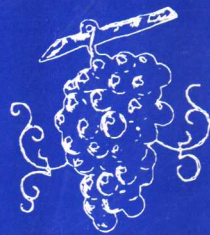


食物中毒
食物相克
饮食禁忌

食

面埋伏

谨防日常生活的饮食陷阱



从马路餐馆到家庭餐桌，从集体食堂到高级饭店，问题食品布下了“食面埋伏”，摄取不安全食物已经成为个人健康的最大威胁。

中国纺织出版社

张迅捷 卓西武 编著

Shi

Mian

Mai

Fu



毒克忌
中相禁
食物食
食食饮

食面埋伏

谨防日常生活的饮食陷阱

张迅捷 卓西武 编著

内容提要

近年来,隐藏在食品卫生中的不安全问题触目惊心,令人发怵。从马路餐馆到家庭餐桌,从集体食堂到高级饭店,问题食品布下了“食面埋伏”,摄取不安全食物已经成为个人健康的最大威胁。

产生食品安全问题的原因是多方面的,既包括不法商贩的非法加工,也包括化学、农药污染引起的中毒,还包括某些食物本身的毒性或细菌性感染引起的中毒。当然,食品的搭配不当以及特殊人群的不合理饮食往往也会造成食物中毒。食品生产与加工中任何环节的操作失误,均能导致食物中毒的发生。

食品卫生无小事,百姓健康是大事。面对十面埋伏的危险食物,本书都为您一一列举,对中毒原因和机理进行详细解释,并阐述了食物相克和饮食禁忌等一些实用性较强的知识。为您的餐桌上一道最坚实的保险。

图书在版编目(CIP)数据

食面埋伏——谨防日常生活的饮食陷阱 / 张迅捷, 卓西武编著. —北京:

中国纺织出版社, 2006.2

(健康快车 01)

ISBN 7-5064-3703-1

I. 食 ... II. 张... III. 食品卫生 IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 158474 号

策划编辑: 邓东文 责任编辑: 曲小月

特约编辑: 卞葆 责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http://www.c-textile.com

E-mail: faxing@c-textile.com

北京华创印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2006 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 960 × 640 1/16 印张: 19.5

字数: 220 千字 定价: 21.80 元

ISBN 7-5064-3703-1/R·0070

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

序：小心，来自你身边的食面埋伏

2005食品安全高峰论坛调查表明，64%的被调查者认为身边的食品安全状况令人担忧，86%的被调查者遇到过不安全的食品问题。劣质奶粉、毒大米……一个接一个的食品安全警报让人在震惊之余忍不住环顾四周，是否身陷食面埋伏？

2003年以来，安徽阜阳发现了33种劣质奶粉，蛋白质含量几乎为零，连面粉都不如。阜阳周边农村地区的100多名婴儿在吃了这种奶粉后，出现严重营养不良，变成了四肢短小，身体瘦弱，脑袋偏大的大头娃娃。随后，全国各地纷纷报道“毒奶粉”伤人事件。不只是“毒奶粉”，还有什么“毒韭菜”、“红心”鸡蛋等伪劣食品事件接二连三。从马路餐馆到家庭餐桌，从集体食堂到高档饭店，“问题食品”布下了十面埋伏。

由来已久的食品问题，已经逐渐演变为一场食品恐慌。餐桌不安全之祸，正与室内污染一道，成为令现代人“寝食难安”的隐形杀手。

食品卫生无小事，百姓健康是大事。食品安全涉及到千家万户，涉及到我们每一个人的生活。如果食品安全得不到真正的保障，那么人们日常的生活必然要受到极大的影响。

然而，一些非法厂商制造的食品中毒事件只是问题的因素之一，产生食品中毒的因素还包括细菌性、化学性的及有毒动植物。食品中毒在全世界都是一个令人头痛的问题，而在卫生水平不高

的国家和地区发生率更高。由于可以引起食品中毒的环节很多，只要在某一操作环节，或其中某人的疏忽均可导致食品中毒的发生。

除了直接的食品中毒事件，隐蔽性很强的慢性中毒对健康也是一种伤害，那些有害成分会长期在人体内沉淀下来，当积累到一定程度，就会爆发某种疾病。比如，经常食用有农药残留的蔬菜，会增加肝脏的负担，久而久之，肝脏就会发生病变。

2004年3月《南方日报》的文章报道了全国人大代表、两院院士钟南山的忧虑——“食品安全问题已经是一个很严重的问题，如果不采取相应的解决办法，再过50年，很多人将生不了孩子。”

钟南山认为广州的肠癌、宫颈癌、卵巢癌等疾病的发病率呈现出了快速增长的趋势，而这些与农药、添加剂、防腐剂和催生剂的过量使用都有很大的关系。钟南山说：“由于近年来食品问题越来越突出，男性的精子浓度已经出现了很大的变化，以前男性的精子浓度是1亿到五千万算是正常，现在3千万都算正常了。现在男性的精子浓度比40年前下降了将近一半。”

事实上，食品安全事故影响的已经不是个别生活质量比较差的人群了，它的威胁是全方位的、连续性的，涉及每一个人的每一天。

面对频频曝光的食品安全问题，消费者的反应很不相同。第一类人是依然我行我素，天塌下来众人顶着，有毒食品又不是我一个人吃，要中毒就都中毒，怕它有什么用？这类人虽然在面对食品安全问题时心态较好，但他们的食品安全意识相对较差，自我保护能力较弱，容易受到食品安全问题的伤害。

第二类人是被食品安全问题搞得惶惶不可终日，常常提着菜篮子到菜市场不知买什么菜好。看到媒体揭露出的黑心商贩对食品“下毒手”的真相，许多平时以提篮买菜为乐的大妈、大嫂们添了项新“任务”：牢记各种“不能吃”的食物。然而当这个“黑名单”越来越长，辨别食物真假优劣的方法也越来越复杂时，再要将

之一——记住，已经成为主妇们“不可能完成的任务”。

还有一类人，面对问题食品硝烟弥漫，却能气定神闲，悠然自得。他们在购买食品时有的放矢，有备而选，对食品安全问题从不顾虑重重，这源自于他们掌握了丰富的食品安全知识。因此，提高食品安全意识，作为消费者要做的第一件事就是用科学知识来武装自己。

在生活中，我们一定要做个有心人，关注健康饮食和食品安全，多掌握一些生活常识和窍门，了解新的安全生活动向。只要能做到这些，就相当于给自己的健康生活上了一份保险。

目 录

序:小心,来自你身边的食面埋伏

第一卷:霉变、质变食物——生物感染引起中毒

食物过保质期引起的霉变、质变

霉变的小麦、大麦	3
发黄的大米	4
长毛的馒头	5
带斑的糕点	5
霉变的甘蔗	6
过期的奶粉	6
久存的白糖	7
长期储存的蜂蜜	7
隔夜的茶水	7
黑斑的红薯	8
久存的蔬菜	9
霉变的黄花菜	9
有酒精味的南瓜	10
隔夜银耳汤	10
发霉的火腿	10
霉变的鸡蛋	11
变色的虾蟹	11
死鱈鱼死甲鱼	12
不新鲜的鱼	13
发光的食品	13
黄膘的鲜肉	14

红膘的鲜肉	14
变黑的鲜肉	14
胖听的罐头	15

储存不当引起的质变

用保温瓶装啤酒	16
用塑料桶长期存放食用油	16
用不锈钢器皿存放盐、酱油、醋	17
用塑料瓶和金属壶盛酸性饮料	17
用保温瓶存放牛奶	18
啤酒开瓶后不宜久放	18
料酒开启后不可久存	19
食油储存不宜超过一年	19
不宜食变浑的食醋	20
有毒保鲜膜	20
二次菌污染	21
散装食品	22
散装肉糜(肉馅)	22
密封食品遭到破坏后不能再吃	23
用冰箱存放新鲜蔬菜	24
别把冰箱当成保险箱	24
冷冻鱼不除鳃和内脏	25
鱼肉冷冻时间过长	25
解冻的食品再冷冻	26
存放速冻食品避免两大忌	27
鲜蛋直接放入冰箱	27

细菌感染引起的中毒

病鸡不可食用	28
别吃有肿物的鸡、鸭肉	29
畜三腺不可食	30
羊悬筋不可食	30
兔臭腺不可食	30

虾直肠不可食	31
家畜肉枣不可食	31
老鸡头不可食	31
鸡屁股不可食	32
鸡肺不可食	32
鸡死足不伸者不可食	33
自死、疫死、被打死的禽畜不可食	33
变质猪肉	33
肉中有血点者不可食	34
注水肉——细菌集中营	34
猪肉有白点者不可食	36
煮肉不变色者不可食	36
不能食用的鱼类部位	37
柿饼	37
海产品不可隔夜凉吃	37
海产品吃前一定要洗净	38
毛鸡蛋,害处多	38
私自屠宰的猪、牛、羊	39
毒奶粉	40
酱油是否越鲜越好	41
路边的大排档	41
小心“地沟油”	42
预防细菌性感染的8条原则	43

第二卷:污染食物——化学变化引起中毒

农药的污染

不可小视的农药中毒	47
农药污染的途径	48
辨别小常识	48
去除农药污染的六大方法	52
有虫眼没农药吗	53
有些果皮不宜吃	54
别用盐水去农药	54

茶叶不宜嚼食	55
去餐馆要当心免费茶	55
忌吃药死的野禽	57
忌吃毒咸鱼	57

烹饪不当造成的中毒

连续炒菜不刷锅	58
烧焦的鱼不可吃”	58
炒菜时油不要太热	59
不宜焖煮绿叶蔬菜	59
剩菜回锅毒更毒	60
使用味精要讲究	60
省时间增毒素	61
羊肉不可夹生	61
腊肉忌烟熏	62
不要在液化气灶上烤食品	62
涮羊肉汤不要喝	63
动物内脏要炖不要炒	63
螃蟹宜蒸不宜煮	64
禁止带包装袋煮牛奶	65
别用生水冷却熟鸡蛋	65
别用自来水直接煮饭	66
不要用松香或沥青脱鸭毛	66

滥用食品添加剂

食品添加剂,你不得不防	67
剂量决定危害	69
健康杀手1——吊白块	71
健康杀手2——增白剂	72
健康杀手3——色素	74
健康杀手4——硫磺	80
健康杀手5——甲醛	84
健康杀手6——双氧水	85
健康杀手7——冰醋酸	85

健康杀手8——硼砂	86
健康杀手9——保鲜剂	86

重金属污染

汞	87
铅	89
镉	90
砷	90

催熟剂

化学激素,有害无益	92
瘦肉精	93
药蟹	94
催熟瓜果	95
催熟蔬菜	96
无根豆芽	97
歪瓜裂枣	97

第三卷:天然毒素——食物中的天然毒品

瓜果蔬菜

鲜木耳	101
鲜黄花菜	101
银杏	102
木薯	102
生番茄(西红柿)	103
四季豆	103
秋扁豆	104
黄豆芽	105
青葱	105
菠菜	105
花生	106
蚕豆	106

竹笋	107
桃仁	107
发芽马铃薯	108
野菜	108
野蘑菇	109

生猛海鲜

生鲜鱼	109
青皮红肉鱼	110
鲜海蜇	111
螃蟹	111
大虾	112
贝类	112
毛蚶	113
织纹螺	113
幼甲鱼	114
河豚鱼	114

肉蛋调料

青蛙	115
狗肉	116
皮蛋	116
鸡蛋	117
生酱油	118
生棉子油	118
土盐	119

饮品

蜂蜜	119
豆浆	120
新鲜桶装水	121
生水	121

第四卷：不可多吃——食用过多影响健康

垃圾食品

世界十大垃圾食品	125
油炸类食品	126
腌制类食品	126
加工类肉食品	127
饼干类食品	127
汽水可乐类食品	128
方便类食品	128
罐头类食品	129
果脯、话梅和蜜饯类食物	129
冷冻甜品类食品	130
烧烤类食品	130

积累毒素的食品

食肉鱼	131
鱼片干	131
臭豆腐	132
豆制品	132
粉丝	132
爆米花	133
糖精	133
味精	134

影响消化的食品

韭菜	134
豆腐	135
甲鱼肉	135
瘦肉	135
鳝鱼	136
梨	136

枣	137
橘子	137
瓜子	137
泡饭	138
月饼	138
春笋	138
苦瓜	139
精细食品	139
纯净水	140

多食可引发疾病的食品

荔枝	140
香蕉	141
桃子	141
山楂食品	141
人参	142
食盐	142
糖	142
食油	143
奶酪	143
鸡蛋	144
咖啡	144
黄豆	145
粗粮	145
芫荽(香菜)	146
辣椒	146
莴苣	146
肥肉	147
猪肝	147

第五卷：食物相克——搭配不当引起中毒**肉蛋类与相克食物**

猪肉	151
牛肉	154
羊肉	156
狗肉	159
兔肉	160
鸡肉	162
鸡蛋	163

水产品与相克食物

鲤鱼、鲫鱼	164
鳝鱼	165
鳖肉	166
螃蟹	167
田螺	169

蔬菜与相克食物

韭菜	170
芫荽	170
芹菜	171
莴苣	171
黄瓜、南瓜	172
金瓜	173
萝卜	174

果品和相克食物

苹果	176
李子	176
杨梅	177

痢特灵	197
利福平	197
异烟肼	198

第六卷：饮食禁忌——饮食中的注意事项

日常饮食禁忌

空腹饮食禁忌	201
饭前饮食禁忌	202
餐中饮食禁忌	202
吃火锅三忌	203
饭后十三忌	204
饮酒的禁忌	206
食海鲜四忌	209
食用大虾的禁忌	210
食橘子的禁忌	210
食银耳的禁忌	211
喝茶的禁忌	211
饮用咖啡的禁忌	212
味精的食用禁忌	214
肥胖饮食禁忌	214
忌不吃早餐	215

孕妇日常饮食禁忌

哺乳期禁忌	217
产后禁忌	218

儿童日常饮食禁忌

儿童的忌食	219
儿童最好不要吃的食物	220

内科疾病的饮食禁忌

感冒	223
----	-----