

凤凰生活

中华饮食营养健康

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

特约审读专家:香港特别行政区注册营养师 李卓霖
健康指导:广州仁爱医院

精装全彩版

38元

超低优惠价

人体食物安全

手册

吃得要放心

中国人营养八大问题解决方案
中国居民平衡膳食金字塔详解
日常饮食中的安全常识

做得要开心

全家关注 厨房安全知识自测
广而告之 科学烹制方法宜忌
六大类健康食物科学配餐DIY食方

本书阅读指南

凤凰  生活健康专家推荐的四『心』级食物安全读物

看得要舒心

明明白白消费 十类常见食品分类知识
清清楚楚选择 九种安全食品识别知识

买得要称心

食品安全七项注意 十项守则
买得？买不得？三类生鲜食品选购高招
买得？买不得？十类加工食品选购高招



凤凰生活 订阅 热线 0755-25934560 25934556

凤凰生活

指定专用礼品

杂志订阅热线: 0755-25580151

亚太医学药学会监制

凤凰生活 美丽人生

天然本草系列面膜

正在热销中!

面贴膜系列

- ★藏红花-红润高弹
- ★天山雪莲-嫩白活颜
- ★燕窝-润颜丰弹
- ★野生灵芝茶油-养颜抗衰
- ★人参蜂皇浆-丰润活颜
- ★金银花-润肤祛痘
- ★杭白菊-保湿活肤
- ★夏桑菊-清热祛痘

中国药科大学董事局副主席、中南大学教授孙明杰 发明
中南大学硕士点 联环药业博士后流动站 研制



迅速恢复肌肤活力, 就在凤凰生活!

本品运用现代生物技术提取, 配以多种高级天然纯植物精华浓缩萃取而成, 专为亚洲人的面部皮肤状况而研制, 可溶解淡化及排除肌肤有害毒素, 有效防止色素沉着, 防止皮肤损伤及水分过度蒸发。并为皮肤提供充足的水分和氨基酸, 达到良好的红润嫩白、细腻富有弹性的效果。从内到外双重滋润, 高效保湿, 有效预防及平整脸上的细纹, 经常使用能使皮肤细嫩光滑、白里透红、柔润而富有弹性。

深圳市凤凰生活科技有限公司出品
SHENZHEN PHOENIX LIFESTYLE TECH CO.LTD

地址: 深圳市罗湖区莲塘鹏基工业区703栋4层 邮编: 518004 电话: 0755-25735574
生产许可证: XK16-108 5083 卫生许可证: (2000)卫妆准字Z9-XX-1925 执行标准: Q/PHSH005-2006



凤凰生活·中华饮食营养健康丛书

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

特约审读专家:香港特别行政区注册营养师 李卓霖

健康指导:广州仁爱医院



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

人体食物安全手册/孙明杰,袁许斌主编. —沈阳:辽宁科学技术出版社, 2007.12

(凤凰生活·中华饮食营养健康丛书)

ISBN 978-7-5381-5267-8

I. 人… II. ①孙… ②袁… III. ①食品营养-手册 ②食物疗法-手册 IV. R151.4-62 R247.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第176373号

凤凰生活·中华饮食营养健康丛书

人体食物安全手册 孙明杰 袁许斌 主编

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 152mm×213mm

印 张: 10

插 页: 4

字 数: 400千字

出版时间: 2007年12月第1版

印刷时间: 2007年12月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

总 策 划: 赖 咏

责任编辑: 刘晓娟 苏 颖

文字编辑: 陈 南

封面设计: 刘 誉

版式设计: 陈 南

责任校对: 夏 冰

书 号: ISBN 978-7-5381-5267-8

定 价: 38.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本丛书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司

HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

http://www.mswbbook.com



主编介绍



本书主编孙明杰先生与凤凰卫视著名主持人李辉合影

孙明杰：中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、中国伟哥之父、亚太医学药学会会长、药物化学专门委员会主任、全国优秀大学生研究生基金会主任；世界华人协会常务理事；香港《凤凰生活》杂志出品人、总编辑。



本书主编袁许斌先生在日本品味饮食之道

袁许斌：资深传媒人、策划大师、香港《凤凰生活》杂志出品人。

本书特约审读专家



李卓霖：香港特别行政区注册营养师、著名健康机构“简约养生”创办人，曾任职于医院、水疗顾问公司及多间国际化妆品公司。从2000年开始，为不同机构如“中华电力有限公司”、“香港理工大学”、“商业二台”、“香港有线电视”、“香港电台”、“丽星邮轮”、“香港青年商会”、“扶轮社”、“渣打银行”及报章杂志如《B&H》、《Cosmopolitan》、《Cosmo Girl》、《明报周刊》、《Lisa味道》等媒体担任绿色美容和整全健康客席讲师和专栏作家。

丛书总策划

赖咏：名师文化出版（香港）有限公司
广东名家文化传播有限公司
董事总编辑

图片摄影

夏卿：名师文化出版（香港）有限公司
专职摄影师
黎鹏飞：广州十佳摄影师

本丛书菜品领衔制作

董国玉：广州东江海鲜酒家厨艺师
喻成清：广州白金五星级花园酒店厨艺师

本书健康指导

广州仁爱医院

全案图文统筹

名师文化出版（香港）有限公司
广东名家文化传播有限公司
<http://www.mswbook.com>

适合中国家庭的营养健康百科全书

——写在“凤凰生活”大型系列图书隆重出版之际

众所周知,《凤凰周刊》是由香港凤凰卫视主办,获中国国务院新闻办公室和新闻出版总署特许,通过中国图书贸易进出口总公司,在中国大陆发售的时政、财经、文化期刊。凤凰卫视董事局主席刘长乐先生亲自担任凤凰周刊有限公司董事长和出品人。

2006年1月1日,《凤凰周刊》精心打造,强势推出了《凤凰周刊·生活》及其副刊《凤凰健康》。这是凤凰人又一个梦想开始的地方,她旨在构建东方价值的美好生活愿景,倡导多元文化交融下,独具东方气质的个性生存、质量生活、提纯生命,用凤凰的全球视野,传播优质生活观;以智慧生活家的角色,与读者分享生活与健康的体验。

《凤凰周刊·生活》的核心价值是“凤凰视野,生活学养”。《凤凰健康》的核心价值是“与您分享最新的健康资讯,为您搭建最便捷的互动平台”。《凤凰周刊·生活》智慧、时尚、优雅,让您拥有“科技脑、人文心、中国情、世界观”。《凤凰健康》大量可读性健康资讯,包括美容健身、膳补养生、健康指导等,是您随身的健康手册。

如今,《凤凰周刊·生活》杂志与名师文化出版(香港)有限公司、辽宁科学技术出版社强强联手,整合最新的生活资讯和丰富的出版资源,共同策划、编撰并强势推出近百部“凤凰生活”大型系列图书,以智慧生活家的角色,积极传播当下知食分子的营养之道和饮食之道。这套大型系列生活精品图书包括“知食分子的全日营养”、“知食分子的食养全书”、“知食分子的好色美食”、“家常大众菜营养配餐”、“中华饮食营养健康丛书”以及“全家总动员8元美食计划”等一系列最新颖、最时尚、最实惠的搅动“知食分子动感味觉”的精品生活读本,努力为每一个中国家庭提供科学实用、优质低价、时尚健康的精品生活图书。

“凤凰生活”大型系列图书,由《凤凰周刊·生活》杂志出品人、总编辑孙明杰先生和《凤凰周刊·生活》杂志出品人、资深传媒人、策划大师袁许斌先生共同担任主编。孙明杰先生作为中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、亚太医学药学会会长、世界华人协会常务理事,并享有“中国伟哥之父”美誉。他的专业眼光为“凤凰生活”大型系列图书奠定了科学性和权威性的良好基础。袁许斌先生又以其策划大师的手笔,为“凤凰生活”大型系列图书开启了更为广泛的传媒视野,使这套惠及每个中国家庭的生活读本更加具有实用性和可读性。

“凤凰生活”大型系列图书,追求品质、品位和品牌的理念,与每一个中国家庭共同分享最新的生活资讯,并为之搭建最便捷的生活互动平台,从而使“凤凰生活”图书成为当今和谐社会的幸福生活读本。

赖咏

2007年12月于广州

本文作者系名师文化出版(香港)有限公司暨广东名家文化传播有限公司出品人、董事总编辑,凤凰生活大型系列图书总策划,资深出版策划人。



第一章 看着要舒心：

食品分类与食品安全知识 /009

一、明明白白消费：食品分类我知道 /010

- (一) 生鲜食品和加工食品 /010
- (二) 有机食品 /011
- (三) 绿色食品 /012
- (四) 无公害食品 /013
- (五) 转基因食品和保健食品 /013
- (六) 饮料的分类 /013
- (七) 乳制品的分类 /019
- (八) 食用油的分类 /020
- (九) 大米的分类 /021
- (十) 面粉的分类 /022

二、清清楚楚选择：安全的食品才是健康的食品 /023

- (一) 什么是食品安全 /023
- (二) 如何识别“QS”标志 /024
- (三) 看清楚“食品标签”的必备事项 /025
- (四) 食品添加剂有害吗 /026
- (五) 了解“HACCP”的含义 /027
- (六) 怎样区别和选择有机食品、绿色食品和无公害农产品 /028
- (七) 转基因食品对人体的危害有哪些 /031
- (八) 常见食品安全事故的起因 /033
- (九) 常见食物中毒的急救方法 /037





第二章 买得要称心：

安全食品鉴别和选购秘籍 /039

一、食品安全的七项注意、十项守则 /040

(一) 食品安全七项注意 /042

(二) 食品安全十项守则 /042

二、买得买不得：生鲜食品选购高招 /043

(一) 农产品的选购识别方法 /043

(二) 畜产品的选购识别方法 /062

(三) 水产品的选购识别方法 /070

三、买得买不得：加工食品选购高招 /073

(一) 米面制品的选购识别方法 /073

(二) 酱料制品的选购识别方法 /075

(三) 乳制品的选购识别方法 /078

(四) 豆制品的选购识别方法 /081

(五) 肉制品的选购识别方法 /083

(六) 蛋制品的选购识别方法 /086

(七) 水产加工品的选购识别方法 /088

(八) 饮料产品的选购识别方法 /089

(九) 酒类产品的选购识别方法 /090

(十) 其他加工食品的选购识别方法 /093





第三章 吃得要放心： 教你怎样吃出营养、吃出健康 /099

一、中国人营养八大问题的解决方案 /100

- (一) 营养知识缺乏 /100
- (二) 营养不均衡 /102
- (三) 膳食结构不合理 /103
- (四) 食物搭配不当 /104
- (五) 饮食习惯不良 /105
- (六) 烹调加工不科学 /106
- (七) 不注意饮食卫生 /109
- (八) 对特殊人群的营养需求不了解 /110

二、中国居民平衡膳食金字塔详解 /119

- (一) 中国居民科学膳食指南 /119
- (二) 平衡膳食金字塔说明 /122

三、日常饮食中的安全常识 /124

- (一) 各类常见食物的安全常识 /124
- (二) 儿童饮食的安全常识 /162
- (三) 日常饮食的安全常识 /177





第四章 做着要开心： 健康食物精彩食方DIY /209

一、全家关注：厨房营养知识自测 /210

二、广而告之：科学烹调大展示 /212

(一) 烹调加工对食物营养素的影响 /212

(二) 不科学的烹调方法五十忌 /213

(三) 食器与食物的配伍禁忌 /224

(四) 正确的烹制方法 /226

三、健康食物科学营养推荐食方 /228

(一) 蔬菜、水果类科学营养推荐食方 /228

(二) 畜肉类科学营养推荐食方 /247

(三) 水产、海鲜类科学营养推荐食方 /265

(四) 禽蛋类科学营养推荐食方 /280

(五) 菌藻类科学营养推荐食方 /293

(六) 豆及豆制品类科学营养推荐食方 /307



第一章

鳳凰生活

周刊

PHOENIX WEEKLY LIFESTYLE

訂閱熱線 0755-25934560 25934556

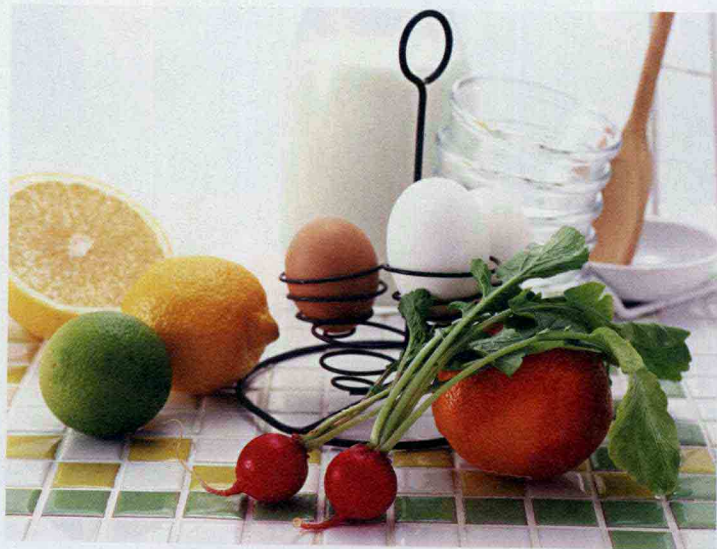
看着要舒心：

食品分类与食品 安全知识



一、明明白白消费：

食品分类我知道



(一) 生鲜食品和加工食品

生鲜食品分为农产品、畜产品、水产品。

农产品是指种植业、养殖业、林业、牧业、水产业生产的各种植物、动物的初级产品及初级加工品。主要有粮食、蔬菜、果品、干菜、干果、食用菌、土特产品以及野生动植物原料等。

畜产品从广义上讲，主要是指肉、乳、蛋、禽、脂、肠。从狭义上讲，肉、乳、蛋、脂、禽属食品和副食品范畴，也就是畜禽产品。

水产品是指水生的具有一定食用价值的动植物及其腌渍、干制的各种初级

加工品。将水产品按生物学分类包括：鱼类、贝类、甲壳类、藻类、海兽类。

加工食品分为罐头制品、米面制品、酱料制品、乳制品、肉制品、蛋制品、水产加工品、淀粉制品、可可制品、茶叶、蜜饯、炒货制品、饮料产品、小麦粉、饼干、膨化食品、糖果制品、蜂蜜、酒和酱腌菜等。

罐头食品是指符合国家要求的原料经处理、分选、修整、烹调（或不经烹调）、罐装、密封、杀菌、冷却（或无菌包装）等罐头生产工艺制成的，必须达到无菌要求，并可以在常温下储存的食品。

米面制品指以大米、面粉为原料，



经粗加工制成，是未经烹制的食品。具体包括速冻食品、方便面和其他方便食品。

酱料制品是指能调节食品色、香、味等感官性状的食品。

乳制品是指以牛、羊乳为主要原料，经分级、净乳、杀菌、浓缩、干燥、发酵等加工制成的食品。主要包括乳粉、液态乳（巴氏杀菌乳、灭菌乳、酸牛乳）、炼乳、奶油以及乳清粉。

（二）有机食品

近年来，从有机大米、有机水果、有机猪肉、有机蔬菜到有机茶，人们身边的有机食品越来越多了，但是究竟什么产品才真正够格被称为“有机”？

有机食品这一名词是从英文OrganicFood直译过来的，在其他语言中也有叫生态或生物食品的。有机食品是指完全不含人工合成的农药、肥料、生长调节剂、畜禽饲料添加剂的食品。包括粮食、蔬菜、水果、奶制品、禽畜产品、蜂蜜、水产品、调料等。

有机食品是有机农产品的终端产品，其安全系数是所有农产品中最高的；而它的生产过程，却兼具回归自然与引领人类可持续发展的双重特点。一个农产品要进入“有机”的行列，首先

要经过2~3年的土壤转换期，在此期间不得使用任何农药、化肥等物质和基因工程技术，并对原产地的大气环境质量、生产用水等有明确规定，每年还必须通过认证机构的检查。正是因为考核严格，因此，有机食品以安全性高、品质好、有益人体健康、对环境有益而广受欢迎。

根据新近实施的《有机产品认证管理办法》规定，我国对有机食品实行统一的认证标志，包装标志中有中文“中国有机产品”字样和相应英文（ORGANIC）的才是符合国家标准的有机食品。

对于有机配料含量等于或者高于95%的加工产品，可以在产品或者产品包装及标签上标注“有机”字样；有机配料含量低于95%且等于或者高于70%的加工产品，可以标注“有机配料生产”字样；如果是有机配料含量低于70%的加工产品，只能在产品成分表中注明某种配料为“有机”。

由于在新规定出台之前，我国对于有机产品认证没有国家标准，根据新规定，有机产品认证标志分为“中国有机





C:100 M:0 Y:100 K:0

C:0 M:60 Y:100 K:0



C:0 M:40 Y:100 K:40

C:0 M:60 Y:100 K:0

产品认证标志”和“中国有机转换产品认证标志”，这两个标志的图案基本一致，只是在颜色上有所区别，分别为绿色和土黄色，消费者在选购时要认真鉴别。

(三) 绿色食品

绿色食品是遵循可持续发展原则，

按特定生产方式进行生产，经中国绿色食品发展中心认证，许可使用绿色食品标志的无污染的安全、优质、营养类食品。自然资源和生态环境是食品生产的基本条件，由于与生命、资源、环境相关的事物通常冠之以“绿色”，为了突出这类食品出自良好的生态环境，并能给人们带来旺盛的生命活力，因此将其定名为“绿色食品”。按照生产过程和生产标准，绿色食品分为A级和AA级。

A级绿色食品产地环境质量要求评价项目的综合污染指数不超过1，生产、加工过程中允许限量、限品种、限时间地使用安全使用化学合成的农药、肥料、兽药、渔药、饲料及饲料添加剂。

AA级绿色食品产地环境质量要求评价项目的单项污染指数不超过1，生产、加工过程中不允许使用任何化学合成的农药、肥料、兽药、渔药、饲料及饲料添加剂。

绿色食品的特征是无污染、安全、



绿色食品
Greenfood

优质、营养。无污染是指在绿色食品生产、加工过程中，通过严密监测、控制，防范农药残留、放射性物质、重金属、有害细菌等对食品生产各个环节的污染，以确保绿色食品产品的洁净。绿色食品的优质特性不仅包括产品的外表包装水平高，而且还包括内在质量水准高；产品的内在质量又包括两方面：一是内在品质优良，二是营养价值和卫生安全指标高。

（四）无公害食品

所谓无公害食品，是指在生产加工过程中可以使用农药、化肥、食品添加剂、饲料添加剂、畜禽水产养殖用药等天然化学用品，但其使用对允许、限制和禁止使用的生产资料及其使用方法、使用剂量、使用次数和休药期等作出了明确规定的一类食品。

无公害食品在其检测中，果蔬类主要明确限定其相关的残留农药量，如：六六六（BHC）、滴滴涕（DDT）、毒死蜱（chlorpyrifos）、马拉硫磷（malathion）、乐果（dimethoate）、敌百虫（trichlorfon）、氯氰菊酯（cypermethrin）、百菌清（chlorothalonil）等；重金属含量（如：砷、铅、汞、镉等），以及亚硝酸盐含量。禽畜肉蛋类主要限定其微生物（如：菌落总数、大肠杆菌数、沙门氏菌数等）、富集类农药（如：六六六、滴滴涕等）、重金属、药类（如：金霉素、土霉素、氯霉素、磺胺类等）的含量。

理论上来说，无公害食品应该是我国食品的最低要求，但实际上我国有许



多食品远没有达到此标准。

（五）转基因食品和保健食品

引用分子生物学手段，将某些生物的基因转移到其他的生物物种中，使其出现原物种不具有的性状或产物。以转基因生物为原料加工生产的食品就是转基因食品。产量高、营养价值丰富、抗病能力强是转基因食品的优势。

保健食品是指具有特定保健功能的食品，即适用于特定人群食用，具有调节机体功能，不以治疗为目的的食品。保健食品可分为功能型食品和营养补充剂。我国对保健食品实行审批制，经过批准的产品，国家食品药品监督管理局将授予《保健食品批准证书》，并使用特定标识。

（六）饮料的分类

1. 碳酸饮料（汽水）

指在一定条件下充入二氧化碳气的制品。不包括由发酵法自身产生的二氧化碳气的饮料。成品中的二氧化碳气的含量（20℃时体积倍数）不低于2.0倍。