

美丽生活

安全饮食118招

天天饮食 小窍门

刘 青 编著

TIANTIANYINSHI
XIAOQIAOMEN

生活小妙招，蕴藏大智慧

简单易行的窍门点拨

让您的健康伴随着安全饮食的快乐天天升级

健康是吃出来的，食品安全是“吃”的前提

中国妇女出版社

安全饮食118招

天天饮食

小窍门

刘 青 编著

TIANTIANYINSHI
XIAOQIAOMEN

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

天天饮食小窍门/刘青编著. —北京:中国妇女出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-80203-479-2

I. 天… II. 刘… III. 饮食卫生—基本知识… IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 183233 号

天天饮食小窍门

作 者: 刘 青/编著

策划编辑: 姜 喆

责任编辑: 姜 喆

装帧设计: 红十月设计室

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 170 × 200 1/24

印 张: 8.75

字 数: 160 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-80203-479-2

定 价: 18.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



· 作者简介 ·

刘青 女，著名生活类畅销书作家，喜欢将复杂、高深的理论用最简单的语言表达出来。所编著的图书语言通俗易懂，更易于被大众接受，深受读者的欢迎，并拥有固定的读者群。已出版图书有《准妈妈教程》《母子沟通》《我的健康我管理》《健康美丽大营救》以及越吃越瘦系列、时尚瘦身系列、DIY健康生活管理系列等。

作者个人博客：

<http://blog.sina.com.cn/qingyulan>





策划编辑 / 姜 喆

责任编辑 / 姜 喆

ellen_jz@yahoo.com.cn

封面设计 / 红十月设计室

RED OCTOBER STUDIO
TEL: 13801105614
hongshiyue@vip.sina.com

前言

TIANTIANJUJIAXIAOQIAOMEN



吃，是我们每天生活的重要组成部分，在提供人体必需营养素的同时，还能带给我们极大的心理满足感和幸福感。随着生活水平的提高，人们对于食物的要求，已经不仅仅是吃饱，更要吃好，要吃得营养，吃得健康，吃得安全。

吃东西也会不安全吗？也会有风险吗？只要稍稍留意一下媒体报道，就不难发现，食品安全已经成为近年来的社会焦点问题，比如，苏丹红事件、阜阳奶粉事件、反式脂肪酸事件、陈化粮事件、某国际知名品牌奶粉碘超标事件等。

食品安全直接关系着我们每个人的身体健康和生命安全。2004年暮春，在广州市人民代表大会越秀区人大代表的分组讨论会上，钟南山院士指出，“食品安全日趋严重，50年后广东的大多数人将丧失生育能力”。

或许你从来都没有想过自己吃的食物会不安全；或许你从来没有考虑过自己的饮食习惯是不是健康；或许你一直觉得某些食物应该是富有营养的；或许你从来没有留意过从市场上买回来的食物里



言 前

面都含有什么成分，这些成分对人体是否有危害；或许你已经有了食品安全的意识，但面对琳琅满目的商品，不知道怎样拨开云雾慧眼识真……

那么，就请您打开本书，以上的问题都能从书中找到答案。本书汇集了生活中最常见的食品安全问题，并提供了切实可行的挑选安全食品的方法，通过“知识链接”栏目进一步丰富本书的知识性。本书深入浅出，通俗易懂，又不乏知识性和专业性，让您在轻松阅读间增添生活智慧。

在本书的编写过程中，邓代玉、邓代业、刘帅、刘文书、魏秀芳、田辉、周明、袁传洋、陈佳、金亮等参与了大量的工作，在此表示感谢。

希望本书让您从此不再为饮食安全忧虑，让您的健康伴随安全饮食天天升级。

刘 青

2007年12月

第1章 常见食品安全 问题面面观

- 增白面粉有隐患 / 3
- 选购婴幼儿米粉要当心 / 6
- 翻新毒大米的危害 / 8
- 染色小米好看不好吃 / 10
- 畸形果蔬是怎样长成的 / 11
- 带虫眼的蔬菜好吗 / 14
- 如何选购低农药残留的蔬菜 / 15
- 什么是无公害蔬菜 / 17
- 野菜有营养，但要小心吃 / 17
- 食用鲜黄花菜不当会中毒 / 20
- 不熟的豆角毒性大 / 22
- 小心被污染的豆芽菜 / 25
- 被污染豆芽菜的危害 / 26
- 区分好坏豆芽菜的方法 / 27
- 脱下染色青豆的鲜艳“外套” / 28
- 染色青豆的危害 / 29
- “粉饰”出来的漂亮土豆 / 32
- 被“粉饰”的土豆有危害 / 33
- 食用土豆有讲究 / 35
- 不要吃催熟西红柿 / 35
- 鉴别催熟西红柿4法 / 37



TIANTIANYINSHI
XIAOQIAOMEN



口蘑越白越好吗 / 38
木耳增肥，淀粉来泡 / 40
挑选优质木耳的方法 / 42
西瓜为何不甜 / 42
荔枝美容硫酸喷 / 46
荔枝不宜多吃 / 49
小心“注水肉”掺假手段翻新 / 50
瘦肉精喂出的精瘦肉 / 52
哪些动物部位不能吃 / 54
催肥肉的秘密 / 56
避免买到变质肉 / 57
能当乒乓球的假鸡蛋 / 61
蛋黄为什么这样红 / 62
水产品的营养价值 / 63
有煤油味的鱼虾不能吃 / 65
黄色的带鱼能吃吗 / 67
警惕染色小黄鱼 / 69
吃鳙鱼有讲究 / 71
不吃受污染的河蟹 / 72



TIANTIANYINSHI
XIAOQIAOMEN



河蟹虽好却要小心食用 / 75

购买海蜇的学问 / 77

腌制的咸鱼会变质吗 / 79

水产品问题总汇 / 80



第2章 正确认识 让人又爱又恨的 食品添加剂

认识食品添加剂 / 85

食品添加剂的地位 / 85

食品添加剂的分类 / 86

食品添加剂的作用 / 87

食品添加剂安全吗 / 88

防腐剂是什么 / 89

神奇的防腐剂 / 90

食品中防腐剂越少越好吗 / 90

看清防腐剂的“隐身术” / 92

了解我们身边的防腐剂 / 93

美丽外表下的色素 / 95

色素与人们的生活 / 96

腊肠色泽红艳有“猫腻” / 97



TIANTIANYINSHI
XIAOQIAOMEN



奶油蛋糕“看上去很美” / 98
“彩妆”冰激凌会伤人 / 101
什么是甜味剂 / 102
甜味剂有副作用吗 / 103
滥用甜味剂让人担心 / 104
加了安赛蜜的棒冰合格吗 / 105
化学甜味剂的安全限制 / 106
糖精不是糖的精华 / 107
了解其他食品添加剂 / 108
“火腿”为什么别样便宜 / 112
“奶精”不含一滴奶 / 113
小点心藏“甜蜜杀手” / 115
香精+白糖+色素+水=“果酒” / 116



TIANTIANYINSHI
XIAOQIAOMEN



第 3 章

正视我们身边的 转基因食品

- 转基因食品的前世今生 / 121
- 转基因食品有哪些 / 122
- 关于转基因食品的种种争议 / 124
- 转基因食品的好处 / 125
- 转基因食品有危害吗 / 127
- 如何辨别转基因食品 / 128
- 转基因与杂交是一个意思吗 / 129
- 直面转基因食品的几个“说不清” / 130
- 转基因食品到底能不能吃 / 132
- 市场上的转基因食用油 / 132
- 欧洲人慎对转基因啤酒 / 133
- 中国市场上的转基因蔬菜 / 135



TIANTIANYINSHI
XIAOQIAOMEN



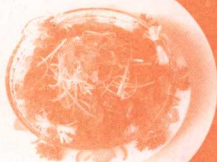
第4章 安全饮食全方案



- 什么都吃的平衡原则 / 141
- 早餐不能拿蛋黄派解决 / 142
- 晚餐不当易得病 / 144
- 这些食品不要多吃 / 147
- 有些食物煮熟了才能吃 / 148
- 警惕火锅中的不安全因素 / 149
- 安全烹饪几不宜 / 151
- 黄瓜当水果吃不安全 / 153
- 有些蔬菜不能生吃 / 154
- 警惕危害大脑的食品 / 156
- 喝冰啤酒应注意的安全常识 / 158
- 食物安全卫生小知识 / 160
- 常见的食物中毒 / 161



TIANTIANYINSHI
XIAOQIAOMEN



化学性食物中毒与防护 / 163
葡萄球菌性食物中毒 / 165
常见食品污染有哪些 / 166
谨防食用凉拌菜中毒 / 167
吃鸡肝为什么会中毒 / 168
当心马铃薯中毒 / 170
食品中毒如何自救 / 171
饮茶可防细菌性食物中毒 / 173
使用保鲜膜要当心 / 174
走出食品中毒的误区 / 175
选购健康豆制品 / 177
鱼养几天再吃 / 178
正确认识绿色食品 / 179
选鸡精还是选味精 / 180
不选开口糖炒栗子 / 182
不给孩子吃油炸食品 / 183
吃鸡蛋有讲究 / 184
日常安全饮水小常识 / 186
选用安全饮水杯 / 188
这样吃水果对健康不利 / 189
火锅汤汤底能致癌 / 191
“菜单污染”很严重 / 192
健康喝茶的方法 / 193



TIAN TIAN YIN SHI
XIAO QIAO MEN



第 1 章

常见食品安全问题面面观

TIANTIANYINSHIXIAOQIAOMEN

大米、面粉会有安全问题吗？红红的蛋黄更有营养吗？
水产食品有哪些安全隐患？

“吃”是我们每天生活的头等大事，只有吃得安全，吃得健康，才不会使食品成为“毒药”。



增白面粉有隐患

面粉是人们生活中不可缺少的一种食品，能制作出很多可口的美食。人们在购买面粉的时候往往喜欢挑选白面粉，觉得这样的面粉才是最棒的。但是，卫生监督部门的检测结果告诉人们，这是一种误区。市场上很多过白的面粉及面粉制作成的食品，其实是因为添加了增白剂。如果我们经常食用经过增白的面粉，则会给身体带来很大的伤害。

那么，常被不法商家用于面粉增白的物质有哪些呢？

1. 过氧化苯甲酰

过氧化苯甲酰这种物质有微毒，在法国是被禁止使用的，在美国、英国等国家最多允许添加50ppm（1ppm为百万分之一）。联合国粮农组织规定不大于75ppm。我国在1997年规定可以使用这种增白剂，但是有一定的卫生标准，食品添加剂使用卫生标准（GB2760-1996）中规定，每千克小麦粉中不得超过0.06克。

2. 吊白块

这种物质是造纸、印染和纺织业常用的漂白剂，是不能用于食品的。但有些面食经营户却昧着良心利用吊白块能够漂白增鲜的特点，用其来制作“精粉”馒头，牟取暴利。

3. 硫磺

硫磺经高温熏蒸可产生有毒的二氧化硫，将馒头变白，以次充好。这类情况在农村的馒头作坊较为多见。

4. 亚硫酸盐