



走出

金手指丛书

主编◎蒋家骥

吃

CHI

的误区



JINSHOUZHI

上海科学技术出版社

DE JIAN YU Q U

JINSHOUZHI



走出吃的误区

Z O U C H U C H I D E W U Q U

主编

蒋家骥

编者

(以姓氏笔画为序)

孙俊	吴申	李洁
邹淑蓉	张磊	郑雷军
姚玉君	须欣	施爱珍
徐万骅	高玉敏	蒋家骥
	颜敏	

图书在版编目(CIP)数据

走出吃的误区/蒋家骥主编. —上海:上海科学技术出版社,2003.8

(金手指)

ISBN 7-5323-6793-2

I. 走... II. 蒋... III. ①食品营养②饮食卫生
IV. R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 025251 号

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

苏州望电印刷有限公司印刷 新华书店上海发行所经销

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

开本 850×1168 1/32 印张 8.25 字数 210 千

印数 1—5 500 定价: 18.00 元

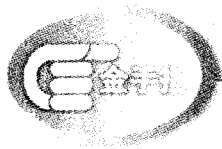
本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换



内 容 提 要

随着生活水平的不断提高,人们对“吃”的质量要求也越来越高,科学饮食日益受到重视。本书为了一本科学普及读物,围绕“吃”这一主题,共分为食品安全、营养摄入、加工烹饪和食品选购四个篇章,每个篇章又分为“有此一说”与“不能不问”两个部分。前一部分针对目前民间普遍存在的饮食误区,澄清了在食品安全、卫生、营养、烹饪和选购等方面可能存在的某些模糊观点;后一部分以问答的形式,针对百姓日常饮食中普遍关心的问题,进行了详细的分析和解释。

本书内容通俗易懂,语言简洁流畅,形式活泼生动,帮助人们走出吃的误区,树立正确的、科学的健康饮食观,为现代家庭必备的常用读物。



前 言

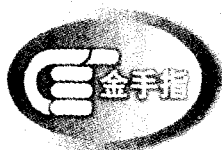
在科学技术不断进步,物质财富日益丰富,生活水平显著提高的今天,既要吃得好,吃得有营养,又要吃出健康,已成为亿万人民的共同愿望。然而,在琳琅满目的食品面前,在享用美味佳肴的时候,由于存在着认识上的误区,有人片面追求口味、追求“新特”,结果吃伤了脾胃;有人在高蛋白质、高脂肪、高热量的“三高”饮食习惯下,导致了心脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病等疾病的发生;还有人因偏食引起某些营养物质过剩,另外一些营养物质又缺乏,甚至使曾已基本灭迹的数种营养缺乏性疾病复现。

现代医学科学研究成果告诉我们,人的健康长寿离不开吃。只有遵循平衡膳食原则,合理营养,注意食品安全、卫生,才能有效预防许多严重危害人民健康的疾病,或降低其发病率和病死率,达到延年益寿的目的。

本书围绕“吃”这一主题,以食品安全篇、营养摄入篇、加工烹饪篇和食品选购篇四个部分分别向读者介绍了有关“吃”的知识,为读者澄清在食品安全、卫生、营养等方面可能存在的某些模糊观点。如果本书能为你在鉴别食品质量、科学烹饪加工、储存食品、安全食用、合理营养以及维护健康等方面起到一点作用,将是我们最大的快乐和欣慰。

蒋家骥

2002年10月

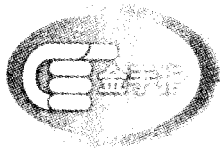


目 录

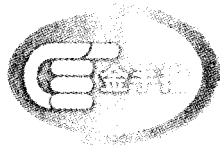
一、食品安全篇

有此一说

- | | |
|-----------------------|-----------------------------------|
| 1 生吃蛇胆有利健康 / 3 | 17 死的黄鳝、甲鱼、乌龟、河蟹烧熟
烧透后仍可吃 / 13 |
| 2 鱼胆能明目,偶吃有益处 / 3 | 18 死后不久的贝壳类食品可以吃 / 13 |
| 3 生吃黄鳝血大补 / 4 | 19 家畜的内脏、器官都可以吃 / 14 |
| 4 发芽的土豆去皮后照样可以吃 / 5 | 20 假酒也是酒 / 15 |
| 5 杏仁味道好,多吃无妨 / 5 | 21 瘦肉型猪肉比普通型猪肉好 / 15 |
| 6 河豚鱼制成鱼干后就无毒了 / 6 | 22 木薯可以生吃 / 16 |
| 7 野菜营养丰富,多吃无妨 / 7 | 23 久存的白糖不会变质 / 17 |
| 8 海带含砷高,不宜多吃 / 7 | 24 藕、荸荠、水菱生吃比熟吃好 / 17 |
| 9 生白果可以食用 / 8 | 25 肝脏有毒不能吃 / 18 |
| 10 鲜黄花菜味鲜、营养好 / 9 | 26 绿色大米都是天然的好米 / 19 |
| 11 吃鲜木耳最放心 / 9 | 27 食物不会造成过敏 / 20 |
| 12 巧克力营养好,多吃无妨 / 10 | 28 臭豆腐闻着臭,吃着香,是绝对
安全的 / 20 |
| 13 含有食品添加剂的食品不安全 / 10 | 29 味精有毒不能吃 / 21 |
| 14 天然色素肯定比合成色素安全 / 11 | 30 各种鲜花都可吃 / 22 |
| 15 油炸食品既香又有营养 / 12 | 31 方便面可像饼干一样干吃 / 23 |
| 16 姜烂了仍可吃 / 12 | 32 黄鳝越粗越好 / 23 |



-
- 33 色味无异常的食品不会引起细菌性食物中毒 / 24
- 34 现榨现卖的植物油最新鲜、最安全 / 24
- 35 二矾海蜇可以食用 / 25
- 36 发霉的花生烧熟煮透后仍可食用 / 26
- 37 水果腐烂后,将坏的部分挖去后仍可吃 / 26
- 38 刚屠宰的猪、牛肉最新鲜,质量最好 / 27
- 39 爆米花容易消化,多吃无妨 / 27
- 40 食醋能杀灭食品中的所有细菌 / 28
- 41 吃生鱼时,多蘸些芥末和醋即可杀死寄生虫 / 29
- 42 加矿物油能使大米光亮、好吃 / 29
- 43 旅游期间出现的吐、泻都是由于水土不服引起的 / 30
- 44 有虫眼的菜是没有农药污染的菜 / 31
- 45 没必要控制喝咖啡的量 / 31
- 46 茶叶的营养丰富,婴幼儿也可以喝 / 32
- 47 冷饮吃得快,降温作用大 / 33
- 48 吃烫食有好处 / 33
- 49 吃得饱,身体好 / 34
- 50 开水泡饭有利于消化 / 35
- 51 多嚼口香糖有利于健康 / 35
- 52 桶装水比烧开后的自来水更卫生 / 36
- 53 矿泉水适合各种人群饮用 / 37
- 54 辐照食品会残留放射线,是不能以吃的 / 37
- 55 在饭店吃了不洁食品发生食物中毒,要直接向饭店索赔 / 38
- 56 食品卫生标准都是国家统一制定的 / 38
- 57 馒头越白越好 / 39
- 58 工业用盐可以代替食用盐 / 40
-



不能不问

- 59 蟹与柿为什么不能同食 / 42
- 60 皮肤上有黑色斑的牛、羊、猪肉是否可以食用 / 42
- 61 为什么咸菜不可多吃 / 43
- 62 为什么不宜多吃蔗糖 / 43
- 63 为什么有的人多吃巧克力会“醉” / 44
- 64 吃了刀豆、扁豆为什么会出现胃肠道症状 / 45
- 65 吃“青皮红肉鱼”是否容易发生食物中毒 / 45
- 66 饮酒与癌症无关吗 / 46
- 67 食用生的水产品有哪些危害 / 47
- 68 腐乳“发霉”还能吃吗 / 47
- 69 霉变甘蔗能吃吗 / 48
- 70 菜籽油能多吃吗 / 48
- 71 多吃皮蛋会发生铅中毒吗 / 49
- 72 吃臭皮蛋有消暑作用吗 / 50
- 73 粗制棉籽油是否可以食用 / 50
- 74 放久的冷饮体积变小,是否还可吃 / 51
- 75 为什么融化的冰砖重新冻结后口味变差 / 51
- 76 冰棍、冰淇淋为什么有时会有苦涩味 / 52
- 77 啤酒中出现雾状沉淀还可饮用吗 / 52
- 78 有“油耗”味的食品还能吃吗 / 53
- 79 黄脂猪肉可以食用吗 / 54
- 80 常吃洋快餐有什么坏处 / 54
- 81 怎样吃快餐比较好 / 55
- 82 表面发霉的火腿还能吃吗 / 56
- 83 发光的食品能吃吗 / 56
- 84 红皮猪肉能食用吗 / 57
- 85 蜂蜜出现白色结晶还能吃吗 / 57
- 86 淀粉类食品“变红”还能吃吗 / 58
- 87 盒饭在常温下能放置多久 / 58
- 88 暴饮暴食对健康有什么不好 / 59



-
- 89 为什么多吃柑橘后皮肤变黄 / 59
- 90 为什么吃东西要细嚼慢咽 / 60
- 91 为什么老人宜吃儿童食品 / 61
- 92 为什么老人吃饭要防噎 / 61
- 93 为什么孕妇不宜吃火锅 / 62
- 94 隔夜茶为何不能饮用 / 63
- 95 吃蛋有什么禁忌 / 63
- 96 什么是“美味综合征” / 64
- 97 怎样防止吃菠萝引起的过敏 / 65
- 98 保质期与保存期有什么区别 / 65
- 99 什么是“冰箱性腹泻” / 66
- 100 为什么饮水机经长时间使用后，放出的水达不到卫生要求 / 67
- 101 为什么矿泉水放置久了会有白色沉淀 / 67
- 102 为什么桶装水打开后常有消毒水的气味 / 68
- 103 为什么从一般净水器中放出来的净水不宜直接饮用 / 69
- 104 为什么蔬菜在烧煮前最好先经浸泡 / 69
- 105 为什么不要常吃油条 / 70
- 106 烟熏制品为什么不能多吃 / 71
- 107 为什么烧焦的食物不可以多吃 / 71
- 108 为什么不要买摊头上散装、裸露、直接入口的食品 / 72
- 109 为什么不要购买集市上的散装肉糜 / 73
- 110 为什么有些人不能吃蚕豆 / 73
- 111 海域赤潮时，为什么要慎吃贝类海鲜 / 74
- 112 糖果“发烊”和“反沙”后还能吃吗 / 75
- 113 吃豆制品后“胀气”对人体有害吗 / 75
- 114 隔夜熟蔬菜还能吃吗 / 75
- 115 饮用水水质纯好还是杂好 / 76
- 116 胖听的罐头食品还能吃吗 / 77
- 117 罐头瘪听是否可以食用 / 78
-

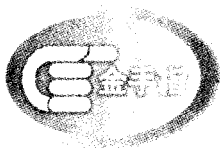


-
- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| 118 定型包装食品应如何标识 / 78 | 123 为什么牛奶加热后会变成“豆腐花” / 81 |
| 119 食品包装中的“小袋袋”里装的是什么东西 / 79 | 124 为什么野蘑菇不能随便吃 / 82 |
| 120 糖果、糕点外衬的“糯米纸”可以吃吗 / 79 | 125 哪些食品多吃对健康不利 / 83 |
| 121 为什么在冰箱里放久的巧克力表面会有一层白霜 / 80 | 126 哪些水果不宜多吃 / 83 |
| 122 喝豆浆忌些什么 / 80 | 127 为什么不要吃畸形的番茄 / 84 |
| | 128 为什么辣椒不宜多吃 / 85 |
-

二、营养摄入篇

有此一说

-
- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| 129 蛋白质摄入越多越好 / 89 | 135 吃生鸡蛋比熟鸡蛋营养好 / 93 |
| 130 多吃瘦肉总是好的 / 89 | 136 人造奶油比天然奶油好 / 94 |
| 131 脂肪有害健康,吃不得 / 90 | 137 生吃胡萝卜有利营养吸收 / 95 |
| 132 植物油的营养优于动物油 / 91 | 138 吃蔬菜摄入的脂肪肯定比吃肉少 / 96 |
| 133 谷类与薯类除提供能量外,没有其他营养 / 92 | 139 蔬菜的颜色与营养无关 / 96 |
| 134 胖人不可吃肉 / 93 | 140 食用植物油的颜色越透明,质量越好 / 97 |
| | 141 花钱多的食物营养好 / 98 |
-



-
- 142 多吃山珍海味才会营养好、发育好 / 99
- 143 营养不良就是营养不足 / 99
- 144 骨折后马上吃骨头汤有利于骨头生长 / 100
- 145 水果可以代替蔬菜 / 101
- 146 进口水果的营养比国产的好 / 102
- 147 用蔬菜制作馅要挤掉水分 / 102
- 148 饥饿可减肥 / 103
- 149 饮料可以代替白开水 / 104
- 150 婴幼儿可喝各种饮料 / 104
- 151 喝果汁比吃水果好 / 105
- 152 果味饮料就是果汁饮料 / 106
- 153 酸奶、乳酸菌饮料、乳酸饮料是一样的 / 107
- 154 食物混合食用主要是为了口味好 / 107
- 155 只要吃花色品种多的食品, 营养就有保证 / 108
- 156 偏食、挑食没有什么不好 / 109
- 157 食不厌精 / 110
- 158 营养强化盐, 大家都可吃 / 110
- 159 食品中的膳食纤维没有什么营养 / 111
- 160 少吃饭, 多吃菜好 / 112
- 161 选择补钙剂应拣贵的买 / 113
- 162 牛奶及其制品可以替代母乳 / 114
- 163 空腹喝牛奶有利于营养吸收 / 115
- 164 如果要在牛奶中加糖, 应在牛奶煮沸时加入 / 116
- 165 牛奶加热后, 浮在表面的“奶皮”不能吃 / 116
- 166 钙片能代替牛奶 / 117
- 167 鱼干是味美、营养浓缩的好食品 / 117
- 168 鱼皮不宜多吃 / 118
- 169 微量元素多吃不要紧 / 119
- 170 肉类品种不同, 其营养价值是相同的 / 119
- 171 不同蛋品的营养价值无区别 / 120
-



- 172 喝汤比吃汤中的肉更有营养 / 121
- 173 过量摄入水溶性维生素对人体无害 / 122
- 174 缺铁性贫血都是因食品中含铁太少引起 / 123
- 175 过多摄入维生素 A 没有坏处 / 123
- 176 吃不吃早餐无所谓 / 124
- 177 早餐吃什么无关紧要,吃饱就好 / 125
- 178 白天吃得差些不要紧,晚餐好补 / 126
- 179 零食可代替正餐 / 126
- 180 吃素可延年益寿 / 127
- 181 水果不要去皮吃 / 128
- 182 生吃蔬菜更有营养 / 129
- 183 多吃萝卜易胀气,不利健康 / 130
- 184 胆固醇有百害无一利 / 130
- 185 保健食品可以代替正常饮食 / 131
- 186 保健食品老少皆宜 / 132
- 187 儿童可多吃保健食品 / 133
- 188 要减肥就吃减肥保健食品 / 133
- 189 糖尿病病人对无糖食品不需限制 / 134
- 190 吃滋补品有益无害 / 134
- 191 胎盘是大补品,人人皆宜 / 135
- 192 营养强化食品中营养素越多越好 / 136
- 193 蜂王浆是天然滋补品,人人皆宜 / 137
- 194 喝红酒可有效预防心脏病 / 137
- 195 饱食后游泳无碍 / 138
- 196 运动后喝啤酒解渴又补营养 / 139
- 不能不问**
- 197 什么是平衡膳食 / 141
- 198 什么是“膳食指南” / 141
- 199 如何合理调配膳食 / 142
- 200 为什么膳食要定时、定量 / 143
- 201 什么是成酸食品与成碱食品 / 144

不能不问

- 197 什么是平衡膳食 / 141
- 198 什么是“膳食指南” / 141
- 199 如何合理调配膳食 / 142
- 200 为什么膳食要定时、定量 / 143
- 201 什么是成酸食品与成碱食品 / 144



-
- 202 为什么要提倡多吃牛奶及奶制品 / 144
- 203 牛奶与奶制品的营养价值有差别吗 / 145
- 204 什么时候喝牛奶好 / 146
- 205 为什么有些人喝牛奶后会不舒服 / 147
- 206 为什么喝牛奶是补钙的最好方式 / 147
- 207 怎样通过膳食补钙 / 148
- 208 怎样合理补钙 / 149
- 209 为什么说大豆类是“植物肉” / 149
- 210 大豆与豆制品的营养价值相同吗 / 150
- 211 为什么说泥鳅是高营养食品 / 150
- 212 吃什么零食好 / 151
- 213 哪类食物中含优质蛋白质多 / 151
- 214 哪类食物中含必需脂肪酸多 / 152
- 215 哪些食物含叶酸多 / 153
- 216 牛磺酸有什么功能 / 153
- 217 哪些食物中含生物素多 / 154
- 218 蔬菜和水果与抗癌有关吗 / 154
- 219 三大营养素间合适的摄入比例是多少 / 156
- 220 天然健脑食品有哪些 / 156
- 221 哪些食品对美容有益 / 157
- 222 孕早期该吃什么 / 158
- 223 孕中期该吃什么 / 159
- 224 孕晚期要多吃哪些食品 / 159
- 225 对婴儿的膳食有什么特殊的要求 / 160
- 226 幼儿与学龄前儿童的膳食营养特点是什么 / 161
- 227 学龄儿童的膳食营养特点有哪些 / 162
- 228 对青少年的膳食营养有什么特殊要求 / 162
- 229 老年人的膳食营养要注意些什么 / 163
- 230 乳母的膳食营养有什么特点 / 164
-



- 231 肿瘤的饮食防治原则是什么 / 164
- 232 冠心病的饮食防治重点包括哪些 / 165
- 233 糖尿病的饮食防治有什么特殊要求 / 166
- 234 骨质疏松症的饮食防治重点有哪些 / 166
- 235 缺铁性贫血的病人该吃什么 / 167
- 236 常见消化道疾病的饮食防治原则是什么 / 168
- 237 常见肾脏疾病的饮食原则是什么 / 170
- 238 高血压的饮食防治原则包括哪些 / 171
- 239 高脂血症病人饮食上要注意什么 / 172
- 240 肥胖的标准及危害是什么 / 172
- 241 痛风病人不可吃哪些食物 / 173
- 242 为什么说营养过剩等于慢性自杀 / 174
- 243 为什么长期饱食易患老年性痴呆症 / 175
- 244 常喝啤酒为什么会发胖 / 176
- 245 保健食品的功能越多越好吗 / 176
- 246 保健食品就是“疗效食品”吗 / 177
- 247 为什么菌类食品是很好的天然功能食品 / 177
- 248 乳酸菌与人体的健康有什么关系 / 178
- 249 同时吃多种保健食品应注意什么 / 179
- 250 吃含 DHA、EPA 的保健食品有没有禁忌证 / 179
- 251 大豆有什么保健作用 / 180
- 252 饮茶有什么好处 / 181
- 253 喝茶好还是吃茶好 / 181
- 254 哪些食品中的铁生物利用率较高 / 182
- 255 婴幼儿喝什么水好 / 183
- 256 含乳饮料含乳有多少 / 184



257 坚果类食品有什么营养 / 184

258 盐吃得太多有什么不好 / 185

259 盐吃得越少越好吗 / 186

三、加工烹饪篇

有此一说

260 菠菜绝对不能与豆腐一起烧 / 189

261 乌贼烧咸菜, 味鲜营养好 / 189

262 炆虾加工得法可以吃 / 190

263 家庭自行制作冷拌菜最放心 / 191

264 献血后要多吃高蛋白食品 / 191

265 新鲜毛豆、豌豆剥好后可以直接冷冻贮存 / 192

266 烧菜时油温越高越好 / 193

267 炒菜后不洗锅接着炒, 可减少营养损失 / 194

268 米淘得越干净越好 / 194

269 海水产品含盐多 / 195

270 使用不锈钢餐具安全又美观 / 195

271 搪瓷器皿可以用来盛放酸性食物 / 196

272 铝制的容器适合放置各种食物 / 197

273 塑料水壶的颜色是越鲜艳越好 / 197

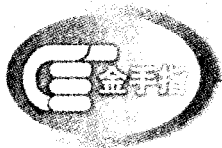
274 用洁白的纸包食品最安全 / 198

275 洗衣粉也可用来洗瓜果、蔬菜和餐具 / 199

276 抗菌冰箱对其中食品具有消毒作用 / 199

277 腌腊制品应该放在冷冻室里贮存 / 200

278 散装糟醉熟食卤味只要贮存在冰箱内隔天仍可食用 / 201



279 黄瓜、香蕉宜放在冰箱里贮存 / 201

280 红烧清炖不如烧烤好 / 202

281 风干的肉制品可长期贮存 / 202

282 低温保存的食品, 卫生质量肯定得到保证 / 203

283 食品冷冻宜选用缓慢冷冻的方法 / 204

284 食品反复冷冻, 质量不变 / 204

285 牛奶、豆浆宜放在保温杯内贮存 / 205

不能不问

286 蜂王浆该怎样贮存 / 207

287 吃河蟹要注意什么 / 207

288 吃虾、蟹时为啥要用姜、醋 / 208

289 为什么不能用塑料绳扎粽子 / 209

290 油炸食品怎样吃好 / 209

291 怎样使炒的肉更嫩 / 210

292 炒菜何时放盐好 / 211

293 怎样烹调加工可减少食品中营养素的损失 / 211

294 用保鲜膜包覆食品后, 可放心用于微波炉加热吗 / 212

295 食品冷藏的理想温度是多少 / 212

296 熟食是否一定要冷却后再放入冰箱贮存 / 214

297 熟食在冰箱里能存放多久 / 214

298 为什么色拉油看上去不如二级油“油” / 215

299 食品中的什么东西有鲜味 / 215

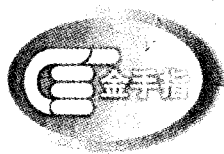
300 酿造酱油与配制酱油有什么区别 / 216

301 酿造醋和配制醋的制作有什么区别 / 217

302 食品的最佳食用温度应该是多少 / 217

303 怎样水发干品 / 218

304 镀锌铁皮容器可以用来盛放食品吗 / 218



四、食品选购篇

有此一说

- 305 表皮有白霜的红枣是新鲜货 / 223
- 306 选购白果主要看颜色 / 223
- 307 壳发亮的栗子就是好栗子 / 223
- 308 银耳的颜色越白越好 / 224
- 309 酱油的颜色越深越好 / 224
- 310 分量重的香菇质量上乘 / 225
- 311 选购扁尖主要看形状 / 225
- 312 容易折断的金针菜应该是上等佳品 / 226
- 313 有鳍骨的鱼翅质量上乘 / 226
- 314 香肠颜色鲜红质量就好 / 226
- 315 腌腊制品肉色越红越好 / 227
- 316 皮蛋只要壳不碎就可买 / 227
- 317 又白又胖的虾仁质量应该是好的 / 228
- 318 人工方法无法鉴别酿造白酒和兑制白酒 / 228
- 319 巧克力的好坏一闻就知 / 229

不能不问

- 320 怎样的海参干是质量好的 / 231
- 321 如何鉴别催熟番茄与自然成熟番茄 / 231
- 322 怎样鉴别干贝的质量 / 231
- 323 选购速冻食品的诀窍包括哪些 / 232
- 324 自然成熟的猕猴桃应有什么特征 / 232
- 325 如何鉴别纯正的麻油与掺假的麻油 / 233
- 326 新鸭和老鸭的区别在哪里 / 233
- 327 如何才能购得好大米 / 234
- 328 怎样知道黄鳝是活杀还是死了后杀的 / 234
- 329 海带的质量如何鉴别 / 235
- 330 怎样挑选桂圆 / 235
- 331 什么样的荔枝干是好货 / 235
- 332 如何选购鲜蘑菇 / 236