

# 食品真相大揭秘



[食品真相大揭秘\\_下载链接1](#)

著者:[日] 安部司

出版者:天津教育出版社

出版时间:2008-10

装帧:平装

isbn:9787530954348

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。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，他揭秘了骨汤拉面、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，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。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、盐和曲子。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。山梨酸钾或苯甲酸钠是防腐剂。了解这些基本常识，你就清楚自己要作什么样的选择了。

作者介绍:

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！

目录:

[食品真相大揭秘\\_下载链接1](#)

标签

健康

食品

科普

日本

食品安全

生活

安部司

行业内幕

## 评论

这是一部从食品添加剂去看食品安全的书籍。吃是一种活的生命的行为，而添加剂的底线是“安全”，而不是“健康”。

---

补充了一些新知识。要用到盐酸的蛋白水解物。。。

---

今天看的 再次坚定了去任何超市除了新鲜散卖的蔬果区 其它都可以无视。  
我不吃任何包装食品 除了竹盐蜂蜜红糖纯黑胡椒以外 别的调味品木有吃一点  
已经过了1年多了 觉得很好啊！一切都 天然起来吧~！

---

昨晚读完之后心里怒喊“我靠那以后天天吃白水煮菜最安全啊”，睡醒一觉后，直奔超市该干嘛干嘛。可能最多就是看完背面的标签，哀叹“哎呀这么多添加剂啊”然后幽怨地放进购物篮。

---

平淡无奇

---

不需要添加剂时就吃新鲜食物吧 消费者对添加剂的不拒绝也是今天局面的助力者

-----  
这是一部从食品添加剂去看食品安全的书籍。吃是一种活的生命的行为，而添加剂的底线是“安全”，而不是“健康”。

-----  
精神可嘉，条理似乎有点不清楚

-----  
完全没揭什么吗

-----  
逛超市的时间明显变长 一拿起来最先看添加剂是什么 吃饭也出现了选择性障碍  
到底吃什么呢 还是自己做吧

-----  
2008.

-----  
市场决定生产，所以这难道都要去怪就爱价格低廉、爱争贤惠之名的主妇们么。当然，了解更多添加剂的事，就更想去种田orz

-----  
为了家人健康,你太有必要细细研读.

-----  
可以看，但看了之后，估计超市里的什么都不想吃了。

-----  
大家都来做饭吧。

-----  
你吃的东西都是添加剂制成的。譬如用植物油制成的奶精，用锯屑制成的果肉沉淀物，用虫子制成的颜色，用石油提炼出来的味道……最让我惊悚的，关于添加剂的可食用剂量标准：【一只小白鼠食用100g会死。人类只要食用1%就好。】太多人为了利益啊。良心何在。饮食之乱乃国家之乱。作者作为首屈一指的食品添加剂技师，本着良心，发

出愿做的人卖的人吃的人，真诚面对。在超市买东西时，请大家为了自己为了孩子的未来，做出有价值的选择。

-----  
一本看完发怵的书。虽然从小被教育一些零食是不好的，不要多吃。可一直不知道原因，当耳旁风。这下就明白了。虽然说不干不净吃了没病，可是最近几年人心受利益所熏而做出的疯狂举动已达到登峰造极的水准，实在是明白真相却无从下手。今儿中午还跟人说，我要有钱了，买片地去。每天吃自己种的蔬菜瓜果，民以食为天。越来越理解这句话了。食材都是黑的，天还怎么亮！

-----  
有些绝对了==

-----  
看看我们现在的生活有多可怕。不要抱怨，从自己的改变开始吧！

-----  
其实知道了也不能改变什么

-----  
[食品真相大揭秘\\_下载链接1](#)

## 书评

要不是三鹿事件，我也不会注意这本书。正如该书最后所指出的那样，大部分消费者都在试图对食品安全问题视而不见，按照作者的调查，有七成以上的消费者都以实际行动支持了食品添加剂的使用，因为各种原因，诸如添加剂食品方便、快捷、便宜、对添加剂缺乏认识、口味已经彻...

-----  
在卓越上花11块买了这本近来很热门的《食品真相大揭秘》，本来只是当科普读物看看，谁知看完之后真的出了一身冷汗。有些噩梦是这样的，正在拥抱一个至亲的人，这个人却突然变成了青面獠牙的大怪物；正在大快朵颐，却突然发现塞进嘴里的尽是毒虫。梦离现实似乎不太远了，看完这...

-----  
早上，我在一边喝着“谷粒谷力”玉米南瓜浓浆，一边看着网上的《食品真相大揭秘》。然后我看了看这个美味浓浆的配料表：水、甜玉米、南瓜、黄豆、白砂糖、蜂蜜、植物奶精、蔗糖脂肪酸酯、微晶纤维素、食用香料。  
从植物奶精开始的一系列名单，我猜，因该是“厨房里没有的东西” ...

-----  
托三鹿奶粉的福，这么多年面对层出不穷的食品丑闻抵抗力依然良好的我，这回终于信念轰然倒塌了。  
如果丝毫不把消费者的健康放在考虑范围之内已然成为食品工业的惯例，那么我们真的要自求多福——人固有一死，但千万不要死于无知。  
感谢作者，为我们揭开了食品添加剂的秘密，那...

-----  
当然，有这样一本书是好事。少用甚至不用食品添加剂当然好。但需要说的是，其实食品添加剂并没有这本书写的这样耸人听闻，食品添加剂并非洪水猛兽。没有食品添加剂，人类的生活只会更糟糕，比如：  
没有糖精，糖尿病人为了尝到甜味将冒着生命的危险；没有防腐剂，我们将...

-----  
一直以来我都是一个自诩为美食家的人。除了去各种餐馆品尝风味不同的美食，追寻超市里层出不穷的各种加工食品、零食也是业余最喜欢的爱好。每当自己喜欢的一些零食品牌推出新口味产品，我总是第一时间去尝试的顾客，自己心里还美其名曰是尝试新鲜追赶潮流的人。对待进口超...

-----  
常见的食品添加剂有哪些，它们又有什么作用呢？防腐剂：  
延长食物的保质期。常用的有：苯甲酸、苯甲酸钠、山梨酸、山梨酸钾等。多用于碳酸饮料、果酱、蜜饯、酱菜、酱油、食醋、果汁饮料等食品。着色剂：  
补充在制作和储藏过程中丢失的色素，确保成品的颜色统一。常...

-----  
世界上有两种东西，一个是利益，一个是道德。利益博弈有两种情况，一种叫合作，一种叫勾结。  
当Government和Enterprises找到了他们可耻的利益结合点时，他们就勾结起来追逐利益。  
从此Government不再严格监督Enterprises，Enterprises不再严格的接受监督，他们过于信仰共同利...

看完以后，才真正有了可以说服自己不吃零食的理由。那些色泽艳丽、味道奇特地鲜美、可以放心长久保存的食物，在吃之前，请问一句“为什么”。在食品工业化的时代，添加剂的使用是不可避免的。在你忙碌的时候，便利商店里那些便宜、味道还不错的食物的确为你带来了许多方便，读...

仅以此文献给出版社，你们能把这么少文字数的书印到这么厚，字还这么大，真是不容易（让我想到毛主席曾经要求出版社把字印大方便老干部们阅读，我们的待遇还是不错的）。幸好我是从图书馆借的。前几天帮我爸爸申请了个QQ，我问他个性签名要什么。他说，那就弄个“自己...

这本书的书名就和它其中提到的食品添加剂一样，过于夸张地吸引了我们的注意力。从这点上来说我认为这本书至少前半本，是有点太过了。我始终认为，食品添加剂是工业化的人类社会中，不可缺少的存在。作者在后半本中也提到这样的观点。在日本漫画家荒川弘的作品《银之匙》中...

看了一大半之后马上去看自己吃的冰淇淋的配料表。真是一看吓一跳，本该是奶油做的冰淇淋里面一点奶油成分都没有，连奶粉也没有，全是植物油、香精、乳化剂什么的。稍微好一点的冰淇淋里有奶粉。再贵一点的总算有奶油了。一分价钱一分货呀！这本书告诉我们吃加...

每到春天，我都会想起海子的“面朝大海，春暖花开”，其实面朝大海春暖花开并非是一个居住的梦想，而是一个生活的梦想，喂马、劈柴、周游世界、关心粮食和蔬菜……今年，今年3月26日，是诗人海子去世20周年纪念日。在诗人离去20年之后，他的作品依然在影响着现在浑浑噩噩的我...

我们会变异成什么样子？之前在微博上看到一个段子，不知道是不是真事，在欧洲的某个餐馆里发生食物中毒事故，所有顾客被送进医院治疗，只有三个中国食客安然无恙。不管是不是真事都让人想心里“呵呵”冷笑几声。以前电视上有个武侠电视剧，里面药学怪人用各种毒药把一个普通...

《食品真相大揭秘》，安部司，日本的添加剂专家，谴责为了追求口感和外表在一种食品中添加了二三十中添加剂的食品公司，呼吁人们购买食品的时候多看看包装背面的成分表。同时，他表示不能纵容无添加食品「味道差一点」，「很快会腐烂」；「难道仅仅因为

无添加食品对身体好,我...

-----  
"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...

-----  
每个当妈妈的都要看一下。。。。尤其是喜爱用碳酸饮料当水喝的小盆友的妈妈门；  
每个希望自己能够活得更健康点的人也应该看一下。。。。还是多多亲自下厨房吧

-----  
没有人会觉得健康不重要，但是现代人往往由于忙碌和无知而忽视了那些正在损害自己健康的东西。那么是什么让癌症和慢性病逐渐增多呢？也许看了这本书你会感到很惊骇，食品加工在严格意义上真的像工业一样，而你离不健康的道路也是越来越近。  
这本书是被称为食品添加剂之神的一...

-----  
读这本书，最直接的收获是原来我们身边几乎每一种食物中都带了几种或者几十种的添加剂，而且某些添加剂是具有一定害处的，这些害处又不是我们人类可以精确估计的，因为从来没有人会在人的身上做添加剂实验，实验对象都是小白鼠等等，而有害性设定的添加剂含量标准基本都是按照小...

-----  
[食品真相大揭秘\\_下载链接1](#)