



称职妈妈

13堂“无毒饮食”爱心生活实践课



无毒食物

这样选 这样吃

远离黑心食品
保护一家人的健康

4大技巧
选好食材

独家公开，望闻摸问4方法，
让你一眼分辨食物真伪，
不再花大钱买烂食物！

3餐煮食
吃进健康

用错油炒菜可能会致癌！
吃火锅先煮菜反而会有毒！
跟着无毒专家学煮食就对了！

8大原则
安心外卖

还要教你，
外卖聚会、夜市吃喝的挑食8大原则，
让你享受美食，同时避开毒食！

4大重点
买对锅具

你知道吗？
用错锅具煮菜，也会吃毒上身！
无毒专家教你挑对锅具，正确煮煮！

主妇联盟防毒博士 著名医师

林碧霞 林青谷 安心推荐



无毒食物生活家
白佩玉 著

CIS

湖南科学技术出版社

无毒食物 这样选 这样吃

远离黑心食品的13堂“无毒饮食”生活实践课

无毒食物生活家
白佩玉 著

CBS 湖南科学技术出版社



健康树系列

无毒食物 这样选 这样吃

称职妈妈13堂“无毒饮食”爱心生活实践课

图书在版编目(CIP)数据

无毒食物这样选这样吃 / 白佩玉著. —长沙:
湖南科学技术出版社, 2017.6
ISBN 978-7-5357-8798-9

I. ①无… II. ①白… III. ①食品安全—基
本知识IV. ①TS201.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第127085号

湖南科学技术出版社通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 经柠檬树国际书版集团苹果屋出版社有限公司授权获得本书简体中文版中国大陆地区出版发行权。

著作权合同登记号: 18-2014-186

版权所有, 侵权必究

WUDU SHIWU ZHEYANGXUAN ZHEYANGCHI

无毒食物这样选这样吃

著者: 白佩玉

责任编辑: 何苗

出版发行: 湖南科学技术出版社

社址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcsb.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂址: 宁乡县金洲新区泉洲北路100号

邮编: 410600

版次: 2017年6月第1版第1次

开本: 710mm×1000mm 1/16

印张: 10

书号: ISBN 978-7-5357-8798-9

定价: 38.00元

(版权所有·翻印必究)



教你辨识真假食物，
不再担心买到黑心食品
毒害家人健康！



认识好食物，避免吃进毒食物

我一向自许为农业人与环保人，加上深度参与主妇联盟生活消费合作社共同购买运动，长久找寻好的生活必需品（包括食物与日用品）的经验，让我深深感受到目前的大环境饱受污染的状况，致使我们在食物生产方面更是危机重重。而近年来，国人饮食习惯迅速变迁，许多人一味只追求好吃，营养与健康方面的诉求不易被认同，食物安全的诉求受忽视，加上大多养成经常外出饮食的习惯，所以采购好的食材，亲自下厨，家人围桌吃饭的生活，似乎是很久以前的事了。

然而，悄悄地，我们要付出的代价又何其高？这几年不断爆出食品安全问题，慢性病和癌症患者不断增加，不孕者和畸形胎困扰许多新生儿父母，甚或是无法受孕，其实都和我们吃的东西有极大的关联。在我大学毕业后，曾经有20多年的时间专门研究农产品的成分，深谙许多蔬果的农药残留与营养成分逐渐短缺问题的严重性。

我很高兴，仍有不少人为“无毒”、“有机栽培”努力，特别是本书作者白佩玉小姐，更是亲力亲为寻找“真食物”，不仅提供平台让大家可以购买，更把这一股正向理念往外散播，我深切期望有越来越多人能“识毒与避毒”，一起朝向健康无毒的生活迈进。

橘子工坊创始人

林碧霞 谨志

从挑选蔬果开始， 为家人的健康把关

“黑心食品”、“假食物”的报道像连环爆炸，持续轰炸国人的健康认知。来我诊所的民众也不断问我，“到底该怎么吃才能安心？”、“还有什么东西可以吃？”身为家庭医学专科医生，我一向呼吁大家“多吃蔬果，自己下厨”——很多人都想不到，我是一个几乎天天下厨的“家庭煮夫”，不但亲自选购当令、新鲜的真食材，而且包办全家的午、晚餐。

近年来“大肠癌”跃居国人癌症发生率第1位（每年新增1243人），以及三高罹病年轻化等问题，主要就因为国人过量摄取肉脂类、加工食品、依赖外卖（重口味、少纤维、过量吃到饱），久之造成胃肠、肝肾、血液都过度负担，导致代谢和排便障碍、废物毒素堆积，这样下去怎么可能不生病？大家多选择蔬果粗食当食材，除能远离慢性病、癌症的威胁，在加工食品、黑心添加剂的阴影下，更是最好的自保方法。此外，我也很认同本书作者白佩玉的观念，她教读者用“望、闻、摸、问”4个简单方法辨别食材真假，提供外卖挑选的原则，并且公开她家独到的食谱和进食方式——这位推广无毒饮食生活的实践家，本身也是每天要煮三餐的好妈妈，她还规范出不同年龄层该有的“饱食程度”，这让家里也是上有长辈、下有孩子的我，有耳目一新的感觉！

不管你要亲自下厨或是外出就餐，这本书将提供许多现代人健康饮食的观念及方法，内容实用、贴近生活，尤其适合职业妇女、家庭主妇，在帮家人准备三餐的同时，不仅吃到美味，更能吃出健康。

林青毅家庭医学专科诊所院长

林青毅 谨志

有机无毒的生活路，我们同行

我是个平凡妈妈和妻子，用对的食物为家人的健康把关，是我最大的心愿和成就所在。

从消费者到生产者，一路走来，我用寻找好食物给孩子的心情，为每个家庭觅食。我始终坚信，自然、纯净、养生、无添加物的食材才是真正的好食物，这些食物蕴含着“大自然能量”，唯有不经污染和人工添加其他物质的食材，才是兼具营养与安全的好食物。你我的身体都是诚实的，它会如实反映我们所吃食物的品质，人们吃真的食物才会得到真的健康，吃假食物，身体健康问题就会一一浮现。

身为母亲，我只想孩子是最好、最健康的

我的小女儿有严重的异位性皮肤炎，在她出生不久，我们就发现了这个问题。起初我们急着四处就医，想找最好的医生来治疗她，但我发现顶多是能做到控制症状。看着医生开出的处方及药物，我犹豫了，我真的要用药把她养大吗？思考之后，我和先生决定施行“食物疗法”，给小女儿吃正确的、安全的、健康的食物，让她慢慢调整体质，希望能让异位性皮肤炎的症状缓解，把她的身体负担减至最小。

购买安全食材，当是对健康最大的投资

吃无毒纯净的食物，能让我们健康长寿。虽然健康和长寿之间未必是等号，但撇开意外概率不谈，不健康和不长寿几乎总是相互伴随。我现在才40岁，还有机会选择70岁的我是要自个儿在公园里悠闲地散步，还是要借由他人

的帮助，坐在轮椅上看别人散步？

大家应该把食材安全作为采购的首要考量，虽然这个坚持可能会增加一些开销，这些多出来的金额，我会把它当作对健康生命的重大“投资”。

在寻找无毒健康食物的旅途上，让我看见人生百态

在这条寻找无毒健康食物的旅途上，我看到人生百态，也得到很多感悟，这些是过去的我所无法想象的。我遇到很多有梦想的农渔民，他们抱着单纯的信念，一路坚持良心和品质，维护食材的品质与耕作的尊严，对于这群小农户我有着满满的尊敬。

我看到很多见钱眼开的不良厂商，他们为了牟取暴利，生产了很多害人的产品，还编织堂皇的借口，说服自己也欺骗别人。我看到很多勉力为之的厂商，在艰苦环境里仍肯付出辛劳、愿意接受挑战，尝试更有创意的做法。

我遇到许多有热情的朋友，起初自制食品是为了和亲友分享而并非为了销售，却因好品质广受肯定，从此更执着制作无毒健康的食物。我看到很多一辈子真诚做人、认真做事的朋友，却不懂得善待自己的身体，因为饮食不当而失去健康。



白佩玉

我看到很多辛苦持家、精打细算的妈妈，却有见地地在饮食上做正确坚持，只为了让家人吃得安心和健康。有机无毒的生活路辛苦却不孤单，因为您的陪伴相随，让我度过无数春夏寒暑，感谢所有朋友愿意与我一起走过，我一定不会忘记初衷，继续朝正确的方向坚持下去。

【这么严重】黑心食品充斥

PART 1 你吃的是“真食物”吗

第①课 认识什么是“真食物”……2

“新鲜”、“当令”、“不经污染”的天然安全食材

你知道什么是“真食物” / 你吃的食物从哪里来

第②课 分辨“真食物”与假食物的4个方法……6

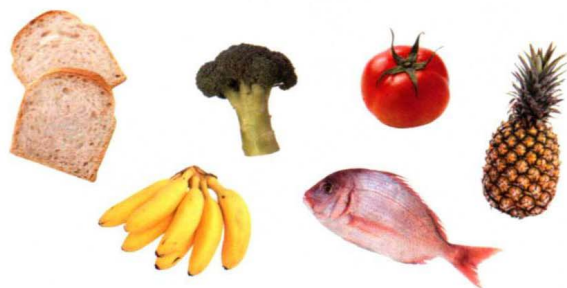
“眼望”、“鼻闻”、“手摸”、“口问”，拒绝再被骗

对于食物真假，别再漫不经心 / 揪出假食物，为健康清除地雷

方法①眼望 方法②鼻闻 方法③手摸 方法④口问

第③课 为什么会有假食物……20

3大原因，让假食物端上你家餐桌



假食物泛滥，其实是三方的责任 / 促销单中，“安慰食品”占大比重
原因① 制造者迷思 原因② 经销商迷思 原因③ 消费者迷思

第④课 假食物里的“毒”会带给身体伤害……26

4大毒素来源，一步步啃噬你的健康

毒素① 水产养殖 毒素② 畜牧养殖 毒素③ 蔬果种植 毒素④
加工食品来源

【这么重要】饮食这档事！

PART
2

餐桌上的无毒实践课



第⑤课 我家独特的“按龄分量”吃饭方式……54

从小孩、爸妈到爷爷奶奶，各有适龄的食量

按照家族成员的年龄段，吃8分饱至5分饱 / 改变吃饭顺序，先吃水果再吃饭 / 我家3餐这样吃，8大原则健康饮食

第⑥课 我们家的3餐吃什么……58

1餐只有鱼或肉类，蔬菜量摄取最多

早餐的蛋白质供应最重要 / 午餐分量要充足，避免孩子吃零食 / 晚餐菜式以摄取到多种蔬果为主 / 以低热量点心为主，且分量不能多

第⑦课 如何根据性别、年龄选6大营养素……68

按照“成长需求”、“劳动力”、“抗老防病”选对真食物

营养素①糖类 营养素②膳食纤维 营养素③蛋白质

营养素④脂肪 营养素⑤维生素 营养素⑥矿物质

Q & A 朋友们最常问我的饮食问题……96

第⑧课 我家绝对不吃的20种假食物……100

罐装饮料、勾芡的、调味过多的一律列入我的黑名单

①汽水 ②合成果汁 ③铝箔包豆奶 ④店铺卖的奶茶

⑤肉羹 ⑥烧仙草 ⑦热狗 ⑧薯条 ⑨奶油球

⑩炸鸡 ⑪薯片 ⑫口香糖 ⑬凉面 ⑭便利店饭团

⑮鸡蛋布丁 ⑯罐装咖啡 ⑰烤鱿鱼和鱿鱼丝 ⑱蜜饯

⑲发酵乳 ⑳微波食品

第⑨课 我们外食也能安心吃……108

日、西、中式料理及火锅和夜市小吃，防毒妙招大公开

日式餐厅，是我最常选择的外食料理/西式餐厅，注意乳制品及高温烹调的食材/火锅店，不选能让你吃到饱的，绿色蔬菜最后煮/

中式餐厅，是我家最少去的餐厅类别/小吃夜市8大原则这样吃

第⑩课 外食族的一天……118

三餐老是在外，跟着做就能避开“毒食”

外食族的一天都在吃毒/外食族的早餐问题，怎么吃才对/

外食族的午餐、晚餐问题，怎么吃才对



第⑪课 选错器皿，小心吃毒上身……124

盛食器皿是看不见的隐藏危机

锅具选错会有大问题 / 不粘锅最怕刮伤 / 炒菜锅要耐碰撞 /
煮汤要经得起久煮 / 外卖、外带餐具用太多，比吃错更恐怖

【这么全面】厨房以外的事

PART
3

居家生活的无毒实践课。



第⑫课 日常洗澡保养如何防毒……132

从皮肤侵入的毒素更难排除

别小看从皮肤进入的毒素 / 口腔中看不见的隐藏毒害 /
洗浴用品比你想的还要毒 / 手工皂、液体手工皂也要小心选购 /
保养品对肌肤是呵护还是伤害

第⑬课 我的养生方法大公开……137

用运动和居家护理照顾自己和家人

做对运动就能百毒不侵 / 好妈妈一定要会的居家护理

附录 认识“天然精油”的惊人效果……142

与精油芳疗师的对谈，一窥精油的治愈力量





【这么严重】黑心食品充斥

你吃的是“真食物”吗

- 2 第①课 认识什么是“真食物”
- 6 第②课 分辨“真食物”与假食物的4个方法
- 20 第③课 为什么会有假食物
- 26 第④课 假食物里的“毒”会带给身体伤害



认识什么是“真食物”

“新鲜”、“当令”、“不经污染”的天然安全食材

你知道什么是“真食物”

当“米酒没米”、“面包含人工香精”、“酱油有致癌的甲基咪唑^注”、“肉类加瘦肉精”等食品安全新闻被揭露，很多朋友惶恐地问：“该用什么来喂养孩子？”我的回答始终只有一个——寻找“真食物”来照顾家人吧！

所谓“真食物”，是指新鲜的、本地的、当令的、不经污染的天然安全食材。食物带给身体能量，身体则会如实反映吃下的东西是好是坏。只要在对的时间，吃对的东西，就能摄取到大自然赋予的营养素，给予身体最安全的能量。常吃假食物，身体很快会将问题反映出来，如今食物过敏人口激增，不孕、癌症比例这么高，食物问题难辞其咎。

无农药、不施化肥和除草剂，是真食物的最基本条件；此外，我会尽量购买本地或邻近区域当令盛产的新鲜食材，避免食物运输里程过远——长途运输途中，食材有被污染或腐败的风险，且考虑到环保，减少食物运输里程能为延缓地球暖化尽一份心力。

注 甲基咪唑：是焦糖色素制作过程中所产生的致癌衍生物，多添加于酱油、可乐、咖啡、卤汁类零食等。



你吃的食物从哪里来

你留意过自己一天吃下多少食物吗？来源是否安全？营养如何？食物的属性和洁净决定了你我的健康状态，大意不得。我将常吃的食物分为天然食材、加工食品和酱料三大类型。

你常吃这些吗

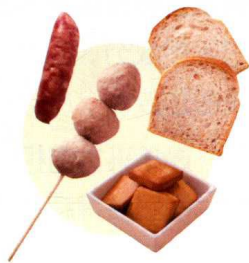
① 看得到原始形态的**天然食材**

经种植或自然生长的作物、经养殖得来的肉类及产物等，都属于天然食材，凡看得到原始形态的食物都归在此类，应该占摄取量的最大比例；米、肉、鱼、虾、蛋、蔬菜、水果等属于此类。



② 改变食物原本样子的**加工食品**

通过科学方法制作得来的可食物品叫作“食品”。最初的美意是想让食材更有变化，并增加烹饪的便利性。如果是用真食物来加工，又没添加化学合成物质，基本上是无害的，但仍不建议占饮食的太大比例；面条、粉丝、面包、豆干、贡丸、香肠、酱菜和火锅料等都属于此类。



③ 增添饮食风味的**调味酱料**

这类食物的摄取量虽少，但若使用不得当，对身体的毒害不小于前两项。除了油脂提供较多热量外，其他酱料通常用来增添饮食风味；油、酱油、醋、辣椒酱、沙拉酱、芥末酱等，都属于此类。





专家这样选

标榜“有机”， 就是安全食材吗

早在1924年，德国人即率先提出“有机种植”的概念，可惜和工业化、经济化的潮流相违背，始终未受肯定。近年来，医药科技和环保观念有很大提升，有机种植终获世人重视。选择有机食材是现代人追求健康、想活得更好的一种展现，现在因有检验单位把关，民众多认为“有机”就等于“安全”。

实际上，“有机农业”又被称为“生态农业”，它的栽种条件是将农作物种在没受到合成化学物质污染的土地上，且不用化合物去促进植物的生长。《欧洲营养期刊》曾发表一份数据，将有机蔬菜和一般蔬菜熬汤后进行比较，发现**有机蔬菜汤的水杨酸含量是一般蔬菜汤的6倍**，维生素和抗氧化物质也比较丰富。水杨酸是植物的天然成分，它影响着植物的抗病力，对人体也有抵抗发炎、强化心血管和肠道健康的功效。

近年来，有机市场日益扩大，许多传统农民朋友通过辅导机构转型成有机耕种，且比例日益提高，**但无法每批作物都进行检验，因此漏洞不少！**真正的“有机食品”认证过程是十分严谨且复杂，身为消费者的你，一定要好好了解一番。

我期盼有机业者莫忘初衷，维持高标准的做法，消费者也应以正确态度来面对食材——有机只是过程，其目的在于追求无毒——**绝非买了有机蔬菜就可马虎清洗，毕竟饮食安全是需要谨慎维护的。**

常有客人询问：“你们的产品都是有机的吗？”我会告诉对方，有机是指作物经过严格的认证，而我所找的食材不仅有机，更是无毒安全的，这才是追求有机的最终目标。由于我也经常被询问到有机的的问题，所以在此列出来与大家分享——

Q 消费者哪有能力去检测有机农田的土壤和水源?

A 消费者做不到监控源头，得依赖有良心的从业者帮忙把关。但每个人至少该尝试了解产地和周边状况，例如：如果农田四周全是工厂，灌溉水渠受工业废水污染，种出来的作物谁敢吃？我常实地走访产地，亲自接触农户，所以能分辨他们用药、用肥的态度，10年下来，找到一群能信任且与我理念相符的种植户；我不间断地与他们合作，希望成为支持农民朋友持续改善食物安全的原动力。

Q 有机农产品有一定的生产标准吗？

A 有的。以有机米为例，依照有机农产品生产标准，没有农药残留，生产过程从培育、栽种、生产、储藏、加工到运输都不能受污染；土壤和水源需经采样和检测通过，生产过程绝不用农药、化肥、动物生长激素或荷尔蒙；产品上市前，须再次抽检有无农药物残留、肉品有无抗生素或瘦肉精；终端的加工、储存、包装生产线与运输设备的维护和清洁，这些环节也需注意。

Q 如何确认购买的有机产品有没有经过认证？

A 市场上所谓的有机产品真的就是有机的吗？实际上，只有经过国家认可的有机认证机构认证通过并授予有机认证标志的产品才能称之为有机产品。目前，我国共有23家认证机构，国际上常见的有机认证标志也有20余种。此外，消费者可由认证网址查询到养殖资讯，确保所购买的是无毒、安全、安心、符合国际食品卫生安全规范的优良产品。了解有机产品的认证过程后，今后看见路边的售货车挂着“产地直销、有机栽培”的广告时，请持有谨慎的态度，看看认证标志吧！



美国 USDA 有机认证



中国有机产品



德国有机认证



欧盟有机认证



台湾有机农产品