

吃的科学

做自己的食品安全师



Eating Healthy



理清生活迷惑，终结健康流言，
每个人都可以做自己的**食品安全师**！

好吃的未必是健康的，揭开吃的真相，全面提升健康观念

买的科学+做的科学+吃的科学=10分健康

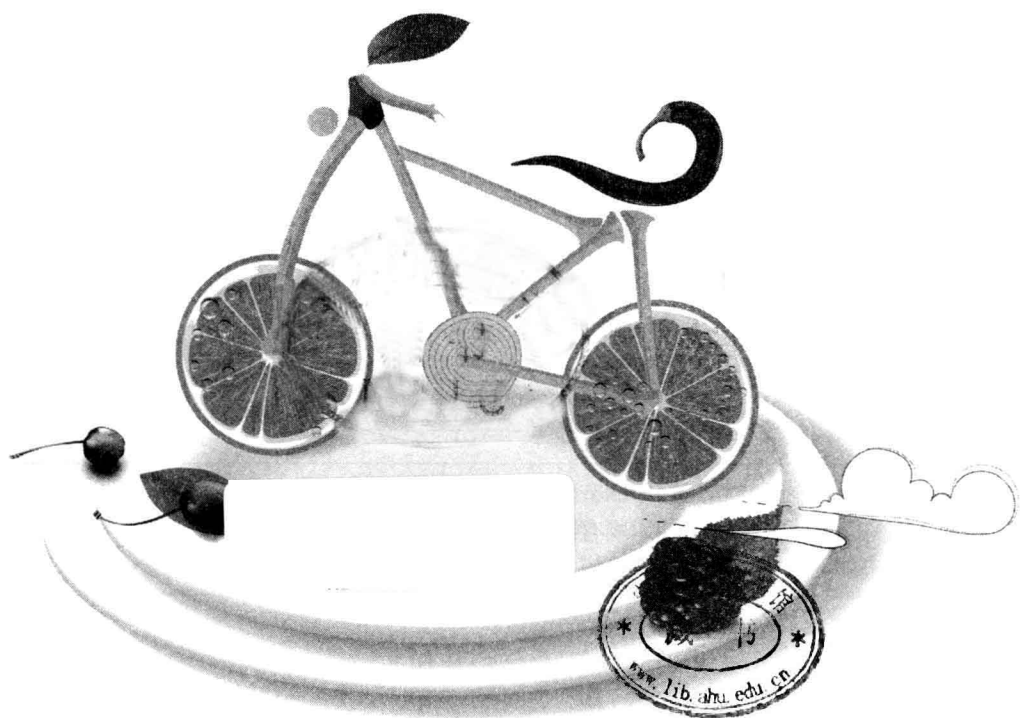
光明日报出版社

吃的科学

做自己的食品安全师



Eating Healthy



光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃的科学: 做自己的食品安全师 / 魏群编著. --

北京: 光明日报出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5112-5132-9

I. ①吃… II. ①魏… III. ①食品安全—基本知识
IV. ①TS201.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 175860 号

吃的科学: 做自己的食品安全师

编 著: 魏 群

责任编辑: 庄 宁

策 划: 博采雅集

封面设计: 王 珍

责任校对: 张 翀

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区 (原崇文区) 珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67022197 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问: 北京市天驰洪范律师事务所

印 刷: 北京精乐翔印刷有限公司

装 订: 北京精乐翔印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 230 千字

印 张: 16

版 次: 2013 年 9 月第 1 版

印 次: 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-5132-9

定 价: 32.00 元



目 录

contents

上 篇

买的科学，只把安全食物带回家

第一章 购买肉禽蛋鱼，要练就火眼金睛 / 003

- 一、冷却肉、冷鲜肉、排酸肉是一种肉吗？ / 004
- 二、你能辨别注水肉吗？ / 006
- 三、如何辨别“瘦肉精”猪肉？ / 008
- 四、羊肉“膻味”有讲究 / 010
- 五、安全牛肉，纹理有门道 / 012
- 六、买肉，别被颜色迷花了眼 / 013
- 七、成品肉馅不可随便买 / 015
- 八、教你读懂肉制品包装 / 017
- 九、如何避免买到速生鸡？ / 018
- 十、鸡的哪个部位最健康？ / 019
- 十一、鸡蛋不是越贵越好 / 021
- 十二、买鱼有讲究，不是大的一定好 / 023
- 十三、警惕这些海产品做“手术” / 024
- 十四、被有毒物质泡发的水产品是这样的 / 025
- 十五、什么是洗虾粉小龙虾？ / 027
- 十六、如何挑选冷冻海鱼？ / 028

第二章 蔬果购买要用心 / 029

- 一、反季节蔬菜少买为妙 / 030
- 二、不要迷信“绿色”食物 / 032
- 三、黄瓜购买勿“以貌取菜” / 033
- 四、挑选蔬菜，颜色有偏好 / 035
- 五、野菜可以放心吃吗？ / 036
- 六、有机蔬菜贵得有道理吗？ / 037
- 七、什么是“硫黄姜”？ / 039
- 八、选购水果，不能只图漂亮 / 040
- 九、草莓、葡萄冬季要少吃 / 041
- 十、果汁不能代替水果 / 042
- 十一、坚决远离膨大剂西瓜 / 043
- 十二、染色、打蜡的水果有哪些害处？ / 044
- 十三、这些水果可能被浸过药 / 045

第三章 米面粮油调味料的选购 / 046

- 一、你会挑选大米吗？ / 047
- 二、怎么识别“变脸”大米？ / 049
- 三、什么是有益健康的黑色食品？ / 050
- 四、选食用油要看脂肪酸 / 051
- 五、如何辨别地沟油？ / 053
- 六、酱油和醋，配制与酿造有何不同？ / 055
- 七、味精、鸡精、蘑菇精有什么区别？ / 057

- 八、调料不能随意将就 / 059
- 九、选择蜂蜜的门道 / 061
- 十、五花八门各种糖 / 064
- 十一、越白的面粉越不靠谱吗? / 066
- 十二、面粉不同,用途也不同 / 067

第四章 成品、半成品食材的选购 / 069

- 一、如何挑选健康馒头? / 070
- 二、什么样的面食才健康? / 072
- 三、亚硝酸盐蔬菜是什么样? / 073
- 四、买榨菜、泡菜、酱菜的讲究 / 075
- 五、冷冻食品,低温不一定安全 / 076
- 六、挑选“腊肉”“腊肠”要细心 / 077
- 七、安全熟食长什么样儿? / 079
- 八、你会买烤鸭吗? / 080
- 九、如何避免有毒牛奶? / 081
- 十、脱脂奶比全脂奶更健康? / 083
- 十一、怎样选购酸奶才安全? / 085
- 十二、怎样辨别葡萄酒优劣? / 087
- 十三、药酒不能乱喝 / 089
- 十四、选择豆腐有门道 / 091
- 十五、如何购买咸蛋和松花蛋? / 093
- 十六、粉条的种类和选择 / 095

中 篇

煮的科学，安全食物要健康烹饪

第一章 你的厨房卫生达标吗？ / 099

- 一、别把冰箱当成“保险箱” / 100
- 二、你的冰箱多久清洗一次？ / 102
- 三、什么样的菜板最适合你？ / 104
- 四、菜板卫生如何保证 / 106
- 五、请给刀具分门别类 / 107
- 六、漂亮餐具可能藏着安全隐患 / 108
- 七、请给保鲜膜把好质量关 / 110
- 八、塑料制品大不同，看清功能选对用途 / 112
- 九、用铁锅炒菜健康吗？ / 114
- 十、厨房污渍要小心 / 115
- 十一、微波炉的清洁有讲究 / 117
- 十二、厨房食品安全有原则 / 118
- 十三、如何清洁各种材质的锅？ / 120
- 十四、别把铝制器皿、炊具擦得太干净 / 122
- 十五、厨房洗涤用品的选择与搭配 / 124

第二章 食材清洗需知，饮食安全的第一道防线 / 125

- 一、如何清洗绿叶蔬菜？ / 126
- 二、如何清洗根茎蔬菜？ / 127

- 三、别用餐具洗涤剂洗水果 / 128
- 四、冻肉解冻不能急 / 129
- 五、淘米的正确方法 / 130
- 六、如何处理生肉中的寄生虫? / 131
- 七、大枣清洗有讲究 / 132

第三章 食材巧搭配，营养大升级 / 133

- 一、五谷杂粮，主食应该搭配着吃 / 134
- 二、肉类搭配不能太随意 / 136
- 三、海产品搭配出错会伤胃 / 138
- 四、蔬菜搭配有学问 / 139
- 五、水果可以随便吃吗? / 141
- 六、小小调味料，搭配大学问 / 143
- 七、禽蛋的搭配宜忌 / 145
- 八、红酒、白酒、啤酒搭配方法 / 146
- 九、啤酒应该怎样喝? / 147
- 十、食物餐具搭配有技巧 / 149
- 十一、健康营养的早餐如何搭配? / 151
- 十二、三餐主副食怎样搭配更健康 / 152

第四章 食物烹调有讲究 / 153

- 一、你喜欢怎样烹调食物? / 154
- 二、有些烹饪手法会产生致癌物 / 156
- 三、你知道怎样使用食用油吗? / 157

- 四、炒菜时怎样减少油烟的危害？ / 158
- 五、每个家庭都需要一把控盐勺 / 160
- 六、科学使用味精调味，让食物美味又营养 / 161
- 七、不要带着包装加热食物 / 162
- 八、正确使用高压锅，保证安全最重要 / 163
- 九、如何煮出鲜嫩的鸡蛋？ / 164
- 十、煮牛奶有学问，不是越久越好 / 165
- 十一、烹调方法对食物的影响 / 167
- 十二、正确使用微波炉 / 169

下 篇

吃的科学，把好食物入口的最后一关

第一章 日常饮食怎么吃才健康 / 173

- 一、饭菜上桌应有序 / 174
- 二、你吃一餐需要多长时间？ / 176
- 三、饭菜不必“趁热吃” / 178
- 四、不要乱吃醋 / 180
- 五、吃素未必延年益寿 / 181
- 六、熬夜时你怎么吃？ / 182
- 七、饭后百步走，活到九十九？ / 184
- 八、哪些食物有助消化？有什么科学依据吗？ / 185
- 九、只喝纯净水更健康？ / 187
- 十、怎样正确使用饮水机？ / 188

- 十一、鸡汤进补人人都适合吗？ / 190
- 十二、把保健品当饭吃可行吗？ / 192
- 十三、是药三分毒，药材煲汤要小心 / 193
- 十四、吃这些食物后不能晒太阳 / 195
- 十五、豆浆虽好，喝有讲究 / 196
- 十六、汤圆的煮法、吃法有讲究 / 198
- 十七、果蔬汁为什么不可代替新鲜果蔬？ / 199
- 十八、吃蔬菜真能去除体内毒素吗？ / 200
- 十九、夏天怎样吃坚果？ / 202
- 二十、怎样吃香椿才安全？ / 204
- 二十一、吃河鲀一定要小心再小心 / 205

第二章 下馆子有风险，在外就餐须谨慎 / 207

- 一、你是怎样下馆子的？ / 208
- 二、餐巾纸，请自备 / 209
- 三、巧选路边摊，让危险远离一步 / 210
- 五、餐馆点菜有学问 / 212
- 六、你是怎样打包餐馆剩菜的？ / 213
- 七、自助餐，要按顺序吃 / 215
- 八、小心烧烤摊“挂羊头，卖鸭肉” / 216
- 九、现榨饮料未必天然 / 217
- 十、麦当劳等洋快餐为什么不利于健康？ / 218
- 十一、发生食物中毒怎么办？ / 219

第三章 教你把零食健康着吃 / 220

- 一、你看得懂食品包装上的信息吗？ / 221
- 二、你了解这些标志吗？ / 222
- 三、你是个珍珠奶茶“控”？ / 223
- 四、喝咖啡的门道 / 224
- 五、饮料应该这样喝 / 225
- 六、火眼金睛，选购合格冷饮 / 227
- 七、教你挑茶叶 / 228
- 八、方便面可以吃得更健康？ / 230
- 九、坚果有益，多吃不宜 / 231
- 十、花哨月饼，简单着吃 / 232
- 十一、这样吃口香糖更健康 / 233
- 十二、节日里把好传统小吃关 / 235
- 十三、罐头并非调理佳品 / 236
- 十四、西点的美味诱惑中藏着多少风险 / 237
- 十五、吃面包有讲究 / 238
- 十六、选购巧克力有讲究 / 240
- 十七、选哪种材料包装的饮料更安全 / 241
- 十八、你只钟爱无糖食品？ / 242
- 十九、防腐剂，不必人人喊打 / 243

上 篇

买的科学，只把安全食物带回家



- 购买肉禽蛋鱼，要练就火眼金睛
- 蔬果购买要用心
- 米面粮油调味料的选购
- 成品、半成品食材的选购

第一章

购买肉禽蛋鱼，要练就火眼金睛



一、冷却肉、冷鲜肉、排酸肉是一种肉吗？

目前，市售的猪肉主要有三种，分别为热鲜肉、冷鲜肉、冷冻肉。

所谓“热鲜肉”，即猪在被宰杀分割后，未经任何工艺处理，直接拿到市场出售的肉。所谓“冷鲜肉”，即将宰杀后的生猪迅速冷却，使其温度降至 0°C 到 4°C ，并在流通和分销过程中始终保持此温度的肉。所谓“冷冻肉”，即将宰杀后的猪肉经预冷后，在 -18°C 速冻，使其深层温度达 -6°C 以下的肉。

关于这三种肉的区别，我们可以通过如下表格作对比：

项目	热鲜肉	冷鲜肉	冷冻肉
安全性	从加工到零售过程中，受到空气、运输车和包装等方面污染，可能存在细菌繁殖。	$0^{\circ}\text{C} \sim 4^{\circ}\text{C}$ 内无菌加工、运输、销售，24 ~ 48小时冷却排酸，可抑制细菌滋生。	宰杀后的肉 -18°C 速冻，可有效抑制有害物质。
营养性	没有经过排酸处理，人体吸收利用率较低。	充分排酸，能被人体充分吸收利用。	冰晶破坏猪肉组织，营养流失较大。
口味	肉质较硬，汤混。	肉质鲜嫩，汤清。	肉质干硬、香味淡。
保质期	常温下半天甚至更短。	$0^{\circ}\text{C} \sim 4^{\circ}\text{C}$ 保存3 ~ 7天。	-18°C 可保存12个月。

从目前的市场占有率来看，热鲜肉最受欢迎，市场占有率在60%以上。冷鲜肉普遍遇冷，市场占有率约为25%。冷冻肉的市场占有率仅为15%。其实，无论是从营养性，还是从口味方面来看，冷鲜肉都比热鲜肉更有优势。

冷鲜肉遵循肉类生物化学基本规律，在适宜温度下，使宰杀后的肉有序完成了尸僵、解僵、软化和成熟这一过程，在 $0^{\circ}\text{C} \sim 4^{\circ}\text{C}$ 的温度下，肌肉蛋白质会正常降解，肌肉排酸软化，可以使肉质更加鲜嫩，非常有利于人体的消化吸收。从安全角度来说，冷鲜肉采取全程封闭式加工和运输，始终处于冷链之下，能有效抑制微生物的生长繁殖。而热鲜肉初始温度在 38°C 左右，这时大肠杆菌在肉上完成一个生命周期仅需 $17 \sim 19$ 分钟，常温下猪肉在几个小时内滋生的细菌就会不计其数。持续高温不仅对热鲜肉的食用安全性有一定影响，还会导致肉类营养成分的损失，风味和色泽品质都会有所下降。

由此可见，冷鲜肉比热鲜肉更有营养、更安全。至于冷冻肉，虽然其有效抑制了细菌滋生，但其营养流失大，肉质口感也较差，应尽量避免购买。

最后，我们还要向大家澄清一个问题，即冷鲜肉、排酸肉、冷却肉是同一种肉。当下，有许多商家打出名目繁多的宣传口号，宣称排酸肉比冷鲜肉和冷却肉更好吃，大家不清楚三者之间有何区别，常常被商家蒙骗高价购买排酸肉。其实，排酸肉、冷鲜肉、冷却肉就是同一种肉的三种不同叫法，根本就是一回事。

温馨小提示：

刚从冷冻箱里取出来的冷冻肉，是不能使用热水浸泡的方法解冻的。因为用热水浸泡，肉里面的汁液晶体很快融合，来不及渗入肉类的纤维内，这些有营养的晶体就白白流失了，从而肉类将失去一部分蛋白质和芳香味物质。食用这种热水解冻肉，不但营养价值不高，而且味道口感都不好。健康科学的方法是将冷冻肉放置 $15^{\circ}\text{C} \sim 20^{\circ}\text{C}$ 的地方，令其自然解冻，或者将冻肉放置冷水中浸泡解冻。



二、你能辨别注水肉吗？

现在，许多商贩为了牟取更多的利润会往生肉中注水，或者屠宰前一定时间内给动物灌水，从而使肉的重量增加，并以为自己这种获利的方式是“神不知而鬼不觉”。

注水肉不仅造成市场价格的不正当竞争，而且还有其他的危害。第一，注水会降低肉的品质，因为不洁净的水进入动物的肌体后导致蛋白质流失过多。第二，注水后易造成病原微生物的污染，不仅使肉的营养成分受到破坏，还会加速肉的腐败，给消费者的健康造成严重危害。第三，不法分子往猪肉里注入的往往是污水，并混入其他物质，所以有很大的潜在危害。

分辨注水肉并不难，可以从视觉、触觉、味觉等多个方面去辨别。

视觉上，放心肉的颜色是鲜红的，注水肉颜色较淡，看起来泛白。而且注过水的肉明显水肿，不如放心肉那样洁白紧致。若是刚解冻的肉，更容易辨别了，注水肉因注过水解冻时肯定会流出更多的血水；放心肉也会有水渗出，但是不会太多。而且，在商贩切肉时，千万不要大意，这是验证的好时候，若是注水肉，很明显地可以看到，在切口处很快有汁液和血水流出，而正常的肉汁液和血水量不会太多且流出速度不会太快。

触觉上，我们可以用手指轻轻按压肉体。若是放心肉，指头按压后凹陷能够立即恢复，而注水肉的弹性较放心肉低，凹陷恢复较慢，而且按压后能够看到有液体缓缓流出。另外，没有注过水的肉摸上去会有黏黏的感觉，注过水则是滑润的，比较容易辨别。

味觉上，放心肉未经过任何的处理，肉上还残余着动物本身的味道，注水肉的味道被水冲淡了，这些也可以很明显地分辨出来。

也可以买一张 pH 值试纸。正常的肉一般为 6.9，而注水肉几乎在 7.5 左右，是否注水一测便知。如果嫌麻烦，可以拿出随身携带的纸，贴在肉上，若是注水肉，纸马上就会湿透。