

张德纯 张 蘅◎编著

添 加 剂

离你有多远

——添加剂的秘密



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

张德纯 张 蓿◎编著

添 加 剂

离你有多远

——添加剂的秘密



人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

添加剂离你有多远:添加剂的秘密/张德纯等编著.

—北京:人民卫生出版社,2010.12

ISBN 978-7-117-13640-2

I. ①添… II. ①张… III. ①食品添加剂-研究

IV. ①TS202.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 200310 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有,侵权必究!

添加剂离你有多远——添加剂的秘密

编 著:张德纯 张 衡

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:010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷:尚艺印装有限公司

经 销:新华书店

开 本:710×1000 1/16 印张:13

字 数:208 千字

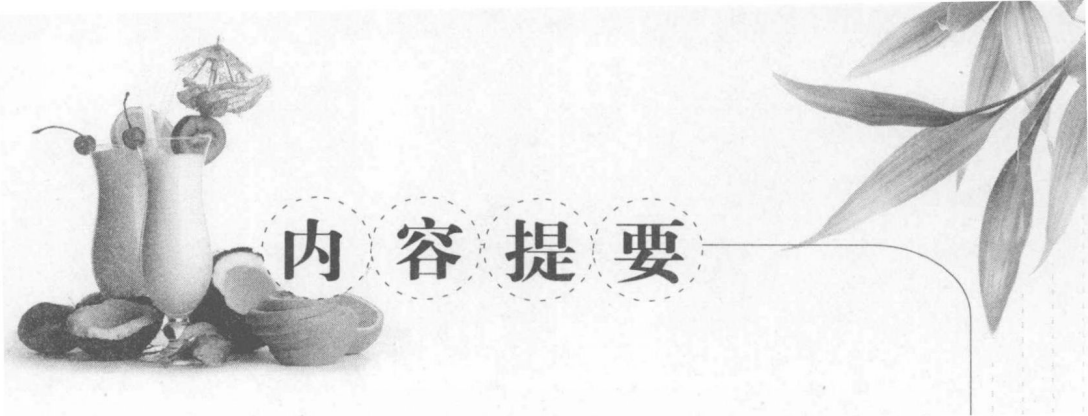
版 次:2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-13640-2/R·13641

定 价:26.00 元

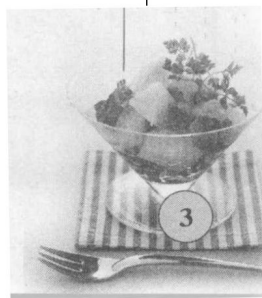
打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



内 容 提 要

本书介绍了粮食类食品、肉类食品、水产品、蛋制品、奶制品、蔬菜、果品、食用油、调味品、糖、饮料、酒类等 14 大类食品中的添加剂,使读者了解食品添加剂与我们日常生活的密切关系。通过对食品添加剂基本知识的了解,正确认识食品添加剂的作用和存在的问题,从而有的放矢地选购安全、健康的食品,加强消费者自我保护的意识。本书文字简明、内容丰富、通俗易懂、贴近生活,对于每一个关心自身健康的人,是一本不可不读的好书。

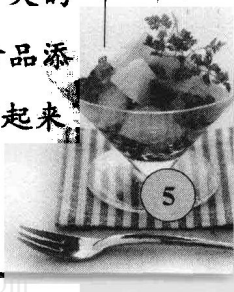





你手里拿到的这本书名叫《添加剂离你有多远——添加剂的秘密》。有人说食品添加剂离我们很近,近到须臾不可分。无论你从商场、超市买到的任何一种食品,几乎都有食品添加剂。比如面粉里,就有10多种添加剂。一个奶油面包,从原料到制成至少有30种添加剂。一块奶油蛋糕,如果没有膨松剂、没有蛋糕油,制作起来将会非常困难,而其中的奶油只不过是改变了的植物油。很多包装的食品经久不坏,那是防腐剂在起作用。就连我们喝的啤酒,也有食品添加剂。可以说,所有的加工食品都含有食品添加剂。一个现代的人,一天吃进几十种食品添加剂不算多。

有人说食品添加剂离我们很远,远到对食品添加剂摸不着头脑。现在世界各国使用的食品添加剂总数已达14000种以上,我国批准使用的食品添加剂已达2300多种,而且数量还有增加的趋势。如此众多的添加剂有什么作用,很多的消费者不甚了解。食品包装上标注的食品添加剂成分表,对于非专业的消费者,看起来犹如雾里看花,确实需要有一双慧眼。

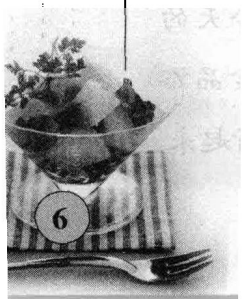
有人爱食品添加剂,爱到坚称没有食品添加剂就没有今天的美味佳肴,没有食品添加剂就没有现代食品工业。有人怕食品添加剂,一些食品生产厂家坚称:本品不含任何食品添加剂。听起来

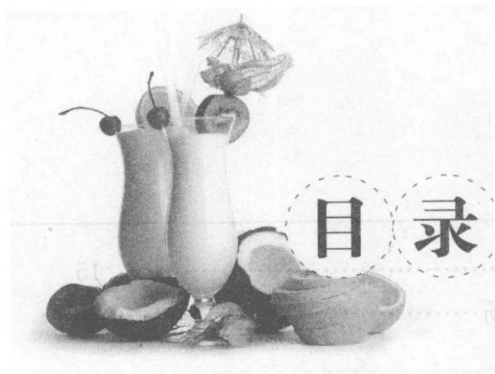




食品添加剂不是好东西,如同洪水猛兽。爱有爱的理由,食品添加剂使食品口味更好、色彩更美、营养更丰富、保存时间更长。没有食品添加剂,就没有食品超市。没有食品超市,那样的生活将是多么不方便。怕有怕的道理,绝大多数食品添加剂毕竟不是食品,更不是我们需要的营养成分,大量的食品添加剂对我们的身体是否有害?人们不能不对添加剂怀有疑虑?

添加剂无论离我们是远是近,是爱还是怕,总之我们已经离不开添加剂,这是既成的事实。我们每人每天都在食入添加剂,但并不是每人都对添加剂有所了解。人们对一些事物不了解,往往会产生误解,乃至产生不必要的恐慌。既然如此,我们有必要知道添加剂是什么?为什么要用添加剂?添加剂安全吗?吊白块、苏丹红、三氯氰胺是添加剂吗……如您有兴趣,请带着这些问题去读这本书,书中将对您所关心的问题作出详尽的解答。





第一篇 从“吃”说起



一

人是铁、饭是钢

1. 民以食为天..... 2
2. 食品的演变 3
3. 天下食品知多少 3

二

天被捅破了

1. 从“三鹿”奶粉说起 6
2. 性早熟的孩子 7
3. 谁削弱了男人的生育能力 8

第二篇 话说食品添加剂



一

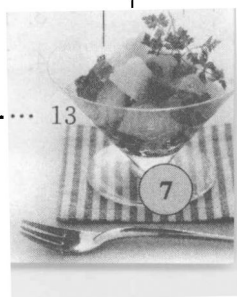
你了解食品添加剂吗


1. 食品添加剂的历史 10
2. 什么是食品添加剂 11
3. 食品添加剂有哪几大类 11

二

为什么要使用食品添加剂

1. 食品的魔术师 13



- 
2. 食品工业的顶梁柱 15
 3. 没有食品添加剂就没有超级市场 16

三

谁给添加剂抹了黑

1. 违法添加非食用物质 17
2. 超范围、超剂量使用食品添加剂 18
3. 使用伪劣的食品添加剂 20
4. 非法生产添加剂 20

四

还食品添加剂以清白

1. 食品添加剂安全吗 22
2. 介绍一个术语——ADI值 22
3. 食品添加剂的安全性分类 23
4. 都是非法使用惹的祸 24
5. 法律法规为你把关 24

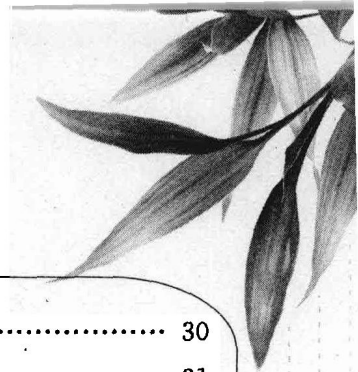
第三篇 食品添加剂离你有多远



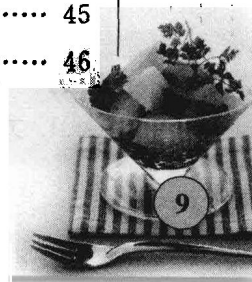
一

粮食类食品中的添加剂

- (一) 面粉是不是越白越好 28
 1. 面粉的种类 28
 2. 面粉为什么要增白 29
 3. 面粉增白剂 29
 4. 过氧化苯甲酰的作用 30

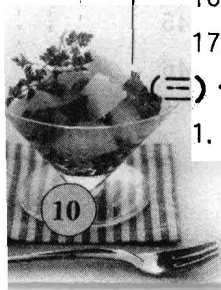


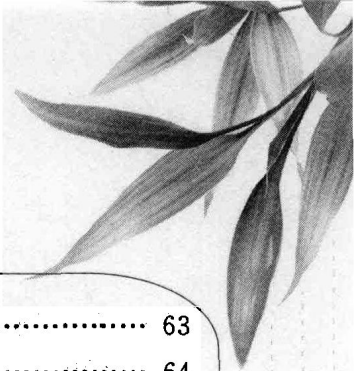
5. 过氧化苯甲酰的副作用	30
6. 禁用的“吊白块”	31
7. “面条改良剂”的危害	32
8. 面粉中的滑石粉	33
(二) 面粉是怎么变筋道的	33
1. 改变普通面粉的强筋剂	33
2. 溴酸钾的作用	34
3. 溴酸钾的毒副作用	34
4. 取代溴酸钾的添加剂	35
(三) 大米中的添加剂	35
1. 由稻谷到大米	35
2. 给大米穿上一层外衣	36
3. 大米的保鲜剂	36
4. 给陈大米改容换貌	37
5. 米饭的香味哪里来	37
6. 绿色竹香大米	38
7. 方便米粉调料包中的添加剂	38
8. 粽子中的硼砂	39
9. 元宵中的添加剂	40
(四) 杂粮问题也很多	41
1. 染色的小米	41
2. 转基因的玉米	42
3. 路旁小贩的爆米花不安全	43
4. 染色的绿豆凉粉	44
5. 漂白了的绿豆粉丝	44
6. 粉丝中的碳酸氢铵和氨水	45
7. 甘薯淀粉是怎样制成的	46





(一) 面包中的食品添加剂	48
1. 面包的种类	48
2. 一个面包中有多少添加剂	48
3. 面包改良剂	48
4. 吃不使用溴酸钾的面包	49
5. 黄灿灿的面包是蛋黄面包吗	49
(二) 入口即化的糕点食品	50
1. 糕点的种类	50
2. 糕点选用低筋粉	51
3. 低筋粉是如何配制出来的	51
4. 蛋糕油是油吗	52
5. 使糕点更为松软的泡打粉	53
6. 戚风蛋糕与塔塔粉	53
7. 奶油和人造奶油	54
8. 糕点中的糖精钠	55
9. 取代糖精的甜蜜素	56
10. 掺假甜蜜素害人中毒	57
11. 误导消费者的“蛋白糖”	57
12. 丙酮尿症患者慎用的阿斯巴甜	58
13. 色彩鲜艳的糕点问题多	59
14. 糕点中的香精香料	60
15. 糕点中的抗氧化剂	61
16. 天然抗氧化剂好	62
17. 糕点中的防霉剂	62
(三) 一包方便面中有多少添加剂	63
1. 方便面的历史	63



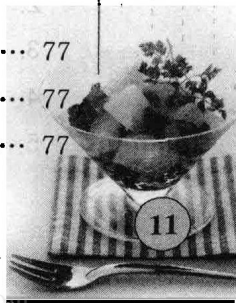



2. 方便面的种类	63
3. 方便面中的添加剂	64
4. 方便面料包中的添加剂	64
5. 方便面汤料中的酱色是酱油吗	65
6. 牛肉方便面中有牛肉吗	65
7. 猪骨汤料是如何制作出来的	66
8. 方便面的危害	66
9. 科学吃方便面	67
(四) 人见人爱的膨化食品	68
1. 甜香酥脆的膨化食品	68
2. 膨化食品脂肪高	68
3. 膨化食品蛋白质含量低	69
4. 膨化食品多含铝	69
(五) 豆制品中的添加剂	70
1. 豆制品知多少	70
2. 用卤水和石膏点的豆腐	71
3. 内酯豆腐	72
4. 日本豆腐	72
5. 豆腐中严禁添加苯甲酸钠	72
6. 豆乳中的添加剂	73
7. 豆腐干中的山梨酸	74
8. 豆制品中的添加剂	74
9. 腐竹中的保险粉	75

三

饮料及其制品中的添加剂

(一) 高糖低营养的碳酸饮料	77
1. 为什么有人喜欢喝碳酸饮料	77
2. 碳酸饮料营养丰富吗	77



- 
3. 可乐型碳酸饮料中的咖啡因 78
 4. 碳酸饮料为什么特别甜 78
 5. 碳酸饮料中的酸味剂 79
 6. 碳酸饮料中的果味是来自水果吗 79
 7. 五颜六色的碳酸饮料 80

(二) 果蔬汁饮料 81

1. 你知道这些果汁的不同吗 81
2. 果汁饮料中的添加剂 82
3. 一杯山楂果茶中有多少添加剂 83
4. 人工配制的果汁饮料 83
5. 果蔬汁不能代替果蔬 84

(三) 茶、咖啡饮料中的添加剂 85

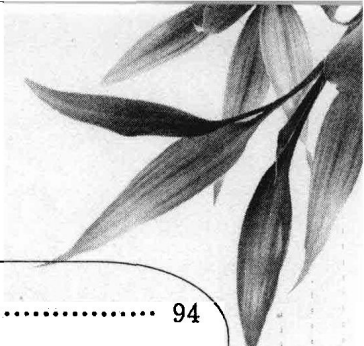
1. 风靡世界的茶饮料 85
2. 茶饮料中有添加剂吗 86
3. 茶饮料中存在的问题 86
4. 饮茶优于喝茶饮料 87
5. 增香添色的茶叶 87
6. 咖啡和速溶咖啡 88

(四) 植物蛋白饮料中的添加剂 90

1. 植物蛋白饮料有哪些种 90
2. 植物蛋白饮料中的赋香剂 90
3. 植物蛋白饮料不是奶 90
4. 植物蛋白饮料的美白术 91

(五) 冷饮中的添加剂 92

1. 童年的回忆 92
2. 今天的老冰棍 93
3. 走入寻常百姓家的冰激凌 93
4. 以植物脂肪取代乳脂肪 94
5. 冰激凌中的乳清粉 94

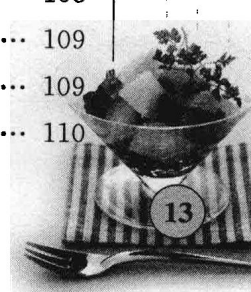


6. 酸奶口味雪糕不含酸奶	94
7. 诱人冰激凌变成“调色板”	95
8. 一款橘子冰激凌的配方	95
(六) 酸奶和酸奶饮料	96
1. 酸奶和酸奶饮料的区别	96
2. 乳酸饮料中的添加剂	97
3. 酸奶中有添加剂吗	97
(七) 酒里的添加剂	97
1. 酒的种类	97
2. 白酒中的添加剂	98
3. “酒精勾兑”冒充“纯粮发酵”	99
4. 勾兑白酒用的香精	100
5. 果露酒中的香精	100
6. 仿洋酒用的香精	100
7. 米酒和合成米酒	101
(八) 喝什么样的水	101
1. 水是生命之源	101
2. 纯净水利弊之争	102
3. 矿泉水——“春天之水”	103
4. 《饮用天然矿泉水》的新国家标准	103

四

食用油中的添加剂

1. 食用油的制取方法	106
2. 压榨法制取的油为什么贵	106
3. 浸出法制油的优缺点	108
4. 清亮如水的四脱油	109
5. 过度脱色不安全	109
6. 油中不得加香精	110



7. 食用油中的抗氧化剂 111

五

调味品中的添加剂

1. 传统的酿造酱油	112
2. 配制酱油是如何生产出来的	113
3. 配制酱油中的 3-氯丙醇	113
4. 非食品原料生产的氨基酸液	114
5. 不可缺少的盐	115
6. 低盐产品中的氯化钾	116
7. 科学食用碘盐	117
8. 都是亚铁氰化钾惹的祸	119
9. 食用工业盐有性命危险	119
10. 用粮食酿造出的醋	120
11. 用食用酒精造的醋	121
12. 冰醋酸勾兑出的醋	121
13. 新型饮料——果醋	122
14. 味精与“中国餐馆综合征”	123
15. 鸡精和鸡的关系不大	124

六

肉类加工品中的添加剂

1. 肉制品中添加剂的作用	125
2. 肉制品中常用的食品添加剂	125
3. 发色剂——亚硝酸盐	126
4. 肉制品用的着色剂	127
5. 香味来自调香剂	128
6. 鲜味剂——肉制品鲜味的来源	129
7. 可以改良肉质的磷酸盐	129

8. 火腿肠中的淀粉	130
9. 替代瘦肉的大豆蛋白	130
10. 可使肉嫩化的酶嫩化剂	131
11. 咸、腊肉中的亚硝酸盐	132
12. 金华火腿含盐量高	133
13. 不同肉肠的配方	134
14. 老板自己都不吃的肉丸	134

七

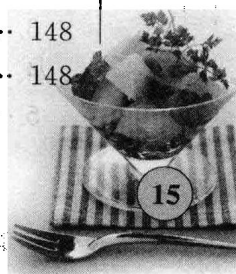
乳与乳制品中的添加剂


1. 牛奶的种类	136
2. 牛奶中的抗生素	137
3. 奶粉中的三聚氰胺	137
4. 喝牛奶比吃奶片好	139
5. 加糖炼乳含糖高	139
6. 奶精—牛奶式植物油	140

八

水产品中的添加剂

1. 加工水产品的种类知多少	142
2. 淡水养鱼用药多	142
3. 水产品中的抗生素	143
4. 可致癌的孔雀石绿	144
5. 含有铅、汞的“鱼浮灵”	145
6. 多宝鱼中的硝基呋喃	145
7. 冰冻水产品中的抗氧化剂	146
8. 鱼糜制品中的溴酸钾	147
9. 快速生长的甲鱼	148
10. 水发水产品中的甲醛	148





九 蛋与蛋制品中的添加剂

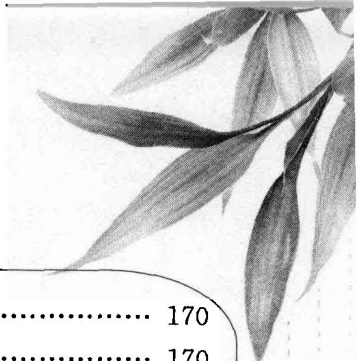
1. 蛋是自然界的一个奇迹 150
2. 丽素红染的“柴鸡蛋” 151
3. 人工造的“双黄蛋” 151
4. 苏丹红染红的“红心鸭蛋” 152
5. 皮蛋含铅量高 153
6. 卤鸡蛋的质量良莠不齐 153
7. 蛋液制品种类多 154

十 糖与糖制品中的添加剂

1. 甜味食品——糖 156
2. 白糖中的添加剂 157
3. 蜂蜜中的玉米糖浆 158
4. 果葡糖浆更易使人发胖 159
5. 糖精并非“糖之精华” 160
6. 蜜饯食品问题多 161
7. 食用色素——焦糖 161
8. 花色种类繁多的糖果 162
9. 好色的糖果 163
10. 真假巧克力 164

十一 蔬果产品中禁用的添加剂

1. 禁用的 2,4-D 农药 166
2. 无根豆芽 166
3. 用于护色的二氧化硫 168
4. 染色的加工蔬菜 169
5. 腌渍蔬菜中的甜味剂 169



6. 谁替代了低盐咸菜中的盐	170
7. 加工蔬菜中的防腐剂	170
8. 你了解“分切蔬菜”吗	171
9. 发荧光的蘑菇	172
10. “发胖”的水果	173
11. 催熟的水果不好吃	174
12. 水果是如何美容的	175

第四篇 做一个聪明的消费者



1. 一周吃了多少种添加剂	178
2. 单量不超,总量累计可怕	179
3. 不算不知道,一算吓一跳	179
4. 儿童少吃添加剂	180
5. 小小添加剂,孕妇有危险	181
6. 添加剂与特殊群体	182
7. 在标示上玩的小把戏	182
8. 钻“免标示”的空子	183
9. 给我一双慧眼	184
10. 减少添加剂的摄入	185

