



家庭主妇

必备手册

——餐桌警示录

JIATING ZHUFU BIBEI SHOUCE

主 编 张于力 魏 新

主 审 赵金龙



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

家庭主妇必备手册

——餐桌警示录

主 编 张于力 魏 新

主 审 赵金龙

人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

家庭主妇必备手册——餐桌警示录/张于力,魏 新主编.
—北京:人民军医出版社,2005. 10
ISBN 7-80194-898-X

I. 家… II. ①张…②魏… III. 营养卫生—关系—健康
IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 082017 号

策划编辑:马 莉 文字编辑:周 励 责任审读:黄栩兵
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部),51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部),66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6.75 字数:140 千字

版次:2005 年 10 月第 1 版 印次:2005 年 10 月第 1 次印刷

印数:00001~10000

定价:13.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585,51927252

内 容 提 要

“民以食为天”，这是众所周知的道理，而食物又直接关系到家庭成员的健康。对于每个家庭来说，食物的采购、加工、制作更是家庭主妇每天忙碌的中心。如何鉴别食物的质量、采购安全的食品、挑选放心的饮用水、吃什么有利于健康、怎样预防食物中毒、确保儿童与孕妇的食品安全等都是每个家庭主妇最关心的问题。本书详细解答了家庭主妇的疑惑，介绍了许多食物鉴别和安全制作的方法。作为主管柴、米、油、盐的家庭主妇，要让全家老小既享受美味佳肴，又确保身体健康，这是一种责任，也是一种乐趣。

责任编辑 马 莉 周 励



一、教您如何鉴别食品的质量

◎粮食类食品的鉴别

1. 为什么要鉴别粮食质量？ / 1
2. 如何鉴别面粉的卫生质量？ / 1
3. 如何识别和鉴别大米质量？ / 2
4. 如何鉴别用姜黄粉染色的小米？ / 3
5. 如何识别增白面粉？ / 4
6. 如何鉴别掺入色素柠檬黄的玉米面？ / 4

◎肉类质量的鉴别

7. 什么是“放心肉”？ / 4
8. 如何鉴别鲜猪肉的卫生质量？ / 5
9. 什么样的猪肉是“米猪肉”？ / 6
10. 什么是“瘦肉精”？ / 6
11. 如何识别劣质猪肉？ / 8
12. 如何鉴别鲜牛、羊、兔肉的卫生质量？ / 8

◎鱼类质量的鉴别

- 13. 如何鉴别鲜鱼的卫生质量? / 9
- 14. 如何鉴别虾米的优劣? / 11
- 15. 如何鉴别水发产品的优劣? / 11
- 16. 如何识别受污染严重的鱼? / 11

◎蛋类质量的鉴别

- 17. 如何鉴别鸡蛋的好坏? / 12
- 18. 如何鉴别皮蛋的好坏? / 13

◎食物调味品质量的鉴别

- 19. 如何鉴别真假碘盐? / 13
- 20. 如何鉴别酱油质量的优劣? / 14
- 21. 如何鉴别食醋质量的优劣? / 15
- 22. 如何鉴别酿造食醋和配兑醋? / 16
- 23. 怎样区别麻油(香油)的优劣? / 16
- 24. 如何鉴别食用油的优劣? / 17

◎奶制品质量的鉴别

- 25. 如何鉴别鲜乳的卫生质量? / 17
- 26. 如何鉴别真假奶粉? / 18

◎茶叶质量的鉴别

- 27. 如何鉴别茶叶的真假? / 18
- 28. 如何鉴别茶叶质量的优劣? / 19
- 29. 怎样识别新茶与陈茶? / 20
- 30. 如何鉴别“十大名茶”的真假? / 20

◎糕点类质量的鉴别

31. 如何鉴别糖皮类月饼的质量优劣？ / 22

◎熟食类质量的鉴别

32. 如何鉴别灌肠的卫生质量？ / 23
33. 如何鉴别火腿的级别及质量优劣？ / 24
34. 如何鉴别罐头的卫生质量？ / 25

◎鲜果蔬类质量的鉴别

35. 如何鉴别鲜果品质的优劣？ / 26
36. 如何鉴别用化肥催发的豆芽？ / 26

◎保健品质量的鉴别

37. 如何鉴别鱼油的质量？ / 27
38. 如何鉴别蜂蜜的优劣？ / 28
39. 如何鉴别真假蜂王浆？ / 28

二、家庭饮用水的安全

◎家庭主妇应如何挑选放心的饮用水

40. 一个人每天要喝多少水？ / 30
41. 如何安全选用饮用水？ / 31
42. 如何选用合格的矿泉水？ / 31
43. 如何选用合格的纯净水？ / 32
44. 天然矿泉水、矿物质水是同一种水吗？ / 32
45. 自来水、饮用净水、纯净水有何不同？ / 33
46. 为什么纯净水不宜多喝？ / 34
47. 选用大桶装纯净水应注意什么？ / 34

- 48. 如何选购桶装饮用水？ / 35
- 49. 饮用纯净水应注意哪些？ / 35
- 50. 为什么要慎选便宜的瓶装水？ / 36
- 51. 为什么自来水有时变黄？ / 37
- 52. 水灾期间的饮用水卫生如何保障？ / 37

◎选择合格的饮水装置

- 53. 如何识别劣质装水瓶？ / 37
- 54. 为什么矿泉水饮水机机嘴有时会堵上？ / 38

◎选择卫生的冷饮食品

- 55. 为什么瓶装矿泉水不宜冰冻？ / 38
- 56. 选购冷饮食品的注意事项有哪些？ / 39
- 57. 为什么饮可乐型饮料伤害精子？ / 40
- 58. 为什么不要天天喝果汁饮料？ / 41
- 59. 为什么别喝烫口的饮料？ / 41
- 60. 为什么常喝汽水易骨折？ / 42

三、食品的卫生与健康

◎家庭主妇购买食品时的注意事项

- 61. 选购食品时应注意哪些问题？ / 43
- 62. “纯天然”是否就是无污染的产品？ / 45
- 63. 鲜奶还是还原奶？ / 45
- 64. 购买挂面的注意事项有哪些？ / 46
- 65. 购买、饮用啤酒的注意事项有哪些？ / 47
- 66. 购买食用油应注意什么？ / 48
- 67. 压榨油和浸出油哪种好？ / 49

- 68. 食用油有哪些误区？ / 50
- 69. 食用一级油、二级油是否更健康？ / 52
- 70. 几种常用食用油特别需要注意的地方？ / 53
- 71. 为什么说食用油 1:1:1 黄金比例最健康？ / 54
- 72. 食用油脂肪含量越少越好吗？ / 55

◎家庭主妇应掌握——食物及餐具的消毒方法

- 73. 家庭常用的消毒方法有哪些？ / 56
- 74. 如何对食具进行消毒与保洁？ / 57

◎家庭主妇应学会——食品卫生保存方法

- 75. 食品的生产日期和保存期限的意义是什么？ / 58
- 76. 冰箱储存食品应注意哪些？ / 59
- 77. 为什么用冰箱贮藏食物时间不能太久？ / 59
- 78. 为什么装食物应慎用塑料袋？ / 60

◎家庭主妇应注意——食品卫生制作方法

- 79. 为什么生、熟食品及刀板要分开？ / 62
- 80. 为什么应及时洗刷锅？ / 62
- 81. 为什么加热不是万能的消毒法？ / 63
- 82. 去除蔬菜中残留农药的方法有哪些？ / 63
- 83. 为什么水浸蔬菜更安全？ / 65
- 84. 怎样煮挂面？ / 65

◎家庭主妇应注意——食品卫生与健康

- 85. 怎样做到营养平衡？ / 66
- 86. 为什么不能暴饮暴食？ / 67
- 87. 如何从饮食上防治肠道寄生虫病？ / 68

- 88. 吃火锅应注意哪些卫生？ / 69
- 89. 旅行中饮食卫生的注意事项有哪些？ / 69
- 90. 夏日喝散装鲜牛奶应注意什么？ / 70
- 91. 为什么牛奶和巧克力不能同食？ / 71
- 92. 饮用豆奶应注意什么？ / 72
- 93. 酸奶与酸奶饮料的营养价值一样吗？ / 72
- 94. 常温奶与巴氏奶有什么区别？ / 74
- 95. 为什么不能过多食用麻辣食品？ / 76
- 96. 食用冷冻食品需要注意什么？ / 76
- 97. 过量饮咖啡对心脏有害吗？ / 76
- 98. 为什么油条好吃但是害处多多？ / 77
- 99. 为什么凉粉不宜做下酒菜？ / 78
- 100. 为什么要注意营养过剩？ / 78
- 101. 吃西瓜是否能减肥？ / 80
- 102. 四季饮茶有哪些区别？ / 81
- 103. 为什么不要喝“免费茶”？ / 81
- 104. 为什么要慎吃香辣蟹？ / 82
- 105. 为什么夏季不宜吃冷藏过久的西瓜？ / 82
- 106. 如何食用人参？ / 83
- 107. 如何预防甜食综合征？ / 83
- 108. 为什么臭豆腐少吃为好？ / 85
- 109. 吃甘蔗要注意什么？ / 85
- 110. 为什么燕麦一次不可吃得太多？ / 85
- 111. 为什么要食用碘盐？ / 86
- 112. 为什么勿使用碘盐“炸炸锅”？ / 87
- 113. 为什么喝蜂蜜可以醒酒？ / 87
- 114. 如何防止饮酒后出现头痛？ / 88
- 115. 鲜奶用微波炉加热会致癌吗？ / 88
- 116. 为什么说食用过量味精会损害视力？ / 89

- 117. 如何选购食盐？ / 90
- 118. 如何科学地吃盐？ / 90
- 119. 有哪些人忌饮咖啡？ / 91
- 120. 生吃海鲜应当注意什么？ / 92
- 121. 为什么春季慎吃海产品？ / 93
- 122. 为什么瓜果、蔬菜清洗消毒后才能生食？ / 94
- 123. 为什么吃水果要削皮？ / 95
- 124. 为什么强调每天要吃蔬菜、水果？ / 95
- 125. 为什么翻了饭店菜单后要洗手？ / 96
- 126. 为什么要少吃“马路餐桌”？ / 97
- 127. 为什么应该慎食芒果？ / 98
- 128. 对试吃食品有何要求？ / 98
- 129. 为什么要慎食大量复合维生素？ / 100
- 130. 胆固醇高的人饮食应注意什么？ / 101
- 131. 吃水果可以取代吃蔬菜吗？ / 102
- 132. 纤维摄取愈多愈好吗？ / 102
- 133. 不宜空腹食用的食品有哪些？ / 103
- 134. 哪些人应限制甜食摄入？ / 104
- 135. 吃宵夜是否一定会发胖？ / 105
- 136. 食用面包应注意什么？ / 106
- 137. 哪些人不宜多食月饼？ / 107
- 138. 为什么卫生用纸擦水果不卫生？ / 107
- 139. 吃蔬菜要注意哪些？ / 109
- 140. 为什么化肥催生的豆芽不能买？ / 110
- 141. 为什么不新鲜的鸡蛋不能吃？ / 110
- 142. 为什么炒菜不要放太多的油？ / 111
- 143. 抗癌的食物有哪些？ / 111
- 144. 哪些水果不宜空腹吃？ / 113

◎家庭主妇要特别小心——避免食用致癌物

- 145. 食品中的致癌源及其是如何形成的？ / 115
- 146. 面包薯片含有致癌物吗？ / 116
- 147. 为什么烧焦的动物脂肪不能吃？ / 117
- 148. 饮食过咸容易引发胃癌吗？ / 117
- 149. 为什么太白的食品吃不得？ / 118
- 150. 食用味精应注意什么？ / 119
- 151. 为什么要少吃红肉？ / 120
- 152. 为何不宜长期食用油炸食品？ / 121
- 153. 为何不要反复高温加热食用油？ / 122
- 154. 如何预防癌从口入？ / 123
- 155. 对于鲜红的食品要防止苏丹红致癌？ / 123

四、防止食物中毒

◎家庭主妇要多加小心——食物中毒

- 156. 什么是化学性食物中毒，中毒后有哪些特征？ / 126
- 157. 什么是细菌性食物中毒，中毒后有哪些特征？ / 127
- 158. 什么是有毒动植物食物中毒，中毒后有哪些特征？ / 127
- 159. 如何预防食物中毒？ / 128
- 160. 什么是食物中毒，食物中毒症状及原因有哪些？ / 128
- 161. 易引起食物中毒的食品有哪些？ / 129
- 162. 为什么吃剩饭能引起食物中毒？ / 130
- 163. 为什么粉丝别多吃？ / 131
- 164. 哪些蔬菜不能食用？ / 132
- 165. 如何预防蔬菜硝酸盐中毒？ / 133
- 166. 如何预防蔬菜农药中毒？ / 134
- 167. 如何防止化学品溶液加工的海产品中毒？ / 135

- 168. 河豚鱼中毒是怎么回事？ / 135
- 169. 豆角中毒是怎么回事？ / 135
- 170. 鱼类引起的组胺中毒是怎么回事？ / 136
- 171. 发芽土豆中毒是怎么回事？ / 137
- 172. 食用鲜蚕蛹中毒是怎么回事？ / 138
- 173. 毒蘑菇中毒是怎么回事？ / 138
- 174. 为什么要小心食用鱼头和鱼子？ / 139

◎家庭主妇要学会——食物中毒的处理方法

- 175. 食物中毒的症状与救护？ / 140
- 176. 食物中毒后如何进行家庭急救？ / 141

五、儿童与孕妇食品安全

◎家庭主妇要警觉——儿童食品的安全

- 177. 为什么要警惕食品的“美色”诱惑？ / 143
- 178. 为什么不要给孩子购买“杀人果冻”？ / 144
- 179. 快餐可能诱发哮喘吗？ / 145
- 180. 低脂食品是否有百利而无一弊？ / 146
- 181. 为什么劣质小食品可致血液病？ / 146
- 182. 为什么有些儿童食品会引起过敏？ / 147
- 183. 吃含激素的早熟水果真的能使孩子性早熟吗？ / 148
- 184. 儿童能吃无铅皮蛋吗？ / 148
- 185. 糖精对人体有害吗？ / 149
- 186. 如何挑选甜味剂食品？ / 150
- 187. 用代乳品是否比母乳好？ / 149
- 188. 吃水果是否多多益善？ / 151
- 189. 为什么不要购买食品袋中含有纸制玩具的食品？ / 151

190. 儿童不良饮食行为有哪些? / 152
191. 儿童食品消费中主要存在哪些问题? / 154
192. 选购膨化食品应注意什么? / 156

◎家庭孕妇要注意怀孕期间的饮食

193. 为什么孕妇勿过量食海带? / 157
194. 为什么说孕妇饮食不当易生畸胎? / 158
195. 为什么孕妇不可忽视补铁、叶酸和钙? / 160
196. 为什么孕妇吃瓜果要悠着点? / 161
197. 孕妇吃兔肉孩子会得兔唇吗? / 162
198. 为什么孕妇挑食殃及胎儿? / 163
199. 为什么孕妇喜酸但不要吃山楂? / 163
200. 为什么孕妇要慎用止咳药? / 164
201. 孕妇应如何补锌? / 165
202. 为什么适量摄入锌可减轻分娩痛苦? / 166
203. 孕妇应如何补碘? / 166
204. 孕妇应如何补维生素? / 167
205. 为什么孕妇要慎用维生素? / 170
206. 为什么怀孕期间不宜饮酒、吸烟? / 171
207. 为什么孕妇不宜食用含有咖啡因的饮料和食品? / 172
208. 为什么孕妇不宜多食油炸食品? / 172
209. 为什么孕妇不宜多食酸性食物? / 173
210. 为什么孕妇不宜多食桂圆、人参? / 173
211. 为什么孕妇不宜多食冷饮? / 173
212. 为什么孕妇不宜多食腌、渍菜? / 174
213. 为什么怀孕妇女要多吃香蕉? / 174
214. 孕妇能否服用人参? / 175
215. 为什么孕妇要慎服维生素 B₆? / 176
216. 为什么说母亲吃斋孩子易痴呆? / 176

- 217. 为什么妊娠早期不宜食罐头食品? / 177
- 218. 为什么过多摄入钙对胎儿不利? / 178
- 219. 为什么说针对性进食可矫正遗传缺陷? / 179
- 220. 妊娠呕吐的饮食疗法有哪些? / 180
- 221. 为什么冬令孕妇慎进补? / 181
- 222. 孕妇进补胎素保健品是否安全? / 182

六、饮食安全知识

- 223. HACCP 食品安全体系? / 184
- 224. 世界卫生组织安全制备食品的十项原则是什么? / 185
- 225. 国外加强食品卫生安全的主要做法是什么? / 186
- 226. 食品卫生标准是什么? / 187
- 227. 无公害食品、绿色食品和有机食品的区别是什么? / 187
- 228. 如何确认食品是否绿色食品? / 188
- 229. 为什么滥用食品添加剂有害健康? / 190
- 230. 天然保健品中的黑马——螺旋藻? / 190
- 231. 服用具有美容功能的保健食品应注意什么? / 192
- 232. 一般食品和保健(功能)食品有什么不同? / 193
- 233. 保健(功能)食品与药品区别? / 194
- 234. 即将走俏的 10 类保健营养食品? / 194
- 235. 各色各样的神奇食品有哪些? / 196
- 236. 食用油新标准是什么? / 196
- 2004 年国内重大食品安全事件回顾
 - 事件一 阜阳奶粉事件 / 197
 - 事件二 四川彭州毒泡菜 / 198
 - 事件三 广州毒酒事件 / 198
 - 事件四 陈化粮事件 / 199

一、教您如何鉴别食品的质量

◎粮食类食品的鉴别

1. 为什么要鉴别粮食质量？

粮食是指各种原粮(包括豆类)和成品粮。

粮食的主要卫生问题是在收获、购销、运输、储存等环节中容易受多种真菌的污染,在温度、湿度和通风不利等条件下容易发霉变质,在生产过程中使用了农药,以及灌溉用水中可能含有有毒有害物质,致使含有残毒。有些原粮中可能混有毒植物,如麦角、毒麦等。因此,购买时,应注意观察粮食是否具有本身特有的色泽及气味,有异味时应慎食,霉变的不能食用,尤其是成品粮。

2. 如何鉴别面粉的卫生质量？

(1)色泽鉴别:将样品在黑纸上撒一薄层,然后与适当的标准颜色或标准样品做比较,仔细观察其色泽异同。良质面粉色泽呈白色或微黄色,不发暗,无杂质的颜色;次质面粉色



泽暗淡；劣质面粉色泽呈灰白或深黄色，发暗，色泽不均。

(2)组织状态鉴别：将面粉样品在黑纸上撒一薄层，仔细观察有无发霉、结块、生虫及杂质等，然后用手捻捏，以试手感。良质面粉呈细粉末状，不含杂质，手指捻捏时无粗粒感，无虫子和结块，置手中紧捏后放开不成团；次质面粉手捏时有粗粒感，生虫或有杂质；劣质面粉吸潮后霉变，有结块或手捏成团。

(3)气味鉴别：取少量样品置于手掌中，哈气使之稍热；为了增强气味，也可将样品置于有塞的瓶中，加入 60℃ 热水，紧塞片刻，然后将水倒出嗅其气味。良质面粉气味正常，无其他异味；次质面粉微有异味；劣质面粉有霉臭味、酸味、煤油味及其他异味。

(4)滋味鉴别：取少量样品细嚼，遇有可疑情况，应将样品加水煮沸后尝之。良质面粉味道可口，淡而微甜，没有发酸、刺喉、发苦、发甜以及外来滋味；咀嚼时没有砂声；次质面粉淡而乏味，微有异味，咀嚼时有砂声；劣质面粉有苦味、酸味、发甜或其他异味，有刺喉感。

3. 如何识别和鉴别大米质量？

一看：正常大米光泽鲜亮，劣质大米色泽暗。

二闻：正常大米有一种香味，劣质大米有一种霉味。

三摸：一些不法商贩为了掩盖自己的“丑陋”，会对霉变大米进行“抛光”处理，就是加一层矿物油，以增加亮光。因此触摸加矿物油的大米有油腻感。这类大米有致癌性。

四想：经过“易容改装”流入市场的低档变质大米，通常外包装上都不会写明厂址及生产日期，在选购时一定要注意分