

黄晓芬

吃对才健康

Proper Food for Your Health

百姓食品安全手册



国以民为本 民以食为天 食以安为先

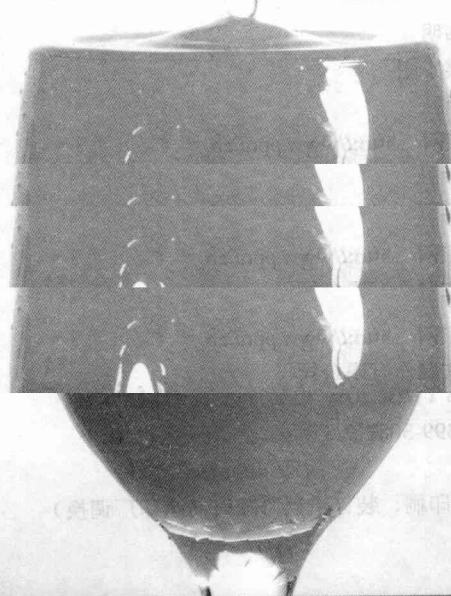
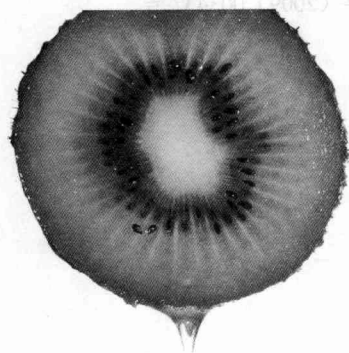
黃曉芬

吃对才健康

Proper Food for Your Health

百姓食品安全手册

鳳凰出版傳媒集團
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

吃对才健康 / 黄晓芬编著. —南京: 江苏文艺出版社,

2009.2

ISBN 978-7-5399-3087-9

I. 吃... II. 黄... III. 饮食卫生—基础知识 IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 003437 号

书 名 吃对才健康

编 著 黄晓芬

责任编辑 黄孝阳

责任校对 闻 艺

责任监制 卞宁坚 江伟明

出版发行 凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

照 排 南京凯建图文制作有限公司

印 刷 江苏新华印刷厂

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

开 本 718×1000 毫米 1/16

字 数 300 千

印 张 23

版 次 2009 年 2 月第 1 版, 2009 年 2 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-3087-9

定 价 28.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

目 录



粮食篇	(1)
吃米吃出一身病	(3)
面粉越白越好么	(11)
米线摊上最热闹	(21)
好粉丝都什么样	(26)
玩转速冻食品	(32)
方便面怎样吃	(39)
“望闻问切”选月饼	(44)
面包玩猫腻	(51)
蛋糕以甜蜜幸福为名	(57)
 肉食篇	(63)
猪肉食疗大法	(65)
第三只眼看禽肉	(72)
肉类熟食要当心	(80)
猪肉制品别大意	(86)
烧烤莫乱吃	(92)
牛肉好吃要谨慎	(96)
羊大为美	(102)
购买狗肉要当心	(111)
鱼肉营养胜熊掌	(117)
教你吃海鲜	(131)



吃虾的学问	(145)
螃蟹上桌百味淡	(152)
不要对鸡蛋太放心	(158)

饮料篇	(169)
水中自有良药	(171)
牛奶选购知多少	(177)
婴儿奶粉要谨慎	(187)
饮料怎么喝	(193)
啤(葡萄)酒最好这么喝	(207)
洋酒要小心	(216)
博大精深说白酒	(224)
十大名茶鉴别法	(233)

水果篇	(247)
苹果皮有蜡能吃吗	(249)
提子是葡萄吗	(252)
桃子不要放冰箱	(255)
芒果最好怎样吃	(257)
好桂圆怎么买	(259)
小心“毒荔枝”	(261)
草莓应该这样吃	(263)
猕猴桃的吃法	(265)
西瓜原来这样选	(267)
橙、柑和橘的区别	(270)
“以貌取人”选柚子	(273)
未熟香蕉不要吃	(275)
梨子分雌雄	(277)
霉变甘蔗不可吃	(280)
不要晚上买杨梅	(282)
吃菠萝用盐水泡泡	(284)



柿子吃前胃里要“有底”	(287)
抗癌明星红薯	(289)
吃生山楂易患胃石	(292)
全能冠军数鲜枣	(294)
李子与杏仁	(297)
板栗又称“肾之果”	(300)
番茄不宜空腹吃	(302)
蜜饯让人又爱又恨	(304)
杂篇	(307)
哪种土豆不能吃	(309)
有的泡菜吃不得	(311)
新鲜竹笋怎么吃	(313)
黑心豆芽都有啥	(315)
新鲜木耳不要吃	(317)
吃辣不要怕	(319)
吃姜的禁忌	(322)
鉴定好豆腐	(324)
鲜榨豆浆隐患多	(326)
吃蘑菇要注意	(329)
吃蜂蜜的讲究	(332)
酱油的真假优劣	(336)
食醋有学问	(338)
真假香油	(341)
真正压榨油	(343)
鸡精味精哪个更好	(346)
冷饮不滥吃	(348)
鉴别变质罐头	(351)
糖果的色彩安全吗	(354)
吃火锅的禁忌	(356)

粮 食 篇

- 吃米吃出一身病
- 面粉越白越好么
- 米线摊上最热闹
-



餅 有 餅

餅是中國人最喜
食之食品之一
餅之種類甚多
.....



吃米吃出一身病



“忆昔开元全盛日，小邑犹藏万家室。稻米流脂粟米白，公私仓廩俱丰实。”这是唐朝诗人杜甫的手笔。中国种稻的历史相当悠久。湖南曾发现四粒黄色的稻谷，据知是目前世界上最早的稻谷。长江下游河姆渡也曾出土约七千年前的稻种残留物。多少世纪以来，稻米塑造着其消费者的文化和饮食习惯。许多节日皆以稻米和稻米种植为主题。农历二月二，中国明朝和清朝的帝王都要去扶犁耕田，“二月二，龙抬头，天子耕地臣赶牛，正宫娘娘来送饭，当朝大臣把种丢，春耕夏耘率天下，五谷丰登太平秋。”几乎每种文化都有吃稻米的独特方式。这些食谱实际上都是世界文化遗产的组成部分。比如，只有贵宾到来，塞内加尔的村民才会食以米饭；在日本，少女第一次月经后，家人会煮红豆饭以庆祝少女已经长成；而在暑热难当的尼罗河三角洲，人们喜欢在稻田里享受清爽的凉风。

稻米脱壳后，即是大米，目前中国大米的产量约占全世界的三分之一。中华人民共和国国徽的内容就包括环绕的麦穗。“柴、米、油、盐、酱、醋、茶”，中国人打招呼最常用的是即是“你吃饭了吗”？国以民为本，民以食为天。作为中国人必不可少的主食之一，稻米的营养价值如何，又怎样识别其中的假冒伪劣？

糙米更营养



米的各种营养素含量虽不是很高,因其吃的数量大,也甚是可观。它是老弱妇孺皆宜的食物。米粥补脾、和胃、清肺。米汤益气、养阴、润燥。但它的氨基酸成分不完整,微量元素的含量也有限。而且稻米常常被加工碾磨成精制大米。这一加工过程可以缩短稻米的烹饪时间,延长储藏期,但同时也丧失了大量营养物质。

糙米是指脱壳后仍保留着一些外层组织的米。近年来,吃糙米已被视为时尚。其实古人所吃的大米都是糙米。李时珍在《本草纲目》中说糙米“和五脏、好颜色”,意思是说常食糙米,不仅可以安和五脏,祛病延年,还能滋润肌肤,养生益寿。现代科学研究发现,吃糙米,能提高人体的免疫功能,促进血液循环,消除沮丧烦躁的情绪,具有预防心血管疾病、贫血症、便秘、肠癌等功效。糖尿病患者和肥胖者特别适宜吃糙米。

但为什么我们很少吃糙米做的米饭?糙米煮起来费时,口感亦不甚好,而精制大米不仅好看,吃起来也柔软爽口。其实加工精度越高,大米的营养越差。长期吃精制大米,易引起便秘、贫血、失眠、健忘、全身酸痛、疲劳无力、动脉硬化等症状——吃米吃出一身病!

但不能说稻米剥去了粗糠后就是糙米,糙米必须是百分之百活的,把糙米浸泡在水里,必须在一星期内出芽,因此糙米又称发芽米。做糙米饭,要先把糙米在凉水中浸泡八个小时左右,用压力锅,糙米和水的比例一样;若用一般的锅(包括电饭锅),水应是糙米的一两倍。亦可掺入一些大豆、薏米、黍子、栗子等杂粮,这样更能增加味道和营养。糙米饭要细嚼,饭量要比自己认为的少一些。以糙米为中心,均衡地摄取身体必需的一切营养成分,这是自然的饮食方式。大一点的超市都有糙米等出售。

按栽培季节的不同,大米可分为早稻与晚稻。相对来说,早稻的



品质比晚稻差。其米质疏松，腹白度较大，透明度较小，缺乏光泽，比晚稻吸水率大，黏性小，煮熟后体积大，所含的稗粒和小碎米比晚稻多。口感也较差，质干硬，肚易饱，但两者之间的营养成分相差无几。大家不可不察。

识别有毒大米

大家应该都听说过“致癌大米”。确保大米安全已经是生活的必修课。什么是有毒大米？

有毒大米有很多种。

1. 掺油米。不法分子在陈米里掺入白蜡油等工业用油，进行抛光处理。这种大米色泽明亮，有很大的欺骗性。可采用“一看、二摸、三闻”的方法来鉴别：掺油的大米看上去透明白净，手摸大米有光滑油腻的感觉，闻一下有近似凡士林的油味。普通大米米粒表面较粗糙，抓一把米放在手上搓一下，手掌上会留下一层白色米末，掺油大米就没有这种现象。又或者把少许大米放进水里，一会工夫就漂油花的，就是掺假的。

2. 染色米。这种米并非真正天然的黑米、红米等有色米，多由不法加工窝点把色素添加到大米里搅拌、打磨制出来的，一洗就掉色。购买有色米时，应去正规的商场购买那种有生产厂家、生产日期及电话地址的产品。购买时，可以将米粒外面皮层全部刮掉，观察米粒胚乳是否呈白色；或将米放到用水浸湿的软纸上，用手搓，搓后软纸上留有颜色就是染色米。另外，有些不法商贩为了掩盖陈小米或小米轻度发霉现象，采用先将小米漂洗后，加入姜黄粉及黄色色素的方法将其再加工，使色暗的陈小米变得鲜黄诱人。这时除可采取上面的两种方法加以鉴别外，还可拈几粒小米，蘸点水在手心里搓一搓，凡用姜黄粉染过色的小米颜色由黄变灰暗，手心残留有黄色。

3. 陈化粮。陈化粮的油脂会发生氧化，产生对人体有害的醛、酮

等物质,会残留一定量的农药,而且陈化粮会感染黄曲霉菌,继而产生黄曲霉毒素,长期吃会致癌。

选购好大米



大米按稻种分,可分为籼米、粳米、糯米、香米、紫米、黑米等品种。目前各种米在市场上已不鲜见,袋装的、散装的,进口的、国产的,“珍珠的”、“水晶的”……号称添加了各种营养成分的大米究竟与普通大米有何不同?免淘米是不是真的不用淘?袋装米一定比散装的强吗?

其实价格高的大米并不一定营养就好,不同价格的米营养成分都差不多,价格的高低更多的是因为口感差异以及噱头。一般说来,进入正规超市的商品,品质上应该没有太大问题。至于免淘米,其特点是含杂质极少,表面光洁,清洁卫生,并有防污染和保质的包装,基本不含砂石、谷、稗、糠,并在无卫生污染的环境下加工和包装。中国当下的生产工艺还远远达不到国际通行的免洗标准,也就是说中国其实并没有真正的免淘米。吃时还需要对大米淘洗一两次,但不要清洗过度,造成营养的大量流失。而如果单从洁净的角度看,散装米肯定比包装米有更多的灰尘,也更容易被污染。

“好米不用伴菜吃也好吃”、“饭凉了下一顿吃也很好吃”,这是农民兄弟所说的最直观的好米标准,也是最容易掌握的办法。购买大米时,宜选固定场所经营的,由正规厂家生产的小包装大米。根据食品标签通用标准规定,包装上必须标注产品名称、净含量、生产企业、经销企业的名称和地址、生产日期和保质期、质量等级、产品标准号、特殊标注内容等。最好不要购买无标签的大米。不要只图价格便宜,而购买色泽气味不正常、发霉变质的大米。

好大米应呈淡青色或青白色,具有光泽,呈半透明状,米粒呈长形或椭圆形,大小均匀,表面光滑,虽有少量碎米,但无霉、无虫、无杂质、无异味。如何鉴别大米好坏,具体而言,就是利用视觉观察大米的色



泽、形态；利用嗅觉鉴别大米的气味；利用味觉检查大米的滋味；利用触觉检查大米的软、硬、含糠粉等指标：

1. 看大米的外观。表面光亮，整齐均匀的大米，其蛋白质含量高，品质好；米粒瘦小、碎米多、碾压易碎硬度低的大米，质量差。

2. 看米色。好大米应是洁白透明，腹白色泽正常（有色米除外）。米最易变为黄色，发黄的米，其香味、口感、黏性、营养价值都较差。

3. 检查有无爆痕断裂现象。由于加工条件的不同，米粒在干燥过程中出现冷热不均，因而内外收缩失去平衡会产生爆痕甚至断裂，导致其营养价值降低。好大米少有碎米和黄粒米。

4. 抓与闻。抓一把大米，放开后，观察手中黏有的糠粉情况，合格大米糠粉很少。然后取少量大米，向大米哈一口热气，或用手摩擦发热，再立即嗅其气味。正常大米具有清香味，无异味。还可以尝尝大米的味道。取几粒大米放入口中细嚼，正常大米微甜，无异味。

5. 注意新陈。酒是陈的香，而大米要是陈了，不但不香反而有毒，连喂鸡、喂猪都不好。新鲜大米的米粒光滑圆润，富有胶质光泽，透明度好，有一股大米固有的清香味；陈大米的米粒光泽深暗，透明度较差，有陈米味。手抓大米时，手上会黏满米糠，特别是大米的背沟和腹沟部位的米糠呈丝状。煮饭口味较差。当然，有霉味的或是有蛀虫的就更可能是陈米了。

6. 看含水分的高低。可能很多朋友都有这样的体会，购买后几天的大米即出现霉味，还伴之以米色发绿等现象。这就是由于有的大米含水分过高所致。判别大米是否含水分过高，可以“一看、二嚼、三摸”。一看：抓一小把大米，放入手掌心摊平，正常大米外观色泽光亮，粒面附有少量的糠粉。高水分大米色泽较阴暗；二嚼：取几粒大米放入口中咬嚼，正常大米齿觉坚硬清脆，而高水分大米组织疏松不坚硬，齿声不清爽；三摸：将手指轻轻插入米袋中，如滞凝不易插入，则水分较高。用手紧握大米，感触清爽且格格有声，放开大米不黏手，则水分较低。反之，水分就高。

大米的日常保管



大米经过加工后,有利于吃,而不利于我们日常储藏。这是因为大米失去了外层保护组织,易受外界湿、热等不良条件的影响和虫、霉侵害。尤其是新大米含水分较高,碰到高温季节,如保管不当,就更麻烦。

贮存时间、温度、水分和氧气是影响大米陈化的主要因素,另外大米品种、加工精度、糠粉含量以及虫霉危害也与大米陈化有密切关系。大米陈化速度与贮存时间成正比,贮存时间愈长,陈化愈重。水分大,温度高,加工精度差,糠粉多,大米陈化速度就快。不同类型的大米中糯米陈化最快,粳米次之,籼米较慢。因此,为保持大米的新鲜品质与可口性,应注意减少贮存时间,保持阴凉干燥。大米不宜在日光中曝晒,否则会使大米的蛋白质、脂肪等营养物质遭破坏。通常情况下,大米应放在干燥、阴凉、通风处,避免高温、光照。如条件许可,对需存放一段时间的散装大米,为抑制虫害或驱除害虫,可在米中放些花椒、蒜头或茴香等中药,并用纱布包扎紧,避免与米粒直接接触。用容器装米,在装米前,先用纸点火烘干、消毒容器。梅雨和盛夏季节,防止受潮霉变生虫,可在盛米容器内放两块甲鱼壳或几个大蒜头。

建议大家每次购买大米的数量最好能够在半个月里吃完,这样就保证了大米的新鲜。一次买得过多,放在家里时间久了,不妥。

大米的霉变有一个过程,闻到一种异味,这是发热霉变的先兆;然后米的硬度下降。米粒潮湿,称为“出汗”,其硬度下降叫“身骨发软”,散落性低,手握可以成团;米粒上未碾尽的糠皮浮起,显得毛糙,通称“起毛”;胚部变色俗称“起眼”;米粒侧面与背面的沟纹呈白色,继而成灰白色,米的光泽发暗,故称“起筋”。大米出现了起筋、起眼现象,表明发热霉变早期阶段结束而转入第二阶段。进入霉变第二阶段的大米,不能吃。



淘米次数莫过多

很多朋友爱干净,可是大米淘洗多了,营养的损失很大。淘洗大米时,一般用清水淘洗两遍即可,不要使劲揉搓。对于存放过久的米,可多淘洗几遍。由于水稻在生长期中需喷施农药,要减少这些可能的污染,在烹调前先将大米浸泡十分钟左右,且多淘少搓。这样既可保留大米皮层的营养物质,又可去除相当一部分有机磷物质。大米浸泡后煮饭,不但时间可节省,维生素损失也较少。

淘米水在日常生活中有不少妙用。砧板用久了,有腥臭味。可将砧板放入淘米水中浸泡,再用点盐来洗擦,然后用热水冲净;用淘米水泡涩味较强的笋子、蕨类、海带、墨鱼等,易泡涨、洗净,又易煮熟、煮透;用淘米水清洗猪肚、猪肠或干鱼的油脂,效果颇好。买回的肉,若沾上灰土等脏物,用自来水洗不干净,可用热淘米水洗两遍,再用清水冲净;砂锅上积了污垢,可用淘米水浸泡烘热后再用刷子刷洗。新砂锅在使用前,先用淘米水洗刷几遍,再装上米汤烧半小时,就不会漏水;生了锈的炊具,放入淘米水中,泡若干小时,取出擦干,就能除去锈迹;洗米水能将果蔬上残留的农药洗净,吃起来更安心;用洗米水洗碗碟,胜过洗洁精;脏衣服与有异味、发硬的毛巾,在淘米水中浸泡十几分钟后再洗,会变得更干净松软;常用淘米水洗手,不仅能去污,而且可使皮肤滋润光滑——主妇也可拥有纤纤素手!

吃大米的小常识

1. 开水焖饭好。经常看到很多朋友煮饭时,习惯于用凉水而不用开水,这不科学。开水煮饭比凉水煮饭麻烦些,但味香、易熟、省电、营养更佳。另外,做饭时宜“蒸”不宜“捞”,因为捞饭会损失掉大量维



生素。

2. 焖饭加麦片营养价值高。煮米饭时加入少量麦片或豆类,不但好吃,而且富有营养。又或者把鸡蛋壳洗净放入锅中,微火烤酥,研成粉末,掺入淘洗好的大米中,即可煮成“钙质米饭”。人们在吃这种米饭时,特别容易吸收其中的钙,这比吃钙片的效果还好。

3. 煮饭、煮粥尽量别放碱。碱容易加速维生素的破坏。大米煮粥时,上面有一层浓滑如膏的稀黏之物,这是米油,也称粥油,是补益填精的上品,对脾胃虚弱或有烦热口渴的病人、产妇、老人及体弱者最宜吃。奶水不足时,妈妈可用米汤来辅助喂养婴儿。如单取此米油,加上少许食盐空腹服下,效果就更好。

4. 在烹调米饭米粥的时候,最好不要用单一的米,而是米、粗粮、豆子、坚果等一起上。煮饭时加入绿色的豌豆、橙色的胡萝卜、黄色的玉米粒相配合,既美观,又健康营养。

5. 炒饭最好少吃,尽量不要在米饭当中加入油脂,或者用含有油脂的菜来拌饭,也不要不要在米饭当中加入盐、酱油和味精等。

6. 一些营养保健价值特别高的米,如糙米、黑米、胚芽米等,都有比较“粗”的口感。虽说有益健康,但每天吃,实在难以长期坚持。因此,在煮饭的时候,不妨用部分糙米、大麦、燕麦等“粗”粮和精米“合作”,口感就会比较容易接受。其实,按一定比例把糙米添加到精米中煮粥,风味颇佳。

面粉越白越好么



面粉的颜色大家都再熟悉不过了,但面粉是不是越白越好?这个问题,我们暂搁置,先提一个问:面粉到底是什么做的?有一次和同事吃饭,大家谈到这个话题的时候,竟然莫衷一是。最让我喷饭的是,一个漂亮的女同事说,面粉的前身是淀粉!

面粉,即用小麦磨出来的粉,日后大家看到高筋小麦粉之类的名称不要晕头了,没错,这指的就是我们平常所说的面粉。小麦的麦粒主要由三部分组成,麦麸、麦胚、胚乳。面粉加工是物理分离过程,使麦麸、麦胚和胚乳分离,并将胚乳磨细,即可制成人们吃的面粉,并不改变小麦胚乳原有的特性。

以面粉为原料做成的各种食品占到了中国居民日常主食的半壁江山。面粉不仅可做包子、饺子和馒头,还可烘焙面包、蛋糕、饼干……光讲一声兰州牛肉面的天王和至尊“马家大爷牛肉面”,不少识货的吃家也会马上食指大动。又或者说“好吃不过饺子”。大年除夕,一家人团团圆圆吃一顿用面粉做的饺子,以示来年平安吉祥,这也是祖祖辈辈血脉里传承下来的文化基因。至于汤面,是纯中国式的发明。汤,荡漾滢澈;面,载沉载浮。不仅果腹,还可悦目。而在欧洲,一家之主叫做“挣面包的人”,丈夫(husbAnd)一词的源头其实来自“荷锄之夫”(husbAndmAn)。

喜欢美容的女士知道吗,面粉还有美化肌肤的效果。据说,在很