



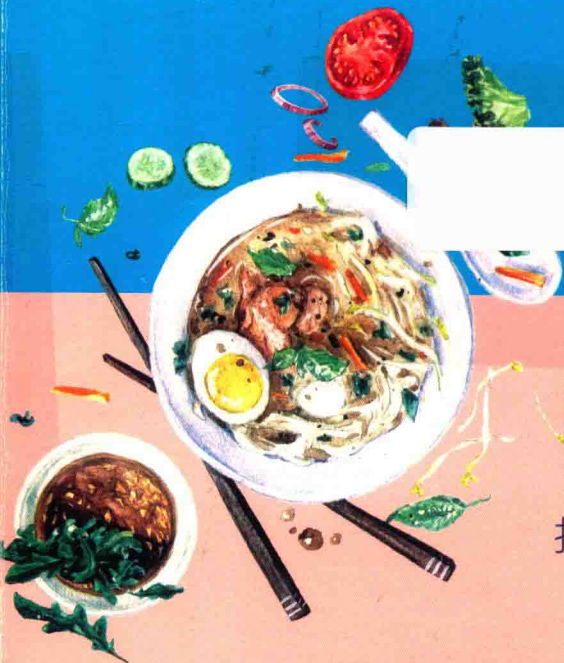
1,700,000 粉丝忠实热捧

人气营养学家  
范志红教授  
全面解读厨房健康！

# 我的健康厨房

## 范志红谈 厨房里的 饮食安全

范志红 著



**你家的厨房健康吗？  
厨房健康，家人才能真正健康**


破解食物相克谣言  
打造真正健康的饮食小环境



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社




# 我的 健康厨房

## 范志红谈 厨房里的 饮食安全

范志红 著

全国百佳图书出版单位

 化学工业出版社

· 北 京 ·

你家的厨房健康吗？厨房——每个家庭每天都要使用的地方，却存在着很多健康隐患。因为绝大多数人都忽视了一件事——自己的厨房，真的很安全吗？自己平时的食物选择、食物烹调、食物搭配，真的健康吗？可以肯定地说，我们的家庭厨房，往往就是不健康风险的来源。而且，正因为家庭厨房会陪伴我们一生，其中所存在的风险，对我们和家人的健康会造成更持久的威胁。

范志红教授在这本书里为大家详细讲解了怎样选择安全食品、怎样为饮食安全把关、食材如何烹调才健康、食物储藏都有哪些学问、食物禁忌传言到底要不要信、你家的厨房有哪些饮食误区等关于厨房的健康知识，详解我们最容易忽视的厨房健康问题。

厨房健康，家人才能真正健康。健康，从厨房开始。

#### 图书在版编目（CIP）数据

我的健康厨房 范志红谈厨房里的饮食安全 / 范志红著. —北京：  
化学工业出版社，2018.1  
ISBN 978-7-122-31104-7

I. ①我… II. ①范… III. ①食品安全 - 安全管理 IV. ①TS201.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 294439 号

---

责任编辑：李娜 王丹娜  
责任校对：王素芹

文字编辑：李锦侠  
装帧设计：子鹏语宏

---

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：北京缤索印刷有限公司  
710mm × 1000mm 1/16 印张 22 ½ 字数 377 千字 2018 年 5 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：59.80 元

版权所有 违者必究

## 你的厨房健康吗？



前言

常常有人问我：“什么蔬菜农药最多？”“哪种肉类激素最多？”“又大又甜的水果是不是用了膨大剂和增甜剂？”“哪些食品含有防腐剂？”“这款酸奶那么浓厚，是不是增稠剂放多了？”

凡是“有毒”“致癌”“有害”“禁忌”之类的字眼，总是能够吸引人们的眼球，让人们总以为超市里和市场中的食物都非常危险，发出“还有什么能吃”的悲叹，产生各种不安全感和抱怨心。结果是，媒体热衷于制造出种种耸人听闻的新闻，消费者则不知所措。

人们总是喜欢苛求别人，而原谅自己。这是人类的天性。

很多人把精力集中在“不能吃什么”“不能买什么”上，以为了解了这些，生活就会变得安全。但是，绝大多数人忽视了一件事——自己的厨房，真的很安全吗？自己平时的食物选择、食物烹调、食物搭配，真的健康吗？

可以肯定地说，我们的家庭厨房，往往就是不健康风险的来源。而且，正因为家庭厨房会陪伴我们一生，其中所存在的风险，对我们和家人的健康会造成更



持久的威胁。但遗憾的是，也正因为这种风险出自于自己家的厨房，所有风险都容易被忽视、被原谅。

您家的厨房，能够达到正规食品工厂的清洁程度吗？操作之前会穿上清洁的工作服、戴上遮蔽所有头发的工作帽、戴上干净的口罩吗？您下厨操作之前会卸去粉黛，并认真洗手吗？触摸了手机之后，是否先洗手再继续处理各种食物呢？

在厨房里，可能沾染致病菌的生食品和会直接入口的熟食品，真的做到全部分开处理了吗？打完鸡蛋之后，鸡蛋壳是随意放在操作台上还是直接扔进垃圾桶呢？拿过生肉生鱼生鸡蛋之后，您会认真地洗手之后再接触其他食品吗？

您家里有几块菜板？几个水池？是否经常对它们进行清洗消毒呢？您家的碗筷清洗方法是否科学？发霉的筷子和菜板您是怎么处理的呢？您家里的冰箱经常清洁吗？食物存放的位置和温度能保证安全吗？有没有做到分层存放和生熟分开呢？

您知道天然食物中也可能存在的安全风险吗？您知道新鲜蔬果洗干净也未必能消除致病隐患吗？您知道各种食物怎样安全食用吗？您知道购物时先买什么后买什么也很重要吗？

您对各类食物是怎样储存的呢？您了解各类食物存放的条件和要点吗？您知道怎样避免食物在家里提前过期吗？您知道剩饭、剩菜、剩汤如何安全处理吗？

您知道什么样的烹调方式可能制造出有害物质吗？您知道如何避免在厨房中自制致癌物吗？您知道食物加热到什么程度是最合适的吗？

您知道什么样的症状说明您可能遇到了细菌性食物中毒吗？您知道哪些食物吃多了会招来疾病吗？如何给有各种慢性疾病的家人选择食物？如何给有食物过敏的孩子安排膳食？

如果您对以上问题没法做出准确的回答，那么，您不妨打开本书，看看其中的相关内容。这里汇集了大众所关注的各种厨房健康问题。基于国内外的最新理念和资料，从食品安全到食品营养，从食材到搭配，从储藏到烹调，不仅仅传递相关知识，还给您提供了可操作的方法。

同样在这个有污染、有风险的世界里，为何有人病弱萎靡，有人却体能充沛？为何有人神采丰润，有人却黯淡萎黄？可见，真正该为健康负责的，其实还是我们自己。把健康的责任推给环境，其实只是一种不肯对自己负责的托词而已。

的确，在这个世界上，我们每一个人都是渺小的。作为个体，我们只能接受变化的气候，只能容忍空气中的颗粒物。我们不能帮农民决定粮食怎么种，也改变不了食品工厂的生产工艺。但是，我们可以学习知识，改变理念，建设一个健康的厨房，养成一个健康的饮食方式，让自己和家人趋利避害。

同时，千千万万个消费者的正确选择，还能够改变食品生产者的行为，改变周围环境的质量。如果我们都选择营养更好的食物，那些不健康的食品就不会大行其道；如果我们都选择安全性高的食品，农民就会更注重农田的污染控制，食品工厂就会更重视食品安全管理。如果我们都少制造一点烹调油烟，我们的居所就能有更好的空气质量。

与其无力地抱怨外界，不如想想自己应当如何管好自家的健康厨房，应当如何改善自己的烹调方式、饮食方式。把负面的表达换成正面的行动，实施那些自己能做到的健康行为，哪怕只有几项，坚持下去，就能让人受益良多。

如果你真的关注自己和家人的健康，那么不如好好读一读这本书，对照检查自己的厨房健康水平，确认自己可以做什么改变，从今天就开始行动！

---

**PART 1****厨房里的“天然食品”  
和“传统食品”**

- 1 “传统工艺”也做食品漂白？** / 013
- 2 你的美食里，含有过多的铝吗？** / 017
- 3 为什么存放了 400 天的西瓜仍没有腐败？** / 022
- 4 樱桃掉色了，说明它是染色的吗？** / 025
- 5 无意中吃了有毒的果仁，怎么办？** / 028
- 6 牛奶的颜色发白，是因为抗生素吗？** / 031
- 7 牛奶和它们混着吃，怎么有点吓人？** / 034
- 8 味精有毒？吃味精会发胖？** / 037
- 9 香油里检出苯并芘，还能吃吗？** / 041
- 10 土豆不冷藏，会产生毒素吗？** / 044
- 11 蕨菜致癌？致癌食物还能吃么？** / 047
- 12 夏天吃“苦”养生？小心这些苦食物中毒！** / 051
- 13 小心河鲜、海鲜吃出病来。** / 054
- 14 腌菜致癌？也许你扩大打击面了。** / 057
- 15 怎样才能安全地吃腌菜？** / 061
- 16 虾皮、鱼干、鱿鱼丝，居然含有致癌物？** / 065
- 17 转基因食品能吃么？你怎么看？** / 067
- 网友问答** / 074

**PART2****把住厨房里的安全关**

- 1** 刷碗也和食品安全有关？看看这些小窍门。 / 077
- 2** 餐厨用品容易发霉，怎么办？ / 082
- 3** 冰箱发热、结冰还有味，怎么办？ / 085
- 4** 有关“冷”食品的10个安全提示。 / 089
- 5** 食品购物，居然也有“安全顺序”？ / 093
- 6** 自家厨房里有哪些食品安全隐患？ / 096
- 7** 果蔬洗净，也未必能保证安全，怎么办？ / 100
- 8** 为什么生水不能喝，而要喝热水？ / 104
- 9** 远离可怕的肉毒素和肉毒菌。 / 107
- 10** 美味荤菜中的污染隐患。 / 112
- 11** 想做备餐，怎样保证安全和营养？ / 114
- 12** 上班族，如何安全带饭？ / 120
- 13** 节日期间，小心来自食品的危险。 / 123
- 14** 油烟促癌？减少油烟危害的10个建议。 / 126
- 15** 有关油烟的7个问题回答。 / 131
- 16** 原来我曾经多次遇到食物中毒！ / 134
- 17** “轻食”中的安全隐患。 / 137
- 18** 在外就餐如何保证安全，如何鉴别劣质油？ / 142
- 19** 吃饭看手机，原来还有这7个危险！ / 147
- 网友问答** / 150



**PART3****厨房里的储藏学问大**

- 1** 小心家里的食品产毒浪费。 / 153
  - 2** 哪些食品不用放进冰箱？ / 156
  - 3** 哪些食品必须放进冰箱？ / 158
  - 4** 小心炒菜油在家里提前过期。 / 161
  - 5** 小心红色肉菜中的亚硝酸钠。 / 163
  - 6** 生蔬菜里也会含亚硝酸盐吗？ / 167
  - 7** 安全处理剩菜的方法。 / 169
  - 8** 隔夜的银耳和木耳能吃吗？ / 172
  - 9** 夏天吃外食？小心细菌性食物中毒！ / 174
  - 10** 蒸锅水、干滚水、隔夜茶危险吗？ / 176
  - 11** 家庭保存汤汤水水的妙法。 / 178
- 网友问答** / 180

**PART4****厨房里的安全烹调**

- 1 吃溏心鸡蛋安全么？** / 183
  - 2 微波烹调，有害还是有利？** / 186
  - 3 麻辣烫的十大危险再分析。** / 194
  - 4 烤制鱼肉会产生致癌物吗？** / 196
  - 5 美味烹调制造出来的健康隐患。** / 199
  - 6 黑糖中的毒物：越暗黑，越危险？** / 203
  - 7 炒蔬菜和炸薯片一样有害吗？** / 206
  - 8 我们应当消灭炒菜吗？** / 210
  - 9 炒菜油反复使用所带来的危害。** / 212
  - 10 剩下的煎炸油，不扔还能怎么用？** / 216
  - 11 炒菜时怎样能减少油烟的危害？** / 218
  - 12 提前泡杂粮豆子，会泡出致癌物吗？** / 221
  - 13 泡和焯能消除蔬菜中的不安全因素吗？** / 224
- 网友问答** / 228

## PART5

厨房里的食物禁忌传言  
要不要信？

- 1 食材相克的传言你还要相信吗？ / 231
- 2 哪些食物绝对不能吃？ / 236
- 3 所谓“搭配宜忌”是怎么来的？ / 239
- 4 5个质问打破食物禁忌谣传。 / 241
- 5 菠菜的营养价值超乎想象——别委屈了它！ / 246
- 6 吃水果的时间真的很重要吗？ / 249
- 7 冷吃食物会伤身吗？ / 252
- 8 你也被这些谣言击中过？为什么人们喜欢听信谣言？ / 256
- 网友问答 / 262

## PART6

## 厨房里的美食误区

- 1 吃肉使人短寿？红肉、白肉哪个更让人放心？ / 265
- 2 动物内脏真的特别可怕吗？ / 269
- 3 动物油，你敢不敢吃？ / 273
- 4 水果多吃也会有害健康吗？ / 277
- 5 甜食会招来癌症风险？ / 281
- 6 意想不到的隐身糖：你吃过量了吗？ / 283
- 7 小心甜饮料毁了你。 / 287


- 8** 缺乏维生素 B<sub>1</sub> 能让人抑郁吗? / 291
- 9** 白米饭会引来糖尿病吗? / 295
- 10** 没想到, 多吃它有这么大的危害! / 300
- 11** 你会发生“盐缺乏”吗? / 304
- 12** 测测你的“盐值”有多高。 / 307
- 网友问答** / 312

## PART 7

### 特殊状况, 怎样安排 厨房饮食?

- 1** 想吃火锅又怕嘌呤, 应当怎么吃? / 315
- 2** 多吃蔬菜会患上肾结石吗? 怎么吃才能放心? / 320
- 3** 想血流通畅, 应当怎样吃蔬菜? / 325
- 4** 剩菜有益心血管, 是传错了吗? / 328
- 5** 多吃绿叶蔬菜, 亚硝酸盐和硝酸盐会超标吗? / 331
- 6** 高血压的老年人, 适合吃水果吗? / 334
- 7** 有糖尿病, 吃什么样的水果血糖升得慢? / 337
- 8** 月饼热量有多高? 控血糖、控体重应当怎么吃? / 340
- 9** 食物过敏真的可怕吗? 多吃几次能适应吗? / 344
- 10** 小麦过敏还能吃什么——六个关键问题解答。 / 346
- 11** 吃坏肚子后, 应该怎么吃才安全呢? / 351
- 12** 像我这种情况, 喝一点酒都不行吗? / 354





# 我的健康厨房

## 范志红谈 厨房里的 饮食安全

范志红 著

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

· 北 京 ·

你家的厨房健康吗？厨房——每个家庭每天都要使用的地方，却存在着很多健康隐患。因为绝大多数人都忽视了一件事——自己的厨房，真的很安全吗？自己平时的食物选择、食物烹调、食物搭配，真的健康吗？可以肯定地说，我们的家庭厨房，往往就是不健康风险的来源。而且，正因为家庭厨房会陪伴我们一生，其中所存在的风险，对我们和家人的健康会造成更持久的威胁。

范志红教授在这本书里为大家详细讲解了怎样选择安全食品、怎样为饮食安全把关、食材如何烹调才健康、食物储藏都有哪些学问、食物禁忌传言到底要不要信、你家的厨房有哪些饮食误区等关于厨房的健康知识，详解我们最容易忽视的厨房健康问题。

厨房健康，家人才能真正健康。健康，从厨房开始。

#### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

我的健康厨房 范志红谈厨房里的饮食安全 / 范志红著. —北京：  
化学工业出版社，2018.1  
ISBN 978-7-122-31104-7

I. ①我… II. ①范… III. ①食品安全 - 安全管理 IV. ①TS201.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 294439 号

---

责任编辑：李娜 王丹娜  
责任校对：王素芹

文字编辑：李锦侠  
装帧设计：子鹏语衣

---

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：北京缤素印刷有限公司  
710mm × 1000mm 1/16 印张 22 1/2 字数 377 千字 2018 年 5 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：59.80 元

版权所有 违者必究

## 你的厨房健康吗？



前言

常常有人问我：“什么蔬菜农药最多？”“哪种肉类激素最多？”“又大又甜的水果是不是用了膨大剂和增甜剂？”“哪些食品含有防腐剂？”“这款酸奶那么浓厚，是不是增稠剂放多了？”

凡是“有毒”“致癌”“有害”“禁忌”之类的字眼，总是能够吸引人们的眼球，让人们总以为超市里和市场中的食物都非常危险，发出“还有什么能吃”的悲叹，产生各种不安全感和抱怨心。结果是，媒体热衷于制造出种种耸人听闻的新闻，消费者则不知所措。

人们总是喜欢苛求别人，而原谅自己。这是人类的天性。

很多人把精力集中在“不能吃什么”“不能买什么”上，以为了解了这些，生活就会变得安全。但是，绝大多数人忽视了一件事——自己的厨房，真的很安全吗？自己平时的食物选择、食物烹调、食物搭配，真的健康吗？

可以肯定地说，我们的家庭厨房，往往就是不健康风险的来源。而且，正因为家庭厨房会陪伴我们一生，其中所存在的风险，对我们和家人的健康会造成更

持久的威胁。但遗憾的是，也正因为这种风险出自于自己家的厨房，所有风险都容易被忽视、被原谅。

您家的厨房，能够达到正规食品工厂的清洁程度吗？操作之前会穿上清洁的工作服、戴上遮蔽所有头发的工作帽、戴上干净的口罩吗？您下厨操作之前会卸去粉黛，并认真洗手吗？触摸了手机之后，是否先洗手再继续处理各种食物呢？

在厨房里，可能沾染致病菌的生食品和会直接入口的熟食品，真的做到全部分开处理了吗？打完鸡蛋之后，鸡蛋壳是随意放在操作台上还是直接扔进垃圾桶呢？拿过生肉生鱼生鸡蛋之后，您会认真地洗手之后再接触其他食品吗？

您家有几块菜板？几个水池？是否经常对它们进行清洗消毒呢？您家的碗筷清洗方法是否科学？发霉的筷子和菜板您是怎么处理的呢？您家里的冰箱经常清洁吗？食物存放的位置和温度能保证安全吗？有没有做到分层存放和生熟分开呢？

您知道天然食物中也可能存在的安全风险吗？您知道新鲜蔬果洗干净也未必能消除致病隐患吗？您知道各种食物怎样安全食用吗？您知道购物时先买什么后买什么也很重要吗？

您对各类食物是怎样储存的呢？您了解各类食物存放的条件和要点吗？您知道怎样避免食物在家里提前过期吗？您知道剩饭、剩菜、剩汤如何安全处理吗？

您知道什么样的烹调方式可能制造出有害物质吗？您知道如何在厨房中自制致癌物吗？您知道食物加热到什么程度是最合适的吗？

您知道什么样的症状说明您可能遇到了细菌性食物中毒吗？您知道哪些食物吃多了会招来疾病吗？如何给有各种慢性疾病的家人选择食物？如何给有食物过敏的孩子安排膳食？



如果您对以上问题没法做出准确的回答，那么，您不妨打开本书，看看其中的相关内容。这里汇集了大众所关注的各种厨房健康问题。基于国内外的最新理念和资料，从食品安全到食品营养，从食材到搭配，从储藏到烹调，不仅仅传递相关知识，还给您提供了可操作的方法。

同样在这个有污染、有风险的世界里，为何有人病弱萎靡，有人却体能充沛？为何有人神采丰润，有人却黯淡萎黄？可见，真正该为健康负责的，其实还是我们自己。把健康的责任推给环境，其实只是一种不肯对自己负责的托词而已。

的确，在这个世界上，我们每一个人都是渺小的。作为个体，我们只能接受变化的气候，只能容忍空气中的颗粒物。我们不能帮农民决定粮食怎么种，也改变不了食品工厂的生产工艺。但是，我们可以学习知识，改变理念，建设一个健康的厨房，养成一个健康的饮食方式，让自己和家人趋利避害。

同时，千千万万个消费者的正确选择，还能够改变食品生产者的行为，改变周围环境的质量。如果我们都选择营养更好的食物，那些不健康的食品就不会大行其道；如果我们都选择安全性高的食品，农民就会更注重农田的污染控制，食品工厂就会更重视食品安全管理。如果我们都少制造一点烹调油烟，我们的居所就能有更好的空气质量。

与其无力地抱怨外界，不如想想自己应当如何管好自家的健康厨房，应当如何改善自己的烹调方式、饮食方式。把负面的表达换成正面的行动，实施那些自己能做到的健康行为，哪怕只有几项，坚持下去，就能让人受益良多。

如果你真的关注自己和家人的健康，那么不如好好读一读这本书，对照检查自己的厨房健康水平，确认自己可以做什么改变，从今天就开始行动！