

程景民 主编

微信公众号

时尚生活新主张
健康生活新态度

舌尖上的安全²

Eating Safely and Healthily

民以食为天，食以安为先
慎重选购饮食材料，保证饮食安全
了解饮食宜忌，做自己的健康顾问

人民卫生出版社

微信公众号

舌尖上的安全

Eating Safely and Healthily

2

主 编 程景民

副主编 郭 丹 邢菊霞 张国华

文 稿

编 者 (以姓氏笔画为序)

于海清 王 君 王 媛 元 瑾 毛丹卉 卞亚楠 田步伟
史安琪 邢菊霞 任 怡 刘 灿 刘 俐 刘 楠 刘磊杰
李 伟 李昊伟 李欣彤 李敏君 李靖宇 吴胜男 张 欣
张国华 张晓琳 张培芳 张锦钰 武众众 范志萍 郑思思
胡家豪 胡婧超 袁璐璐 徐 佳 郭 丹 郭 佳 曹雅君
梁家慧 程景民 谭腾飞 熊 妍 潘思静 薛 英

视 频

制 片: 李海滨

责任编辑: 宋铁兵 刘磊杰

摄 像: 李士帅 李志彤 王磊磊

后 期: 郭园春 王丽莎 郝 琴

技术统筹: 杜晋元

节目统筹: 张亚玲

监 制: 郭 晔 王杭生

总 监 制: 赵 欣 魏元平 柴洪涛

 人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舌尖上的安全. 第2册 / 程景民主编. — 北京: 人民卫生出版社, 2017

ISBN 978-7-117-25393-2

I. ①舌… II. ①程… III. ①食品安全 - 普及读物
IV. ①TS201.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 001331 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

舌尖上的安全 (第2册)

主 编: 程景民

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 12

字 数: 190 千字

版 次: 2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-25393-2/R · 25394

定 价: 45.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

《舌尖上的安全》

学术委员会

学术委员会主任委员：

周 然（山西省科学技术协会）

学术委员会副主任委员：

李思进（中华医学会）

李青山（中国药学会）

谢 红（山西省科技厅）

学术委员会委员：

王永亮（山西省食品科学技术学会）

王红漫（中国卫生经济学会）

王斌全（山西省科普作家协会）

刘宏生（山西省食品科学技术学会）

刘学军（山西省老年医学会）

李 宁（国家食品安全风险评估中心）

李 梅（山西省卫生经济学会）

邱福斌（山西省营养学会）

张 红（山西省预防医学会）

张勇进（山西省医师协会）

陈利民（山西省疾病预防控制中心）





邵 薇（中国食品科学技术学会）
郝建新（山西省科学技术协会）
胡先明（山西省健康管理学会）
郭丽霞（国家食品安全风险评估中心）
黄永健（山西省食品工业协会）
梁晓峰（中华预防医学会）
曾 瑜（中国老年医学会）
谢 红（山西省科技厅）

2015年4月，十二届全国人大常委会第十四次会议表决通过了新修订的《食品安全法》。这是依法治国在食品安全领域的具体体现，是国家治理体系和治理能力现代化建设的必然要求。党中央、国务院高度重视食品安全法的修改，提出了最严谨标准、最严格监管、最严厉处罚、最严肃问责的要求。

新的《食品安全法》遵循“预防为主、风险管理、全程控制、社会共治”的原则，推动食品安全社会共治，鼓励消费者、社会组织以及第三方的参与，由此形成社会共治网络体系。新的《食品安全法》增加了食品安全风险交流的条款，明确了风险交流的主体、原则和内容，强调了风险交流不仅仅是信息公开、宣传教育，必须是信息的交流沟通，即双向的交流。

本书以《舌尖上的安全》节目内容为基础，全书由嘉宾与主持人的对话讨论为叙述形式，并借力新媒体技术，通过手机扫描二维码，即可观看《舌尖上的安全》同期节目视频，采用一种图





文并茂、生动活泼的创新手法，在双向的交流中深入浅出地解读食品安全知识。

《舌尖上的安全》在前期的编导及后期的编写工作中得到尊敬的陈君石院士、王陇德院士、庞国芳院士、孙宝国院士、岳国君院士、钟南山院士、朱蓓薇院士、吴清平院士在专业知识方面给予的指导和帮助，谨此对他们致以衷心的感谢。

食品安全涉及诸多学科，相关研究也在不断发展，由于作者知识面和专业水平的限制，书中难免有错漏和不妥之处，敬请专家、读者批评指正。

程景民

2018年2月

目录

2-1	山西面食文化源远流长	1
2-2	山西面食文化之特色面食	6
2-3	山西面食文化之面粉	11
2-4	谷物中的砷	17
2-5	食用油会致癌?	23
2-6	食用油,你不知道的那些事儿(一)	29
2-7	食用油,你不知道的那些事儿(二)	35
2-8	我们到底该不该吃猪油?	40
2-9	染色葱,你了解吗?	45
2-10	如何分辨“漂白藕”?	50
2-11	“白色液体”浸泡的蒜薹	55
2-12	生姜中的黄樟素	62
2-13	春季吃野菜要当心	68
2-14	西瓜的那些事	75
2-15	吃荔枝会得手足口病?	81

2-16	樱桃含氰化物	87
2-17	蔓越莓真的那么神奇吗?	93
2-18	里脊肉的秘密	98
2-19	腊肉	106
2-20	肉丸为什么这么筋道?	114
2-21	辣鸭脖会致癌吗?	119
2-22	正确认识卤肉制品	124
2-23	复原乳你知多少	129
2-24	牛奶加茶等于奶茶?	136
2-25	牛奶饮料中的肉毒杆菌	142
2-26	进口奶粉不宜盲目乐观	149
2-27	奶粉中的微小颗粒有害吗?	156
2-28	保健品的起源	161
2-29	正确认识保健品、药品和营养品	168
2-30	正确选择保健品	174



山西面食文化 源远流长

山西面食是汉族传统面食文化的代表之一。历史悠久，源远流长，从可考算起，已有两千年的历史了，称为“世界面食之根”。以面条为例，东汉称其为“煮饼”；魏晋则名为“汤饼”；南北朝谓“水引”；而唐朝叫其“冷淘”。面食名称推陈出新，因时因地而异，俗话说：“娇儿多宠称”，面食众多的称谓与名堂，正说明山西人对它的重视和喜爱。

山西面食种类繁多，一般家庭主妇能用小麦粉、高粱面、豆面、荞面、莜面做几十种，如刀削面、拉面、圪培面、推窝窝、灌肠等。到了厨师手里，更被做得花样翻新，目不暇接，达到了一面百样，一面百味的境界。据查，面食在山西按照制作工艺来讲，可分为蒸制面食、煮制面食、烹制面食三大类，有据可查的面食在山西就有 280 种之多，其中尤以刀削面名扬海内外，被誉为中国著名的五大面食之一。其他如大拉面、刀拨面、拨鱼、剔尖、饸饹、猫耳朵，蒸、煎、烤、炒、烩、煨、炸、烂、贴、摊、拌、蘸、烧等多种，名目繁多，让人目不暇接。“到山西旅游不尝面食，就等于没到山西。”山西面食文化传统，独树一帜，博采众长，故海内外早有“世界面食在中国，中国面食在山西”的说法。东到娘子关，西到黄河边，南到风陵渡，北到雁门关，一般家庭妇女都能以面食为原料加工数种面食，许多山西汉子有时在客人面前也会显露一手面食绝活，形成了有别于其他地区的特殊的面食文化。真诚地欢迎海内外的朋友来山西做客，尝一尝山西的面食，一饱口福。今天，就让我来聊一聊山西的面食。

编辑王平、吕晓全、王慧、王丹、王丹丹、王丹丹、王丹丹、王丹丹



程老师，我们都知道咱们山西的面食文化是很深厚久远的，据今已有两千年的历史了，被称为“世界面食之根”。



是的，山西的面食文化，独树一帜，又博采众长，海内外早有“世界面食在中国，中国面食在山西”的说法。东到娘子关，西到黄河边，南到风陵渡，北到雁门关，我们山西的许多家庭妇女都能以面食为原料制作数十种面食，像刀削面、剔尖儿、猫耳朵、饸饹、拉面等。有句话说得好：“来山西不尝一下山西面食，就别说来过山西。”



程老师，我想知道，为什么我们山西人这么爱吃面呢，与地理环境和生活习惯有关吗？



山西地处黄河中游，是世界上最早最大的农业起源中心之一，也是中国面食文化的发祥地。饮食文化，应该说是人类社会发展和进步的一个标志，是历史发展的必然过程。山西的饮食文化以面食文化为主，是诸多因素共同作用而形成的，其中融入了山西历史的、自然的以及商业的精神财富。



那是什么时候咱们的面食开始盛行的呢？



面食的出现，最迟也在汉代之之前，至今已有 2000 多年的历史，在汉代，随着石磨的广泛使用，面食已经大量出现，据史料记载，面食在汉代已经是上至皇宫，下至百姓

的普遍性食品。宋代开始，面食发生变化，有了炒、燠（即是焖）、煎等方式，而且还在面中加入或荤或素的浇头。到明代，面食的制作就已经很精美了。明代程敏政在《傅家面食行》诗中有句云：“美如甘酥色莹雪，一匙入口心神融”，对山西面食大加赞赏。经过历朝历代的演变，山西面食整合了诸多地区的面食特点，形成了今天的山西面食文化。



在汉代，上至皇宫下至百姓都会吃面食，那说明在当时面食就已经很普遍了。说明我们的面食文化至少从汉代就开始了，后来又逐渐发展到现在。



是的。任何社会或者说地域，它的基本生存谋食方式，是由环境、气候变化、动植物生长等因素长期性变异现象所决定的，既要与环境中的气候、土质、水利资源等自然因素相适应，又要与环境中的社会群体情势相适应。另一方面，基本生存谋食方式对环境也有巨大影响，通过对环境的不同开发模式，促进了自然环境区域出现变化。



其实，就是我们常说的那句话：人和自然是相互作用的。我们山西是地处黄土高原，气候算是比较干旱的，适合种植小麦、玉米和高粱这些作物。



山西地处内陆高原山区，属于季风大陆性气候，大小旱灾比较多，像老话说的：“十年九旱”。山西除汾河两岸外，大多为山区，适宜耐旱五谷生长。历史上，交通又不发达，自给自足的自然经济特别明显。在这样的条件下，取材于当地所产小麦、玉米、高粱、谷子等杂粮，限定了饮食向着面食文化模式发展。



嗯，这样的气候条件、地理因素限定了我们只能自给自足，靠山吃山，靠水吃水。



是的，而且面食文化模式不断发展也促进了农业种植向杂粮种植发展。再者，山西中北部地处高寒之地，对饮食的要求自然是温热型，且食用方便。面食恰好符合这一要求。它集主食、副食于一碗之内，边吃边添加，各随其便，亦不必拘于饮食礼仪，饭间也费时不多，忙时稠、闲时稀，也很节约，并不断在人们的努力探索之下花样百出，形成了有别于其他地区的特殊的面食文化。



确实是。一种文化的形成，肯定是有它的历史渊源的。程老师，我们知道了，咱们山西面食文化的形成是跟历史、气候和地理条件等因素有关的，后来经过一代代山西人传承至今的。



是的，任何一种文化，如果缺少了群众的广泛参与，很难形成气候。山西面食最大的人文因素是百姓的普遍参与性。山西任何一个地区的百姓，特别是农家妇女，都能做一手漂亮的面食。看起来非常单一的面食，尤其是在物资匮乏的过去，在勤劳智慧的农家妇女手里，竟变得多姿多味，通过煮、蒸、炸、烤等手段，把单调繁琐的家务，变成了艺术的创作。



是的，正是由于有了广泛的群众性，才产生了我们现在所看到的精彩绝伦

的制作技术和品种，以致形成了独特的面食文化。我记得去年的时候，山西太原举办了 2016 中国（山西）食品餐饮旅游博览会还是首届中国山西面食文化节（图 1-1），咱们栏目组还在活动现场设立了展位，进行我们食品安全的宣传。当时现场有各种山西面食的展示，吸引了不少吃货们去现场。

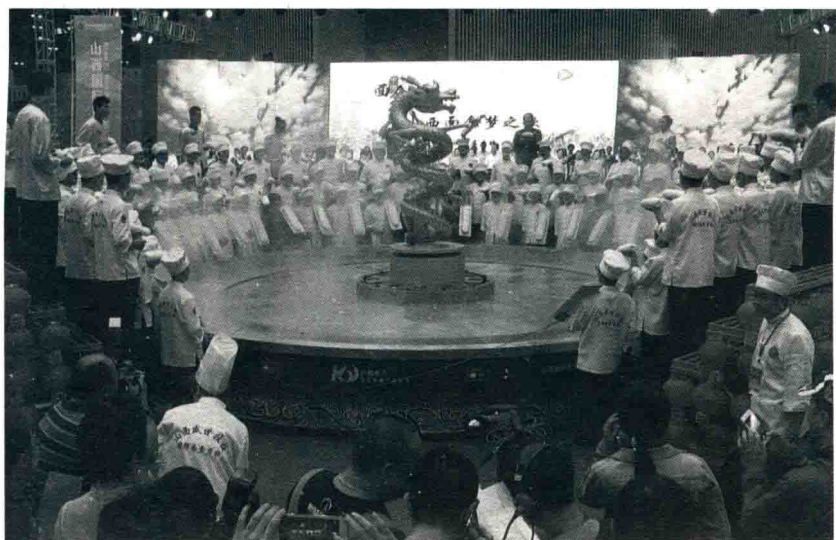


图 1-1 2016 中国（山西）食品餐饮旅游博览会
暨首届中国山西面食文化节现场



是的。咱们山西的面食不仅在全国闻名，甚至走出了国门，这不仅让身在海外的游子可以吃到家乡的味道，更是一种文化的交流。



是的，山西面食文化源远流长，需要我们去不断地发扬传承，更需要去探索和创新。今天我们和程老师探讨了山西面食文化的起源，在明天的节目中，我们将和大家一起聊一聊几种有名的山西面食。



山西面食文化 之特色面食

今天还是要和大家聊聊咱们的山西面食，上一期我们知道了山西面食的起源，为什么山西人喜欢吃面食，想必大家都有所了解了。这期让我们一起走进山西，看一下山西的特色面食。山西面食种类繁多，蒸制面食品种繁多。玉米面窝窝是过去最普通的主食，晋南晋中一带产麦区则多吃馒头。馒头分为花卷、刀切馍、圆馍、石榴馍、枣馍、麦芽馍、硬面馍等。杂粮蒸食有晋北晋中吕梁的莜面烤佬佬，忻州五台原平的高粱面鱼鱼，另外还有包子、烧麦等。山西煮制面食品种丰富，制作多样，大体可分为 50 余种，如细如发丝的拉面，形似柳叶的削面，游龙戏水的一根面等。制作方法有擀、拉、拨、削、压、擦、揪、抿等几十种，所用原料除小麦面外，还有高粱面、豆面、玉米面、荞麦面、莜麦面等，调料上至鸡、鸭、鱼肉、海鲜，下至油、盐、酱、醋，不一而足，所以山西面食有“一样面百样做，一样面百样吃”的历史。到山西做客一年 365 天，可以品尝到天天不重样的丰富美味的面食。烹制面食中，有很多各具特色、别有风味的手工煮食，如猫耳朵、小揪片、捻鱼、豆面流尖、煮花塔。除此之外山西面食还有煎烤制面食，如烙饼、煎饼、锅贴、水煎包、焖面、焖饼等，还有炸制类食品，如麻花、油糕。



程老师，咱们今天还是要和大家聊聊咱们的山西面食，上一期我们知道了山西面食的起源，为什么咱们山西这么喜欢面食，是有一定历史原因的。



是的，山西人对于面食的喜爱已经到了“不可一日无此君”的地步，现在正值春节，那家家户户各种面食更是精彩纷呈。



程老师，我想问您，过年除了饺子，您最喜欢吃什么？



其实我最喜欢的还是自己家做的一碗面，炒点西红柿酱，炒个茄子，既简单又美味，只是可能吃面条，年味儿弱一点。



说到我们山西的面食种类，应该有数百种吧。像大同的刀削面、太原的剔尖儿、晋南的饸饹面等等。



对，即使在山西，每一个地方的面食种类也是有差异的。就比如您刚才说的刀削面，刀削面是名声最大的山西面食，它和北京的炸酱面、四川的担担面、湖北的热干面以及山东伊府面，并称为中国五大面食（图 2-1）。刀削面全凭刀削，用刀削出的面叶，中厚边薄，入口外滑内筋，越嚼越香。在山西各地的刀削面中，最出名的莫过于大同的刀削面。



图 2-1 中国五大面食



是的，大同的刀削面确实比较独特。程老师，您说这古人是如何想出刀削面这样的做法呢？



关于刀削面，民间有这样一个故事：相传，蒙古人建立元朝后，为了防止百姓“造反”，把家家户户的金属器具全部没收了，就连做饭用的菜刀也收走了，只留下一把让每家每户轮流使用。有一天，有位老太爷已经把面和好了，等着用刀，但当他去别人家拿菜刀时，别人正用着。老太爷在回家的路上脚下踢到一块薄铁片，就把它捡起，用它在锅边“砍”面，一片片面叶落入锅内，煮熟后捞到碗里，浇上卤汁让老伴先吃，老伴边吃边叫好，称以后不用再去取刀切面了。这样一传十，十传百，传遍了三晋大地。



程老师，这老太爷太聪明了，一个简单的尝试，便创造了一种刀削面文化。我相信在我们每一个山西人的记忆里，总会那么一种或者几种面食能勾起很多回忆。