



吃什么？怎么买？怎么吃？

FOOD
BEHIND

食物的背后

选购、鉴别、保存安心食物

马丽艳 编著



化学工业出版社

CPI高涨，自己动手更经济

食品安全问题多，亲手购买更安全

拒绝黑心食物，孩子会吃更健康



食物的背后

选购

※

鉴别

※

保存安心食物

马丽艳 编著



TS201.6
M099



化学工业出版社

· 北京 ·

编写人员名单

姜二丹 姜舒文 肖文静 邵光远 戴 玄
张 帆 朱叶林 吴 卫 王晓彩 仇春英
杨正东 王 涵 张 岑 魏倩倩 周 民
朱力新 张仕敏 林莲春 张志海 刘菊华

图书在版编目(CIP)数据

食物的背后: 选购、鉴别、保存安心食品/马丽艳

编著. —北京: 化学工业出版社, 2011.10

ISBN 978-7-122-12478-4

I.食… II.马… III.食品安全—基本知识 IV.TS201.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第204213号

责任编辑: 李晓晨 肖志明 杜春阳

装帧设计: 尹琳琳 陈维维

责任校对: 徐贞珍

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/32 印张 5 字数 173 千字

2012年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010 64518888 (传真: 010 64519686)

售后服务: 010 64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定价: 25.00元

版权所有 违者必究



前言

我们吃的东西里面到底都加了些什么？

奶制品中的三聚氰胺，让我们恐慌……

蔬菜水果中的农药，让我们恐慌……

猪肉火腿中的瘦肉精，让我们恐慌……

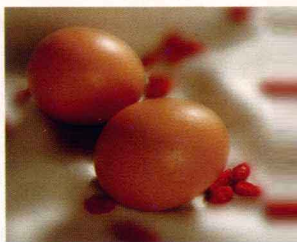
饮料中的塑化剂，让我们恐慌……

我们就好像生活在饮食健康的雷区当中，虽然小心翼翼，但是仍然被炸到。

我们需要安全的食物；

我们想要知道买回来的食物里被添加了什么，哪些有害，哪些无害；

我想，我们每一个人，都需要勇气、需要智慧、需要决心对不健康的食品说不。



13 Part1

重大食品安全问题中的主角

- 14 三聚氰胺奶 每天一杯奶,坑掉一代人
- 15 塑化剂饮料 21世纪最严重的有毒食品事件
- 16 医学垃圾饮水桶 谁来看管道德的最后底线
- 17 苏丹红快餐和红心鸭蛋 红色食品黑色良心
- 18 洗虾粉小龙虾 轻轻把你融化
- 19 膨大剂西瓜 西瓜也能变炸弹
- 20 地沟油食品 比砒霜还毒的油
- 21 增白剂面粉 没有任何意义的“白”
- 22 瘦肉精猪肉 十八道“检验”验不出的妖精
- 24 催熟的水果 到底能吃不能吃
- 26 染色玉米馒头 粗粮其实并没那么好吃
- 27 牛肉膏 猪肉变牛肉

29 Part2

给孩子的饮食保驾护航

30 婴幼儿食品

- 30 奶粉,难道只能买国外的了
- 32 辅食,那些可能存在健康隐患的辅食

34 膨化食品

- 34 薯片,美味危害多
- 34 薯条,反式脂肪酸杀手
- 35 爆米花,铅的常客

36 腌制食品

- 36 榨菜、咸菜,不要因为方便就常吃
- 37 酸菜,买的和做的吃法不一样
- 38 咸鸭蛋,拒绝黑心商人红心蛋
- 39 腊肉、熏肉,好吃需定量



40 速冻食品

- 40 速冻饺子、馄饨、包子，方便、好吃，但营养打折扣
41 速冻鱼丸、肉丸、虾丸等，保质期不一定保质的食品

42 罐头类食品

- 42 水果罐头，小心甜蜜的毒素
43 肉类罐头，方便的午餐肉并不一定安全
43 鱼类罐头，打开不吃容易变质

44 饮料及冷饮

- 44 碳酸饮料，对孩子危害最大的饮品
45 果汁饮料，和鲜果汁是两个概念
46 酸奶，虽好需定量
47 奶味饮料，营养价值低的“奶”
48 矿泉水，常饮会增加结石的危险
49 纯净水，水至清则妨害健康
50 冰水，伤害孩子的肠胃
51 冰淇淋，夏天的健康杀手
52 茶，好东西但不适合孩子
53 咖啡，钙杀手

54 糖果、果冻、蜜饯等甜食

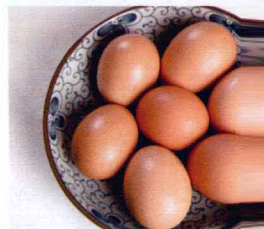
- 54 果冻，这跟水果关系真不大
55 果脯蜜饯，营养不如水果干
56 彩色糖果，果汁其实是色素
57 泡泡糖，比糖果危害更大
58 口香糖，“健康食品”不健康
59 巧克力，吃对很重要

60 烧烤、油炸类食品

- 60 油条、油饼，不健康的早餐主角
61 烧烤，不健康的美食
62 炸鸡、汉堡等洋快餐，最受欢迎的不健康食品
63 方便面，为方便付出的代价

64 其他

- 64 沙拉酱，易被忽视掉的热量
65 番茄酱，小心苏丹红
66 蜂产品，小心激素
67 皮蛋，拒绝重金属
68 臭豆腐，拒绝路边摊
69 粉丝，饮食伴“铝”
70 凉粉、米粉、米线，南方孩子要注意
71 麻辣烫，没有安全保证的美食
72 面制小食品，学校门口的健康炸弹



76 主食类

- 76 大米
- 77 小米
- 78 紫米
- 78 玉米
- 79 糯米
- 79 薏米
- 80 燕麦片
- 81 米粉
- 82 面粉
- 83 挂面
- 84 馒头
- 84 全麦面包
- 85 面筋
- 85 芝麻

86 豆类及其制品

- 86 黄豆
- 87 绿豆
- 88 黑豆
- 88 红小豆
- 89 豆浆
- 89 豆腐
- 90 熏豆干
- 90 豆腐皮
- 91 腐竹
- 91 粉丝、粉条

92 鱼类及水产品

- 92 海参
- 92 甲鱼
- 93 螃蟹
- 93 虾
- 94 牡蛎
- 94 蛤蜊
- 95 鲍鱼



- 95 三文鱼
 96 泥鳅
 96 鳙鱼
 97 带鱼
 97 黄花鱼
 98 鲑鱼
 98 鲫鱼
 99 草鱼
 99 鲤鱼
 100 鲈鱼
 100 银鱼
 101 墨鱼
 101 海蜇
 102 海带
 102 紫菜
 103 海米
 103 虾皮
 104 怎样排出从食物中摄取的重金属及有毒物质



106 肉、蛋类及其制品

- 106 牛肉
 106 牛肚
 107 羊肉
 108 猪肉
 109 香肠
 109 腊肉
 110 火腿
 110 肉松
 111 猪蹄
 111 猪肾
 112 猪肚
 112 鸡肉
 113 鸭肉
 113 鸡蛋
 114 松花蛋
 114 咸蛋
 115 血豆腐
 115 蚕蛹



目录

116 蔬菜类

- 116 叶菜类
- 116 花菜类
- 117 豆角类
- 117 鲜菇类
- 118 豆芽菜
- 118 豆苗
- 119 生姜
- 119 西红柿
- 120 黄瓜
- 120 土豆
- 121 山药
- 121 红薯
- 122 南瓜
- 122 黄花菜
- 123 干笋
- 123 干香菇
- 124 黑木耳
- 124 银耳
- 125 酸菜
- 125 泡菜

126 瓜果类

- 126 苹果
- 126 柑橘
- 127 橙子
- 127 芒果
- 128 草莓
- 128 杨梅
- 129 桃子
- 129 西瓜
- 130 香蕉
- 130 干桂圆
- 131 大枣
- 131 花生
- 132 怎样去除蔬菜瓜果中的农药

134 饮品

- 134 茶叶
- 134 咖啡





- 135 牛奶
- 135 酸奶
- 136 果汁
- 136 啤酒
- 137 白酒
- 137 葡萄酒

138 调料

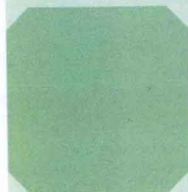
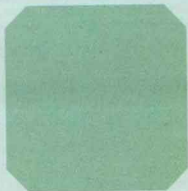
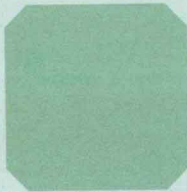
- 138 食用油
- 139 酱油
- 140 芝麻油
- 140 盐
- 141 糖
- 141 鸡精
- 142 淀粉
- 142 八角
- 143 辣椒粉
- 143 火锅底料

144 其他

- 144 蜂蜜
- 144 蜂王浆
- 145 莲子
- 145 枸杞子
- 146 金银花
- 146 菊花
- 147 百合
- 147 阿胶

148 附录

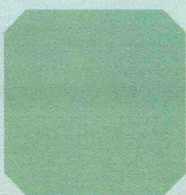
- 148 附录一 食品添加剂的定义、分类及使用原则
- 149 附录二 食品包装上的一些小图案是什么意思?
- 149 附录三 消费者怀疑购买的食物有问题应到哪里送检?
- 150 附录四 消费者如果买到问题食品怎么办?
- 150 附录五 各地消费者协会联系方式
- 152 附录六 国家卫生部门公布的食品中可能违法添加的非食用物质名单
- 156 附录七 常见酸性食物和碱性食物



Part 1

重大食品安全问题中的主角

三聚氰胺、塑化剂、苏丹红、地沟油……有些东西我们普通人认识，有些东西我们则根本不了解，但是这些名词在我们身边的报纸、杂志、网络、电视上不断出现，在我们身边的食品中不断出现，于是我们知道了这些东西有一个统一的代号——毒。



三聚氰胺奶 每天一杯奶, 坑掉一代人

事件回放

◆ 2008年3月, 三鹿奶粉屡遭消费者投诉, 很多食用三鹿奶粉的儿童得了结石, 三鹿称送检未发现问题;

◆ 2008年3~9月, 随着事件的曝光, 全国各地均出现结石儿童;

◆ 2008年9月11日上午, 三鹿仍称奶粉合格;

◆ 2008年9月11日晚间, 三鹿承认700吨奶粉受到污染;

◆ 2008年9月11日, 卫生部提醒停止使用该品种奶粉;

◆ 2008年9月12日, 三鹿辩称是奶农加入了三聚氰胺;

◆ 2008年9月12日~18日, 正式处理三鹿事件。三鹿原董事长田文华被拘, 石家庄市委副书记、副市长和三名局长被免职;

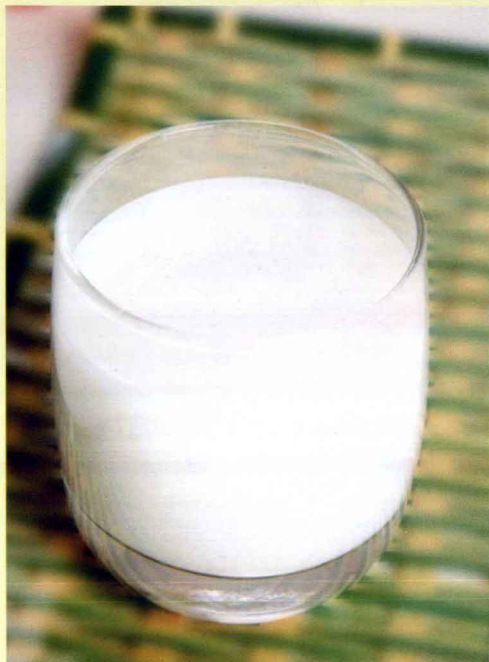
但是, 事件到此并没有结束, 全国多家乳品企业的奶粉发现掺了三聚氰胺, 引起了中国乳业的地震, 一直到今天, 很多三鹿患儿仍然没有得到赔偿。中国消费者到现在对国产奶粉还没有恢复信心, 尤其是婴幼儿奶粉, 许多家长都不得不高价从国外购买奶粉。

※ 三聚氰胺是什么? 为什么会加到牛奶里?

三聚氰胺是一种化工原料, 并非食品添加剂, 常用于涂料、造纸、农业化肥等领域。牛奶中主要的营养成分是蛋白质, 其中氮是蛋白质的重要元素, 如果牛奶中掺了水, 氮含量就会降低。而三聚氰胺的氮含量高达67%, 所以黑心商人在往牛奶中掺水的同时, 也加入三聚氰胺来逃避氮含量检测。

※ 三聚氰胺有什么危害?

三聚氰胺本身的毒性不大, 但是不能被消化, 分子又比较大, 在机体内不会发生任何类型的代谢变化, 迅速经肾脏排泄出来。长期摄入会危害宠物和婴幼儿生殖泌尿系统, 使膀胱、肾部出现结石, 甚至诱发膀胱癌。



塑化剂饮料 21世纪最严重的有毒食品事件

事件回放

◆ 2011年4月，中国台湾卫生部门例行抽验食品时，在一款“净元益生菌”粉末中发现，里面含有塑化剂（DEHP），浓度高达600毫克/千克。

◆ 追查发现，塑化剂（DEHP）来自昱伸香料公司所供应的起云剂内。此次污染事件规模之大为历年罕见，在台湾引起轩然大波。连日来，台湾多家媒体均对此事进行报道，相关机构仍在持续追查相关食品业者。

台湾塑化剂风波如滚雪球般愈演愈烈，已酿成一次重大食品安全危机。全台可能受污染的产品已超过500项。塑化剂（DEHP）的毒性比三聚氰胺毒20倍，这次塑化剂风波成为中国台湾30年来最严重的食品掺毒事件。

※ 塑化剂到底有什么危害？

主要来自于它的类雌激素作用，危害男性生殖能力，促使女性性早熟。儿童比成人更易受到伤害。特别是尚在母亲体内的男性婴儿通过孕妇血液摄入塑化剂，产生的危害更大。有研究表明，孕妇血液中的塑化剂浓度越高，产下的男婴有越高的风险发生阴茎变细、肛门与生殖器距离变短、睾丸下降不全等症状。

除了饮食以外，家长还要注意不要让孩子把塑料玩具放在嘴里玩，否则也可能受到塑化剂的伤害。



医学垃圾饮水桶 谁来看管道德的最后底线

事件回放

◆ 2009~2011年连续三年中央电视台315晚会曝出我们平时饮水机上使用的水桶有很多是用塑料垃圾制作的。

长期以来，公众始终关注矿泉水的水质好坏，但很多人忽视了盛水器具的卫生问题。许多“出身”不明的饮水水桶，是用废弃光盘、洋垃圾甚至医用塑料垃圾制成。饮用水行业专家称，长期饮用“黑桶”装的水，会损害人体消化、神经系统，导致头昏、胃痛等多种疾病。

※ 矿泉水桶到底是什么制作的？

目前，市场上流通的水桶材料有4种：

食品级的全新料PC桶：符合国家规定的安全水桶，可循环使用。

非食品级的PC桶：用料安全，但是加工过程中存在瑕疵，不宜使用的水桶。

PET桶：明确规定不得作为饮食包装材料使用的水桶。

废旧塑料、劣质废料、废弃光盘甚至洋垃圾等制成的黑桶。

※ 为什么不合格的水桶这么多？

目前唯一一种合格的水桶，原料全部需要进口，一只水桶的批发价格大约几十元，而作为工业原料的PET水桶的批发价只有几元左右，塑料垃圾制作的黑水桶更便宜。

※ 如何识别好桶？

肉眼观察，有的饮水水桶透明光滑，呈纯正的淡蓝色，质地均匀无杂质，这种是正规的饮水水桶。如果外观昏暗、沉闷，呈暗蓝色、青色，色彩暗淡不均匀，透明度较差，桶壁多黑点；还有的呈乳白色，表面粗糙，划痕多，且透明度差，消费者就要谨慎购买，合格水桶桶底会标示有生产日期，QS标识等。

