

● 全民健康行动丛书 总主编 张承烈

食品安全

■ 浙江省全民科学素质工作领导小组办公室

■ 浙江省科学技术协会 组编

Jiankang

研究出版社



全民健康行动丛书

食品安全

■ 主编 周 坤

Jiankang

研究出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食品安全 / 浙江省全民科学素质工作领导小组办公室
等组编. —北京: 研究出版社, 2008.4

(全民健康行动丛书)

ISBN 978-7-80168-350-2

I. 食… II. 浙… III. 食品卫生—基本知识 IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 048823 号

策划: 王一义 汤惠民

责任编辑: 之 眉 李立辉 责任校对: 郑 燕

食品安全

浙江省全民科学素质工作领导小组办公室
浙江省科学技术协会
组 编

研究出版社出版发行

(北京 1746 信箱 邮编: 100017)

杭州杭新印务有限公司印刷

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 3.625 字数: 100 千字

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80168-350-2

总定价: 70.00 元 (共七册)

(版权所有 翻印必究)



总主编简介

张承烈，著名妇科专家、主任中医师、教授。1938年12月出生。1959年考取浙江中医学院医疗系，学习六年毕业，分配到温州医学院附属第一医院一直从事临床工作。1980年12月调回浙江中医学院妇科教研室任教，1983年10月任浙江中医学院副院长。1987年任浙江省医药管理局局长，1993年任浙江省卫生厅厅长。1998年任浙江省政协常委、文卫体委员会主任。曾任浙江省体育总会副会长，浙江省科协常委。现任中华中医药学会常委、浙江省医学会名誉会长、浙江省中医药学会会长、浙江省老教授学会顾问、浙江省慈善总会副会长、杭州胡庆余堂名医馆馆长。目前仍在坚持临床门诊和带教研究生。

《全民健康行动丛书》

编辑委员会

顾问 姚克

主任 鲁善增

副主任 虞龙宝 张承烈 董克军

总主编 张承烈

编委 (以姓氏笔画为序)

冯智慧 朱勇良 朱宪华 吴高盛

陈汝炎 林文皋 施仁潮 柴立青

黄国范 熊国治

组编单位 浙江省全民科学素质工作领导小组办公室
浙江省科学技术协会

《全民健康行动丛书·食品安全》

编写人员

主编 周坤

副主编 丁钢强 章荣华 楼晓明

编写人员 (以姓氏笔画为序)

丁钢强 王晓峰 方跃强 何升良

黄李春 章荣华 楼晓明

编审 丛黎明

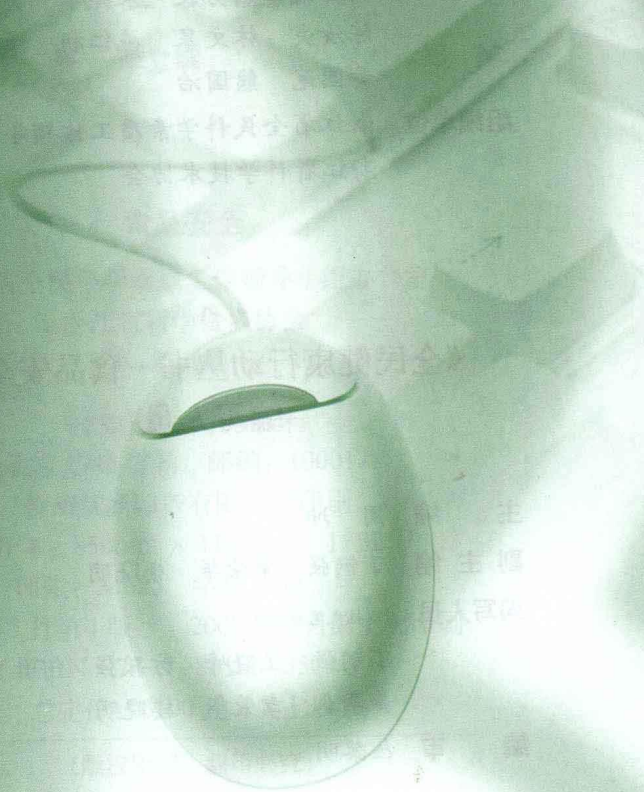


浙江智慧书社

技术策划 全程制作

地址 杭州凯旋路 258 号浙江大学华家池校区

邮编 310029 电话 0571-86434728



序

健康是人生最大的幸福。全民健康是国家繁荣昌盛的根基。

我国党和政府一直非常重视医疗卫生与全民健康。改革开放以来，相继制订了《卫生保健发展纲要》、《食品卫生法》、《母婴保健法》等法规和相关的卫生保健措施，以持续不断地维护和增强人民的身体健康，提高全民健康水平。

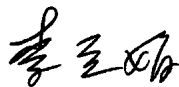
人的一生，不同的年龄，体质差异很大，健康状况各不相同，因此保健方法也各有侧重。在日常生活中，食品和药品直接影响着人们的健康。如何根据婴幼儿、青少年、青壮年、中年、老年的生理特点、发病状况和食品、药品安全，进行保健宣传与普及教育，增强人们的自我保护能力，切实改善健康状况，是关系到家庭和睦、社会进步、国家昌盛的百年大计。

浙江省全民科学素质工作领导小组办公室和浙江省科学技术协会组织省内相关学科医学专家，编写的这套《全民健康行动丛书》，以丰富的内涵、科学的知识、深入浅出的文字和图文并茂的形式，使其通俗易懂，具有较强的知识性、实用性和可读性，是“人人需要，家家必备”的家庭保健指导读物。

《全民健康行动丛书》的编纂出版是关注民生、造福于民的一件大好事。相信此书的出版，必将有助于全民健康而深受人们的欢迎。

愿丛书的组织编写、出版发行，为维护和增强人民大众的身体康，提高全民健康水平，作出贡献。

中国工程院院士
浙江省科协主席



2008年4月15日



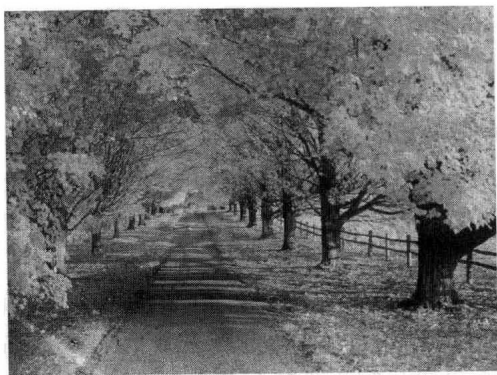
走健康之路，生活更加绚丽多彩！

前言

国以民为本，民以食为天，食以安为先，食品安全问题关系到人民的生命安全。近几年来，国内外频繁发生的食品安全问题，为人类的健康敲响了警钟，我国政府和国际社会对食品安全问题的关注与日俱增。

在我国，食品安全有两方面含义，一是国家或社会的食物数量保障；二是食品中有毒物质对人体健康影响的公共卫生问题。当前，我国的食品安全已成为制约我国食品业提升国际竞争力的主要因素，直接影响着我国的食物出口和声誉。同时，食品安全牵涉到千家万户，与人民群众的日常生活、身体健康密切相关。我国政府和相关部门历来都十分重视食品安全和食品卫生问题，制订和颁布了一系列与之相关的法规、制度，还经常通过科普教育、媒体宣传等渠道，传播、普及食品卫生知识，教育人民群众和相关行业重视食品安全，保证食品质量，保护身体健康，收到良好的效果。应该说，我国人民从注意食品卫生到重视食品安全，这是对健康理念的一个飞跃，也是全民科学素质逐步提高的具体体现。

本书正是基于这一目的，从食品安全的角度，抓住人民群众最关心的问题，力求通过科普化的语言让人们掌握食品的一般常识，教会人们怎样鉴别、选购健康食品，介绍食品贮存、加工的科学方法，如何正确识别各类变质食品，以及各类食物中毒时的处理方法，等等。全书尽力做到通俗浅显，实用为重，图文并茂，以期让读者看得懂、学得会、用得上。但由于编撰时间比较仓促，编者的水平有限，书中难免有疏漏欠妥之处，敬请广大读者和专家批评指正。



养生保健，成就辉煌人生！



【目 录

食品分类

- ☐ 有机食品 /3
- ☐ 绿色食品 /5
- ☐ 辐照食品 /7
- ☐ 森林食品 /8
- ☐ 强化食品 /10
- ☐ 无公害食品 /11
- ☐ 转基因食品 /12
- ☐ 保健食品 /14
- ☐ 新资源食品 /16

食品安全

- ☐ 什么是食品安全 /18
- ☐ 食品安全的原则 /19
- ☐ 食源性疾病的预防 /21
- ☐ 食品腐败变质及其预防 /27
- ☐ 食品污染物 /29
- ☐ 个人卫生 /30
- ☐ 冰箱（柜）的卫生 /31



- ☐ 餐具卫生 /33
- ☐ 厨具卫生 /34
- ☐ 厨房建筑卫生要求和合理布局 /35

食品营养

- ☐ 食品的营养价值 /36
- ☐ 中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔 /36
- ☐ 谷类食品的营养 /38
- ☐ 豆类及豆制品的营养 /40
- ☐ 蔬菜与水果的营养 /43
- ☐ 乳类与乳制品的营养 /44
- ☐ 肉类与肉制品的营养 /46
- ☐ 蛋类与蛋制品的营养 /48
- ☐ 水产品的营养 /48

食品选购

- ☐ 大米 /50
- ☐ 食用油 /52
- ☐ 酒类 /53
- ☐ 饼干 面包 蛋糕 /55
- ☐ 豆类与豆制品 /56
- ☐ 蔬菜与水果 /56
- ☐ 乳类与乳制品 /57
- ☐ 肉类与肉制品 /58
- ☐ 蛋类与蛋制品 /58
- ☐ 真菌类食品 /59



- ☐ 饮料和冷食 /60
- ☐ 水产品 /61
- ☐ 调味品 /62
- ☐ 糖 果 /63
- ☐ 蜜 饯 /64
- ☐ 罐头食品 /64

食品贮存

- ☐ 贮存方法及其卫生要求 /66
- ☐ 热贮存 /67
- ☐ 低温贮存 /67
- ☐ 脱水贮存 /69
- ☐ 盐腌糖渍贮存 /69
- ☐ 辐照技术在各类食品中的应用 /70
- ☐ 氧气、水分等对食品贮存的影响 /70
- ☐ 食品贮存中的微生物变化 /71
- ☐ 几种食品的贮存方法 /72

食品加工

- ☐ 食品加工处理需注意的问题 /76
- ☐ 烹饪方式的科学选择 /77
- ☐ 粮谷类的加工处理 /83
- ☐ 果蔬类的加工处理 /84
- ☐ 豆类的加工处理 /85
- ☐ 肉类的加工处理 /86
- ☐ 蛋类的加工处理 /88



- 水产品的加工处理 /88

食物中毒处理

- 食物中毒的分类和处理原则 /90
- 常见细菌性食物中毒及处理 /92
- 常见真菌及其毒素食物中毒及处理 /94
- 动物性食物中毒及处理 /96
- 植物性食物中毒及处理 /97
- 化学性食物中毒及处理 /99
- 酒精中毒及处理 /102



食品分类

什么是食品？顾名思义，食品就是可供人类食用或饮用的物质，包括天然食品和加工食品，但不包括以治疗为目的的药品。天然食品是指在自然中生长的、未经加工制作可供人类食用的物品，如水果、蔬菜等；加工食品是指经过一定的工艺进行加工后生产出来的以供人们食用或饮用为目的的制成品，如大米、果汁等。食品对人体具有两种功能：其一是营养功能，即通过摄取食物能满足人体生长发育和各种生理功能对营养素的需要；其二是愉悦功能，即在摄食过程中使人得到食物色、香、味的享受，同时也满足人体饱腹的要求。

食品的种类繁多，以不同的分类标准或判别依据，可以将食品分为许多种类。按照现代食品的概念分类，通常将食品分为以下20类。

(1) 粮食及制品：指各种原粮、成品粮，以及各种粮食加工制品，包括方便面等；

(2) 食用油：指植物和动物性食用油料，如花生油、大豆油、动物油等；

(3) 肉及其制品：指动物性生、熟食品及其制品，如生、熟畜肉和禽肉等；

(4) 消毒鲜乳：指乳品厂（站）生产的经杀菌消毒的瓶装或软包装消毒奶，以及零售的牛、羊、马奶等；

(5) 乳制品：指乳粉、酸奶及其他属于乳制品类的食品；

(6) 水产类：指供食用的鱼类、甲壳类、贝类等鲜品及其加工制品；

(7) 罐头:将加工处理后的食品装入金属罐、玻璃瓶或软质材料的容器内,经排气、密封、加热杀菌、冷却等工序达到商业无菌的食品;

(8) 食糖:指各种原糖和成品糖,不包括糖果等制品;

(9) 冷食:指固体冷冻的即食性食品,如冰棍、雪糕、冰淇淋等;

(10) 饮料:指液体和固体饮料,如碳酸饮料、汽水、果味水、酸梅汤、散装低糖饮料、矿泉饮料、麦乳精等;

(11) 蒸馏酒、配制酒:指以含糖或淀粉类原料,经糖化发酵蒸馏而制成的白酒(包括瓶装和散装白酒)和以发酵酒或蒸馏酒作酒基,经添加可食用的辅料配制而成的酒,如果酒、白兰地、香槟、汽





酒等；

(12) 发酵酒：指以食糖或淀粉类原料经糖化发酵后未经蒸馏而制得的酒类，如葡萄酒、啤酒、黄酒等；

(13) 调味品：指酱油、酱、食醋、味精、食盐及其他复合调味料等；

(14) 豆制品：指以各种豆类为原料，经发酵或未发酵制成的食品，如豆腐、豆粉、素鸡、腐竹等；

(15) 糕点：指以粮食、糖、食油、蛋、奶油及各种辅料为原料，经烘烤、油炸或冷加工等方式制成的食品，包括饼干、面包、蛋糕等；

(16) 糖果蜜饯：以果蔬或糖类的原料经加工制成的糖果、蜜饯、果脯、凉果和果糕等食品；

(17) 酱腌菜：指用盐、酱、糖等腌制的发酵或非发酵类蔬菜，如酱黄瓜等；

(18) 保健食品：指依据《保健食品管理办法》，称之为保健食品的产品类别；

(19) 新资源食品：指依据《新资源食品卫生管理办法》，称之为新资源食品的产品类别；

(20) 其他食品：未列入上述范围的食品或新制订评价标准的食品类别。

随着食品工业技术的迅速发展，目前市场上开始流行各种类型新型称谓的优质农产品和制成品，例如，“无公害食品”、“绿色食品”、“有机食品”等。如今，人们对食品安全问题也日趋关注，但一些消费者对此类新食品的出现反映却无所适从，不知哪种更可靠、让人放心，本章节就此类新新型食品做一简要概述。

有机食品

有机食品是国际上普遍认同的称谓，这一名词是从英文 Or-