

## <<什么可以吃>>

### 图书基本信息

书名：<<什么可以吃>>

13位ISBN编号：9787547814147

10位ISBN编号：754781414X

出版时间：2012-8

出版时间：上海科学技术出版社

作者：马志英

页数：234

字数：250000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<什么可以吃>>

### 前言

2011年夏，我写的《什么可以吃——个人饮食安全攻略》一书出版后，有许多热心的读者提出了不少宝贵的意见，并急切地问我什么时候推出该书的续集。

在征求了广泛的意见后，我发现相当多的读者迫切希望我写写在当前食品安全的现实情况下怎么选购食品。

所以，本书遵照大家的建议，主要介绍有关选购食品的科学知识。

我们生活在一个飞速发展的时代，各种新的科学技术正在改变我们的生活。

但科学技术既可以为人类造福，也可能危害人类。

食品科技也是如此。

比如，食品添加剂技术的应用，造就了今天如此琳琅满目的食品，但也有一些不法分子把它用作危害工具，在食品中滥用添加剂，甚至非法添加化学物质。

你会鉴别吗？

还有，在食品生产中利用非法技术用假的冒充真的，把劣质的变成优质的，等等。

你会区分吗？

所以，选购食品是把握食品安全的第一关。

时代发展要求一个现代的消费者，应该是有知识的智慧型消费者。

尤其是年轻一代、新婚一族，一旦组成独立的小家庭，更要学会购买食品，懂得挑选、识别食品。

获得安全的食品不仅能够改善你的健康，而且是你的一项基本的权利。

从现代消费者的眼光出发，审视你所面对的错综复杂的食品市场，做出正确的选择，就必须了解有用的信息，学会选购的知识和技巧。

本书结合当前市场上出现的种种食品安全问题，以生动实例介绍各种食品选购的注意要点，判断产品质量优劣的技巧，以及可能出现的假冒伪劣食品的防范和识别方法等。

基本结构是按照食品的分类，以百姓关心的主要食品为重点，分别进行详细介绍。

和以前你可能读到的类似介绍选购食品的书籍不同，我以一种新的观点解读如何选购食品，这就是食品风险评估和食品风险交流的观点。

简单地说，就是把在每种食品中可能出现的危害风险告诉你，然后利用我在长期食品科研中积累的经验，通过科学的分析来告诉你，怎样用智慧的眼睛来选购安全、优质的食品，用知识来防范问题食品的危害，提高健康生活水平。

马志英 2012年7月

## <<什么可以吃>>

### 内容概要

“注胶虾”、“毒大米”、“地沟油”、“假羊肉串”……用非法技术以次充好、以假乱真的食品不时出现在琳琅满目的食品市场上，食品掺假伎俩越来越技术化、隐形化，掺假的食品越来越多样化、高端化，要是不小心上了当，轻则花冤枉钱，重则付出健康甚至生命的代价。

《什么可以吃：安全食品选购攻略》结合当前市场上出现的种种食品安全问题，以生动实例介绍各种食品的选购要点，判断产品质量优劣的技巧，以及可能出现的假冒伪劣食品的防范和识别方法等。通过分享作者在长期食品科研中积累的经验，读者可练就选购食品的慧眼，冷静审视错综复杂的食品市场，学会选购食品的技巧，科学防范问题食品的危害，牢牢把握选购安全食品的主动权，将安全食品选购回家。

## <<什么可以吃>>

### 作者简介

马志英，教授高级工程师，现任上海食品协会专家委员会主任、上海市食品学会食品安全专业委员会主任、上海市食品研究所技术总监。

长期从事食品生化、食品工艺和食品安全方面的科研工作，主持完成国家和省部级重大科研项目十多项，获国家科技部和省市级科学技术奖十多项，并获多项国家发明专利。

发表专业论文二十多篇、科普文章近百篇。

在食品安全科研上取得科研成果曾获上海市科技进步二等奖，被上海市有关食品安全政府监管部门聘为顾问专家。

因其突出的工作成绩和贡献，曾获国家人事部和国内贸易部先进工作者称号，连续九年三次被评为上海市劳动模范等。

## &lt;&lt;什么可以吃&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 粮油酱醋经常吃，质量安全莫忽视

选购大米要“三看”

怎么识别“变脸”的大米和大米制品

黑色食品受热捧，加点酸碱试真假

选购食用油的四大纠结

警惕食用油的四种隐患

选油就要选健康，健康就看脂肪酸

家庭常用食用油大比拼

酱油和醋，选配制的还是酿造的

鸡精、蘑菇精和味精的差别有多大

## 第二章 选购蔬菜水果，不能只图漂亮

浸药、染色、打蜡，漂亮的水果有风险

顶花“扮嫩”的黄瓜能吃吗

选蔬菜，七色兼食，以绿为主

安全、口味、营养，吃野菜前要三思

有机蔬菜贵得有道理吗

## 第三章 买肉蛋鱼，防范掺假最重要

冷却肉、冷鲜肉、排酸肉是一种肉吗

小心烧烤摊“挂羊头卖鸭肉”

病死猪肉怎么变身为“腊肉腊肠”

你会挑选放心熟食吗

假鸡蛋、橡皮蛋，问题鸡蛋真不少

洋鸡蛋、土鸡蛋、生态蛋买哪种好

挑选鸡蛋和蛋制品有哪些技巧

几种常见水产品的选购窍门

怎样识别做过“手术”的海产品

怎样鉴别用有毒物质泡发的水产品

## 第四章 乳制品，选对了才有营养

一要安全二要营养，好牛奶到底怎么选

酸奶品种太多，选适合自己的就好

益生菌酸奶比普通酸奶更好吗

不用工业明胶，酸奶就安全了吗

婴儿奶粉一定要买进口的吗

黄曲霉毒素，不止牛奶里有

## 第五章 酒水饮料，选购的学问可不少

一瓶茶饮料含几片茶叶

苏打水能治病吗

现榨饮料未必天然，难保安全

100%果蔬汁可以代替新鲜果蔬吗

喝珍珠奶茶请适可而止

什么饮料适合孩子和年轻人

怎样辨别身份作假和成分作假的葡萄酒

选哪种材料包装的饮料更安全

## 第六章 零食糕点，美味背后有风险

西点的美味诱惑中藏着多少风险

## <<什么可以吃>>

蜜饯其实不甜蜜，  
选巧克力，留心有“代”的  
蜂蜜有真假，选购应留心  
无糖食品真的不含糖吗  
方便面，方便的代价有多大  
不含防腐剂的食品是否更安全  
冷饮，买错了会让人透心凉  
买榨菜、泡菜、酱菜，要提防哪些安全问题  
第七章 种类多问题多，选购食品靠慧眼  
豆制品里猫腻多，安全选购有讲究  
选购食品要破译营养标签  
反式脂肪酸有多少“马甲”  
常见的食品掺假方式有哪些  
搭配每日膳食，掌握十二字箴言  
食品越新鲜越好吗  
冷冻食品，低温不一定安全  
无公害食品、绿色食品、有机食品，你会选购吗  
新资源食品安全性有保证吗  
在外就餐，选餐厅、点菜都是学问

## &lt;&lt;什么可以吃&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：按目前的使用量和使用方法，长期食用味精是安全的。味精的安全性一直受到广泛关注。20世纪80年代，国外纷纷议论所谓的“中国餐馆症”，说是因为中餐菜肴有味精，很多外国人反映了后不舒服，所以又叫“味精综合症”，以致在国外的中餐馆不得不挂出“NO MSG”（没有加味精）的牌子。

味精使用时间已经超过100年，在这期间曾进行大量研究，旨在澄清它的作用、益处及安全性。到目前为止，有关食品添加剂安全的权威国际和国家机构都认为，作为一种增味剂，味精在目前的使用量、使用方法下，长期食用对人体是安全的，并取消对食用味精加以限量的规定。

请注意，这里有两个关键词：“使用量”和“使用方法”。

应该说，任何可食用的物质只有适量食用才是安全的，而且要注意一般人群和特殊人群的区别。

使用味精时根据自己的口味感到有鲜味就可以。

一般在500克菜肴中加入1~2克，就能使食物味道鲜美。

高汤，用鸡肉、鸡蛋、水产制作的菜肴中不用放味精。

孕妇及婴幼儿不宜吃味精，尤其是1周岁以下的婴儿最好不要食用。

味精吃多了常常会感到口渴，这是因为味精中含有钠，过多摄入对高血压、心血管疾病患者不利。

所以，老年人和患有高血压、肾病、水肿等疾病的人，不但要限制食盐的摄入量，而且要控制味精的摄入。

使用味精时应避免长时间加热和爆炒。

当加热到120℃以上，它会因失水而生成焦谷氨酸钠，使鲜味损失，但没有致癌作用。

选购味精，纯度看标示，鲜度靠嘴尝。建议大家选购大企业的知名品牌产品，包装袋上要印有“QS”标志。

有的规模不大、技术落后的小企业用保险粉使味精发白发亮，以低价投入市场，使得市场上的味精产品质量参差不齐。

劣质味精颗粒形状不统一，大小不一致，甚至成团结块，颜色发暗发黄，稀释后只能感到苦味、咸味或甜味而无鲜味。

国家标准将味精产品分成三大类：纯味精、加盐味精和增鲜味精。

有些不法企业为了降低成本，在味精里加入过量盐和糖，欺骗消费者。

选购时可从产品名称、配料表和谷氨酸钠含量来判定产品是纯味精、加盐味精或者增鲜味精。

建议尽量使用谷氨酸钠含量99%的纯味精。

味精的鲜度只能靠人的味觉来感知，不能用数字来表示，国家在味精鲜度方面也没有颁布相关标准。

纯度99%的无盐味精鲜度高，但99%只是表示谷氨酸钠含量，不可以用来表示鲜度。

有的味精包装上标明鲜度99%、鲜度90%或鲜度80%，其实是在味精中加盐并额外添加其他鲜味剂来提高鲜度，并以鲜度代替纯度欺骗误导消费者，骗取高额利润。

没有强制标准，“鸡精无鸡”现象难根治。鸡精和味精的差别在于基本成分。

纯味精是只含有单一成分的调味品，而鸡精则是一种复合调味品。

有人说鸡精将来可能取代味精。

但不管怎样，味精还是鸡精的主要成分之一。

## <<什么可以吃>>

### 媒体关注与评论

做好安全食品的选购，防范问题食品的危害。

提高职业道德的水平，建立检测处罚的机制。

——中国科学院院士 褚君浩

把握选购食品的智慧，是远离饮食风险的第一步。

——中国工程院院士 林宗虎

吃得科学才能有益健康。

——著名医学专家 杨秉辉

平民百姓科学的、可靠的进食方略。

——著名作家 程乃珊

只有与身体和谐的食品才是安全食品。

选食品，学问大，须学习。

——上海交通大学著名农学教授 潘重光

安全食品选购指南，聪明主妇必备宝典。

——《食品与生活》杂志社社长、主编 都卫



## <<什么可以吃>>

### 编辑推荐

《什么可以吃:安全食品选购攻略》著名食品安全专家用30年厚重专业智慧，为你解读选购食品的实用技巧，让你练就选购食品的慧眼，将安全食品带回家。

## <<什么可以吃>>

### 名人推荐

做好安全食品的选购，防范问题食品的危害。

提高职业道德的水平，建立检测处罚的机制。

——中国科学院院士 褚君浩 把握选购食品的智慧，是远离饮食风险的第一步。

——中国工程院院士 林宗虎 吃得科学才能有益健康。

——著名医学专家 杨秉辉 平民百姓科学的、可靠的进食方略。

——著名作家 程乃珊 只有与身体和谐的食品才是安全食品。

选食品，学问大，须学习。

——上海交通大学著名农学教授 潘重光 安全食品选购指南，聪明主妇必备宝典。

——《食品与生活》杂志社社长、主编 都卫

<<什么可以吃>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>