

<<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：9787530954348

10位ISBN编号：7530954342

出版时间：2008-10

出版时间：天津教育出版社

作者：（日）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

用白色粉末做成的猪骨汤 “好，下面我给大家演示如何做拉面汤。  
做什么味道的好呢？

就做猪骨味的吧。

” 这是我演讲时经常做的一个表演。

我面前摆着一排装着白色粉末的瓶子。

我卷起袖子，大家都吃惊地看着将要发生的事情。

有谁能想象。

用眼前的这些白色粉末就能做出拉面汤？

“这才是真正的‘酌’量添加。

” 我一边开着玩笑。

一边用勺子一次次地舀出这几十个小瓶里的粉末进行调和——因为我已经做了几十年，所以手上有数——然后注入热水瓶里的开水，“汤”就完成了。

然而我用的材料只是白色粉末，一滴猪骨汤也没加。

“好，猪骨汤完成了，要尝尝吗？

”我端起杯子来，大家都像吓了一大跳似的躲开了。

是啊，把用白色粉末调和做成的东西递到你面前说“这是猪骨汤”，不管是谁都会不知所措吧。

## <<食品真相大揭秘>>

### 内容概要

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！

本书作者“食品添加剂之神”安部司在食品行业工作20余年，深知食品加工生产的台前幕后，他关于加工食品的主题演讲在日本场场爆满，并被迅速口耳相传。

本书中，他除揭秘骨汤拉面、火腿、果汁饮料、咖啡奶精、酱油、盐、酒等与百姓息息相关的食品制作真相外，更告诉了消费者选择安全健康食品的方法，教你学会看产品配料表，变成精明理智的购物人。

## <<食品真相大揭秘>>

### 作者简介

安部司，从事食品添加剂工作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！

## &lt;&lt;食品真相大揭秘&gt;&gt;

## 书籍目录

前言用白色粉末做成的猪骨汤门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至做一名“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为锃亮的高级货用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”特价酱油为什么便宜 / 53仿酱油调味料的做法“1升1000日元”和“1升198日元”的区别料酒也有纯米料酒和料酒式调味料之分“只用米做成的纯米酒”非纯米酒的制作方法1瓶纯米酒可以做出10瓶酒不要光看价格购买不要被盐所欺骗盐的味道出自海里的矿物质要求公开盐的信息醋和糖也泛滥着“假货”饮食文化的崩溃孩子们把膺品的味道当作真品的味道第4章 看不见摸不着的食品添加剂是这样存在的奶精的真面目用水、油和白色粉末做成的奶精合并标示的“背后”调味料（氨基酸等）的“背后”再也没有比“合并标示”更方便的规定了免标示的“背后”食品行业也需要公开信息第5章 今天，你吃食品添加剂了吗不知不觉吃进了大量的添加剂单身上班族N先生的一天N先生一天摄取了多少添加剂普通主妇F女士的一天F女士摄取的添加剂比靠便利店生活的N先生还多第6章 食品添加剂损害了孩子们的舌头方便面汤料也是用白色粉末调和的美味是这样炮制的：方便面汤料：休闲小食品：拉面汤？

！  
化学调味料的使用量直线上升“天然汤汁料”中也加有化学调味料蛋白水解物——用盐酸分解大豆蛋白水解物是味道界的明星蛋白水解物安全吗蛋白水解物损害了孩子们的舌头蛋白水解物是天然汤汁吗不要让孩子们记住蛋白水解物的味道魔法色水孩子们非常喜欢果葡糖浆让人恐惧的果葡糖浆多花点工夫来做饭第7章 如何与添加剂相处比毒性更加恐怖的添加剂问题不能忘记食品添加剂的好处食品添加剂是“敌人”吗不必记住食品添加剂的化学名称食品添加剂就是“厨房里没有的东西”从“厨房里没有的东西”窥探“背后”与食品添加剂和平相处的五个要点厨房里的调味料真的全都需要吗饮食之乱乃国家之乱孩子们认为食物轻易就能到手吃是获得生命轻视食物的代价让孩子们也看看父母做饭的情景要用10年的时间来教育孩子打下手和收拾饭桌也是一种饮食教育门必须恢复孩子们的味觉爸爸也要做家务呼唤良心标准一定存在有心的消费者不能纵容无添加食品门大家都喜欢食品添加剂四个人中有三个人支持食品添加剂你的小小选择会改变饮食与心灵后记

## &lt;&lt;食品真相大揭秘&gt;&gt;

## 章节摘录

大家都喜欢并啧啧称赞的那种鳕鱼子、明太鱼子、鱼糕的味道，其实只是添加剂的味道。也就是说，大家把添加剂的味道当作食品的味道，夸奖添加剂“好吃”。

一下子吃进10多种添加剂会怎么样 这样大量使用添加剂，会产生许多问题。

其中之一就是添加剂的复合摄取。

添加剂都必须经过国家质检部门的检验，满足一定标准才被许可使用。

国家标准认为，只要是正常的饮食，即便摄取了添加剂也不会有问题。

但是，这些检验结果只是基于单种添加剂的使用情况得出的，一次摄取若干种添加剂会怎么样，这种检验还没有很好地做过。

也就是说，当只摄取添加剂A的时候。

其对于人体的副作用我们做过了检验。

但是如果同时摄取A、B、C等几种添加剂会怎么样呢？

关于复合摄取的研究还没进行过。

更何况，关于添加剂的毒性及致癌性的测验，都是在老鼠等动物身上进行的。

能否使用该添加剂以及使用量等标准，都是基于老鼠实验的结果来决定的。

“如果对老鼠施用100克的添加剂，老鼠就会死。

那么，对人的话，就按照1%，1克来计算。

” 标准就是这样模糊地制定出来的。

但其实，老鼠和人类的分解、吸收能力是不一样的，人类特有的紧张状态也没有被考虑进去。

由于不能进行人体实验，所以也只好将其作为一个“标准”。

鉴于这个事实，我们可以明白，虽然是国家制定的标准，但也不是可以完全信赖的。

不管怎么说，同时摄取若干种添加剂有无危险性、危险的程度如何等，只能由将其吃进嘴里的人来验证。

无着色明太鱼子是安全的吗 我们再来看看另外一种无着色明太鱼子。

细看超市里卖的明太鱼子，就会发现有的包装上标着“无着色”的字样。

这种无着色的明太鱼子给人一种添加剂少、健康的印象。

但是，翻过来看看产品标签，就会发现除了没有使用合成着色剂外，其他的添加剂一样也没少。

亚硝酸钠、三聚磷酸钠、抗氧化剂、化学调味料等一应俱全。

难道只有合成着色剂才是有害的吗？

这些摆在超市里的无着色明太鱼子，外包装故意贴着“无着色”的金色标牌，价钱也比其他的明太鱼子高。

20多种添加剂，只去除了其中两三种合成着色剂，于是就大肆宣扬。

“这边的是无着色的，对身体好。

” 这样想的消费者正中制造商下怀。

我们不能被这种故弄玄虚的标牌所迷惑。

但是，这也不全是制造商的问题。

正因为超市和消费者有“没有使用着色剂的明太鱼子”的需求，所以制造商才会开发出这种商品。

1100千克的猪肉能做出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408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。

<<食品真相大揭秘>>

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？

## <<食品真相大揭秘>>

### 编辑推荐

你让孩子喝的饮料是健康的，还是“有毒”的？  
你给老人送的补品是增寿的，还是“减寿”的？  
你为自己和家人采购的是营养，还是“毒素”？  
看看食品配料表吧，它会告诉你食品的真相！  
选健康安全的食品，从读《食品真相大揭秘》开始！  
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！

中国消费者报、健康时报、北京晚报、广州日报、扬子晚报、都市快报、齐鲁晚报、半岛都市报、长江商报、南京日报、半岛晨报、东南快报、现代快报、海峡都市报、燕赵都市报、三晋都市报、山西晚报、作家文摘、新浪网、搜狐网、腾讯网、中国经济网、和讯网、环球时报网、卓越网鼎力推荐。

<<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>