

<<吃的真相>>

图书基本信息

书名：<<吃的真相>>

13位ISBN编号：9789866807862

10位ISBN编号：986680786X

出版时间：2010-5

出版时间：雲無心博士 野人文化股份有限公司 (2010-05出版)

作者：雲無心博士

页数：336

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>

## &lt;&lt;吃的真相&gt;&gt;

## 前言

推薦序：實驗室裡的新美食學 / 歐陽應霽（本文作者為涉獵各種好玩領域的香港專欄作家、漫畫家）實不相瞞，我最怕被人稱做「美食家」。

這與我害怕被媒體朋友稱做「跨媒體創作人」和「生活家」一樣，往往在大庭廣眾之下被這樣公開一喊，我的臉馬上刷的一紅（甚至會變黑）。

什麼叫做「跨媒體」我不清楚，人人都有自己的生活，誰有資格自稱專家？

男女老幼都嘴饞、都愛美食，美食家一街儘是——這都是無用甚至易誤導別人的標籤。

能夠成「家」也不是我的終極目標，怕的是太自以為精英且負擔太重。

如果「成家」和「出家」可以自由選擇，我更傾向後者。

所以我寧可用比較中性、說了等於沒說的「創作人」來標識自己，用「貪威識食，練精學懶」來作做人行事的指導方針。

之前一心要做跨媒體導遊，卻發覺太自不量力了——特別是在追看了雲無心博士的一系列「在實驗室裏研究做飯」的文章，我這等訴諸感情多於理性的傢伙，實在該下定決心重回學校再好好念書。

如果真的有機會騰出一年時間回到學校裏念書，首選一定是義大利皮德蒙特省的美食科學大學（University of Gastronomic Science），那是國際慢食運動的創辦人，我和一眾老友的精神領袖Carlo Petrini宣導創建的一所美食研究學院。

念完一年的課程，我並不會搖身一變成專業廚師，因為來這裏做客席講師中的主廚都不會教我廚中秘技，但我會更清楚近百年來的農業工業化對自然生態、對物種多元性帶來的種種毀滅性的影響，會知道大型跨國企業如何利用種子、肥料及殺蟲劑這三種必需品在發展中國家獲取最大的利益，如同侵略和殖民。

我會目睹大量的民間飲食、廚房知識以及傳統小作坊手工製作的食品因為農村急劇萎縮解體而流失、消亡。

這一年也許是很「痛苦」的一年，但通過這深入的省思，我會更堅定地捍衛基本人權，確認每個人都有權利追求快樂、自然、身體的健康和真正的飲食樂趣。

這一門學科，也就是Petrini二十年來不斷闡釋定義的「新美食學」。

吃是一種不斷發展的文化，食物是定義人類身份認同的要件。

新美食學絕對是一門跨領域的學科，它整合了植物學、物理學、化學、農業學、畜牧學、生態學、人類學、社會學、地緣政治學、政治經濟學、貿易、科技、工學、烹飪、生理學、醫學、哲學等眾多學科。

我們在嘲笑某某美食節目主持人說「雞有雞味」、「口感超正點」之際，能否說出為什麼雞會沒有雞味？

口感究竟是天生的還是後天培養的？

一年的課程應該只能打個基礎，新美食學肯定是一門需要終身學習的生活學科。

而在新美食學的感召下，一群新美食家正在誕生。

新美食家必須知道食物的歷史、來源、知識，要具備農業、環境和生態意識，懂得維護且能保留物種的多樣性及維持本來滋味的耕作方式。

新美食家的使命在於向社會大眾提供更多的、有根有據的、理性與感性都好好兼顧的食物資訊：吃得好、吃得乾淨、吃得公平，是當下及未來三個必備的永續飲食選擇方向。

雲無心博士一直發表的吃喝不止玩樂的文章，真正就是這個新美食學講堂裏精彩獨到的教材——少一點兒無知迷信、去一切懷疑困惑、多一些坦誠信任，這都是我們這一代及下一代人應該共用的新生活質素。

推薦序：誠實的松鼠，睿智的讀者 / 朱慧芳（本文作者為《只買好東西》作者）因為拜讀了雲無心的新書《吃的真相》，我才知道北京有這麼一個松鼠群聚的團體，義務地為讀者嗑開科學的堅果，用平易近人的素人語言，幫大家了解堅硬外殼內的真相。

對於經常鬧出黑心食品新聞的中國，科學松鼠會的存在實在非常有必要。

事實上，在知識滿天亂舞的時代，誰不需要有可信賴的專家協助，幫我們解開似是而非的科學疑惑。

## &lt;&lt;吃的真相&gt;&gt;

雲無心是食品工程博士，套句他自己的話說是「專門在實驗室裡搞吃的」。

書中談到的食物或是關於食物知識的澄清，若不是經過作者親身的實驗證實，就是科學邏輯推演辯證的結論。

翻閱《吃的真相》時，我忍不住邊讀邊讚歎，倒不是因為書中有什麼驚天動地的新發現，而是因為書中的描述平實，沒有聳動誇張的說詞，不會教人心驚也引不起肉跳。

書名《吃的真相》，讓我原以為會出現什麼外人不知的內幕，但其實是一本讀來令人安心的知性書籍。

作者並沒有為了討讀者喜好，或是為了提升媒體注意力而賣弄專業，面對諸多深具爭議性的話題食材，作者以雲淡風清偶帶幽默的筆調，從正反偏旁各個角度分析說明。

書中沒有偏激武斷的定論，而是冷靜客觀的事實陳述，至於好壞、結論，作者認為應該由讀者在了解真相之後，再依個人的狀況去做最適當的解讀與判斷。

想要從中翻出驚人之語，或是「直接告訴我答案」的讀者可能會感到失望，不過我卻很開心認識一位實話實說的科學家。

無論懂不懂科學，每個人都離不開吃，科學研究是專家的工作，但是食物卻是不分專業人人都關心的。

每個人都會吃，也或多或少累積了一些個人的飲食見地，大家熱心地將自己的經驗或聽來的訊息與人分享，經過傳播之後可能就變成了眾人奉行的鐵律。

但是人體和食物都是有機體，會因為天時地利的不同而產生不同的反應變化。

西方諺語說：「一個人的食物，可能是另一個人的毒藥」（One man's meat is another man's poison）；

中醫下藥，也會運用含有毒性的險藥。

天然的食物沒有絕對的好與絕對的壞，以平衡、平常、平靜的「三平」態度面對吃這件事，就是最簡單易行的健康飲食法則。

所謂「三平」是指：一、平衡 - 飲食是不患寡而患不均的，人體需要多元且均衡的營養，才能常保健康。

二、平常 - 當地當季的食物最適合在地人食用，四季大量出產的平常食物，往往最為物美價廉。

食物的養份容易在過度精緻的料理過程中喪失，所以最好能夠粗食淡飯，吃平常容易取得的食物。

三、平靜 - 保持心平氣和的用餐好心情，吃飯時最好不要搭配「生氣」和「憂慮」這兩道酸壞的菜一起下飯。

分不清真假虛實，是現代人在選擇食物時普遍感到徬徨無奈的事。

鋪天蓋地的飲食資訊，常常令人眼花撩亂莫衷一是，針對同一樣東西，可能會出現南轅北轍的說法。

與其隨著片面的訊息團團轉，不如建立最適合自己的健康飲食標準。

誠心建議讀者，花些時間閱讀書中的內容，透過作者的分享，累積自己的判斷力，扮演自己的松鼠。

我相信這也是作者寫出《吃的真相》的最大目的。

## <<吃的真相>>

### 内容概要

餐桌上的盲從恐慌，都源於不明真相！

用科學替食物照X光，找出「吃的真相」。

「營養誠可貴，苗條價更高，若為安全故，偏見皆可拋。

」 食品科學的意義就是告訴你食物的益處與可能的風險，做出理性而客觀的選擇。

微波不會致癌，還能防止致癌物產生？

合成香料比天然提取的香料，更安全穩定？

有機食品沒有比較營養、安全？

吃香蕉可以減肥嗎？

紅酒加雪碧好嗎？

豆漿可以加蛋嗎？

我們吃得最多也最危險的食品添加劑，竟然是鹽？

阿膠是營養豐富的美容聖品，還是品質很差的蛋白質？

其實，喝果汁不會胖、大豆蛋白不能降低膽固醇、味精是天然發酵的、綠色蔬菜也有很多潛在致癌物質……其實，根據科學研究，有很多食物根本沒那麼危險或神奇！

作者無雲心，一個「在實驗室裡研究做菜」的食品工程博士，以將科學融入生活的態度，採取嚴謹的科學證據，來解析食品的營養成分、功效、安全等相關問題，並對許多廣為流傳的錯誤觀念、飲食偏見、不實廣告宣傳等，給予科學解答。

《吃的真相: 科學家為你解開74個食物密碼》以「營養誠可貴，苗條價更高，若為安全故，偏見皆可拋」做為書寫題綱，但作者並不是告訴你什麼能吃、什麼不能吃，而是教大家怎樣在了解食品的益處、害處和未知風險的基礎上，做出理性的比較和選擇，以及如何分辨假象與真相，不再無所適從或無端恐慌。

讀這本書，你一定會吃得更科學、更放心。

## <<吃的真相>>

### 作者简介

云无心一个「在实验室裡研究做菜」的食品工程博士。

清华大学生物学硕士、美国普度大学食品工程博士，长期在美国从事蛋白质应用方面的研究。

有感于坊间流传着各种真真假假、莫衷一是的饮食说法，利用自身的专业素养一一查察，发表于部落格，成为网路「科学松鼠会」最受欢迎的作者之一，并长期为《新京报》《瞭望东方週刊》等媒体撰写专栏。

「科学松鼠会」是由一群年轻、活跃的科学家所组成的网路公益团体，其地位和影响力相当于科学界的「百家讲坛」，立志像松鼠一样，打开科学的坚硬外壳，将有营养的果仁剥出来，让大众也能领略到科学的美妙。

2009年1月出版会内作家合辑《当彩色的声音尝起来是甜的》，精选百位松鼠近三年创作的上千篇文章，从口腔溃疡、玫瑰花到数学思想实验，内容天马行空，一改传统科普的严肃面孔。

香港作家梁文道盛情作序，称讚说：「他们的科普小品简直有点像是带甜的凉茶」。

本会并成立「光芒阅读工作室」，旨在通过科普读物的推广，用科学的光芒来驱逐伪科学的黑暗。

## <<吃的真相>>

### 书籍目录

- 推荐序一：爱科学更爱厨娘推荐序二：实验室裡的新美食学自序第一章 营养诚可贵豆浆不能跟什麼一起吃？
- 牛奶PK豆浆喝鸡汤，还是吃鸡肉？
- 科学，上酸菜益生菌如何益生？
- 像赶时髦一样追逐大豆蛋白泡麵中应该含有多少蛋白质？
- 发麵发麵解剖一根热狗你家宝宝吃什麼？
- 明天的肉糜在哪裡？
- 我的优酪乳我做主让拉麵风靡美国蛋糕是怎麼烤成的？
- 咖啡加泡沫「炒」菜工程第二章 苗条价更高教你读懂减肥食品「美容圣品」的大众神话「香蕉减肥法」，实在想当然不吃，能饱吗？
- 吃马铃薯的学问改性淀粉与体重控制果汁，你喝不喝？
- 小如同学爱梨汤嫩肉剂和木瓜蛋白酶氢化油有多大的危害？
- 软饮料禁售，冤不冤？
- 蔬菜PK水果所谓「竹盐减肥」争论不休的糖替代品鑽进冰淇淋的内部去看看第三章 若为安全故掀起蒙牛OMP的盖头来OMP与耍赖当奶粉造成肾结石如何看待三聚氰胺的「安全标准」？
- 食品添加剂：从三聚氰胺谈起惴惴不安苏丹红比苏丹红更影响健康的食品添加剂激素、鸡肉与卵巢囊肿合成香料生成记麵粉为什这麼白？
- 麵筋蛋白与麸质过敏症牛奶无秘密牛奶家族的旁系亲属「纯天然」的防腐剂生的熟食或熟的生食乳化剂为何存在？
- 肉鬆造假名堂多食品细菌防御战食用之油工厂来为什麼中国没有肯德基？
- 一隻小鸡几个翅膀？
- 异黄酮的是是非非增稠剂为何存在？
- 造假与创新相距多远：拿纸馅包子说点儿事第四章 偏见皆可抛关于微波炉的那些传言红酒加雪碧好吗？
- 美国人不怕瘦肉精苹果真的可以抗癌吗？
- 婴幼儿咳嗽药：被「一棒子打死」的传统速冻，冻坏食品了吗？
- 六问固元膏法国悖论：饮酒有益健康？
- 喝开水，还是喝凉水喝水也会得癌症吗？
- 你想喝什麼水？
- 浓缩未必是精华五行蔬菜唬烂汤味精、鸡精与鸡粉鸦片种子的油优质蛋白就该多吃吗？
- 有机食品，进步还是倒退？
- 即使天价大米的活性成分是真的？
- 「隔夜菜」是否真的会致癌？

## <<吃的真相>>

### 媒体关注与评论

「对大多教人来说，花大把时间去研究饮食健康和安全的奥妙太过奢侈，不如将此书与食谱一起放在厨房，科学家会用最简单的语言告诉你——这样吃就对了。

」 - - 美食专栏作家 / 阿米「我一向认为人们对于「吃什么、怎么吃」要有自己的营养主张，不能盲从或迷信于没有科学依据的说法。

云无心从食品科学的角度为大众剖析了「吃的真相」，读完此书，你将学会用更科学和客观的态度去看待饮食问题，不至于无所适从或无端恐慌。

」 - - 著名营养专家、畅销书作家 / 于康「云无心有很强的理论和实验背景，这使得他有突出的能力在食品和生物体系的研究中做出贡献。

他是我在普度大学的学术生涯中指导过的最优秀的博士生之一。

」 - - 普度大学农业与生物工程系教授 / Ganesan Na rsimhan「我和云无心在一个专枝上有过两年多的合作.....他关键性的科研技巧大大促进了我们的合作研究。

」 - - 二〇一六年「加拿大首席科学家奖」得主 / Mifena Corredig「把科学写得像故事一样好看的科普作家！

看完这本，其他养生书我都不碰了！

了解了吃的真相，才能够吃得真香！

」 - - 内地网民盛情赞誉

## <<吃的真相>>

### 编辑推荐

**本書特色**

1. 為大眾破解74個最想知道的食物真相，教你讀懂減肥食品、學會評估飲食風險。
2. 破解流傳甚久，看似真理、其實荒謬的食物常識，闢解網路轉寄信荒誕的飲食守則。
3. 破除傳統偏見 「天然不等於安全」、「防腐劑不是毒藥」，根據科學研究，很多食物根本沒有那麼危險或神奇！

**聯合推薦** 民視消費高手主持人 / 支藝樺、《只買好東西》作者 / 朱慧芳、《江醫師的魚舖子》作者 / 江守山、香港專欄作家 / 歐陽應霽、《有機誌》總編輯 / 劉鳳招、藥理博士 / 潘懷宗



<<吃的真相>>

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>