

<<食品真相大揭秘>>

图书基本信息

书名：<<食品真相大揭秘>>

13位ISBN编号：9787530949115

10位ISBN编号：753094911X

出版时间：2007-5

出版时间：天津教育出版社

作者：安部司

页数：165

译者：李波

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>

<<食品真相大揭秘>>

前言

看穿食品的美色与美味 中国农业大学食品学院副教授、食品科学博士 范志红 在超市里，经常可以看到这样的宣传：“松软得可以弹起来。”

“柔滑得如丝绸一样。”

“无与伦比地松脆。”

消费者为这些诱人的语言所征服，于是欣然购买。

其实，食品的美妙口感毫无例外地来自食品添加剂。

无论是酸甜的糖果、香浓的零食，还是酥脆的饼干和柔软的蛋糕，都是食品添加剂的杰作。

消费者的味蕾，拥抱着浓郁的香精；消费者的眼睛，追随着美丽的色素；消费者的牙齿，欣赏着带来脆爽的起酥油。

也有一些食品如此宣传：“本品不含防腐剂。”

“本品不含人工色素。”

“本品不含香精。”

消费者心有所动，认为它们更健康，就更高兴地把它们放入购物篮。

其实，这些食品不含防腐剂，未尝不含抗氧化剂；不含色素，不等于不含防腐剂；不含香精，也不等于不含增稠剂等其他添加剂。

其实，大规模的现代食品工业，就是建立在食品添加剂的基础上的。

因为消费者对食物的外观品质、口感品质、方便性、保存时间等方面提出了苛刻的要求，所以要想按照家庭方式来生产，几乎是不可能的。

如果真的不加入食品添加剂，只怕大部分食品都会难看、难吃、难以保存，或者价格高昂，消费者是无法接受的。

很多消费者不这么想，总觉得添加剂是生产厂家骗人害人的东西。

但是，只要想一想以下这些事实，就能明白，消费者自己有没有责任。

为什么自己家里的苹果切开来就会变褐，而如果超市卖的鲜切苹果是褐色，你却不肯买，偏偏要选择那些洁白或淡黄色的产品？如果你这样选择，就是逼迫生产者使用大量的亚硫酸盐抗褐变剂。

为什么自己家里的肉煮熟了就会变褐，而如果超市里的酱牛肉是粉红色，你却非常喜欢，而且嫌弃那些颜色发褐的？如果你这样选择，就是引导生产者使用亚硝酸盐发色剂。

为什么明知道牛奶是没有水果香味的，几小块烫过的水果也不可能带来多少风味，你却还喜欢那些带有浓烈水果香味的乳饮料和酸奶呢？自己家里炸的食品稍微凉一点就会变软渗油，而外面卖的很多煎炸食品放了多久都还是挺拔酥脆。

为什么你总是选择那些最脆最爽的呢？自己家里的馒头放半天就会变硬发干，而超市的面包几天后还是松软依旧。

为什么你专门选那些最松最软的面包，稍微干一点的你都不肯问津呢？可见，在这个消费决定生产的时代，消费者的选择决定了生产者的行为。

要想真正避免摄入大量食品添加剂，唯一的方法就是自己购买新鲜天然的食品原料，花费一些时间，按照传统的方式，亲自动手制作健康的家庭食品。

家做新鲜食品的好处，远不仅仅是避免食品添加剂。

新鲜食物可以提供最平衡的养分，最多的保健成分，最多的膳食纤维，还能最好地提高免疫力——总之，用完全天然形态的食品原料在家烹调，虽然花费时间精力，却可以充分获得大自然赋予的健康好处。

如果一味追求“方便”、“快捷”，必然要牺牲一部分健康特性。

因为，天然食物中的健康成分，很难在加工中完全保留；天然食物的美好特性，也只能存留非常短的时间。

消费者应当接受这个基本事实。

如果不肯降低对食物的要求，又不肯购买新鲜原料自己制作，就只能与食品添加剂和平共处了。

实际上，国家许可使用的食品添加剂整体安全性是比较高的，在正常用量下不会引起不良反应。

<<食品真相大揭秘>>

对于加工食品来说，很多食品添加剂必不可少，例如低盐酱菜和酱油中的防腐剂，方便面和各种曲奇点心等中的抗氧化剂，还有防止面包长霉的丙酸盐，等等。

如果没有这些食品添加剂，就很难想象食品能有足够的时间运输和出售，也很难想象消费者能够吃到放心的食品。

然而，尽管每一种食品添加剂的毒性都很低，但如果在膳食中的摄入量过大，仍然可能带来副作用。

同时，各种食品添加剂之间的相互作用以及它们与食物成分吸收利用之间的关系，至今仍然没有得到详尽的研究。

因此，尽量避免摄入过多的食品添加剂，仍然是明智的做法，特别是对于解毒功能尚未完全发育成熟的儿童。

国外已经有不少研究报道，在让儿童远离各种加工食品之后，不少孩子的多动症、注意力不集中、学习障碍、侵略性行为等都有所改善。

也有研究发现，合成色素如柠檬黄等会妨碍锌的吸收，而酥脆食品中的明矾和氢化植物油等原料不利于智力发育。

总之，家长应当尽可能不给两岁以下幼儿吃任何含有添加剂的食品，包括彩色的糖果、甜味饮料以及添加味精和膨化食品(使用了明矾)。

阅读这本书，可以让消费者注意食品添加剂的过量摄取问题，避免过度追求口感、颜色、味道的误区，接受食品的天然特性，重视食品的自然品质，从而明智地选择食品。

本书也告诉消费者，对食品添加剂，应当心平气和地接受，肯定它们对食品的安全、美味和方便所做的贡献。

但应当尽量选择添加剂较少、用优质天然原料制作的食品。

最要紧的是，通过反思食品添加剂的问题，树立正确的食品选择和评价观念，不再过度依赖加工食品和快餐食品，而是珍视自然的风味，感激父母家人不辞辛苦烹调制作一日三餐的爱心，并把健康的民族饮食传统传承下去。

<<食品真相大揭秘>>

内容概要

《食品真相大揭秘》中由“食品添加剂之神”揭秘食品制作真相！
食品是怎样制作的，为了什么目的，使用了多少、什么样的添加剂，这些事实一直不被消费者所知。
现在的消费者购买食品时只图便宜、方便，没有任何安全意识。
作为一名曾与食品添加剂亲密接触的“添加剂翻译”，安部司在本书中最大限度地利用了自己的经验，带领普通消费者深入食品加工的“背后”，让你了解根本想象不到的真相，并教你怎样选择真正的好东西！

黏糊糊的废肉加上30种添加剂，就制成了好吃的“肉丸”。

咖啡“奶精”不含一滴牛奶，而是水、油与添加剂的混合。

“健康饮料”是用虫子碾碎后提取出来的色素染成的“色水”。

切好的蔬菜在消毒池里被一遍遍消毒后装好袋，就变身为“健康”的蔬菜沙拉。

你可以不穿时装，不看电视，但不能不吃东西。

食物为我们提供养分，食物的质量更决定着我们的健康。

然而时时曝光的食品安全问题让人心存恐惧。

怎样才能买到安全放心的食品？

贵的不代表是对的，广告多的不代表是健康的。

既然不能指望食品加工业者都变成谦谦君子，那就让我们消费者自己练就一双慧眼吧！

<<食品真相大揭秘>>

作者简介

安部司，从事食品添加剂推销工作20多年，人称“添加剂活辞典”、“食品添加剂之神”。他不仅熟知各种添加剂的作用和用法，并亲眼见证了食品加工生产的“幕后”。他协助厂商开发了低盐咸菜、方便面、健康饮料、汤料、汉堡、速食肉丸等几乎所有种类的加工食品，能用舌头——分辨出食品中用到的纯添加剂。

他曾受食品加工厂委托，用二三十种添加剂把黏糊糊的废肉制成好吃的肉丸。

该产品上市后，大受孩子和妈妈的欢迎，销售很好。

他一度为此骄傲，而当他亲眼见到女儿也在吃这种肉丸的时候，他才意识到，自己的家人也是自己开发的食品的消费者。

他陷入深深的自责，于是从食品添加剂公司辞职。

之后，他受邀开始做关于添加剂的演讲，因其通俗易懂和生动有趣而深受好评。

食品是怎样制作的，为了什么目的，使用了多少，什么样的添加剂，这些事实一直不被消费者所知。

现在的消费者购买食品时只图便宜、方便，没有任何安全意识。

作为一名曾与仪器添加剂亲密接触的“添加剂翻译”，安部司在本书中最大限度地利用了自己的经验，带领普通消费者深入食品加工的“背后”，让你了解根本想象不到的真相，并教你怎样选择真正的好东西！

<<食品真相大揭秘>>

书籍目录

前言用白色粉末做成的猪骨汤谁也不知道食品是怎样加工的一味强调食品添加剂危险毫无意义一本揭发食品“幕后”的书第1章 被人称作“食品添加剂之神”我要创立全国第一的添加剂公司凌晨四点起床学习制作鱼糕食品添加剂是谁都喜欢的魔法粉末出卖手艺人灵魂的“恶魔私语”“这么辛苦的工作，你儿子是不会继承的”用食品添加剂创造新的饮食文化人送绰号“食品添加剂之神”头脑里没有添加剂的危险性改变我人生的“肉丸事件”用黏糊糊的废肉和二三十种添加剂制成的肉丸“添加剂堆”盖起来的大楼自己和家里人也都是消费者不吃自己工厂生产的火腿辞掉添加剂首席销售员的工作关于食品添加剂的演讲邀请蜂拥而来做一名“添加剂的翻译”第2章 大量使用添加剂的加工食品明太鱼子、咸菜、火腿低级的鳕鱼子瞬间变成锃亮的高级货用10多种添加剂制成的明太鱼子一下子吃进10多种添加剂会怎么样无着色明太鱼子是安全的吗100千克的猪肉能做出130千克的火腿你放进篮子里的不是“注水火腿”吗“简单的怀疑”是一切的开始低盐梅干比高盐梅干对身体更有好处吗做成了梅干形状的添加剂低盐的代价谁来承担这是“妈妈亲手做的咸菜”吗第3章 餐桌上的调味料被偷换成了“假货”特价酱油为什么便家仿酱油调味料的做法“1升1000日元”和“1升198日元”的区别.....第4章 看不见摸不着的食品添加剂是这样存在的第5章 今天，你吃食品添加剂了吗第6章 食品添加剂损害了孩子们的舌头第7章 如何与添加剂相处后记

<<食品真相大揭秘>>

章节摘录

用黏糊糊的废肉和二三十种添加剂制成的肉丸 那种肉丸作为超市的特卖商品，是一个制造商委托我们开发的。

那个制造商采购了大量便宜的肉碎。

肉碎就是从牛骨头上剔下来的几乎不能称之为肉的那部分，一般用来作宠物饲料。

这些肉碎既不能做成肉馅，又没有什么味道，可确实是牛肉，而且很便宜。

于是他来找我商量，看看用这些肉碎能做什么。

这些肉黏糊糊的，水分多，又没味道，根本不能吃。

怎么样才能把它变成能够吃的东西呢？

首先，加进一些便宜的废鸡（不能下蛋的鸡）肉馅，以增加分量，接着加进一种叫做组织状大豆蛋白的东西，以便制作出柔软的感觉。

这种大豆蛋白也叫做“人造肉”，现在还被用于制作便宜的汉堡。

这样，总算有了一定的基础。

但是，仅仅这样还是没有什么味道，于是我便使用了大量的牛肉浓汁、化学调味料等来增加味道。同时为了使口感嫩滑，还加入了猪油、加工淀粉等。

另外，还加进了黏着剂、乳化剂等。

由于是使用机器进行大批量生产，所以作业起来也容易了许多。

为了使颜色好看，我还使用了着色剂；为了延长保质期，使用了防腐剂、pH调整剂；为了防止褪色，使用了抗氧化剂。

这样，肉丸就基本上做好了。

最后，再往里混入调味汁和调味番茄酱就大功告成了。

但是如果使用市售的调味汁和调味番茄酱，价格较贵就不合算了。

因此为了控制价格，就要使用添加剂来做出“具有那种味道的东西”。

首先把冰醋酸兑水稀释，用焦糖使其变黑，然后再加入化学调味料，做成“仿调味汁”。

把番茄酱用着色剂上色，加入酸味剂，用增稠多糖类增加其黏度，就做出“仿调味番茄酱”。

把这种汤汁浇在肉丸上，放入真空袋子里加热杀菌，商品就完成了。

整个制作过程大概使用了二三十种添加剂，真可称得上是“添加剂堆”了。

这样，本来是毫无用处的肉碎，在加入各种添加剂后，被制成了“食品”——我们吃进的肉丸。

100千克的猪肉能做出130千克的火腿 “妈妈，好多好吃的火腿啊，我想吃。

” A女士（42岁）和10岁的女儿一起买东西，女儿这样央求，A女士便拿起了特价火腿。

500克的火腿只卖498日元，“这个价钱可真便宜啊”，虽然她也感到一丝怪异和惊讶，但还是想“算了”，就把它放进了购物筐。

“哇，今天晚饭就可以吃了。

” 孩子很高兴。

食品业界有“注水火腿”这种说法。

这种火腿看上去很可爱，但实际上是把水注入肉中凝固而成的。

因为能挤得出水来，所以也被称为“抹布火腿”。

不管名字如何，本质都是一样的。

火腿的原料当然是猪肉，但100千克的猪肉怎么能做出120~130千克的火腿？

多出来的是什么呢？

当然是来增加分量的黏性材料。

要增加分量，花费不多、最便捷的方法就是加“水”。

但是，如果直接把水加进去的话，肉就会变得稀烂，不成样子。

因此，要使用加热后会变硬的胶状物。

用100多只注射器同时往猪肉里注入专门的肉用胶状液体，那场景见过一次就不会忘记，太让人吃

<<食品真相大揭秘>>

惊了。

接下来便是滚揉，使注入猪肉的胶状液体均匀地扩散到肉的组织中去。

注入的肉用胶状物的重量相当于肉总重量的20%~30%。

滚揉后肉变得鼓鼓的，然后经过成形、加热（使胶状液体凝固）等工序，最终变成了市场上销售的火腿。

这就是“注水火腿”的制作方法。

这种肉用胶状物的原料主要是大豆、蛋清，也使用了乳蛋白、海藻提取物。

也就是说，只要能凝固，什么都OK。

为了使增加的部分保持色泽和弹性，还必须注入其他添加剂。

这是一种为了在价格战中生存下来而采取的增量作战法，其中没有丝毫值得食品加工业者骄傲的地方。

<<食品真相大揭秘>>

媒体关注与评论

练就一双慧眼，明明白白购食品 / 中国农业大学食品学院副教授、食品科学博士 范志红 俗

话说，民以食为天。

我们可以不穿时装，不看电视，但不能离开食物。

食物为我们提供养分，食物的质量更决定着我们的健康。

一系列食品安全问题的曝光，让消费者往往心怀恐惧：我们是花钱补营养呢，还是花钱买病受？然而，仅仅恐慌是很不够的。

消费者需要更多地了解食品中含有哪些成分，了解这些成分的安全性，对健康的影响。

其实，按照我国的食品标签法，食品中添加的各种成分都应当在包装上加以标明。大部分企业都能遵守法规，公布食品中的各种原料和添加成分，但根据相关调查，消费者并没有阅读食品标签的习惯，能够认真阅读食品标签的消费者仅占不足30%。

而阅读标签的消费者，大多也是一头雾水，看不懂配料当中都包含了哪些添加成分。

往往是这样的情况：企业明明在标签上写着“柠檬黄”、“亮蓝”等字样，但如果你告诉消费者，这种食品的美丽绿色是合成色素配成，消费者还是“啊——”地惊呼一声，马上怀疑厂家要危害他们的健康。

的确，我们不能期盼所有的食品加工业者都把消费者的健康放在首位，但一定不要忘记一个重要的道理：有消费才有生产，有需求才有市场。

如果每位消费者都能练就一双慧眼，变成精明理智的购物人，我们身边的食品，就会安全得多、健康得多。

按照我国的食品标签法规，商家必须在食品标签上注明其中所用的所有原料，而且必须按照加入量的多少来排列顺序。

食品添加剂由于添加量较少，往往会放在配料表的最末尾。

消费者只要认真阅读，就能知道其中有没有食品添加剂。

在食品添加剂问题上，消费者应当持有一个公正的态度。

天然食物的美好特性，是很难长期保存下来的。

蔬菜的绿色非常容易褪色，水果切开来就会变色，草莓和樱桃的红色遇水就流失，而肉类煮了会变褐。

在家里烹调的时候，我们能容忍这些现象，但如果制作成加工食品，为了改善“卖相”，通常就需要添加一些食品色素。

天然食物富含养分，微生物很容易繁殖，甚至产生毒素，危害食品安全。

为了在不影响口感和味道的前提下延长食品的保存期，很多情况下不得不添加防腐剂。

很多天然食物在储存中容易变干变硬，或者变软变散，但是消费者却希望食物永远保持刚出炉或刚出锅时的口感，很多情况下也不得不添加品质改良剂……总而言之，生产者使用食品添加剂的本意，并不是为了危害消费者的健康，而是为了改善食物的颜色、香气、味道、口感，让消费者更加喜爱这种产品。

然而，如果消费者过于重视加工食品的这些感官特性，通常也意味着，吃到食品添加剂等非天然成分的可能性大大上升。

虽然这些成分并非毒药，但毕竟它们大多不是人体所需要的营养物质，对它们怀有戒心，摄入量不要过多，仍是一种明智的态度。

比如说，选择酱油、醋等这样的调味品时，先看一下配料表。

传统的酿造酱油配料应当是大豆、小麦、盐和曲。

但是，如果包装上还有谷氨酸钠、焦糖、山梨酸钾、5'-核苷酸钠等你不了解的东西，就可以明白，这些是食品添加剂。

老抽酱油之所以颜色浓重，容易“上色”，往往是因为添加了焦糖色素。

许多酱油之所以味道特别鲜美，是因为它们加入了鲜味剂（谷氨酸钠和核苷酸钠）或氨基酸水解物。

酱油之所以久藏不坏，是因为它们毫无例外地要添加防腐剂（山梨酸钾或苯甲酸钠），否则酱油在夏

<<食品真相大揭秘>>

天很容易长霉菌。

添加剂的确带来了美味和方便，而且在许可的使用量下并不会发生明显的健康危害，但消费者至少应当明明白白地消费，知道自己买了什么样的食品，并知道食品与食品之间可能存在着成本和质量的差异。

一些用天然原料制作的、添加剂与人工成分很少的食物，很可能在同类产品中成本较高，而口味也可能偏于清淡。

如果消费者因为价格偏高的原因嫌弃它们，或因为香味不浓口感不脆等拒绝它们，便会让自己的生活离自然越来越远，传统的加工方式也会因此逐渐退出历史舞台。

如果细看标签，认识其添加成分上的差异，就可以选到更加物有所值的产品。

由于幼儿的身体解毒功能尚未完全发育成熟，家长要特别注意尽量少给他们吃含有多种添加成分的加工食品。

有些时候，细看食品配料确实能让你避免做出不明智的选择。

例如某种“咖啡奶糖”，听起来似乎是由咖啡、奶和糖制成，但是不要仅仅想当然！

还是看看配料表吧，原来其中的成分除了糖之外，还有氢化植物油、乳化剂、增稠多糖类、柠檬酸、柠檬酸钠、焦糖色素、香精……事实与想象相差万里，它与牛奶和咖啡其实毫不相干。

乳化剂可以使水和油混到一起，乳化成牛奶一样的白色；增稠多糖类可以使其黏稠；柠檬酸、柠檬酸钠调出恰当的酸味，还有保鲜作用；焦糖色素染出淡淡的茶色，看上去像加入咖啡，香精则带来牛奶和咖啡的香气。

其中最麻烦的是“氢化植物油”，也就是植物油经过人工催化加氢形成的一种半固态的油脂，不仅含有大量饱和脂肪酸，还含有危害心血管健康的“反式脂肪酸”。

如果不紧紧盯住标签，怎么能够想到其中还有这么多问题呢？

有人可能会问：我听说国家批准的食品添加剂就有一千多种，我一个老百姓，哪里记得住那么多化学物质呢？

其实，也没有什么特别难的地方。

只要看到食品标签上标出的成分当中，有你不认识的一些成分，十有八九就是添加成分了。

有关这方面的知识，最近的一本新书《食品真相大揭秘》当中有生动的指导。

它介绍了不少老百姓息息相关的食品的现代制作方式，实实在在地介绍了很多选择食品的要点。

通过这本书，读者可以看到食品加工的“背后”，学会如何看产品配料表，这样，在购物时，就能走出追求口感、颜色、味道的误区，明智地选择食品。

总的来说，食品的加工程度越高，口感越远离天然状态，所含人工添加成分就越多。

若是真的重视三餐的健康品质，不妨优先选择购买新鲜的天然食品，以及加工程度比较低、营养品质比较高的加工食品。

如果消费者不再一味迷信广告，而是支持那些具有更高内在品质的食品，我们的食品行业也会发展得更加健康。

<<食品真相大揭秘>>

编辑推荐

“食品添加剂之神”安部司揭秘食品制作真相！

- 黏糊糊的废肉加上30种添加剂，就制成了好吃的“肉丸”
- 咖啡“奶精”不含一滴牛奶，而是水、油与添加剂的混合
- “健康饮料”是用虫子碾碎后提取出来的色素染成的“色水”
- 切好的蔬菜在消毒池里被一遍遍消毒后装好袋，就变身为“健康”的蔬菜沙拉……好看的

颜色、好吃的味道，都是添加剂做出来的。

本书告诉你根本想象不到的食品加工背后的真相，教你怎样选择真正的好东西！

《健康时报》鼎力推荐读物，2006年日本生活类图书排行榜第一名！

时时曝光的食品安全问题让人心存恐惧。

怎样才能买到安全放心的食品？

贵的不代表是对的，广告多的不代表是健康的。

既然不能指望食品加工业者都把消费者的健康放在首位，那就让我们消费者自己练就一双慧眼吧！

《食品真相大揭秘》让读者可以看到食品加工“背后”惊人的秘密，还实实在在地介绍了很多选择食品的要点。

学会如何看产品配料表，这样，在购物时，就能走出追求口感、颜色、味道的误区，明智地选择食品

。

<<食品真相大揭秘>>

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>