

你以為的美食，可能正害孩子比自己少活10年！

# 揭開美味陷阱

英國名廚奧利佛：我們的孩子，  
可能是人類史上，第一個比父母短命的一代。  
我們和家人共享的，是健康的餐點，  
還是一道道藏著化學物質的危險盛宴？

製作人●劉佩修 文●尤子彥 研究員●劉于甄



## 蝦子活蹦亂跳最新鮮？

**潛在陷阱：**可能添加興奮劑，汙燙若水中有橘紅色雜質，可能加入人造蝦紅素  
**危險因子：**恐含鎂鹽  
**過量影響：**對神經傳導系統造成損害，使智力受損

## 糙米一定比白米健康？

**潛在陷阱：**非有機栽培的糙米，保留外層組織，農藥含量會比白米高出許多  
**危險因子：**有機磷  
**過量影響：**會產生致癌物，損害腎、肝功能

## 蚵仔飽滿大顆口感佳？

**潛在陷阱：**加入磷酸鹽，能讓蚵吸水更強  
**危險因子：**磷酸鹽  
**過量影響：**體內鈣離子流失，造成骨質疏鬆

## 進口蘋果又大又紅正好食？

**潛在陷阱：**因運輸時間過長，須塗上厚蠟，再用福馬林浸泡，延長保存效期  
**危險因子：**恐含甲醛  
**過量影響：**在人體內易殘留，有致癌風險

## 魚丸越是Q彈越好吃？

**潛在陷阱：**添加硼砂增加彈度與黏度  
**危險因子：**硼酸鈉  
**過量影響：**妨礙消化酵素的作用，嚴重會休克昏迷

審訂：台師大化學系教授吳家誠  
 資料來源：《毒物專家絕不買的黑心商品》、《速食的恐怖真相》、《只買好東西》、各新聞網站  
 整理：劉于甄

## 鱈魚切片越大肉質越飽滿？

**潛在陷阱：**體長超過1公尺的大魚，吃的食物多，易在體內油脂囤積重金屬  
**危險因子：**恐含重金屬汞  
**過量影響：**懷孕的母親要注意哺乳對胎兒的影響

## 韭菜碩大碧綠最鮮美？

**潛在陷阱：**恐噴灑農藥抗蟲害  
**危險因子：**恐含加保扶（是某種劇毒）  
**過量影響：**有致癌風險



# 美味背後，你不知道的陷阱

## 雞肉現場宰殺更鮮甜？

**潛在陷阱：**若無低溫設備，為保存較長時間恐添加防腐劑  
**危險因子：**甲醇  
**過量影響：**累積體內易嘔吐、痙攣並代謝為甲醛，造成神經系統傷害

（更多美味陷阱，請見114-115頁）

### 鐵

板嫩牛柳、麻油三杯雞、鳳梨蝦球、涼拌花生豆腐、炒高麗菜……

一道道端上餐桌的菜，香味四溢，但，你知道它們打哪兒來的嗎？

每天，你忙著打電話、上網、msn（即時通訊）……，你花許多時間關心身外事物，卻對吃下肚裡的食物，漠不關心？

你說，不，我可挑剔呢！不美味的，絕不吃。但，你關心的是味蕾、還是健康？你認為的美食，真的算是「食物」嗎？

食品添加物暴增十四倍！

下一代孩子，恐比父母少活十年

是的，含瘦肉精的美國牛和台灣豬、遭禽流感的病死雞，不能存活很久，已引發你注意，你開始警覺牠們上桌的必要性。但，除了這些，每一道美味料理，都可能潛藏危機！

它們，有你不知道的秘密……。

蝦子活跳跳真新鮮？錯！蝦子從水中撈起，離開原來的飼養池，正常情況下，從南部養殖場撈上岸，經大小分級、盤商分銷，運送到台北菜市場，早應奄奄一息，遠離產地還會跳，可能被加了興奮劑。

蚵仔飽滿碩大？小心，牠可能含有會讓骨質疏鬆的磷酸鹽，加了它，蚵仔吸水性

# 食物隱形殺手

## 海鮮類及肉類

名稱	觀察指標	潛在陷阱	危險因子與影響
吻仔魚	魚身特別白	氽燙後應是灰白色，太白可能是加漂白劑	二氧化硫：導致過敏性氣喘等呼吸系統功能障礙
冷凍豬肉	解凍後大出水	冷凍前被注射化學藥劑來增加重量和口感	磷酸鹽：體內鈣離子流失，造成骨質疏鬆，亦有導致肺癌風險
香腸火腿	顏色鮮豔，呈現深紅色	添加亞硝酸鹽來保色	亞硝酸鹽：可能導致肝臟壞死或出血，甚至癌症發生

## 蔬菜類

名稱	觀察指標	潛在陷阱	危險因子與影響
香菇	底部白皙美觀	漂白劑殘留甲醛	二氧化硫：導致過敏性氣喘等呼吸系統功能障礙
馬鈴薯	表面光滑沒有凹痕	培養出含配糖生物鹼品種抵抗病蟲害	含氮有機化合物：具神經及腸胃道毒性
白木耳	顏色特別潔白	用農藥達馬松來漂白	二氧化硫和有機磷：易引發哮喘，嘔吐及呼吸困難
芽菜	白白胖胖，賣相美觀	自然芽菜離開土壤後會氧化變綠，白胖芽菜可能浸過漂白水 and 打生長荷爾蒙	二氧化硫：導致人體呼吸系統功能障礙

## 加工食品類

名稱	觀察指標	潛在陷阱	危險因子與影響
粉圓	口感Q彈	幾乎所有粉圓都有防腐劑	己二烯酸、苯甲酸：難代謝，累積體內易嘔吐、痙攣與過敏
包裝果汁	無沉澱物，且口感濃稠	用塑化劑取代天然棕櫚油	鄰苯二甲酸酯（具致癌性的環境荷爾蒙）：影響甲狀腺功能與生殖能力

更強，賣相更佳。  
 草莓令人垂涎欲滴？它可能被噴了能促進生長、但對環境傷害大的勃激素，才能又大又肥。  
 現宰雞肉最好吃？溫體雞豬肉口感好、

肉質鮮，但賣了一整天還不會壞？原來含有防腐劑甲醇。  
 珍珠奶茶的粉圓口感Q彈，己二烯酸、苯甲酸少不了，天天喝，恐造成嘔吐和痙攣；超商麵包聞起來奶香四溢，幕後功臣

是氫化過的酥油，吃進體內轉換為反式脂肪酸，恐導致心血管疾病……。  
 它們像是潘朵拉的神秘盒子，從外觀看不出來盒裡藏了什麼。這些添加物，都不是樹上長出來、土地養出來的，而是人類製造出來的。短短半世紀，人類「發明」的食品添加物，暴增近十四倍，聰明又貪婪的人類，正透過製造「食物」賺取財富，卻傷害自己與孩子。

這行徑，連廚師也看不下去。  
 揭發美國麥當勞、漢堡王速食業者，使





# 獨家特蒐！揪出6大類

## 五穀雜糧類

名稱	觀察指標	潛在陷阱	危險因子與影響
麵條 饅頭	外觀淡黃偏白，可久放	麵條本身為黃色，基於銷售考量，業者加入漂白劑	過氧化氫：消化系統產生大量自由基，傷害細胞產生癌症
吐司	表面較粗糙，易掉麵包屑	添加加速發酵的益麵劑(人工乳化劑)增加體積	乳酸硬脂酸鈉：影響體內電解質平衡，增加罹患心血管疾病風險
麵包	香味四溢，有奶油酥香	多半含氫化過的酥油	反式脂肪酸：增加罹患心血管疾病風險
杏仁粉	聞起來香氣非常強烈	添加香料精油	醛、醇、酯、酚、酮等混合成分：容易誘發肝臟發炎

## 水果類

名稱	觀察指標	潛在陷阱	危險因子與影響
草莓	又紅又大，鮮豔欲滴	噴灑促進生長的激素	勃激素：毒性小，但對環境傷害大，殃及水產魚類
芒果	呈金黃色，美觀漂亮	外表以生石灰染黃、催熟	氯化鈣：增加結石風險
水蜜桃	顏色鮮紅，不易腐爛	用工業用洗劑浸泡過	檸檬酸：化學殘留會影響神經系統，誘發過敏性疾
脆桃	清脆香甜	用明礬、甜味素和酒精浸泡過，保持脆度	明礬主成分是硫酸鋁：長期攝取過量會影響記憶力衰退、癡呆
桂圓 龍眼乾	顏色特別鮮豔	用酸性溶液浸泡，保持顏色與光澤微量硫酸	具腐蝕性，會損傷消化道
西瓜	外表渾圓，表皮條紋不均勻	可能用膨大劑催生過，體積異常增加會影響紋路	氯吡苯胺：危害人體神經系統，也可能造成兒童發育不良
香蕉	表皮嫩黃好看，但缺少香氣	用氫水催熟，使得果肉偏硬，口感也不甜	氫：誘發呼吸疾病與氣喘，損及肝腎功能
紅棗	顏色深紅	噴灑農藥且易殘留表皮	二氧化硫：導致過敏性氣喘等呼吸系統功能障礙

審訂：台師大化學系教授吳家誠

資料來源：《毒物專家絕不買的黑心商品》、《速食的恐怖真相》、《只買好東西》、《只買好東西》、各新聞網站 整理：劉于甄

用浸泡氫水狗糧等級碎肉「粉紅肉渣」的英國廚師奧利佛(Jamie Oliver)·11010年受邀赴TED(美國非營利組織，每年邀請各領域傑出人士發表演說)環球會議演講時，語出驚人的說：「過去四個世代的成年人，賦予了下一代孩子的命運，那就是孩子的壽命，比父母的壽命還短！」

「我們現在正在為孩子打造的食物城堡，

讓他們比我們少在世界上生活十年！」這不  
是詛咒，而是提醒，他呼籲大家一起來，  
推行具健康意識的「飲食革命」。

食材動手腳是公開秘密！

農漁民與化學教授，都有拒吃美食

事實上，這股「飲食革命」早已悄悄進入  
台灣。尤其是深知食材生養過程，可能被

動了什麼「手腳」的農漁民以及化學專家，  
早就從自己開始做起，拒絕毒物進攻。

在台南學甲，魚蝦養殖戶洪銘鴻，就不  
曾伸出筷子，把炸的酥脆的鳳梨蝦球送進  
口中。因為，又大又脆的蝦仁，都是浸泡  
了違法食品添加物——硼砂(Borax)。

「這是業界公開的秘密，」他說，若是新  
鮮活蝦製成的蝦仁，口感較軟爛，且由於  
剝蝦的時間長，甜味會喪失，但多數餐廳  
廚師為滿足顧客口感，「多半還指名買進硼  
砂『發過』的蝦仁，這樣才能煮出好味道。」

在嘉義大林，文心蘭花農曾明進到黃昏  
市場，絕不碰豆類製品。他在做花農之  
前，曾經自製豆腐在菜市場擺攤，但純  
豆類加工品不耐久放，半日就發酸，讓他  
生意差，報廢品多。同行教他，「要放硼  
砂」，就能Q軟彈牙又不易壞。「天壽喔！  
這樣的生意怎麼做得下去，」不想賣黑心商  
品，他選擇改行種花。

在雲林東勢，台灣外銷日本胡蘿蔔大戶  
王文星夫婦，晚餐的青菜，不是買有標  
示產地來源的認證產品，就是吃鄰居送的  
菜。因為，這些老農自家種菜雖然脆度、  
口感、賣相差，但身為農家子弟的他  
很清楚，若靠化肥和農藥的「外力」介  
入，田裡不可能四季都長出漂亮堅挺、人  
見人愛的葉菜類蔬果。

至於，半輩子在實驗室進出的台灣師範  
大學化學系教授吳家誠，則不吃身長超過  
一公尺的旗魚、鮪魚這類大魚。因為工

# 每人1年用掉2公斤農藥

台灣人平均每人1年用掉2公斤的農藥。  
其中含農藥最多的蔬果是白菜、青江菜、高麗菜、蘋果、草莓、柑橘等。

業化造成海洋污染，小魚吃進帶砷、汞等重金屬含量的水生動物後，這類大型魚種再吃進有毒的小魚，食物鏈的循環累積下來，當人們吃進大型黑鮪魚，享受如冰淇淋般入口即化的口感時，同時可能也吃進一肚子的毒素。

美味的誘惑，就像帶刺的玫瑰，越美麗，越危險，一桌本該盛滿幸福的晚餐，竟成為一場「超美味謀殺案」。「人們一生都在擔心車禍、謀殺，卻不知，食物才是最大殺手！」奧利佛提醒。

**工業國三成人因食物生病！  
台灣超市蔬果抽檢，  
逾七成農藥殘留**

「食物殺手」絕非危言聳聽。世界衛生組織(WHO)公布，在工業化國家，罹患食源性疾病(編按：因攝取有毒或有害物質，造成的身體疾患)者，占總人口三〇%。例如美國二〇〇七年統計，每年發生約七千六百萬例食源性疾病，相當每四個美國人，就約有一人受被污染食物之害，造成每年三十二萬五千人住院，五千人死亡。

## 「超美味謀殺案」從沒斷過 ——台灣歷年食品安全事件

年/月 食物類別	事件
2012/3 肉類	禽流感爆發： 台灣爆發H5N2禽流感疫情，2天內撲殺6萬隻雞，預估出口產值損失至少新台幣6億元
2012/2 蔬果	超市賣劇毒蔬果： 全聯、家樂福等超市驗出過半蔬果含3種以上農藥，甚至含高劇毒的護賽寧、加保扶
2011/5 加工食品	塑化劑風波： 155家廠商產品被驗出有塑化劑，內含致癌物DEHP恐影響發育和生殖功能
2010/5 肉類	狂牛症致死： 台灣出現第1例死亡案例。政府開放美國帶骨牛肉爭議，再度浮上檯面
2009/7 加工食品	手搖冷飲含菌量超標： 北縣衛生局抽查，92%手搖冷飲生菌量超標20倍
2009/6 加工食品	速食用油含砷量超標： 麥當勞在內的5家速食業者，被驗出炸油含砷量過高，食用後有致癌風險
2006/7 五穀雜糧	鎘米事件： 彰化縣200多公頃稻田被重金屬污染，整治後仍連續產出鎘米，影響肝、腎功能，造成腎衰竭

整理：劉于甄

台灣腎臟醫學會統計，二〇一一年，台灣洗腎人口比率居全球第四高，當中八成病患屬外食族，飲食高油、高鹽、高糖，加速導致腎臟病惡化。

綠色和平基金會今年二月公布，針對頂好、松青、家樂福等連鎖超市所售的蔬果產品，進行農藥殘留檢測，抽查的五十八項蔬果，其中的四十三項驗出三十六種農藥殘留，檢出率高達七成四。

檢驗報告中顯示，殘留的農藥成分，除農委會列為合法使用的加保扶、歐殺滅等劇毒農藥，花蓮愛買的芥菜驗出得克利、台北松青的蜜棗驗出益達胺、達滅芬，則是依規定不得使用在該項作物的農藥。

不只瘦肉精、農藥，無處不在的食品添加物，更成為人們的隱形殺手。

吳家誠指出，一九五〇年代，美國食品暨藥物管理局(FDA)認可安全的單一食品添加物，僅約六百種，但現在食品加工業者常用的食用添加物項目，已高達八千七百多種，去年國內爆發的飲料含塑化劑風暴，即是一例。但麻煩的是，要驗證這些添加物的毒性與致癌風險，須經長時間追蹤，等到被證實有害，早已對人體造成嚴重影響。

**是誰，布下美麗陷阱？  
消費者耽溺口感，被食品業者制約**

是誰，精心設下這道美味陷阱？

「過去，從耕作、加工到消費，以至歡喜享用，食物有一條像是臍帶的東西連結者，如今，這條臍帶已經被徹底切斷。」

慢食運動創辦人佩屈尼(Carlo Petrini)指出，人們不關心食物的來源、也對生產過程興趣缺缺，耽溺於美味的追逐，口感也被食品業者所制約，正是陷阱所在。

設下陷阱的有兩隻手，一隻是政府與大型通路商，它們本該扮演認證與資訊揭露的角色。另一隻手是消費者自己，面對安全與美味的天平時，把籌碼大量放到後者身上。

以瘦肉精爭議為例，食材達人朱慧芳認為，這類進口肉品皆來自美式的企業化畜產形態，其商業模式是靠最低成本的工業化生產，加上迎合市場口感偏好的商業化行銷，至於消費者健康，從來不是大型畜產業者最優先考量的。

列管，就能免除風險？

飼料添加物難細數，用藥過量難查

「過去認為進口食物一定是好的，符合美國標準就是安全的，其實都是對於食品安全的錯誤迷思。」她強調，農畜集團、超商通路最怕消費者上門投訴，在乎的是品質均一、確保儲存期間不會變質的「食品安全」，因此，大量添加物成為必要之惡，卻徹底犧牲了真正的「食物安全」。

吳家誠也指出，以牛、豬等畜產品飼養過程，添加的生長促進劑卡巴得(Carbadox)為例，這個恐導致基因

## 1年吃掉9,000萬片雞排

台灣1年吃掉9,000萬片炸雞排，可堆成10座台北101大樓，無形中也成為心血管疾病高風險因子。



突變的劇毒，目前美國仍列為合法使用的藥物飼料添加物，但歐盟、澳洲和加拿大卻早已禁用，在食品安全的規範和保護上，美國仍大幅落後以上這些地區。

光靠政府不可行，就算政府宣稱將加強檢驗，也不等於國人能免除所有有害添加物的攝入風險。

農委會針對進口美國牛肉祭出「三管五卡」管制措施：「三管」是管源頭、管邊境、管市場，「五卡」則是透過核、標、開、驗、查等五道關卡。其中，「驗」是指進行

三十八項動物用藥、重金屬及大腸桿菌的檢測。

但是，動物的經常性用藥有上百種，光是農委會的國產家畜「含藥物飼料添加物使用規範」，即列出超過四十種藥品名稱，真能一一驗出嗎？

攤開這份名單，洋洋灑灑上百種添加物：阿美拉微素、滴克奎諾、磺胺二甲氧嘧啶、洛克沙生、乃卡巴精……，這些彷彿「外星文」的名詞，即便如實標出，消費者也有看沒有懂。雖然政府強調只要劑量在安全值以下，就不會對人體造成立即傷害，但若畜產戶不說，政府除非鋪設天羅地網，才可能查出是否用藥過量，而那又要花多少人力！真的沒有解方嗎？

「好消息是，這些壞消息是可以預防的，而且是非常非常可以預防的。」奧利佛強調，當我們開始行動，這一切就會開始改觀。

儘管，強權國家動輒以軍事外交為籌碼，輸出大規模生產的農畜產品，但每個人還是擁有不購買、不消費，說「不」的自主權利，只怕，圖美味、便宜、便利的餐飲慣性，讓我們對美味陷阱自動繳械。

以朱慧芳自身經驗為例，她買牛肉只買苗栗農家飼養、吃草野放的台灣本地牛，但這種牛因為經常運動，肉體不可能有分布勻稱的油花，如同一句俗諺「You are what you eat」(你吃什麼，決定你是什麼樣的人)，對牛來說亦是如此，只吃牧草的牛，肉質口感就像草的纖維一樣乾澀，沒有消費者想買。

多數消費者想吃的，還是一口咬下去，多汁、軟嫩的牛排肉，但要養出這樣的牛，一定得把牠圈起來，不讓牠運動才會長出脂肪，還得改變牠的飲食習慣，餵食吃肉骨粉、玉米等飼料，並大量添加生長期間不易染病的藥物(見一百二十二頁)。

蔬菜水果類農產品亦然，多數消費者上菜市場，喜歡買葉菜外觀完整、挺拔的高麗菜、翠綠不見斑點的芭樂，但卻忘了問，不是在盛產季，又非產自高山，怎麼會有如此完美的高麗菜？芭樂遇病菌蟲害會自我防禦，在表面形成結痂般的黑點，無瑕的芭樂，憑什麼百蟲不侵？(見一百

三十二頁)

眼前這個美味陷阱，其實我們都是安上捕獸夾的幫兇。

**食物完美定義該修正了！**

**用餐前了解食物身世，別碰類食物**

食品工業發展研究所副所長陳陸宏說，消費者對追求色香味的愉悅感受，促成食品工業發展，進步的食品科技，又回頭改變人們的餐飲方式。「大家對食物的完美定義要修正，享受美味也要正視它存在的陰影。」朱慧芳提醒。

事實上，食品加工的潘朵拉盒子，早在一八〇四年，拿破崙為解決軍糧保存問題，誕生人類史上第一個罐頭食物，就被開啟了。時至今日，我們已經不能活在零添加的食物環境裡，只能在追逐美味和添加劑劑量的天平兩端，找到食品安全的平衡點，少一點對美味的依賴，換來更多的安全安心。

**拆解美味陷阱這道捕獸**

夾，最先該修正的，是人們於完美食物的定義，以及期待「俗擱大碗」的慣性餐飲形態。因為，注重便利、好吃，而不重健康、安全的消費態度，正助長生產者不斷施化肥和農藥、在飼料裡添加藥物、研究

## 8成腎臟病患是外食族

台灣洗腎比率世界第四，當中8成病患屬外食族，高油、高鹽、高糖飲食加速腎臟病惡化。

出成本更低、更美味、更耐久、卻也更毒的產品。

而你的行動，正是扭轉餐桌危機的開始。

下一次，在用餐之前，請花點時間，帶孩子了解食物的身世，並避開充滿「外星文」的神秘食品。雖然個別消費者力量很小，但集合起來，人人都用鈔票來監督廠商，就能迫使廠商改變。

每一位成人，都該為下一代的健康負起責任。你我都「飲食革命」的種子，讓奧利佛的示警：「孩子將比我們短命十年」，不要在台灣發生！

