



每天学点

饮食学

周传林 著

中国国际广播出版社
电子书

目 录

前言	1
第一章 “食”面埋伏：黑心食品大揭秘	2
第二章 饮食卫生：将细菌拒之门外	49
第三章 病从口入：饮食方式大检验	101
第四章 少吃为宜：不可多吃的食品	140
第五章 食物相克：搭配不当会伤身	176

前言

“民以食为天，食以安为先”。饮食安全问题，已越来越受到普通百姓的关注。如何吃得放心、怎样吃出健康，这是关系着每个家庭的幸福以及每个人生命安全的大事。

食品卫生法对食品卫生的界定是：食品是安全的，食品是有营养的，食品是能促进健康的。其中食品的安全性是食品必须具备的基本要素。然而在食品科技不断进步的今天，食品却变得越来越不安全了。

我们的安全食物何在？毒大米、农药菜、泔水油、瘦肉精、甲醇酒、红心鸡蛋、毒火腿、黑豆腐、硫磺粉丝……等等有毒食品正在泛滥于市。我们的餐桌已难觅安全食品！

饮食，已演变成为国人的灾难：蔬菜被污染了，大米是陈化粮，肉里注有“垃圾”水，“乡巴佬”用工业染料制作，月饼用一年前的陈馅翻炒，泡菜用工业盐、敌敌畏浸制，还有防腐剂……越来越多的加工类食品和熟食制品因质量问题被媒体曝光。我们怎么办？我们可以不买成品或半成品食品，想吃什么就自己买原材料加工。可是，当肉、韭菜、豆芽、豆腐、菠菜、桃等等也不断被证明有问题后，我们又该怎么办呢？

农药残留，食品造假，伪劣食品大量充市，不良饮食习惯风行。饮食带来的危害已渗入到生活的每个角落，我们的健康正经受着来自问题食品和饮食习惯的双重威胁。饮食，不只能养人，也能“伤”人！

饮食是生存的内核，当吃什么不再是问题的时候，怎么吃就成为越来越重要的内容，不能忽视，这一日三餐过的是日子，一顿也马虎不得。如何鉴别食物的质量、采购安全的食品、挑选放心的饮用水、做好饮食卫生、哪些饮食方式不科学、食物怎么搭配、吃什么有利于健康、怎样预防食物中毒等都是大家最关心的问题。

《每天学点饮食学》结合人们日常饮食的实际，从黑心食品大揭秘、将细菌拒之门外、饮食方式大检验、不可多吃的食品、搭配不当会伤身等方面，全面地分析了食物可能给你以及家人带来的危害。它

将助你练就一双火眼金睛，掌握科学、安全、健康的饮食方法，真正做到——别让饮食“伤”了你！

本书内容全面，实用性强，易于操作，是现代家庭生活中必备的一本健康饮食安全和禁忌管理全书，希望读者通过阅读本书，在吃出美味的同时，吃出一生好健康！

第一章 “食”面埋伏：黑心食品大揭秘

“民以食为天，食以安为先。”随着物质生活的日益丰富，食品健康和安因素正日益受到人们的重视。然而，我们也发现，在食品花样翻新、层次不穷以至令人眼花缭乱的今天，一个个食品安全事件让我们“谈食变色”。面对市场上琳琅满目的食品，我们对它的安全性充满了疑惑，我们丧失了选择的勇气和信心。本章将就此提供安全建议，用科学知识帮助公众找回对食品安全的信心……

一、谷物类食品大揭秘

“染色”加工的小米

在一些农贸市场，曾出现过“染色”的小米。艳黄色的小米经过水浸泡后，水成了黄汤，米却变成了灰白色。用出汗的手摸小米，手上会附着一些发黄的颜色。

其实染色是指小米发生霉变后失去食用价值，投机商将其漂洗后，再经过柠檬黄 60、胭脂红等色素的装扮，由原本的灰白色变成艳黄色，再配以带有“XX 特产”、“营养丰富”等字样的包装，让消费者防不胜防。长期食用有危害，霉米中含有的黄曲霉菌有可能产生黄曲霉毒素，这种物质是强致癌物质。

温馨提示：新鲜小米与染色小米的区别

（1）新鲜小米，色泽均匀，呈金黄色，富有光泽；染色后的小米，色泽深黄，缺乏光泽，看去粒粒色泽一样。

（2）新鲜小米，有一股小米的正常气味；染色后的小米，闻之有染色素的气味，如姜黄素就有姜黄气味。

（3）新鲜小米，用温水清洗时，水色不黄；染色后的小米，用温水清洗时，水色显黄。

霉变米染色变成油亮黑米

由于黑米比普通米贵，在利益的驱动下，一些不法商家就干起了给大米染色假冒黑米出售的勾当。

抓一小把霉变米染色变成的黑米放入一个一次性透明塑料杯，并加上凉水冲泡，杯子里的水立刻变色。据观察，杯子底部的黑米不断向外渗出暗红色的汁液，浸泡一个小时后，整杯水几乎变成了黑色。取出黑米冲洗 6 遍后再放回水杯，水的颜色仍然不见变淡，但是米粒却由深黑变成暗灰，有些甚至变得蜡黄。而标准黑米在经过半个小时的浸泡后，则只有浅浅的、较为混浊的红色。

其实，那些洗后狂掉色的黑米大多并非真正的黑米，而是经过染色的普通大米。它们是由一些加工窝点把色素添加到大米里，然后把大米倒进机器里搅拌、打磨，出来的米就变得光滑黑亮，变成小贩们叫卖的“优质黑米”。有些“黑米”甚至是用霉变大米经染色制成的。

温馨提示：黑米质量的鉴别

在购买黑米的时候一定要仔细观察。好的黑米通常有光泽，米粒大小均匀，很少有碎米，无虫、不含杂质，米粒上少裂纹。

染色黑米由于黑色集中在皮层，胚芽仍为白色，因此消费者可以将米粒外面皮层全部刮掉，观察米粒是否呈白色，若不是呈白色，则极有可能是人为染色黑米。

香精+大米=香米

随着人们生活水平的提高，优质的泰国香米越来越受到市民的喜爱，香米不仅味道清香、口感松软柔滑、略带甜味，而且营养价值也高，而普通白米营养价值稍差些，价格也低。由于白米外表与香米相差无几，巨大的价格差异产生的高利润空间，吸引了众多的经营者牟取暴利，普通白米纷纷摇身一变，作为香米在市场上出售。

这些经营者的造假手段分为两种。一为混装米，即将少量香米与普通大米掺杂在一起出售，掺杂的比例最高可以达到“白米七成、香米三成”；二为造假米。为使香米闻起来有浓郁的香味，使消费者信以为真，一些厂家将普通大米甚至劣质大米抛光，再将一种叫做“香

檬精”的食用香精，用很细很细的水雾喷洒到白米上，然后再搅拌而成。也有很多厂家为降低成本，会直接使用工业香精，比如用作为驱蚊剂配料的香精作为香米添加剂。

普通大米滥用食用香精或工业香精，会对人体健康产生不利影响。因为香精不会被消化，大部分被积聚在肝脏，长期食用这种假香米，很容易造成大量化工材料在体内积聚，诱发肝炎、肝硬变、肝癌等重大疾病。

由于白米和香米除了营养成分、气味上有所差别，它们的形状和色泽非常相似，当这两种米混杂在一起时，消费者通常很难辨别出来。同时，正宗的泰国香米经过 3 个月的时间后，其特有的香味也会减淡，这使得在加工过程中添加香精、掺白米冒充香米等不规范现象屡屡发生。

温馨提示：香米的选购

在购买香米时，应注意以下几个方面：

（1）从外观上看：香米颗粒饱满，外型细长匀称，色泽晶莹剔透、呈半透明状，形稍偏、似粳米，胚芽外没有白点，米粒坚硬完整，柔软爽滑，破碎米少。

（2）从味道上闻：香米有一股沁人肺腑的清香味，香米煮熟后白似霜雪，香浓味美，而且具有久放不馊的特点；混装米香味较淡，造假米香味较浓，有刺鼻感，米色亮暗不一，有的亮度甚至超出米质本色。

做了“增白”效果的面粉

随着人民生活水平的提高，人们不但关心面粉的内在质量，而且还特别注重面粉的色泽，越白的面粉越受人青睐。那么，事实上真的是面粉越白越好吗？色泽亮白的面粉都是好面粉吗？答案是否定的，因为有的面粉里有特殊加料，使面粉才有了“美丽的外衣”！

往劣质面粉里加入化学物质，通过特殊的增白技术，就能使面粉变为“精制面”。这里所说的面粉增白技术，就是生产厂家使用化学物质对面粉中的色素进行氧化，使色素消失，从而达到增白的目的，增

白了外观的面粉，身价也立刻得到提高。但是对消费者来说，面粉在增白的同时，也会对面粉内在的营养成分产生一定的影响。

一些工厂为了使面粉增白，使用化学物质增白，常用的是氧化苯甲酰，它在常温下是白色固体，具有脂溶性，略带甲醛气味，是一种强化剂。使用不当会使皮肤黏膜产生炎症。

温馨提示：鉴别面粉是否增白过

（1）从色泽上看：未增白的面粉和面制品为乳白色或微黄本色，使用增白剂的面粉及其制品呈雪白或惨白色。

（2）从气味上辨别：未增白的面粉有一股面粉固有的清香气味，而使用增白剂的面粉淡而无味，甚至带有少许化学药品味。增白剂过多的面粉做出的面食异常白亮，但会失去面食特有的香味。

米粉中鲜为人知的危害

米粉营养价值高，口感好，具有新鲜细腻、柔韧脆口、软滑味清、多吃不腻的特点，经常作为消费者桌上的主要角色，深得人们的喜爱。尤其鲜湿米粉作为一种早餐食品，在南方非常流行，但是，消费者会发现市场上有些米粉变得越来越洁白晶亮，假如小小米粉出了问题，会殃及千家万户的健康。

在金钱利益的驱动下，一些米粉生产厂商竟然在米粉中添加“吊白块”、石蜡、明矾等危险成分。

由于米粉韧性差，在生产加工过程中易断条。因明矾具有胶凝作用，在米粉中加入明矾，可以增强米粉韧性，降低断条率。但长期食用含有过量明矾的米粉，可导致血管硬化和铅中毒。

另外，为解决米粉在生产过程中易粘连、难松丝的问题，不法商贩会在米粉中添加石蜡。石蜡是一种石油提炼的可溶于水的乳化油，加入石蜡可使米粉表皮光滑，但它含有强致癌物质，长期食用可导致胃癌、肠癌、肝癌和尿毒症、肾衰竭等。

甚至还有一些米粉生产商，为降低成本，竟使用含有大量黄曲霉素这种致癌物质的陈化粮作为原料。为以次充好，欺骗消费者，再在其中加入工业用的漂白剂甲醛，使质劣的黄米粉变白，以便于销售，

同时又可防腐防霉。而甲醛县有较强的致癌性，对人体的肾脏、肝脏、中枢神经、免疫功能等均有损害，长期食用这种米粉可致癌、致畸。

温馨提示：米粉的选购

（1）加入甲醛的米粉有刺鼻的异味或颜色异常，切勿买来食用。

（2）尽量选择规模较大、产品质量和服务质量较好的品牌企业的产品，因为这些企业的产品安全系数高。

（3）看外包装上的生产日期、保质期，过期的产品可能已变质，吃了不安全。

（4）看产品的色泽和气味。质量好的米粉应是大米的白色，均匀一致，有米粉的香味，无其他气味；质量差的米粉有霉味，或有其他异味。

使用添加剂的挂面

挂面谁都见过，谁都吃过，但是有一种劣质的挂面恐怕很少有人想到。

原来，有少数挂面加工点，在他们看来，挂面的生产工艺并不复杂，只要“技术”过关，什么样的面粉经过他们加工后，都能做出又好看又好吃的挂面来。挂面做的好不好关键看用什么添加剂，只要添加剂用的好，做出来的挂面看起来白，筋性也很好。明矾不是增白剂，但却是这些挂面加工点使用的一种重要添加剂。它可以使加工出来的挂面更筋道、不断条，煮的时候也不会粘连、不会浑汤。加工人员把溶解好的明矾水直接倒进搅拌机和面粉混和。加完明矾水之后，他们又拿来了一个小瓶子，把瓶子里的液体小心翼翼地倒进了水桶里，然后，把调好的水倒进了搅拌机里。这种液体就是增白剂。而这种增白剂原来就是福尔马林，它是一种腐蚀性物品和毒害品，对人体的健康极其不利。可他们把质量好坏不一的面粉掺在一起，在明矾和福尔马林的作用下，就做成了又白净又筋道的挂面。

温馨提示：面条质量的鉴别

挂面颜色应该是一种柔和的白色，特别白的不一定好。有些特白的面粉不是麦子的本色，是使用添加剂造成的白。挑面条要看它的硬

度，硬度好的咬起来发脆，拧一拧比较劲，不容易断，这才是比较好的面条。

添加硼砂的年糕

年糕又称“年年糕”，是我国很多地区必备的春节食品。它不但味道香甜可口，而且营养丰富，热量是米饭的数倍。但有些小食品厂在生产糕点时，违反规定随便添加硼砂，给消费者的食品安全造成潜在威胁。

硼砂为白色或无色的结晶性粉末，是多用于制造陶瓷、玻璃等产品的一种具有危险毒性的化工原料。硼砂中的硼虽然能起到抑制细菌的 DNA 合成的作用，但也会伤害人体内的 DNA，是人体限量元素，成人摄入 1~3 克硼砂会中毒，摄入 15 克会导致死亡。因此，国家明令禁止硼砂当作食品添加剂使用。

一些商贩制作年糕时违规添加硼砂，是因为硼砂不仅能延长保质期，起到防腐、增加弹性和膨胀等作用，还可使年糕色泽诱人、质地软滑、久煮不糊、黏度增加，吃起来更有嚼头，从而便于销售。

添加了硼砂的年糕很难从外观上分辨出来。硼砂经人体胃酸作用会变成硼酸，硼酸在人体内有积存性，虽然每次的摄取量不多，但人体若摄入过多的硼，会妨害人体消化道酶的作用，久而久之会引发多脏器的蓄积性中毒，出现恶心、呕吐、腹泻、红斑、循环系统障碍、休克、昏迷等一系列中毒症状，婴幼儿更易受硼砂毒性影响，严重的甚至会致癌。

温馨提示：怎样辨别“问题年糕”

（1）看颜色：消费者对颜色白润、色泽光鲜的年糕要留个心眼。

（2）闻气味：硫磺熏制后总会留下异味，深呼吸闻一下，酸涩水磨气味较重的极有可能是“问题年糕”。

（3）观察年糕表面：若表面有绿豆般大小的红点，则有可能是由于硫磺粉熏蒸时散发出来的水蒸气冷凝后，掉在年糕表面所致。

二、果蔬类食品大揭秘

人为加工的“问题水果”

“问题水果”之所以泛滥，最重要的原因是消费者常常“以貌取果”，消费者喜欢什么，商家才会生产什么。我们喜欢买个大、色鲜的水果，当然就有人投其所好，如果消费者不去买这些问题水果，“作假造毒”行为也就不会存在。所以专家提醒，商家投顾客所好才炮制毒果，因此市民应不要“以貌取果”，杜绝作假造毒行为。

据了解，这些“毒”水果都是在生长过程中，过量使用催长素、催红素、膨大素，或者存放中过量使用防腐剂，甚至出售中也使用着色剂、打蜡、漂白染色等，已经成为严重威胁人们健康的公害。为此，有关部门专门整理出 13 种常吃的“问题”水果昭示于众，警醒市民切勿“以貌取果”，不给作假者以市场。

1. 桃：用工业柠檬酸浸泡

水蜜桃用工业柠檬酸浸泡，桃色鲜红、不易腐烂。这种化学残留会损害神经系统，诱发过敏性疾病，甚至致癌。半熟脆桃，加入明矾、甜味素、酒精等，使其清脆香甜。明矾的主要成分是硫酸铝，长期食用会导致骨质增生、记忆力减退、痴呆、皮肤弹性下降以及皱纹增多等问题。白桃用硫磺熏制，还会有二氧化硫的残留。

2. 梨：催长素令其早熟

使用膨大素、催长素令其早熟，再用漂白粉、着色剂（柠檬黄）为其漂白染色。处理过的梨汁少味淡，有时还会伴有异味和腐臭味。这种“毒梨”存放时间短，易腐烂。

3. 香蕉：用氨水催熟

用氨水或二氧化硫催熟，这种香蕉表皮嫩黄好看，但果肉口感僵硬，口味也不甜。二氧化硫对人体神经系统造成损害，还会影响肝肾功能。

4. 西瓜：膨大剂催大

超标使用催熟剂、膨大剂和剧毒农药，这种西瓜皮上的条纹不均匀，切开后瓜瓤新鲜，瓜子呈白色，有异味。

5. 芒果：生石灰捂黄

青芒果用生石灰捂黄，使表皮看起来黄澄澄的，但吃起来却没有芒果味，也存在过量使用防腐剂的问题。

6. 葡萄：放入乙烯变紫

把尚未成熟的青葡萄放入乙烯利稀释溶液中浸湿，过一两天青葡萄就变成了紫葡萄。这种葡萄颜色不均，含糖量少，汁少味淡，长期食用对人体有害。

7. 柿子：用“乙烯利”催熟

生柿子用酵母或催熟剂来催熟，但柿子的甜度大减。还有果农在生柿子蒂巴处点上“一试灵”使之红透。这些化学药剂都会产生残留，使柿子带毒。

8. 大枣：用化学剂染色

大家可能不知道，不管多青的枣用开水一泡立刻变红。还有果贩用化学染色剂染色，用工业石蜡打蜡，使大枣带毒。

9. 桂圆：喷洒硫酸变艳

喷洒硫酸或酸性溶液浸泡，使其颜色鲜艳。硫酸具有较强的腐蚀性，会灼伤人的消化道。还容易引发感冒、腹泻以及强烈咳嗽。

10. 荔枝：硫酸浸泡改色

用硫酸溶液浸泡、或用乙烯利水剂喷洒，使变色的荔枝变得鲜红诱人，但很容易腐坏。这类溶液酸性较强，会使手脱皮、嘴起泡，还会烧伤肠胃。还有果贩会用硫磺熏制，而二氧化硫对眼睛、喉咙会产生强烈刺激，导致人头昏、腹痛、腹泻。二氧化硫还会致癌。

11. 柑橘：工业石蜡抛光

柑橘类水果储存中超量使用防腐剂，在出售中用着色剂“美容”，用工业石蜡抛光。工业石蜡的杂质中含有铅、汞、砷等重金属，会渗透到果肉中，食用后会导致记忆力下降、贫血等症状。

12. 苹果：催红素增色

用膨大素催个，催红素增色，防腐剂保鲜。过量使用膨大素、催红素、防腐剂会伤害肝脏。零售果贩还会给苹果打上工业石蜡，目的

是保持水分，使果体鲜亮有卖相。食用后会因重金属摄入过量导致记忆力下降、贫血等。

13. 草莓：催熟剂或其他激素类药催生

草莓生长过程中大量使用催熟剂或其他激素类药，使其生长期变短，颜色更鲜艳。用过激素的草莓，一般中间有空心、形状硕大、不规则，味道很淡。

温馨提示：如何识别问题水果

（1）看外形：那些特别大的水果一般来说都不好吃；催熟的水果分量比较重。

（2）看颜色：颜色过于鲜艳和色泽非常一致的有可能进行人为加工；用纸或手擦拭时，天然的水果不会掉色，而“假货”就会原形毕露；上了石蜡的水果用手摸时有油质感，且用水难以洗去。

（3）闻味道：自然成熟的水果，大多能闻到果香味，催熟的水果不仅没有果香味，甚至还有异味；如果闻上去有刺激性气味，很可能用化学药剂浸泡过。

（4）先尝后买：买之前最好先尝尝，淡而无味或吃起来有生味的水果千万不要买。

艳丽的反季节蔬菜

夏天的蔬菜在冬天能买到，在今天已不足为奇，于是便出现了反季节蔬菜这一说法。特别是春节临近时，市场上涌入大量的反季节蔬菜，这些蔬菜虽非成熟于寒冷的冬季，但个个惹人喜爱。反季蔬菜构成了春节饭桌上一道亮丽的风景，而食用这些蔬菜却是大有学问的。

反季节蔬菜都是大棚菜，随着温度升高，大棚中容易发生虫害，农民往往会过量喷洒农药，而大棚又影响了农药挥发，反季吃有农药残留的蔬菜，应注意浸泡等食用方法，防止食物中残留的农药、兽药危害人体健康，均衡饮食很重要。目前市场上出售的农产品中，农药、兽药残留并未得到全面控制，国家明令禁止的甲胺磷等剧毒农药仍在一些地方被偷偷使用。农药、兽药残留在人体内除会导致急性中毒外，

在人体长期蓄积还会引起慢性中毒，危害比急性中毒还要大。此外，反季节菜含有大量的生长激素，食用后，会缩短肝脏的寿命。

温馨提示：蔬菜的选购

挑选蔬菜要慎重，要认真辨别形状和颜色。尽量少买形状、颜色奇怪的蔬菜。绝对无污染的农产品几乎是不存在的，无公害只是相对而言。只要通过国家的相关检测，就是可以吃的放心蔬菜。所以，市民最好购买有明确标志的绿色和无公害蔬菜。专家提醒市民，比起吃反季节的蔬菜来，选择时令蔬菜和吃本地菜是更好的选择，顺应自然是最好的健康法则。如果要买反季节蔬菜，也最好多买些洋葱、胡萝卜、茄子等，这类蔬菜中农药残留物较少。

染色青豆的鲜艳“外套”

青豆以其丰富的营养深受市民的欢迎。然而，出人意料的是，竟有少数不法商贩，将消费者的健康置之度外，挖空心思“粉饰”他们的产品，用化学色素浸泡黄豆赚黑心钱！

这种染色青豆，大多用以往积压的“陈青豆”或者黄豆通过添加色素加工而成，颜色越是鲜绿、颗粒越是饱满，经过非法染色加工的可能性就越大。

黑心商贩为了使黄豆变色，在泡豆子在水里，添加了一种叫做“果绿”的化学色素。果绿是一种易溶于水、高浓度、高色度、难生物降解、有毒的暗绿色粉末染料，主要成分为酸性艳绿 SF。果绿结构式中含有在水中不易生物降解比较稳定的苯环结构。它是一种是柠檬黄与亮蓝混合而成的人工着色剂，和“苏丹红”一样，是国家明令禁止在农产品中添加的着色剂，食用过量会致癌。“柠檬黄”是一种合成色素，实际上就是一种人工合成的染料，具有增加色彩的作用，该染料主要是从煤焦油中分离出来的苯胺染料。这种染料的潜伏期很长，具有一般毒性和致泻性，人体长期摄入对肝脏危害很大且潜伏期长。

由于“果绿”的价格要比一些天然食用色素的价格低廉，染色效果更明显，而且还具有让 0.5 千克豆子发胀成 1 千克左右的神奇功效，因此常被一些黑商贩秘密使用。

温馨提示：怎样挑选青豆

消费者在挑选青豆时，不能轻信个大颜色鲜艳的，购买时务必要做到“问、看、拨、泡”：

（1）问价格：切忌贪图便宜购买价格出奇低廉的青豆。

（2）看色泽：染色青豆往往颜色深绿不自然。

（3）拨豆瓣：染色青豆大多存在被染透的情形，所以拨开豆瓣里面的芽瓣是黄色的。

（4）泡青豆：可以将青豆放在水里加以鉴别，“上色”青豆放在热水里青豆里的色素很快褪出来将水染成绿色，放在常温水里过十几分钟后水的颜色也会边绿，未添加色素的青豆放在水里是不会褪色的。

“色泽迷人”的黄花菜

黄花菜又名金针菜、安神菜等，分布较广，营养丰富，富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及多种维生素，与香菇、木耳、冬笋并列为山中珍品。为了使黄花菜脱水保鲜，有人用 50 公斤鲜菜加 50 公斤水，再加上 0.25 公斤焦亚硫酸钠泡制黄花菜，从而达到含硫量不超标又能保鲜保质的目的。这个方法迅速在全国各黄花菜产地普及。同时这种方法经过菜贩子大肆修改后，变成了“毒”黄花菜的制作手段。

在收购黄花菜之后，菜贩子一般都会再次进行“加工”：在 50 公斤菜里添加大约 30% 的水，然后再洒上 2.5~3 公斤焦亚硫酸钠。如果颜色不好看的话，还要再经过一道工序——熏硫磺，熏过之后，黄的就变得更黄，红的就变得更红，颜色好看多了。

然而这还不算完。农村菜贩子的下一级贩子买去黄花菜后大部分还会再次加水、加焦亚硫酸钠，然后再分装到农贸市场销售。经过这样 3 次“加工”，黄花菜从采摘下来到摆上餐桌，其含硫量超标何止几百倍！

专家指出，焦亚硫酸钠的成分中约 30% 为二氧化硫，按照国家 1992 年实施的《食品添加剂使用卫生标准》的规定，焦亚硫酸钠无论作为防腐剂还是漂白剂，都不能用于黄花菜的加工。有关资料显示，如果食用了二氧化硫超标的食物，人体会出现急性中毒表现，如头晕、

呕吐、恶心、腹泻、全身乏力、胃黏膜损伤等，严重时还会毒害肝、肾脏，引起急性中毒。同时，二氧化硫还是一种致癌物质。二氧化硫对加工者也有危害：它会对人的眼睛和喉咙产生强烈刺激，导致人头昏眼花。

温馨提示：黄花菜质量的鉴别

购买黄花菜时，先拿起来闻一闻有无刺鼻酸味，如果有的话应慎重食用，或者不要购买。黄花菜经过鲜菜到干菜这一制作过程，它的色泽应该越来越深，“色泽迷人”的干黄花菜，多数二氧化硫严重超标，特别是其外表浅黄、浅白，这样的均属不正常，不能食用。

“翠绿翠绿”的有毒海带

海带，中医入药时叫昆布，是褐藻的一种，生长在海底的岩石上，形状像带子，含有大量的碘质，可用来提制碘、钾等。

“翠绿翠绿”的海带卖相不错，但让它变绿的“灵丹妙药”竟是不法商贩使用的化学品，这种毒素甚至连检测器都识别不出来。

家常菜里的海带是土黄色的，而这种绿海带是新品种，是人为加工的，是用保险粉和碱性品绿加工的，保险粉是白色的粉末状化学品，学名为连二亚硫酸钠，碱性品绿是绿色结晶状化学品。那些特别鲜绿的海带是用这些化学品调配后浸泡而成的。

这种毒海带因其呈青绿色，肉质肥厚有光泽，很能吸引买菜人的注意力。普通海带明显颜色偏暗偏灰，卖相不佳，销售要差。虽然每公斤“优质海带”要比普通海带贵出一半，但是愿意买“优质海带”的人却很多。除了火锅店大量采购外，不少消费者也非常喜欢吃这种绿海带。

有关专家指出，毒海带是干海带加工业染色剂（碱性品绿）和剧毒化工原料（连二亚硫酸钠）浸泡的假绿海带。由于浸泡海带使用的化学品剂量比较小，一般不容易被发现，但如果长期食用，其毒性在人体内长期沉淀，可能会产生癌性病变。

温馨提示：有毒海带的鉴别

毒海带的鉴别方法也很简单：标准产品整根鲜海带为自然绿色，根部及尾部呈自然褐绿色，海带丝和海带结等产品的切割部位的创面为微绿白色。而经添加剂浸泡的整海带为非自然绿色，根部及尾部也为非自然绿色，切割创面也呈非自然绿色。买鲜海带最好到大超市，选择有注册商标、包装规范、有“绿色产品”和“无公害食品”标识的产品。

催生的“速成”豆芽

当消费者在农贸市场看见又白、又长、鲜嫩水灵的豆芽时，是否会想到如今的豆芽怎么比过去白了许多，长了许多，而且再长也没有根。而在吃的时候，怎么也吃不出以前那透着一股清香味感觉，反而有一股股淡淡的异味。色泽嫩白的鲜豆芽在市场随处可见，一些市民对如此“鲜白”豆芽的安全性产生了怀疑。

实际上这样的豆芽对人体是有害的，这是施用化肥和激素催生的豆芽，为了提高产量，缩短生产周期，一些商贩便往豆芽上面喷洒尿素、硝铵和无根剂，或者在生产过程中加入多种化工原料，使用保鲜粉、盐酸等多种化工原料。

温馨提示：豆芽的选购

（1）豆芽的正常生长过程中，应该是长根的。如果豆芽芽杆粗壮，根短、无根或少根，证明里面添加了生长调节剂，最好不要购买。

（2）如果豆芽大量使用了增白剂、“保险粉”等硫制剂，二氧化硫一定会超标。拿一小把豆芽用开水烫一下，用鼻子闻一闻，如果有臭鸡蛋味则肯定含有大量的硫制剂，不可食用。

黑木耳是这样变“黑”的

黑木耳是一种营养价值比较高的滋补品，更是冬天煮火锅的常用材料，有“素中之荤”的美称，随着人们膳食水平的提高，很多家庭的餐桌上都少不了它，而且黑木耳的胶质中富酸性多醣体及食用纤维，有助于降低胆固醇。现代人注重养身，更使得黑木耳的需求量很大。

目前，黑木耳吃着并不是百分之百的安全，有不少商人将劣质木耳浸泡在黑色化学染料中，变身为黑木耳出售，对人们的食品安全造成威胁。

为造出“优质”木耳，部分黑木耳加工户竟将黑木耳投进用墨汁、硫酸镁、硫酸铜配制溶液里浸泡。因为黑木耳的吸溶性很大，能把硫酸铜和硫酸镁都吸收进去，这样可以增加黑木耳的重量。最后还要放入黑色墨汁晒干，使木耳变黑，看起来乌黑发亮，还有一些不法商贩在木耳中加入了一种叫“料子”的东西。

硫酸镁的毒性不是很大，一般用一点放在药材里，作为泻药，但摄入过量会影响人体的血压等多个部位，甚至造成呼吸抑制、血压骤降以致死亡；硫酸铜也具有毒性，一般用于杀虫剂，对人体健康有极大危害。

有的不法商贩还用硫磺熏制干银耳、干木耳。硫磺是一种金属硫化物，食物中使用后，会对人的神经系统造成损害，轻度的会出现头昏、眼花、精神分散，全身乏力等症状。长期食用，则会导致眼结膜炎、皮肤湿疹等症状，严重的还会影响人的肝肾功能。

因此，选购木耳时应仔细辨别，不要让假冒伪劣的木耳威胁到自己的健康。

温馨提示：真假木耳的鉴别

（1）看：品质好的木耳大而薄，朵面乌黑光泽，背面呈灰色，掺假的木耳厚，朵片往往粘在一起。

（2）摸：品质好的木耳手摸干燥，分量轻，掺假的木耳摸有潮湿感，分量较重。

（3）尝：用嘴尝，好木耳，清香无怪味，要是咸味，说明用盐水泡过，甜味说明用糖稀拌过，涩味说明用矾水泡过，非常有害。

放入添加剂的腐竹

腐竹又称豆腐筋，是传统的干制豆制品，它含有丰富的蛋白质和各种氨基酸。由于营养丰富，食用方便又爽口，深受男女老少的喜爱。