



马志英 著

《名医话养生》节目组 编

名医话养生

老马识“毒”

王牌健康节目
权威食品专家



上海市食品协会 专家委员会主任 **马志英**
权威分析食品安全隐患

在外就餐，在家做饭
如何做到安全又放心

- 25 个家庭厨房小实验
- 36 条老马食品安全攻略
- 21 条健康小贴士

随书附赠实验试纸



上海科学技术出版社



马志英 著

《名医话养生》节目组 编

名医 话养生

老马识“毒”

上海科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

名医话养生 : 老马识“毒” / 马志英编著. — 上海 : 上海科学技术出版社, 2014.7
ISBN 978-7-5478-2268-5

I. ①名… II. ①马… III. ①食品安全 IV.
① TS201.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 129812 号

责任编辑 石启武 田肖霞 张隼
装帧设计 龚文婕



名医话养生 : 老马识“毒”

马志英 著 《名医话养生》节目组 编

出版 上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社
(上海市钦州南路 71 号 邮政编码 200235)
出品 上海世纪出版股份有限公司 北京世纪文景文化传播有限责任公司
(北京朝阳区东土城路 8 号林达大厦 A 座 4A 邮政编码 100013)
发行 上海世纪出版股份有限公司发行中心
印刷 浙江新华数码印务有限公司
开本 680×980 1/16
印张 13.5
插页 2
字数 139 千字
版次 2014 年 7 月第 1 版
印次 2014 年 7 月第 1 次印刷
I S B N 978-7-5478-2268-5/R · 748
定价 36.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

目录 | Contents

- 6 序一 了解食品安全，才能吃出健康
- 12 序二 我们为什么请老马来识“毒”

上篇 细评家厨三顿饭

- 18 第1章 选好早晨的一杯奶
- 37 第2章 挑选酸奶的误区
- 46 第3章 蜂蜜燕窝——美丽的选择
- 59 第4章 谨防“水祸”
- 68 第5章 心有“鱼忌”
- 83 第6章 食肉者“避”
- 96 第7章 “危鸡”解密

- 107 第8章 蔬菜农药残留——自测与自防
- 113 第9章 黑色食品与白色食品——黑白分明
- 125 第10章 问题水果揭秘——前因后果
- 137 第11章 “油”其关键——安全篇
- 144 第12章 “油”其关键——健康篇
- 154 第13章 “酱”就不得

下篇 严判外食六色菜

- 162 第14章 轻轻地告诉你——餐厅后的秘密
- 175 第15章 麻辣香咸——火锅的色香味
- 184 第16章 糊涂的爱——现制饮料
- 193 第17章 难以捉摸——酒的真假
- 206 第18章 真真假假——选茶有道



马志英 著

《名医话养生》节目组 编

名医话养生

老马识“毒”

王牌健康节目
权威食品专家



上海市食品协会
专家委员会主任

马志英

权威分析食品安全隐患

在外就餐，在家做饭
如何做到安全又放心

- 25 个家庭厨房小实验
- 36 条老马食品安全攻略
- 21 条健康小贴士

随书附赠实验试纸



上海科学技术出版社

你知道吗？

牛奶的许多营养成分都在脂肪里，喝全脂牛奶更健康。
黏稠的老酸奶里可能更多的是增稠剂。
燕窝其实没有丰富的胶原蛋白。
白醋可以鉴别黑米、黑芝麻的好坏。
“打针西瓜”纯属谣言。
滚水里一涮就精肥分家的羊肉卷多半是复合肉……

- 教授级专家全方位阐释食品安全问题。
- 从家庭厨房到外出就餐，
从鱼肉蛋奶蔬果，到饮料、茶、酒。
- 教你防范商业陷阱，避免饮食误区，正确选购食材，
拥有健康生活。

跟着老马识“毒”，吃得安全放心！

本书附赠实验试纸由上海三爱思试剂有限公司提供，
可在全国各化学试剂玻璃仪器经销商店购买。

 上海三爱思试剂有限公司
SHANGHAI SSS REAGENT CO., LTD.



马上关注文景微信



www.sstp.cn

上架建议：畅销 食品安全

ISBN 978-7-5478-2268-5



定价：36.00元



马志英 著

《名医话养生》节目组 编

名医 话养生

老马识“毒”

上海科学技术出版社

目录 | Contents

- 6 序一 了解食品安全，才能吃出健康
- 12 序二 我们为什么请老马来识“毒”

上篇 细评家厨三顿饭

- 18 第1章 选好早晨的一杯奶
- 37 第2章 挑选酸奶的误区
- 46 第3章 蜂蜜燕窝——美丽的选择
- 59 第4章 谨防“水祸”
- 68 第5章 心有“鱼忌”
- 83 第6章 食肉者“避”
- 96 第7章 “危鸡”解密

- 107 第8章 蔬菜农药残留——自测与自防
- 113 第9章 黑色食品与白色食品——黑白分明
- 125 第10章 问题水果揭秘——前因后果
- 137 第11章 “油”其关键——安全篇
- 144 第12章 “油”其关键——健康篇
- 154 第13章 “酱”就不得

下篇 严判外食六色菜

- 162 第14章 轻轻地告诉你——餐厅后的秘密
- 175 第15章 麻辣香咸——火锅的色香味
- 184 第16章 糊涂的爱——现制饮料
- 193 第17章 难以捉摸——酒的真假
- 206 第18章 真真假假——选茶有道

序一 了解食品安全，才能吃出健康

2012 年秋，上海电视台《名医话养生》节目邀请我做专家嘉宾，做一个有关食品安全话题的专场。一开始我有两点怀疑：一是养生类的节目讲食品安全是否合适；二是重视养生的观众是否会同样重视食品安全。节目播出后的收视率出乎意料的高，反映出大家对食品安全话题的关注度很高。从科学角度分析，离开食品安全的基础要求，养生健康从何谈起。而且现实生活中确实发生过这样的案例：有的人因为忽视食品安全、片面追求养生，热衷于一些伪专家吹嘘的所谓养生“秘方”“偏方”，一时绿豆、泥鳅身价顿升，养生不成反害身；也有的人忽视食品本身的质量安全，过分讲究食疗和营养，如大量吃香菇、猪肝、海产品等，结果因摄入某些食品中的有害成分过多而致病。

出于对食品安全科普宣传的重要性的必要性的认识，从 2013 年 1 月起，上海电视台新闻综合频道的《名医话养生》节目新开设了“老马识‘毒’”栏目，针对老百姓日常生活中遇到的食品安全问题，介绍怎样识别食品中可能有的危害，具

体涉及肉、禽、蛋、菜和油、米、酱、醋等各类食品，讲解最实用的鉴别质量安全知识，其中各种鉴别的小实验最为大家喜闻乐见。播出一年后节目得到各方面的好评，有的观众每场都记下笔记，有不少观众反映来不及记录节目的知识内容，要求把其中主要内容写成文字出书，以便今后对有些实用性强的知识可以查阅。为满足大家的需求，我们特别加快速度出版了本书。在节目内容的基础上，本书增加了不少知识性内容，力求更为科学化和系统化，并配以丰富的图片，使得有些实验方法更为通俗易懂，以便读者对照亲自动手实验。

本书结合当前市场上出现的种种食品安全问题，按肉、禽、蛋、果蔬、粮油、水产品、牛奶、茶叶等食品种类为主题分别进行详细介绍，创新地以食品风险评估和食品风险交流的科学观点，把每种食品中可能出现的危害风险告诉读者，以生动实例介绍各种食品选购的注意要点，以简易快速的检测实验来介绍食品质量辨别方法。

你将会发现书中有许多“家庭厨房小实验”，这是本书的

独创点，它以科学原理为基础，图文并茂地将一些简易快速的检测方法告诉大家，这些方法的材料和器具都是每个家庭容易置备的，便于读者掌握识别假冒伪劣食品的实用方法，借此防范食品中可能出现的危害。其中有些方法是作者的原创，希望得到更多同行的支持和补充。

以下几个观点贯穿全书，在这里特别强调一下：

1. “利”与“害”

食品给人类带来的“利”毋庸置疑，从养生的饮食观点来看，大多偏重于食品有益的一面，而往往忽视任何食品在一定条件下都有不利的一面，“老马识‘毒’”所谓的“毒”，正确地理解应该为“危害”。“是药三分毒”已为大众所理解，我曾提出“为食一分害”的观点，有人认为太耸人听闻，细想一下则不然。这里所谓的“害”是广义的“危害”，现在的食品不可能百分之百安全，其中有食物中天然存在的危害，如各种生物毒素和过敏原等；有在食品生产加工中人为带来的危害，令人发指的是为牟利而有意加入的有害物；也有生产控制不严而无意带来的危害，尤其以微生物危害为主。至于是一分害还是几分害，要看具体数据。中国食品质量抽查合格率 2005 年为 80.1%，2012 年为 95.4%。2012 年全国抽

查合格率：水产品 96.9%，豆制品 94.3%，食用植物油产品 93.9%，食糖 91.8%。当然不合格不等于有害，同时抽查合格率不代表实际合格率，只是说明一个问题：现在食品质量大部分还是安全的，不要怕得什么都不敢吃；同时也不要认为食品可以做到百分百安全，要小心防范其中的危害。据美国疾病预防控制中心按年均估计，每 6 个美国人中就有 1 个感染食源性疾病，即每年约有 4800 万美国人感染食源性疾病，其中约有 12.8 万人入院治疗，而有约 3000 人死于食源性疾病。我国没有这方面权威的统计数据，但可以想象一下，假如按 16% 的比例计算，我国每年感染食源性疾病的就有 2 亿多人，太惊人了。所谓食源性疾病就是通过摄食而进入人体的有毒有害物质（包括生物性病原体）等致病因子所造成的疾病。从这点来看“为食一分害”并不为过。

2. “测”与“选”

要郑重说明的是，本书所举例的“家庭厨房小实验”中的测试方法，都只能作为生活中挑选食品的一般参考方法，并不是国家认可的标准方法，正因为快速简易，所以它的结果精确度和正确性有局限，不能作为判断食品质量安全的法定依据。真正要判定食品质量安全，指标的检测还是必须按国家标准方法进行，现在网上流传的许多对食品质量的简易测

试和判断方法良莠不齐，也有不少是错误的。本书只是做一下尝试，为普通百姓提供一些挑选食品的参考方法，其实难度很大，也可能有不完善和错谬之处，还请专业人士指正，也很想呼吁专业人士提供更多更好的方法。

3. “多”与“少”

有些养生宣传往往提倡多吃些什么，本书反其道而行之，提倡少吃些或不吃些什么，其实有时少吃比多吃更养生。要讲究“六多六少”，就是“多品种，少总量；多吃鲜，少吃腌；多吃淡，少吃盐；多果蔬，少油糖；多早餐，少晚餐；多吃多病，少吃长寿”。

比如有人说香菇有抗癌和预防心血管疾病的好处，但也要预防有些香菇可能存在镉含量高的危害；有人说猪肝含铁高可补血，但要预防它可能也存在有害物积蓄的危害；有人说深海鱼对健康有益，但大型食肉性深海鱼往往有含汞高的危害；还有人说鱼头补脑营养丰富，但鱼头往往可能会累积较多的有害物。有人会质疑：“照此说什么都不能吃了。”非也，什么食品都可以吃，但要注意一个量的问题，不要片面看一种食物的有益面而大量吃，那样往往会被其有害面所误；也不要把食品看作药物期望能治好疾病，红葡萄酒治不好心脏病，牛奶也治不了骨质疏松和失眠。

什么食品都可以吃，但要结合自身的情况，有“三高”人群，尽量少吃“三高”食品（高糖、高钠、高脂）；孕妇不要多吃海鱼；孩子不要多喝果味饮料。其实从营养和安全角度看都提倡膳食的均衡和多样化，每天吃的品种多一些，但每一种食物的量和一天吃的总量要控制。食品安全讲求量效关系，毒性和剂量相关，我们保证不了吃的食品都没有危害，我们能做的只是把风险分散一下。可能你吃的某种食物中含有毒物，但吃的量不多，也不会危害你的健康。不要偏食，即使是再纯净的水，盯着喝也危害健康。

本书是在《名医话养生》节目组团队集体的合作努力下完成的，从书籍出版策划、内容撰写到图片拍摄，整个过程中无处不留下了节目组每一位成员的心血，对大家的努力合作和贡献，谨表衷心的感谢！

马志英

2014年6月

序二 我们为什么请老马来识“毒”

从“敌敌畏金华火腿”到“苏丹红鸭蛋”，从“瘦肉精猪肉”到“三聚氰胺奶粉”，不知从什么时候开始，每年都会有一起骇人听闻的食品安全事件，让人们记住一些晦涩难懂的专业名词。而如果你看见过摆放了满满一货架、如蜂窝般密密麻麻的各品种添加剂，更是会在每次吃东西前都想一想：这个到底能不能吃？

作为一档关注民生健康的金牌电视节目，《名医话养生》一直致力于为观众打造优质生活，而健康生活的前提是安全，提高大家在食品安全方面的健康素养，可谓善莫大焉。基于这个原因，栏目组一直在考虑，从每周一到周五播出的节目中抽出一天，专门讨论食品安全的问题，机缘巧合，“老马”出现在我们的视野中。

说实话，之前也曾经考虑过许多人选来承担这样一个重磅嘉宾的角色，但恐怕没有一个人比“老马”更能胜任。身为教授级高级工程师，又是上海市食品协会专家委员会主任、上海市食品研究所技术总监，“老马”长期从事食品生化、食