品
- 194 • 含农药杀虫剂的食品
- 194 • 红曲
- 196 • 香精
- 196 • 化学酱油
- 197 • 其他
- 198 • 毒素怎么堆积成塔？

199 以天然食品解添加物之毒

- 199 • 天然可排毒食物
- 202 • 有助体内排毒的蔬菜
- 204 • 有助体内排毒的水果

205 • 隔绝生活中可能存在的毒害

207 • 保护身体健康的7大原则

208 • 危害性命的饮食常识

209 • 读《不生病的生活》心得分享

210 • 常识≠正确知识

214 吃优质好食

214 • 正确摄食的5种基本概念

215 • 食材温度引发的蝴蝶效应

217 • 充分咀嚼，吃八分饱

217 • 改变食品状态的添加物——金属离子螯合剂

219 • 油炸食品是最危险的食物

220 • 要摄入身体所需的营养

221 • 马铃薯——厨房的安心食物

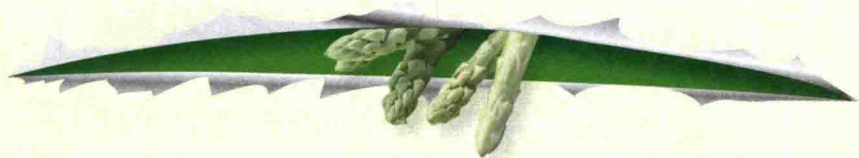
221 • 厨房常见调味酱疑问

225 食品加工教父的27条叮咛



解毒

现代加工食品



曹健
著

把经验化成安心健康的文字

经过初生的战乱到台湾的专科教育，早年因生活刻苦，到成年后只存有一个理想，就是将在工作上的实务经验，好好地探讨、研究，把心得做一个汇总，待到老年时，再毫无保留地将这些技术贡献给社会。

我在工作中很早就体会到台湾地区食品危机重重，尤其我接触到的都是销往台湾地区之外、全世界都有生产的水产品、农产品、畜产品，外国公司明白我们的外销食品及工厂生产程序、检验、品管等都有一套完备的系统，所以我经手过的加工食品从没有出现过一次退货。

反而在这几年，眼看着台湾食品状况百出，有含“瘦肉精”的进口牛肉、重毒农药污染的蔬果、被重金属污染的水产，还有多氯联苯、有机氯、二噁英以及化学香料、色素、“毒淀粉”“毒油”、含铜离子污染的橄榄油等。这么多的黑心食品早在2003年，就已在先前出版的《你吃得安心吗？》一书中敬告读者我心中的担忧，今天看来，这些担忧不是没有道理的。

看看现今的现象，我们大家都爱吃漂亮的、有弹性的、有香味的食物，哪管吃下去的是不是有毒的食品，所以今天的食品问题，究其根源，第一是我们被自己惯坏



了，第二是黑心商人只想赚大钱，第三是当局那一套莫名其妙的政策，宛如一辆马车有上千匹马拉扯，四分五裂，而没有人管。

所以我在本书中尽量多地给出提示、多尽点个人的心意，加上出版社的利众精神，共同督促有毒风险食品赶快下市。最后，我要特别感谢协助完成本书的助手曹威先生和林淑绸小姐，感谢他们关心大家该怎样吃才安心、怎样选择食材才能吃得更健康。

曹健

目录

Contents



现代食物的命运交响曲

010 色香味美的食物诱惑

- 010 · 现代零食与儿童行为的爱与愁
- 011 · 为吃进肚子里的东西把关
- 012 · 部分添加物可能引发过敏反应
- 013 · 速食文化是文明病的推手
- 013 · 食品添加剂的发源

014 你应该知道的食物真相

- 014 · 千种添加剂推挤上市
- 014 · 保健食品不一定保命

015 为什么要加食品添加剂?

- 015 · 加工食品牵制现代饮食习惯
- 016 · 食品添加 法规怎么说?
- 018 · 小心这些危害很大的添加行为
- 020 · 到底用它来做什么?

022 食品加工流程走一走

- 022 · 美味炸鸡加工流程

023 口口美味 步步危机

- 023 非法滥用添加——高危险区
- 025 合法但要小心限用——慎用区
- 027 一般食品常用——普罗大众区
- 045 · 惯性挑食潜伏健康威胁
- 045 · 精制食品不是营养食物

047 8种人气零食的成分大解析

- 047 ①袋装油炸虾片和脆片
- 048 ②进口软糖
- 049 ③方便面(牛肉)
- 050 ④薄荷糖
- 051 ⑤进口果汁
- 052 ⑥巧克力糖
- 053 ⑦无花果
- 054 ⑧蜜饯

055 “油”不得你的健康杀手

- 055 · 优质劣质油没搞懂
- 055 · 脂肪小学堂
- 059 · 好油各有主张

061 食用油脂怎么组合而来

- 062 · 认识油脂相关名词
- 065 厨房常见7种市售食用油
- 066 7种含特别添加物的油脂
- 068 · 不同发烟点的油要因油施用
- 069 · 料理油要精打细算聪明选
- 071 · 油类的恐怖分子——氢化油
- 074 · 健康的关键——胆固醇

075 教你选购料理好油

076 健康Q&A 好油8大问





Part 2

走进加工食品大观园

080 你知道你吃进了什么?

081 节日美食佐料大临检

081 • 端午节

083 • 中秋节

083 • 春节

087 • 元宵节

088 传统散装零售市场的隐忧

089 • 生鲜食品选购要注意

090 • 市场加工熟食大搜查

092 • 五花八门的鱼浆制品

095 餐桌最佳配角：调味酱和腌制品

095 • 老祖宗的美味酱油与酱料

097 一般调味酱料成分与添加物

098 • 酱料的防腐与防霉

098 • 小心腌制食物的陷阱

099 • 常见腌制食品及其成分

100 • 腌渍乳酸菌对肠胃很好

102 • 酱油、豆酱、味噌的甘香之道

103 • 日常调味品简易测验法

105 • 蜜饯背后的人工合成添加剂

107 失衡的速食和半熟食冷冻冷藏品

107 • 高脂高糖的美式速食

109 • 人气不减的方便面与粥品

111 • 半熟不热的冷冻冷藏食品

113 花样百变的休闲零食和甜点

113 • 为自家儿童零食把关

114 • 甜蜜蜜的果冻与糖果

116 • 魅力无穷的淀粉类甜点

118 • 精致诱人的西点：蛋糕、面包

119 • 健康零食真的健康吗?

121 • 开放式散装零售零食

122 罐装饮料和消暑冰品

122 • 发酵的乳酸饮料

123 • 流行的茶类和碳酸饮品

125 • 新鲜果汁压榨要点

125 • 沁凉透心的各式冰品

128 喝咖啡、酒、醋的新知识

130 天然手作和科技食品相对论

130 • 手工豆腐与自动化嫩豆腐

130 • 米花糕与精制米果





维持身体健康必知

134 掌握生命能量五大营养

134 • 营养1 维生素

138 • 营养2 矿物质

141 • 营养3 碳水化合物

142 • 营养4 蛋白质

144 • 营养5 脂肪

147 天然食物蕴藏优质能量

147 • 中外天然香料风味大不同

149 中外香料大评比

152 • 陆地植物天然香料

155 • 天然海洋风味

155 • 21世纪健康首选——黄豆

155 • 黑色食品带动有机风潮

157 • 顺应体质 吃对不如吃对

160 • 最佳天然食物——谷类

162 • 保健食品No.1——豆类

164 • 必吃功能性食物——蔬果薯类

169 • 优质蛋白质营养元素——海鲜

172 功能性保健食品的养生概念

172 • 对抗老化的自然食材

175 • 10种日常养生食品建议

179 高纤蔬菜水果保健有道

180 • 抗病第一关——增强身体免疫力

181 • 吃水果的意外收获

184 健康生活8大疑问Q&A





转基因食品与有毒食品



190 转基因食物是什么？

- 190 • “恐怖的变态食物”？
- 191 • 天然食物也有陷阱
- 191 • 一定要知道的食物密码

192 认识有毒食品

- 192 • “毒淀粉”类食品
- 194 • 含农药杀虫剂的食品
- 194 • 红曲
- 196 • 香精
- 196 • 化学酱油
- 197 • 其他
- 198 • 毒素怎么堆积成塔？

199 以天然食品解添加物之毒

- 199 • 天然可排毒食物
- 202 • 有助体内排毒的蔬菜
- 204 • 有助体内排毒的水果

205 • 隔绝生活中可能存在的毒害

207 • 保护身体健康的7大原则

208 • 危害性命的饮食常识

209 • 读《不生病的生活》心得分享

210 • 常识≠正确知识

214 吃优质好食

214 • 正确摄食的5种基本概念

215 • 食材温度引发的蝴蝶效应

217 • 充分咀嚼，吃八分饱

217 • 改变食品状态的添加物——金属离子螯合剂

219 • 油炸食品是最危险的食物

220 • 要摄入身体所需的营养

221 • 马铃薯——厨房的安心食物

221 • 厨房常见调味酱疑问

225 食品加工教父的27条叮咛





现代食物的命运交响曲

现代文明改变了人类习以为常的衣食住行等各种行为，在“民以食为天”的基础下，食物朝着可耐久藏、多元吃法、调合口味、改变基因等方向前进，只是，这般美食却让人一步一惊心，面对这些化平淡为美味的食物，我们该怎么了解和享用？

色香味美的食物诱惑

身为科技时代的一分子，享受现代化智慧所提供的便利与生活中的妥善照顾，理应感谢文明世界的赐予。但是，随着科技脚步的迈进，人类生活中的点点滴滴却从天然转为人工化，包括衣食住行的种种，渐渐地，人类与大自然的距离也越拉越大了。

人工化的趋势为人类生活带来了转变，一切都向更“精良”的指标前进，住得更舒适，行得更方便，穿得更温暖，吃得也更精致。由于现代的物资不再匮乏，饮食对于人们来说，不再只是为了得到生存的能量，而更像是一种感官的需求。为了满足人们对于色香味美的要求，基础食物在加工业者的巧手下，摇身一变，变成了多彩多姿的精制食品。

从前的人为了将收成物与鱼、

肉储存过冬，尝试以盐腌与烟熏的方式来延长食物的保存期限。慢慢地，为了增添食物的口感与色泽，形形色色的添加物开始出现，六十多年来，更是透过化工科学的技术，研发出各种用途的添加物，并由国际组织与各国政府机构制订一套法令规范，以确保这些添加物对人体健康无害。

然而这些化平淡为美味的食品添加物，真能让人安心享用吗？

现代零食与儿童行为的爱与愁

相对于食品科技的不断创新，医学卫生组织也渐渐发现，文明病中出现了许多前所未有的病症，很明显的，诱发这些文明病的因子，就潜伏在我们生活的环境中。其中最令人忧心的一点，就是现代零食与儿童行为问题之间的关联。

You need to know

| 速食文化导致的文明病 |

有糖尿病、心脏病、肾脏病、肺病、肝病，以及因肥胖而导致的高脂血症和癌症等。