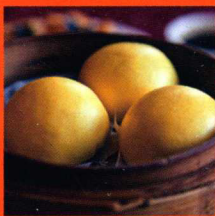
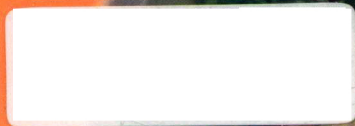




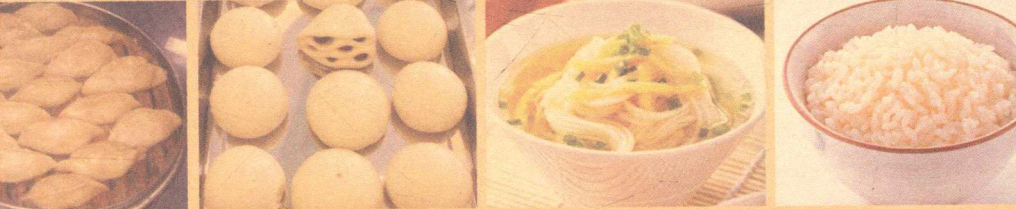
主食加工知识 130问



张泓 主编



 中国农业出版社



主食

加工知识130问

张泓 主编



中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

主食加工知识130问 / 张泓主编. —北京: 中国农业出版社, 2015.5

ISBN 978-7-109-20285-6

I. ①主… II. ①张… III. ①主食 - 制作 - 问题解答
IV. ①TS972.116-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第052623号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区麦子店街18号楼)

(邮政编码 100125)

责任编辑 张丽四

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行

2015年8月第1版 2015年8月北京第1次印刷

开本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 3.625

字数: 86千字

定价: 20.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



【编辑委员会】



主 任：宗锦耀

副主任：刘明国

委 员 （按照姓氏笔画排序）：

才新义 李春艳 李增杰

张 泓 张 雪 周素梅

段玉权 薛文通



【编写人员】



主 编：张 泓

副主编：张 雪 周素梅

参编人员：

张春江 胡宏海 黄 峰

刘倩楠 陈文波 佟立涛

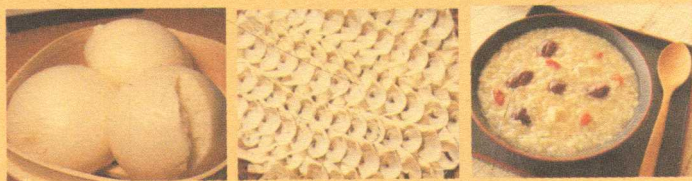
王振宇 段玉权 薛文通

倪 娜 刘晓真

主食加工知识 130 问

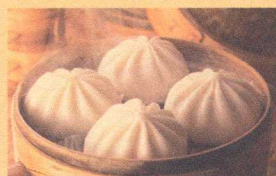
目录

【主食加工知识150问】



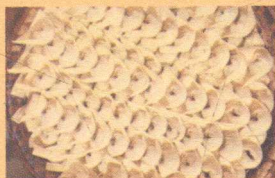
第一篇 基础问答

1. 什么叫主食？ / 1
2. 我国各地居民主食消费习惯有什么地域特点？ / 2
3. 各地特色主食都有哪些？ / 3
4. 我国居民主食消费方式的变化趋势是什么？ / 4
5. 什么叫主食加工产品？ / 5
6. 主食加工产品有哪些优势？ / 6
7. 主食加工产品在食品中占据什么地位？ / 6
8. 国内主食加工产品的知名品牌有哪些？ / 7
9. 什么是预制菜肴食品？ / 8
10. 预制菜肴食品怎么分类？ / 9
11. 西方国家主食消费的特点是什么？ / 10
12. 日韩等亚洲国家的主食消费特点是什么？ / 10
13. 发达国家主食生产和消费的发展趋势怎样？ / 11

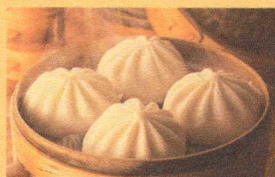


第二篇 主食营养健康问答

14. 人体必需的营养素有哪些？ / 13
15. 主食可为人体提供的营养素有哪些？ / 14
16. 常见主食产品的热量（能量）一般是多少？ / 14
17. 你知道什么是必需氨基酸吗？ / 15
18. 你知道什么是饱和脂肪酸和胆固醇吗？ / 15
19. 你知道什么是不饱和脂肪酸吗？ / 16
20. 哪些主食产品可提供人体所需的蛋白质？ / 17
21. 哪些主食产品可提供人体所需的脂肪？ / 18
22. 哪些主食产品可提供人体所需的膳食纤维？ / 19
23. 成人每天需要多少热量（能量）？ / 20
24. 主食摄入不足会对身体带来什么危害？ / 21
25. 正常人群一日三餐应如何科学搭配？ / 21
26. 哪些主食产品适合上班族？ / 22
27. 哪些主食产品适合中小学生群体？ / 23
28. 哪些主食产品适合老年人？ / 23

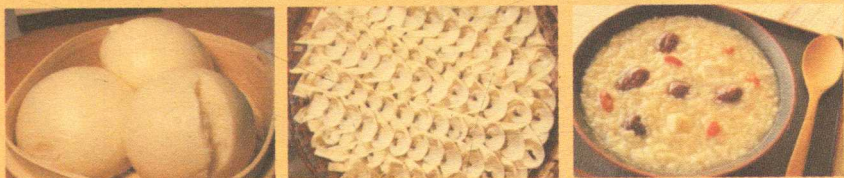


29. 哪些主食产品适合孕产妇？ / 24
30. 哪些主食产品适合婴幼儿？ / 25
31. 哪些主食产品适合高血糖人群？ / 26
32. 哪些主食产品适合高血脂人群？ / 27
33. 哪些主食产品适合高血压人群？ / 27
34. 哪些主食产品适合肠胃虚弱人群？ / 28
35. 减肥不吃传统主食行不行？ / 29
36. 什么是全谷物食品？ / 29
37. 什么是低GI主食？ / 30
38. 杂粮（粗粮）在我国主食产品中的地位如何？ / 31
39. 杂粮是不是吃得越多越好？ / 31
40. 加工主食产品中哪类营养素损失最大？应如何补充？ / 32
41. 工业化生产与家庭制作的主食产品营养价值上有区别吗？ / 32

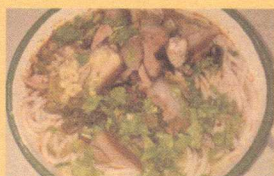


第三篇 主食加工工艺问答

- 42. 主食加工产品常见的主要原料有哪些？ / 34
- 43. 主食加工产品常见的辅助原料有哪些？ / 35
- 44. 主食加工有哪些主要杀菌方式？ / 36
- 45. 主食加工产品低温杀菌的条件要求是什么？ / 36
- 46. 主食加工产品高温杀菌的条件要求是什么？ / 37
- 47. 不同杀菌条件对主食加工产品的品质有什么影响？ / 38
- 48. 主食加工有哪些主要热加工方式？ / 38
- 49. 主食加工产品长时间过度加热是否会影响产品品质？ / 39
- 50. 主食加工过程中蛋白质会发生什么变化？ / 39
- 51. 主食加工过程中脂肪会发生什么变化？ / 40
- 52. 主食加工过程中碳水化合物会发生什么变化？ / 41
- 53. 我国的传统主食中有哪些是发酵食品？ / 42
- 54. 主食发酵主要有哪几种方式？ / 42
- 55. 我国传统馒头的种类与生产工艺是怎样的？ / 43
- 56. 我国传统面条的种类与生产工艺是怎样的？ / 43

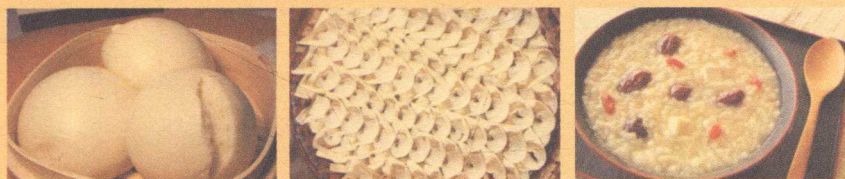


57. 米发糕与馒头在生产工艺上最大的区别是什么？ / 44
58. 不同筋度小麦粉有什么区别？各适合加工什么产品？ / 45
59. 目前国内外市场中常见米制品的品种有哪些？ / 45
60. 方便米饭的工业化生产工艺是怎样的？ / 46
61. 速冻水饺的工业化生产工艺是怎样的？ / 47
62. 市场可见方便粥类的品种有哪些？ / 47
63. 方便粥的工业化生产工艺是怎样的？ / 47
64. 蒸制主食的特点有哪些？ / 48
65. 煮制主食的特点有哪些？ / 49
66. 炸制主食的特点有哪些？ / 50
67. 烤制主食的特点有哪些？ / 51
68. 如何生产“放心油条”？ / 51
69. “中央厨房”的概念和特征是什么？ / 52
70. 主食干燥的方式主要有哪些？ / 53
71. 我国目前主食生产加工的运营模式主要有哪些？ / 53

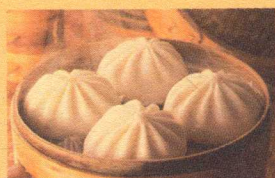


第四篇 主食包装储运知识问答

- 72. 主食加工产品常见的包装形式有哪些？ / 55
- 73. 主食加工产品常见的包装材料有哪些？ / 56
- 74. 真空包装和气调包装的主要区别在哪里？ / 57
- 75. 为什么主食加工产品多采用真空包装？ / 57
- 76. 真空包装的胀袋是怎么回事？ / 58
- 77. 气调包装在主食加工产品中常用的气体是什么？ / 59
- 78. 气调包装在主食产品保存中的优缺点是什么？ / 59
- 79. 哪些包装形式的主食产品适合水浴加热？ / 60
- 80. 哪些包装形式的主食加工产品适合微波加热？ / 61
- 81. 包装后的主食产品加热时如何防止包装袋爆裂？ / 62
- 82. 我国对主食加工产品包装上的食品标签
有哪些主要规定？ / 62
- 83. 怎样阅读主食加工产品的营养标签？ / 63
- 84. 食品标签中的产品标准号是指什么？ / 63
- 85. 食品标签中净含量和固形物含量有什么区别？ / 64

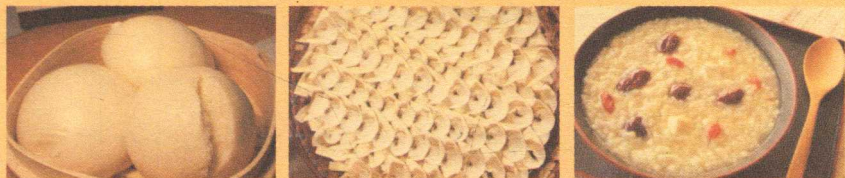


86. 人体食盐的需要量和主食加工食品标签
中钠标示量如何换算？ / 65
87. 如何阅读主食加工产品的配料表？ / 66
88. 主食加工产品主要有哪些储运方式？ / 66
89. 不同类型的主食加工产品的家庭
储藏条件是怎样的？ / 67
90. 家庭中应如何储存主食加工产品，使其保鲜？ / 67
91. 常温储存的优缺点有哪些？ / 68
92. 常温储存的即食主食加工产品开封后如何保存？ / 68
93. 油炸类主食加工产品如何保存？ / 69
94. 主食产品贮藏时如何防止交叉污染？ / 70
95. 进口食品的生产日期和保质期怎么看？ / 71

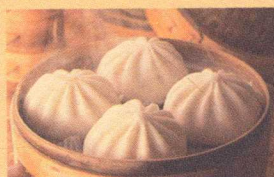


第五篇 主食安全与主食品质知识问答

96. 主食产品常见的质量安全问题有哪些？ / 72
97. 工业化主食的安全性是如何保证的？ / 73
98. 常用的食品添加剂有哪些？ / 73
99. 主食加工产品使用添加剂遵循什么原则？ / 74
100. 天然食品添加剂一定比人工合成添加剂更安全吗？ / 75
101. 主食加工产品为什么要添加抗氧化剂？ / 76
102. 主食加工产品为什么要添加增味剂？
常见的增味剂有哪些？ / 76
103. 主食加工产品为什么要添加着色剂？
允许添加的着色剂有哪些？ / 77
104. 主食加工中是否可以添加磷酸盐？ / 78
105. 主食加工产品为什么添加防腐剂？ / 79
106. 主食加工产品中一定含有防腐剂吗？ / 79
107. 储藏时间长的食品一定添加防腐剂吗？ / 80
108. 主食加工产品的保质期和最佳食用期有什么区别？ / 81



109. 影响主食产品保质期的因素有哪些？ / 82
110. 腐败变质的主食加工产品有哪些表现？ / 82
111. 变质食物存留毒素会不会因煮熟分解？ / 83
112. 主食加工产品为什么要“急冻”和“缓化”？ / 84
113. 即食的冷冻或冷藏食品加热到多少度食用最佳？ / 85
114. 冷冻产品反复冻结和解冻对其品质和
安全性有影响吗？ / 85
115. 售卖主食加工产品需要具备哪些资质？ / 86
116. 直接食用超市购买的散装熟制主食加
工产品存在哪些安全隐患？ / 86
117. 为什么剩菜应彻底加热后才能食用？ / 87
118. 水焯过程对蔬菜品质有哪些影响？ / 88
119. 水焯过程对肉制品品质有哪些影响？ / 89
120. 主食加工过程中长时间油炸对产品品质
有哪些影响？ / 90



-
121. 老汤使用过程中反复卤制对产品品质有哪些影响？ / 91
 122. 新鲜蔬菜炒制时间过长对产品品质有哪些影响？ / 92
 123. 肉制品烤制时间过长对产品品质有哪些影响？ / 93
 124. 食用腐败的主食后对身体健康有什么影响？ / 94
 125. 能引起食物腐败的微生物有哪些？ / 95
 126. 反复加热对主食产品品质有哪些影响？ / 95
 127. 反复使用过的食用油好不好？ / 96
 128. 哪些主食产品可以做到全产业链追溯？ / 97
 129. 涉及主食加工的现行国家、行业标准有哪些？ / 98
 130. 从事主食加工的企业通常需要取得哪些与
食品质量安全有关的证书？ / 99

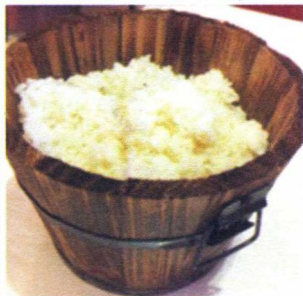
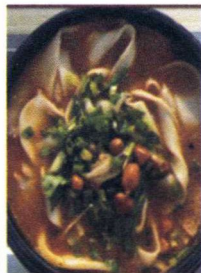


第一篇

【基础问答】

1. 什么叫主食？

主食一般是指普通百姓一日三餐经常性食用、能够满足人体基本能量和营养需求的食物。传统意义上的主食一般是以淀粉（碳水化合物）为主的米面食品，如米饭、馒头、面条或其他谷物（玉米、高粱、小米、莜麦等）、薯类（马铃薯、甘薯）制作而成的食物。随着社会经济的发展和生活水平的提高，现代人餐桌上的主食品种和比例也在不断变化，除了传统米面主食外，肉蛋奶、水产、果蔬类食品的比例逐步增大，现代主食的概念和内涵在不断更新。



传统主食

2. 我国各地居民主食消费习惯有什么地域特点?

我国幅员辽阔、民族众多,受地方自然环境、农业种植、养殖结构、生活方式以及文化传统等多种因素的影响,各地居民主食消费存在明显的地域差异。从传统上看,最为典型的是“南米北面”的主食消费地域特征,即长江以南的南方居民多以米饭、米粉等米制品为主食;黄河以北的北方居民以馒头、面条等面制品为主食;在秦岭、淮河中间过渡地带则米面兼食。另在东北、华北部分地区因盛产稻谷,也有将大米作为主食的习惯。在内蒙古、山西、青海、西藏等高寒冷凉地区,有以燕麦(莜麦)、荞麦、青稞等杂粮制品(如莜面、荞面、糍粑)为主食的习惯。此外,国内也有部分少数民族(如蒙古族、维吾尔族)以牛羊肉制品为主食。不过,近年来,随着我国经济发展和贸易流通的加强,“南米北面”的地域差异正逐步缩小。



南米北面