

T H E S A F E W A Y T O E A T



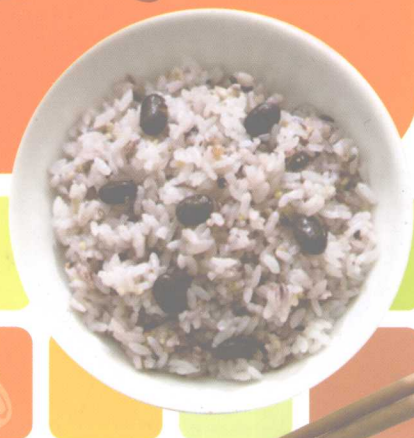
书中详细介绍了近百种食品在加工过程中可能存在的安全问题以及食物的鉴别、挑选、贮存方法。

这样吃得最安全



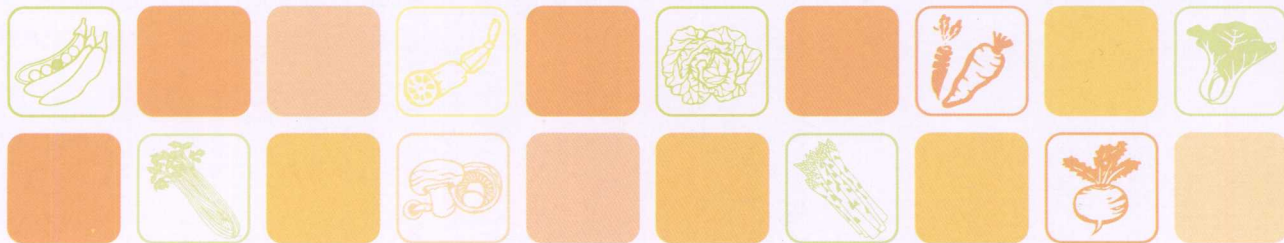
兆友 编著

民以食为天。对于很多人来说，想吃什么不是大问题，但是如何能食得安心、食得安全、食得健康已经成为人们日益关心的话题。本书让你学习并掌握鉴别安全食品的方法，深入了解认识我们每天生活所需的各种食品。



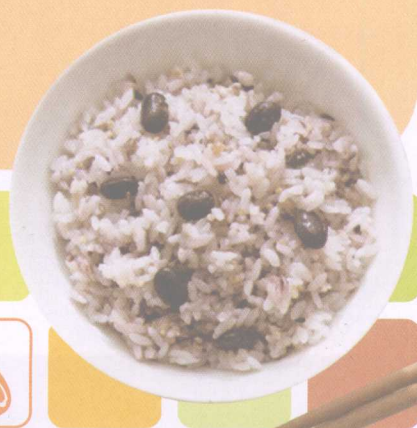
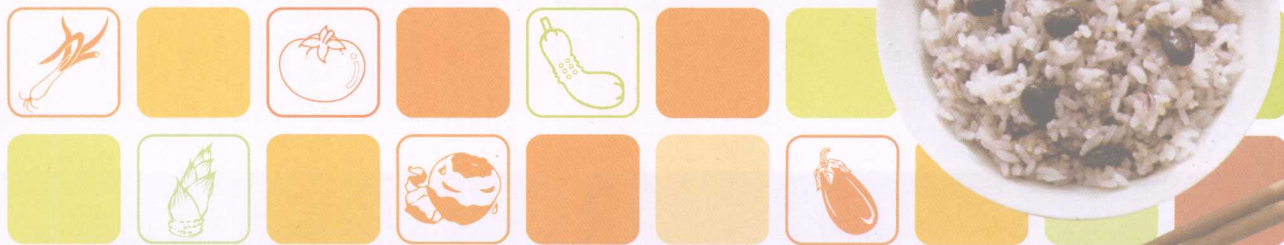
中国轻工业出版社

THE SAFE WAY TO EAT



这样吃得最安全

兆友 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

这样吃得最安全/兆友编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5019-6743-8

I. 这… II. 兆… 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181165号

责任编辑: 王晓晨 童树春

策划编辑: 王恒中 王晓晨 责任终审: 孟寿萱 装帧设计: 逸水翔天

版式设计: 知行兆远 责任监印: 胡 兵 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009年1月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/24 印张: 8

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6743-8 定价: 26.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

80453S1X101ZBW



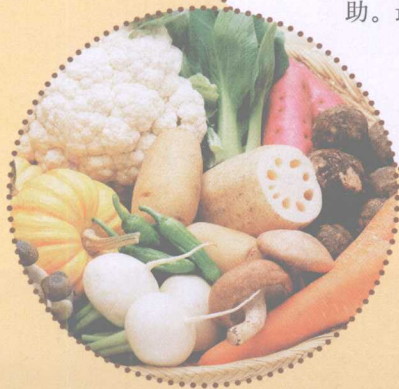
前言

俗话说，民以食为天。对大多数人来说，想吃什么早已不是大问题，但是如何能食得安心、食得安全、食得健康已经成为人们日益关心的话题。

每当从媒体上得知某一种食品出现了质量问题时，人们能做的除了担心害怕，就是暂时少吃或不吃这种食品。这么做的确有些因噎废食的无奈。那么在目前的市场环境中，除了逃避，我们还能做些什么呢？作为一名成熟的消费者，我们更应该学习掌握鉴别安全食品的知识和方法。因为食物是我们每天必备的生活所需，为了生存，我们一天也离不开食物，掌握一些简单实用的鉴别方法，我们也就拥有了一件自我保护的法宝，为我们的健康增加一道安全的保障。这是一本对普通消费者来说非常实用的食品安全手册。这本书中所涉及的食物都是与我们日常生活息息相关的。

借用一句客套话：今天你吃好了吗？没吃好到这里来看看，你一定会带有意想不到的收获！在此，特别感谢姚长和、任利云、贺斌、李小平、孟晓东等人对本书的大力支持和帮助。最后希望我们每一个人都永远健康！

编者
2009年1月



CONTENTS 目录



第一篇 这样吃得最安全常识篇

1. 有机食品、绿色食品、无公害食品, 它们的区别是什么 2
2. 什么是转基因食品 4
3. QS标志的含义是什么 5
4. 常见食品添加剂的种类
与使用范围 6
5. 消费者如何看懂食品标签 7
6. 如何清除果蔬上的农药残留 8
7. 食物中毒的家庭急救方法 10
8. 食物消毒谨防四个误区 12

第二篇 这样吃得最安全鉴别篇

一、干货类及菌类

1. 银耳 14
2. 黑木耳 16
3. 黄花菜 18
4. 笋干 20
5. 粉丝、粉条 22
6. 花生 24
7. 核桃 26

8. 芝麻 28
9. 粽子及粽叶 30
10. 蘑菇 32

二、谷物、油类及豆制品类

11. 大米 34
12. 小米 36
13. 玉米 38
14. 大豆 40
15. 绿豆 41
16. 豆腐 42
17. 腐竹 44
18. 面粉 46
19. 食用油 48
20. 黑米 50



三、调味类

21. 食盐 52
22. 味精 54
23. 鸡精 56
24. 淀粉 58
25. 食醋 60
26. 酱油 61

CONTENTS 目录



- 27. 胡椒粉 62
- 28. 八角茴 64
- 29. 生姜 66
- 30. 火锅底料 68
- 31. 芥末粉 70
- 32. 芝麻酱 72
- 33. 蜂蜜 74

四、零食、熟食、冷冻类

- 34. 酱卤肉 76
- 35. 元宵 78
- 36. 速冻饺子 80
- 37. 包子 82
- 38. 膨化食品 84
- 39. 果脯蜜饯 86
- 40. 糕点 88

五、肉食、禽蛋、水产类

- 41. 鸡蛋 90
- 42. 鸭蛋 92
- 43. 猪血 94
- 44. 猪肝 96
- 45. 鸡鸭肉 98

- 46. 猪肉 100
- 47. 羊肉 102
- 48. 牛肉 104
- 49. 螃蟹 105
- 50. 鱼 106
- 51. 牡蛎 108
- 52. 海蜇 110
- 53. 虾类 112
- 54. 海带 114
- 55. 鱿鱼干 116
- 56. 海参 118

六、饮料类

- 57. 牛奶 120
- 58. 酸奶 122
- 59. 奶粉 124
- 60. 豆浆 126
- 61. 啤酒 128
- 62. 葡萄酒 130
- 63. 茶 132

七、蔬菜及水果类

- 64. 西红柿 134



CONTENTS 目录



65. 韭菜	136
66. 大白菜	138
67. 豆芽	140
68. 藕	142
69. 苦瓜	144
70. 茄子	146
71. 南瓜	148
72. 黄瓜	150
73. 椒类	152
74. 菠菜	154
75. 冬瓜	156
76. 土豆	157
77. 西瓜	158
78. 桃子	160
79. 荔枝	162
80. 桂圆	164
81. 梨	166
82. 芒果	168
83. 柚子	170
84. 苹果	172
85. 脐橙	174

86. 草莓	176
87. 香蕉	178
88. 葡萄	180
89. 砂糖橘	182



第一篇

这样吃得最安全 常识篇



1

有机食品、绿色食品、无公害食品，它们的区别是什么

有机食品



有机食品是一种国际通称，这里所说的“有机”不是化学上的概念，而是指采取一种有机的耕作和加工方式。有机食品是按照这种方式生产和加工的、符合国际或国家有机食品要求和标准、并通过国家认证机构认证的一切农副产品及其加工品，包括粮食、蔬菜、水果、奶制品、禽畜产品、蜂蜜、水产品、调料等。有机食品以有机农业生产体系为前提，有机农业是一种完全不用化学合

成的肥料、农药、生长调节剂、畜禽饲料添加剂等物质，也不使用基因工程生物及其产品的生产体系，其核心是建立和恢复农业生态系统的生物多样性和良性循环，以维持农业的可持续发展。

绿色食品



绿色食品是遵循可持续发展原则，按照特定的生产方式生产，经专门机构认定，许可使用绿色食品商标标志的，无污染、安全、优质、营养类食品。目前，绿色食品标准分为两个技术等级，即AA级绿色食品标准和A级绿色食品标准。

AA级绿色食品标准要求：生产地的环境质量符合《绿色食品产地环境质量标准》，生产过程中不使用化学合成的农药、肥料、食品添加剂、饲料添加剂、兽药及有害于环境和人体健康的生产资料，而是通过使用有机肥、种植绿肥、作物轮



作、生物或物理方法等技术，培肥土壤、控制病虫害、保护或提高产品品质，从而保证产品质量符合绿色食品产品标准要求。

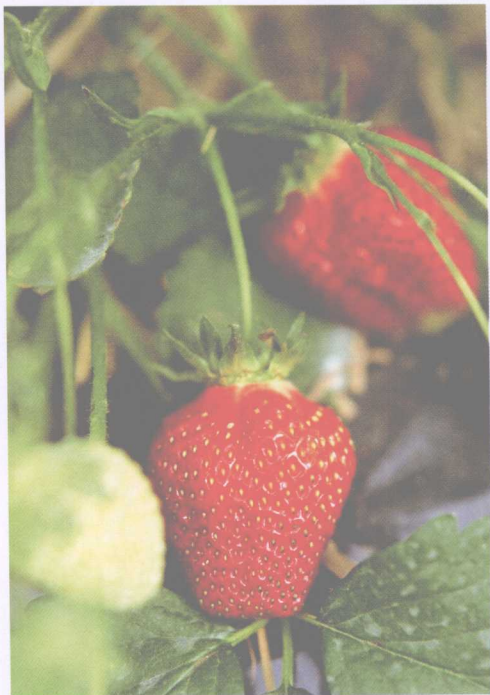
A级绿色食品标准要求：生产地的环境质量符合《绿色食品产地环境质量标准》，生产过程中严格按绿色食品生产资料使用准则和生产操作规程要求，限量使用限定的化学合成生产资料，并积极采用生物学技术和物理方法，保证产品质量符合绿色食品产品标准要求。

无公害食品



无公害食品是指产地环境、生产过程和产品质量符合国家标准和规范要求，其所含的农药、重金属、硝酸盐、有害生物等多种对人体有毒的物质的残留量限定在安全值以内的食品。

有机食品、绿色食品和无公害食品，这三类食品的区别可以这样概括：无公害食品是为了解决绝大多数人的食品安全问题，而绿色食品和有机食品则是更高标准下的产物。有机食品与国内其他优质食品的最显著差别是：前者在其生产和加工过程中绝对禁止使用农药、化肥、激素等人工合成物质，



后者则允许有限制地使用这些物质。因此，有机食品的生产要比其他食品难得多，需要建立全新的生产体系，采用相应的替代技术。有机食品是一类真正源于自然、富含营养、高品质的环保型安全食品。

2

什么是转基因食品

转基因食品 (GM FOOD) 是指利用生物技术改良的动物、植物和微生物所制造或生产的食品、食品原料及食品添加剂等。根据原料的来源可以把转基因食品分为：动物源转基因食品、植物源转基因食品和微生物源转基因食品。

目前，全球的科学家们还无法为转基因食品安全问题在短时间内下一个定论。虽然存在争议，但有一点是要提醒你的，那就是各类转基因食品必须在商标中明示。我国已批准进口大豆、玉米、土豆、油菜等18种转基因原料，这些原料多被用于饲料生产、提炼食用油和制药上。



注：儿童慎用

目前国际上虽然没有实例能直接证明转基因产品对人体健康有危害，但是，婴幼儿比成人更容易对食品敏感，而长期进食某种食品，会令婴幼儿成为食品安全的高风险群体。所以，婴幼儿要慎食转基因食品。



3

QS标志的含义是什么



QS是英文Quality Safety（质量安全）的缩写，获得食品质量安全生产许可证的企业，其生产加工的食品经出厂检验合格的，在出厂销售之前，必须在最小销售单元的食品包装上标注由国家统一制定的食品质量安全生产许可证编号并加印或者加贴食品质量安全生产许可证标志“QS”。食品质量安全生产许可证的式样和使用办法由国家质检总局统一制定，该标志由“QS”和“质量安全”中文字样组成。标志主色调为蓝色，字母“Q”与“质量安全”四个中文字样为蓝色，字母“S”为白色，使用时可根据需要按比例放大或缩小，但不得变形、变色。加贴（印）有“QS”标志的食品，即意味着该食品符合了质量安全的基本要求。

自2004年1月1日起，我国首先在大米、食用植物油、小麦粉、酱油和醋五类食品行

业中实行食品质量安全市场准入制度，2005年7月1日，对第二批十类食品：肉制品、乳制品、方便食品、冷冻饮品、速冻米面食品、膨化食品、调味品、饮料、饼干、罐头实行市场准入制度。



4

常见食品添加剂的种类与使用范围

(1) 苯甲酸(苯甲酸钠)

使用范围:碳酸饮料、低盐酱菜、酱类、蜜饯、葡萄酒、果酒、软糖、酱油、食醋、果酱(不包括罐头)、果汁(味)型饮料、食品工业用塑料桶装浓缩果蔬汁。

(2) 山梨酸(山梨酸钾)

使用范围:除同1外,还包括鱼、肉、蛋、禽类制品、果蔬类保鲜、胶原蛋白肠衣、果冻、氢化植物油、鱼干制品、即食豆制品、糕点、面包、蛋糕、月饼、即食海蜇、乳酸菌饮料。

(3) 丙酸钙

使用范围:生面湿制品(切面、馄饨皮)、面包、食醋、酱油、糕点、豆制品。

(4) 丙酸钠

使用范围:糕点、杨梅罐头加工工艺。

(5) 对羟基苯甲酸丙酯

使用范围:果蔬类保鲜、食醋、碳酸饮料、果汁(味)型饮料、果酱(不包括罐头)、酱油、酱料、糕点馅、蛋黄馅。

(6) 脱氢乙酸

使用范围:腐乳、酱菜、原汁橘浆。

(7) 双乙酸钠

使用范围:谷物、即食豆制品。

(8) 二氧化碳

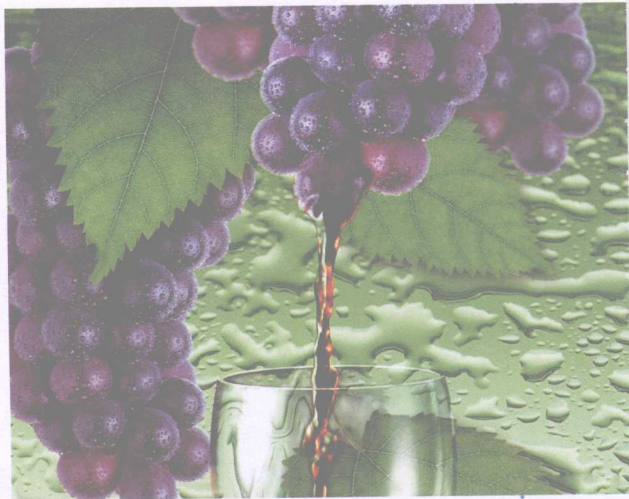
使用范围:碳酸饮料、汽酒类。

(9) 乳酸链球菌素

使用范围:罐头、植物蛋白饮料、乳制品、肉制品。

(10) 过氧化氢

使用范围:生牛乳保鲜(限于黑龙江、内蒙古地区使用)、袋装豆腐干。



5

消费者如何看懂食品标签

食品标签是指在食品包装容器上或附于食品包装容器上的一切附签、吊牌、文字、图形、符号说明物。标签的基本内容为：食品名称、配料表、净含量及固形物含量、厂名、批号、日期标志等。它是对食品质量特性、安全特性、食用、饮用说明的描述。

(1) 标签的内容是否齐全

所有食品生产者都必须按照《食品标签通用标准》正确地标注各项内容。包括食品名称、配料表、净含量、厂家的名称和地址、生产日期和保质期、质量等级及产品标准等。

(2) 标签是否完整

食品标签不得与包装容器分开。食品标签的一切内容，不得在流通环节中变得模糊甚至脱落；必须保证消费者购买和食用时醒目、易于辨认和识读。

(3) 标签是否规范

食品标签所用文字必须是规范的汉字。可以同时使用汉语拼音，但必须拼写正确，不得大于相应的汉字。可以同时使用少数民族文字或外文，但必须与汉字有严密的对应关系，外文不得大于相应的汉字。食品名称



必须在标签的醒目位置，且与净含量排在同一视野内。

(4) 标签的内容是否真实

食品标签的所有内容不得以错误的、容易引起误解或欺骗性的方式描述或介绍食品。

可以从以下几个方面利用食品标签来选购食品：一是从食品标签上标明的食品名称识别食品的内涵和质量特征；二是从配料表或成分表上识别食品的内在质量及特殊效用；三是从净含量或固形物含量上识别食品的数量及价值；四是从生产日期和保质期中识别食品的新鲜程度；五是利用标签的其他内容指导购买。

6

如何清除果蔬上的农药残留

凡是施用于农作物上的农药，其中一部分附着于农作物上，一部分散落在土壤、大气和水等环境中，环境残存的农药中的一部分又会被植物吸收。残留农药直接通过植物果实或水、大气到达人体、畜体内，或通过环境、食物链最终传递给人、畜。所以及时清除果蔬上的农药残留是非常重要的。下面教大家几种清除农药残留的方法。



清水浸泡洗涤法

一般先用清水冲洗掉表面污物，剔除可见有污渍的部分，然后用清水漫过果菜部分5厘米左右，流动水浸泡不少于30分钟。必要时可加入果蔬洗涤剂之类的清洗剂，加快农药的溶解。如此清洗浸泡2~3次，基本上可清除绝大部分残留的农药成分。

碱水浸泡清洗法

大多数有机磷类杀虫剂在碱性环境下可迅速分解，所以用碱水浸泡的方法是去除蔬菜水果残留农药污染的有效方法之一。一般在500毫升清水中加入食用碱5~10克配制碱水，将初步冲洗后的果蔬置入碱水中，根

据菜量多少配足碱水，浸泡5~15分钟后用清水冲洗果蔬，重复洗涤3次左右效果更好。

加热烹饪法

由于氨基甲酸酯类杀虫剂会随着温度升高而加快分解，所以对一些其他方法难以处理的果蔬可通过加热法除去部分残留农药。一般将清洗后的果蔬放置于沸水中焯一下立即捞出，然后用清水洗1~2遍后置于锅中，烹饪成菜肴。

清洗去皮法

对于带皮的果蔬，如苹果、梨子、猕猴桃、黄瓜、胡萝卜、冬瓜、南瓜、茄子、萝卜、西红柿等，残留有农药的外表可以用锐器削去皮层，食用肉质部分，既可口又安全。

储存保管法

某些农药在存放过程中会随着时间缓慢地分解为对人体无害的物质。所以有条件时，将某些适合于储存保管的果品存放一段时间（10~15天左右），食用前再清洗并去皮，效果会更好。



以上方法对于蔬菜残留农药清除具有良好的效果，既可确保果蔬的营养成分，也维护了食用者的健康。

7

食物中毒的家庭急救方法

夏天，是食物中毒的高发季节。

炎炎夏日，细菌繁殖快，食物易变质，食物中毒的类型多以细菌性为主。除了提防已知的容易引起中毒的食物，还要保证食物新鲜、卫生，过期变质的食物绝对不能吃。冷藏食物要生熟分开处理，以免交叉感染。

食物中毒，如何与感冒发烧区分

由于症状类似，食物中毒很容易被误以为是感冒发烧或者腹泻而延误诊治时间。从症状上看，细菌性食物中毒来势凶猛，时间集中，无传染性。群体食物中毒的表现是，在短时间内，吃这种食物的人单独或同时发病，以恶心、呕吐、腹痛、腹泻为主，往往伴有发烧。吐泻严重的，还可发生脱水、酸

中毒，甚至休克、昏迷等症状。一般细菌性食物中毒会出现腹泻和呕吐症状，病情较重的会发烧。

而如果是感冒与发烧，患者一般很少呕吐，而且常伴有呼吸道病症如喉痛。如果食用某些食物后肚疼、腹泻，不一定是食物中毒，可能是消化不良引起的，多喝温热的白开水，服用如黄连素、腹可安等抗生素，症状便会逐渐消失。但如果是家里好几个人吃同样的食物后都感到不适，就很可能是食物中毒。

食物中毒的家庭急救方法

食物中毒是由于吃了被污染的食物而引起的。家中一旦有人出现食物中毒症状，千万不要惊慌失措，应冷静地分析发病的原因，针对引起中毒的食物以及吃下去的时间长短，及时采取如下三种应急措施：

催吐

如果进食的时间在1~2小时内，可使用催吐的方法。立即取食盐20克，加开水200毫升，冷却后一次喝下。如果无效，可多喝几次，迅速促使呕吐。亦可用鲜生姜100克，捣碎取汁，用200毫升温水冲服。

