

图书基本信息

书名：<<在家轻松去除食品添加剂和农药残留>>

13位ISBN编号：9787544260084

10位ISBN编号：7544260089

出版时间：2012-8

出版时间：南海出版社

作者：增尾清

页数：201

字数：160000

译者：张雷

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>

## 前言

食品安全问题的历史以前，在日本家庭中都是居家的老人负责一家人的饮食。

老人的烹饪方法中蕴含着令人安心的传统智慧。

在食品安全问题越来越严峻的今天，我们很有必要重新审视老人们处理食材和搭配菜肴的智慧。

对于负责一家人膳食的人来说，这些智慧是去除有害物质的捷径。

我也是通过反复实验才发现了这一点，同时不由对这些传统智慧感到由衷的敬佩。

首先，让我们了解一下食品安全问题产生的过程。

20世纪60年代硝基呋喃类化合物AF2作为杀菌剂被运用在豆腐加工中、水杨酸作为防腐剂被添加到酒水中、环己氨基磺酸钠被用做甜味剂、多氯化联苯基（PCB）污染食用油……这个时代，人们开始不顾化学物质对健康的危害，大量在食品中使用农药、添加剂和抗菌性物质。

20世纪70年代由于缺乏监管，食品添加剂和残留农药对于人体的影响开始显现，并成为危害消费者健康的重要原因之一，消费者也掀起了此起彼伏的抵抗运动。

20世纪70年代后期，硝基呋喃类化合物AF2、水杨酸、合成着色剂等食品添加剂以及农药敌敌涕（DDT）、六氯环己烷（BHC）等被禁止使用。

20世纪80年代主要调查了一些问题较大的化学物质。

发酵食品中的溴酸钾和保湿剂中的丙二醇等添加剂的安全问题尚未被发现。

20世纪90年代这一时期，食品安全问题的重点从食品添加剂和残留农药转向O-157引起的食物中毒、环境激素、二恶英和转基因食品的危害上。

另外，立法要求完整标示出食品添加剂的名称，食品添加剂的范围也从原指定范围扩大到包含天然添加剂在内的所有添加剂。

21世纪初期疯牛病、食品虚假标志、进口菠菜的农药残留、使用未经许可的食品添加剂、使用未经注册的农药等问题相继出现，另外，乳制品企业道德沦丧和食品虚假标志使企业信誉扫地。

这促使人们开始重新审视有关食品的法律和制度。

为什么一直摄入有害物质身体却没有出现问题呢回顾一下1960.1970年前后的情况，就可以知道日本人到底吃了多少有害物质。

但是，那些可能发生的健康问题此后并没有出现，相反，大家好像都生活得挺好，平均寿命反而延长了。

这也一直是困扰在我心中的一个疑问。

1978年，当时我还是东京都消费者中心实验研究室的室长，在对食品进行抽样调查时，我们对柠檬中的食品添加剂——联苯（DF）、邻苯基苯酚（OPP）和噻苯咪唑（TBZ）进行了溶出检测。

结果发现，噻苯咪唑的溶出率远远超过了我们的想象（详细结果参照第38页）。

于是我就想，虽然我们每天都会摄入很多有害物质，但还算健康，这是不是因为我们的饮食方式中存在很多能够去除有害物质的手段呢？

决定就读烹饪学校1978年，我53岁，辞去了东京都消费者中心实验研究室的室长职位，在家中创办了一间小实验室，着手研究如何在烹调过程中去除食物中的有害物质。

在实验过程中，我发现有很多方法能够去除食物中的有害物质。

同时也发现，那些明治时期、大正时期和昭和中期出生的老人们，包括我的老母亲，做饭过程中的一些很普通的步骤包含了各种去除有害物质的技巧。

于是，我认为必须首先学好烹饪，才能做进一步的深入研究，由此开始在烹饪学校旁听。

也正因为此，我在第二章中提到了许多去除有害物质的方法。

困扰我很久久的“为什么我们还能保持健康”的疑惑也由此解开了。

与此同时我还发现，食材处理这一步骤的效果是有限的，于是我的疑问又转移到了如何消除食物中剩余的有害物质对人体的影响。

日式饮食的优势1995年前后，百病之源——“活性氧”开始受到广泛关注。

人体内活性氧产生的一个原因就是农药、抗菌性物质、食品添加剂和二恶英等异物侵入人体。

于是，人们猜测，也许是因为在食材处理过程中未能完全将有害物质去除，有害物质随食物进入人体

## <<在家轻松去除食品添加剂和农药残留>>

导致活性氧产生。

同时，越来越多的人开始意识到日式饮食是清除活性氧的最佳饮食方式之一。

日式饮食自古就是健康饮食。

特别是“鲣鱼花凉拌菠菜”和“芝麻拌菠菜”等，更是抗氧化菜肴中的佳品。

于是，我又想起了自己在烹饪学校学到的酱拌萝卜、煎豆腐和筑前煮等日式菜肴，并做了相应的研究

。结果发现，这些菜肴都能促使身体合成抗氧化酶，并含有丰富的抗氧化维生素和其他抗氧化成分。

安全的传统菜肴这些日式菜肴都是一些传统风味，并不高深，但搭配起来就成了抗氧化菜肴。

人们之所以每天摄入了那么多未能完全清除的有害物质还能够保持健康，我认为这都是传统日式菜肴的作用。

我在1960~1970年也吃了不少含有害物质的食物，但却一直健健康康的，这都要归功于我那明治年间出生的老妈妈。

多亏了她做的一日三餐，才使我一直健康生活到现在。

在本书中，第一章主要介绍了主要的食品安全问题，第二章和第三章教我们跟随传统智慧学习食材处理和烹调，第四章介绍了让人焕发健康活力的30种传统菜肴。

老人们以前的烹饪方法还能在今天用来去除食物中的有害物质，这就是一种伟大的智慧。

为了实现“安心安全饮食”的目标，本书重新温习了一些老人的传统智慧，也希望年轻人能够认真学习并应用到每天的饮食生活中。

在此真诚地道一句：“妈妈，感谢您健康可口的饭菜！”

## <<在家轻松去除食品添加剂和农药残留>>

### 内容概要

食品安全问题层出不穷，虽然我们尽量注意食品卫生，可还是会产生这样的疑问：我家的餐桌安全吗？

有什么方法能让我们的餐桌远离食品添加剂、农药和各种污染物质的影响呢？

增尾清是日本著名的食品问题专家，通过多年实践和研究，他总结了一套从选择食材、处理食材、烹饪食材三个方面消除食品添加剂和农药残留的方法，并分类介绍了叶类蔬菜、瓜果类蔬菜、茎类蔬菜、豆类、菌类、肉类、鱼类等的处理方法。

不用太多的时间和繁琐的步骤，你就能自己在家轻松去除食品添加剂和农药残留，消除餐桌上的安全隐患，让全家人吃得健康、吃得放心。

## 作者简介

(日)增尾清

1925年出生于东京，曾任东京都消费者中心实验研究室室长，现在是研究食品问题的专家，多次应邀参加有关食品安全问题的电视和广播节目并接受媒体采访。

已经出版的著作有《如何应对食品添加剂》《如何辨识和运用食品标识》《你在吃危险的食物吗（最新版）》《去除有害物质后的健康食品》等。

书籍目录

第一章 食品安全问题

食品安全问题对人体的影响

农药残留 一杀菌剂、杀虫剂和除草剂的残留问题

蔬菜中的硝酸盐 一化肥使用过量造成的残留问题

抗菌性物质 一合成抗菌剂和抗生素的残留问题

雌激素 一激素残留问题

BSE牛海绵状脑病(疯牛病)

食品添加剂 一加工、保存、着色和抗氧化等过程中使用的添加剂

进口食品 一日本禁用的农药和食品添加剂的残留问题

转基因食品(全部为进口) 一过敏物质与生态影响

食品包装上的虚假标志 一多种违法手段

环境激素 一包装容器与环境污染物对食品的污染

活性氧 一对细胞具有强氧化作用的物质

消除饮食中的安全隐患:三步对策是关键

通过选材减少食品安全问题

老人们去除有害物质的方法

在吃法上下功夫去除有害物质

哪些物质能够消除体内产生的活性氧

第二章 通过时才处理消除安全隐患

食材处理中的传统智慧

凉水、热水和盐的用法

各种切割方法

食材处理中调味料的使用方法

其他食材处理方法

第三章 食材处理中的要点

蔬菜篇

在烹饪过程中可以去除的主要有害物质

处理叶类蔬菜的要点

处理根类蔬菜的要点

处理瓜果类蔬菜的要点

处理茎类蔬菜的要点

处理花类蔬菜的要点

处理豆类和菌类的要点

水果篇

水果在处理过程中能够去除的主要有害物质

处理水果的要点

肉类篇

肉类在处理过程中可以去除的主要有害物质

处理肉类的要点

鱼贝类篇

鱼贝类在处理过程中能够去除的主要有害物质

处理鱼贝类的要点

大米篇

大米在处理过程中可以去除的主要有害物质

处理大米的要点

<<在家轻松去除食品添加剂和农药残留>>

加工食品篇

加工食品在处理过程中可以去除的主要有害物质

处理加工食品的要点

第四章 助你焕发健康活力的30道传统日式菜肴

能够去除活性氧的抗氧化菜肴

能够消除饮食安全隐患的传统菜肴

后记

章节摘录

插图：



## 后记

在这本书的写作过程中，我主要总结出了以下3点：第一，日本传统饮食拥有健康的智慧，现在很有必要重新审视这一智慧。

我认为老人们有义务将传统的安全饮食智慧传授给自己的儿孙们。

第二，大家平时在家做饭比在外用餐要安心，却仍难免有所顾虑。

菜肴的第一要义就是要吃着舒心。

所以，我们要努力用传统菜肴中的烹饪智慧来去除食物中的农药和添加剂等有害物质。

我也希望通过这种方式，使大家都吃到放心的食物，消除心中的不安。

第三，放心和可口的菜肴不会出现在压抑的厨房和沉闷的餐桌上。

所以，我希望大家都能在欢笑中享受健康饮食。

世间有很多事并不是努力就有回报，但是在饮食方面，一份努力就会有一份收获。

如果本书能对您的健康饮食有些许作用，我将感到无上荣幸。

2004年夏增尾清

编辑推荐

《在家轻松去除食品添加剂和农药残留》编辑推荐：如何选购食材能够最大程度地减少安全隐患？你处理食材的方法能有效去除不安全因素吗？不同的食材使用什么样的烹饪方法最安心？烹饪过程中去除有害物质的小窍门你都掌握了吗？你能搭配出营养均衡、能帮助身体排出毒素的膳食吗？东京都消费者中心实验研究室室长、食品问题研究专家增尾清教你自己动手，用最常用的原料、最简单的方法去除食物中的各种添加剂和农药残留。只要几个步骤，在家就能轻松完成，赶走餐桌上的安全隐患。

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>