



山梨酸钾

HOME
PARTY

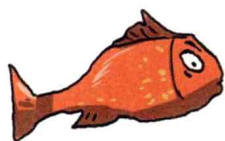
色+香家族

韩微微 编著





韩微微 编著



色+香 家族

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

色 + 香家族 / 韩微微编著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2011.1

(山梨酸钾的 home party)

ISBN 978-7-5484-0400-2

I. ①色… II. ①韩… III. ①食品添加剂 - 基本知识
IV. ①TS202.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 225724 号

书 名: 色 + 香家族

作 者: 韩微微 编著

责任编辑: 王 放 富翔强

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 王 娜

出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 哈尔滨报达人印务有限公司

网 址: www.hrbcbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451)87900272 87900273

邮购热线: (0451)87900345 87900299 87900220(传真)

或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451)87900201 87900202 87900203

开 本: 787 × 1092 1/12 印张: 26 字数: 160 千字

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0400-2

定 价: 56.00 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。

服务热线: (0451)87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

目录



色

着色剂(色素) 3-8

苋菜红 9-12

日落黄 13-18

柠檬黄 19-24

诱惑红 25-28

辣椒红 29-32

焦糖色素 33-38

β -胡萝卜素 39-44

红曲 45-50

护色剂 51-52

亚硝酸钠 53-62



香

食用香料 65-70

香兰素 71-74

乙基麦芽酚 75-82



营养价值

营养强化剂 85-88

无机盐——碳酸钙 89-96

维生素——维生素C 97-104

氨基酸——牛磺酸 105-110

乳化剂 111-112

大豆磷脂 113-116



“食”面埋伏



穿着“马夹”的蛋白质——三聚氰胺 119-122

“鸡蛋门” 123-126

从毒大米引发来的“毒品”大汇演 127-132

我的早餐你的午餐，总有一餐遭遇地沟油 133-136

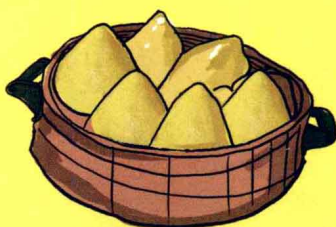
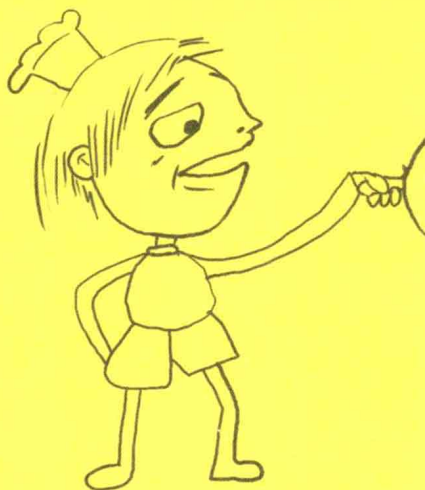
苏丹红是食品添加剂吗 137-138

最为常见的6种有害食品“添加剂” 139-142

一滴香 143-146

转基因食品 147-148







着色剂(色素)

带你进入五彩
缤纷的世界

俗话说：“民以食为天。”色、香、味、形是构成食物感官性状的四大要素，提供人们心理和生理的享受，也是中国食文化的重要内容。食物的颜色，是食物给人们视觉的第一感官印象。赋予食物恰如其分的颜色，可使人赏心悦目，引起人的食欲。



姜黄

人们常常在加工食品的过程中添加食用色素,以改善视觉效果。

我国食用色素的使用有着悠久的历史。民间做青团,过去是用嫩艾草、小棘姆草的汁,现在是把小麦叶的汁揉入糯米粉中,做成呈碧绿色的团子。也有食品企业直接用色素叶绿素铜钠盐的。江苏常州酱菜萝卜干又脆又好看,其颜色是用一种叫“姜黄”的色素着色的,姜黄是我国传统的中药材。



现在食品中使用的食用色

素分为天然色素和合成色素两种。天然色素主要从植物组织中提取,也包括一些来自动物和微生物的色素,例如苋菜红,顾名思义,就是从红苋菜中提取出来的。从安全、毒性来看,天然色素不仅安全性高,而且还有一定营养及药理作用。合成色素是指用化学合成方法所制造的有机色素,由于其原料多来自煤焦油产物,往往有毒。存在毒性的原因,主要是合成色素化学性能直接对人体健康产生不良影响,或因其在代谢过程中产生其他有害物质而使人体受害,同时也因加工提制过程的复杂,被其他有毒物质所污染。合成色素是食品中的非营养成分,尽管少量添加,但它的安全性已逐渐被人们所关注。

许多天然食品具有本身的色泽,这些色泽能促进我们的食欲,增加消化

液的分泌,因而有利于消化和吸收。但是,天然食品在加工、保存过程中容易退色或变色。为了改善食品的色泽,人们常常在加工食品的过程中添加食用色素,以改善视觉效果。

我国允许使用的化学合成色素有:苋菜红、胭脂红、赤藓红、柠檬黄、日落黄、靛蓝、亮蓝等,以及为增强上述水溶性酸性色素在油脂中分散性的各种色素。虽然对这些合成色素的危害性至今仍然没有定论,但它们几乎没有营养价值,对人体健康也没有帮助,能不食用就尽量不要食用。毕竟化学合成的色素多含有一定的毒性,而且据有关数据显示,某些合成色素有致癌和诱发染色体变异的作用,因此消费者应购买用天然色素染色的产品。

天然食用色素大部分取自于植物,部分取自动物和矿物。在“绿色运动”呼声越来越高的今天,天然食用色素的发展前景更加被看好,并且世界各国相继制定法规,淘汰大部分有毒的化学合成色素。目前,“天然、营养、多功能”已成为天然食用色素的发展方向。

天然色素直接来自动植物,除藤黄外,其余色素安全性都较高。但国家对每一种天然食用色素也都规定了最大使用量,以策安全。

在天然色素中,有两种与日常饮食关系较密切。一种是 β -胡萝卜素,它是人类食品的正常成分之一,又是一种必需营养素,用做食品添加剂,不仅无害,反有益处。家庭自制奶油蛋糕时,以它着色,两全其美。第二种是红曲米,它是我国传统使用的天然色素之一,主要用于制作红腐乳和红香肠等。



不要被美丽的外表所欺骗

不少彩色食品就像一只披着羊皮的狼，用它美丽的外表吸引孩子们上当。

一位年轻妈妈领着她的儿子走进了儿科门诊，“我儿子从两岁多开始，常常到商店挑选小食品吃。如今，儿子四岁多了，可身高、体重与同龄的孩子相比，都差了不少。注意力也集中不起来，总是丢三落四的，还常拉肚子。”

医生做了必要的辅助检查后，告诉这位母亲，她的孩子患上了“彩色食品综合征”，这是过多、过久地吃染色食品，以致色素在体内蓄积因而中毒。

染色食品

经常吃染色食品，
会导致色素在体内
蓄积中毒。



彩色汽水不利于儿童的健康

五颜六色的汽水主要成分是人工合成色素、人工合成甜味剂、人工合成香精、碳酸水,经加充二氧化碳气体制成的。除含一定的热量外,几乎没有什么营养。这里的人工合成甜味剂包括糖精、甜蜜素、安赛蜜等。这些物质不能被人体吸收利用,不是人体的营养素,多用还会对健康造成危害。那些色泽特别鲜艳的汽水里面含有的大量人工合成色素和香精会给孩子带来潜在伤害,过量色素和香精进入儿童体内后,容易沉积在他们未发育成熟的消化道黏膜上,引起食欲下降和消化不良,干扰其体内多种酶的功能,对新陈代谢和身体发育造成不良影响。

此外,一些彩色冰棍、彩色冰砖、彩色碎碎冰等也和彩色汽水一样对儿童的发育有害无利,建议不要食用。

彩色食品会影响孩子健康

孩子食用的彩色食品,虽然大多为允许使用的化学合成色素染色而成,孩子进食后不会立即引起临床可见的症状,但医学专家和食品专家经过大量的研究证实:如果长期、过多地食用彩色食品,色素就会逐渐在体内积蓄起来,引发“彩色食品综合征”,危害健康。其主要的危害在于:

1. 干扰人体的正常代谢

主要表现为体内亚细胞结构受到损害,干扰多种活性酶的正常



功能,使糖、脂肪、蛋白质、维生素和激素等代谢过程受到影响,从而导致腹泻、腹胀、腹痛、营养不良和过敏症如皮疹、哮喘等。

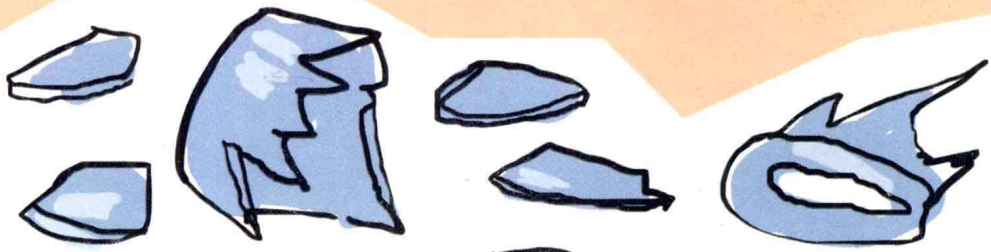
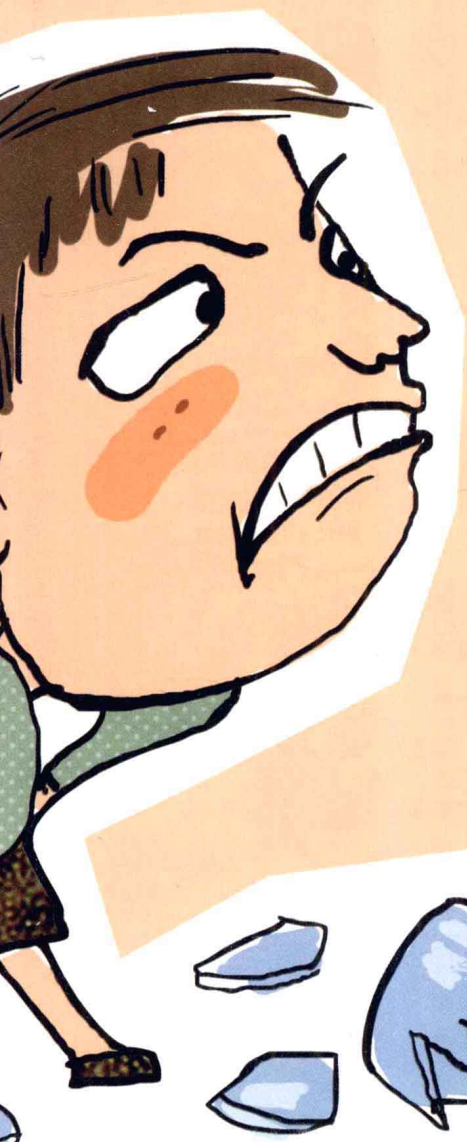
2. 消耗体内解毒物质

儿童特别是幼小的孩子免疫系统发育尚不成熟,肝脏的解毒功能和肾脏的排泄功能都较弱,如果较多食用不合格的彩色食品,色素就会在体内大量消耗解毒物质,并直接作用于靶器官,从而造成慢性中毒,妨碍孩子身体的发育和健康成长。

3. 影响孩子神经功能

不少孩子平时任性,脾气暴躁,常出现过激行为,造成这种情况的原因,除了社会因素和家庭教育因素外,过多食用彩色食品也是一个不容忽视的因素。

孩子正处于生长发育期,体内器官功能比较脆弱,神经系统发育尚不健全,对化学物质尤为敏感,过多、过久地进食色素含量较高的彩色食品,会影响孩子神经系统的冲动传导,刺激大脑神经,容易引起好动、情绪不稳定、注意力不集中、自制力差、行为怪异、厌食等症状。



苋菜红

我们都知道食用色素既有人工合成也有天然存在的，而苋菜红则是两者兼具的。天然的苋菜红是以苋菜为原料，利用现代的生物技术提取而成的着色剂，主要成分为苋菜苷和少量甜菜红苷，呈紫红色粉末状，易溶于水、乙醇。苋菜红主要用于食品，如饮料、配制酒、糖果、糕点、红绿丝、青梅、山楂制品、果冻等的着色。



天然苋菜红色泽鲜艳，无毒，安全性高，性质稳定，是天然的食用色素。

苋菜红具有清热、解毒、补气明目、利大小肠等功效。



红苋菜属苋科植物,一年生草本,富含多种营养成分,具有清热解毒、补气明目、利大小肠等功效。其茎叶呈紫红色,色素含量高。天然苋菜红色素色泽鲜艳,无毒,安全性高,性质稳定,是天然的食用色素。由于苋菜分布广且价格便宜,所以天然苋菜红色素作为食品添加剂的开发和利用有着广阔的发展前景。

根据我国《食品添加剂使用卫生标准》规定:苋菜红色素可用于高糖果汁或果汁饮料、碳酸饮料、配制酒、糖果、糕点,最大使用量 0.05g/kg;用于红绿丝、樱桃等,最大用量 0.10g/kg。

人工合成的苋菜红同样是红褐色或暗红褐色均匀粉末或颗粒,是由两种化学试剂合成的。

天然苋菜红色素生产工艺简单,操作简便,生产成本低,“三废”少,价格低廉,仅为合成苋菜红的 1/5,由于天然苋菜红的抗氧化性、耐热性与耐光性差,因此没有得到广泛的应用,如果能尽快研究出解决这些问题的方法,那么天然苋菜红很快就能取代合成苋菜红了。

解密对苋菜红的情有独钟

苋菜富含易被人体吸收的钙质,对牙齿和骨骼的生长可起到促进作用,并能维持正常的心肌活动,防止肌肉痉挛(抽筋)。它含有丰富的铁、钙和维生素 K,具有促进凝血,增加血红蛋白含量并提高其携氧能力,促进造血等功能。苋菜还是减肥餐桌上的主角,常食苋菜可以减肥轻身,促进排毒,防止便秘。苋菜按其叶片颜色的不同,可以分为三个类型,我们这里的红苋菜的叶片

山梨酸钾的home party

是紫红色的，另外两种分别是绿苋和彩苋。苋菜有很多种做法，如凉拌苋菜、炒苋菜、苋菜汤等，将炒熟的红苋菜浇在饭上，那白米饭顿时被染得紫红，这不但满足了我们的好奇心，而且色香俱全的苋菜会让我们的食指大动。



张爱玲对红苋菜就情有独钟。她离开上海后回忆小时每天到舅舅家吃饭，总要带一碗菜。她说：“苋菜上市的季节，总是捧着一碗乌油油紫红夹墨绿丝的红苋菜，里面一颗颗肥白的蒜瓣染成浅粉色。在天光下过街，像捧着一盆常见的不知名的西洋盆栽，小粉红花，斑斑点点暗红苔绿相同的

铁锯齿边大尖叶子……”张爱玲不但会巧妙着色，还能把苋菜绝妙地

比喻成西洋盆栽。正是因为有一颗细腻敏感的心，才会把它写成艺术品似的吧！

苋菜富含易被人体吸收的钙质，对牙齿和骨骼的生长可起到促进作用。



鉴别色素葡萄酒

所谓色素葡萄酒实际上是用各种香精、色素加酒精、黏稠剂勾兑而成，所用的色素多半是苋菜红色素。可见，这种色素葡萄酒多喝会有害身体的健康。购买葡萄酒时，要看酒体是否通红透明。此外，还可用下面这种方法来辨别色素葡萄酒：将干净的白色餐巾纸铺在桌面上，将装有葡萄酒的酒瓶晃动几下，倒少许酒于纸上，如果纸面上的酒的红颜色不均匀，或者纸面上出现了沉淀物，那么，该酒就是色素葡萄酒。

所谓色素葡萄酒实际上是用各种香精、色素加酒精、黏稠剂勾兑而成，所用色素多半是苋菜红色素。

