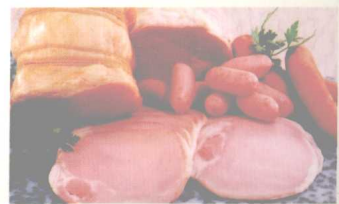
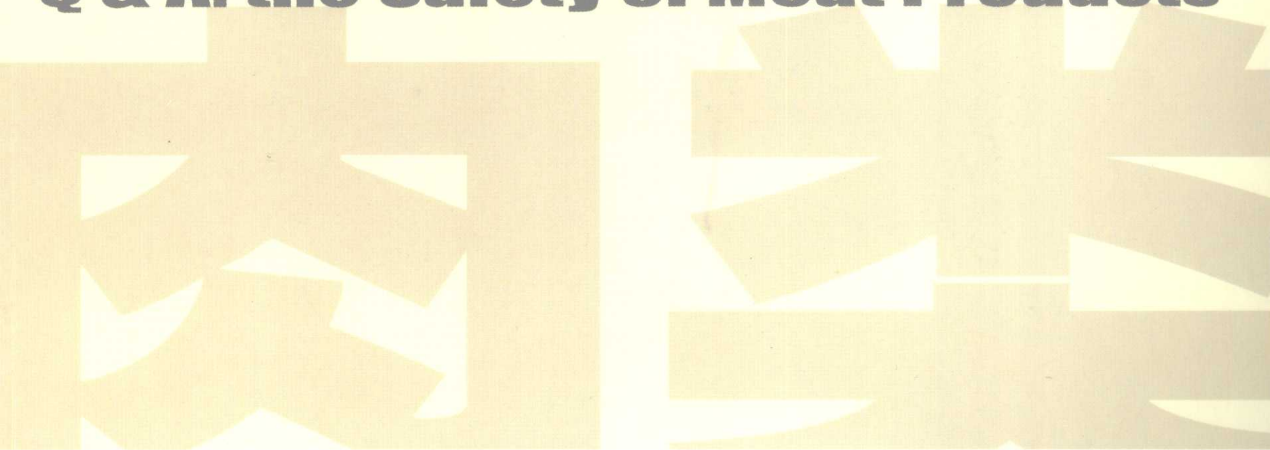


中国肉类食品综合研究中心 编



肉类食品安全知识问答

Q & A: the Safety of Meat Products



— 中国肉类食品综合研究中心 编

肉类食品 安全知识问答

Q & A: the Safety of Meat Products



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

肉类食品安全知识问答 / 中国肉类食品综合研究中心

编. —北京: 中国纺织出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-5064-4955-7

I. 肉… II. 中… III. 肉类-食品卫生-问答 IV.

TS251.5-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第059404号

策划编辑: 李菁 于伟 责任编辑: 于伟 责任校对: 俞坚沁
责任设计: 韩京 责任印制: 刘强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京盛通印刷股份有限公司印刷 各地新华书店经销

2008年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 100千字 定价: 28.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



民以食为天，食以安为先。食品是人类赖以生存的基本必需品，直接关系人民群众健康和生命安全，对于切实维护人的生命权益，实现人的健康愿望，构建和谐社会至关重要。

党和政府历来对民生问题十分重视，采取了一系列措施来提高食品工业生产加工水平，加强和保障食品安全。政府颁布实施了食品卫生法等一系列法律法规；采取有效措施大力提高食品工业水平，调整和优化产品结构，鼓励和扶持名优产品生产；从源头上防止农产品污染，推进“无公害食品行动计划”；建立统一规范的农产品质量安全标准体系；加强食品安全信用体系等制度建设，建立食品安全的长效机制等。商务、农业、质检、工商、卫生等部门通力协作，严格把关。近年来，我国食品工业发展十分迅猛，食品花色品种不断增加，食品质量总体水平稳步提高，食品安全状况不断改善。

随着生活水平的不断提高，人们对生活质量的要求越来越高，对食品安全越来越关注。在饮食上，已经由过去简单满足于吃得饱、吃得好，转向吃得精、吃得细、吃得安全。过去我们认为好的食品在今天也许已经被人们抛弃；按照以往标准认为安全的食品，在更高的要求下，也许会变得不安全。为有效保障食品安全，世界各类组织、各国政府部门、社会组织和广大企业都在积极努力。然而食品生产和加工涉及千万企业，涉及每家每户，政府监管和社会努力总有鞭长莫及的地方。保障食品安全最有效的方法，是社会中的每一个人都充分了

解有关食品的安全知识，自觉按照有关要求采购食品、加工食品、享受食品，为自己筑起一道食品安全的坚固防线。

为此，中国肉类食品综合研究中心和国家肉类食品监督检验中心首先针对诸类食品中与老百姓关系最为密切、在人们生活中也最为重要的肉类食品，组织肉类加工和食品安全检测方面的专家集中编写了《肉类食品安全知识问答》科普读物。该读物以问答的形式，采取简明易懂的方法，汇集了关系到老百姓日常生活的有关肉、肉制品安全的相关知识，介绍了对肉类食品加工的科学方法，解答了肉食品营养健康等方面的诸多问题，是一本科学饮食和食品安全方面不可多得的普及类读物，希望对大家有所帮助。

科学饮食、食品安全是当今热门的话题，也是全人类共同面临的重大课题。有效保障食品安全，保证吃得放心，需要全社会共同努力。希望每位公民多掌握一些科学饮食的知识，在日常生活中自觉注意保证好食品安全，共同提高生活质量，促进我国食品工业质量和食品安全整体水平的不断提高，推动和谐社会建设。

邬建平

编者的话



在上个世纪七十年代，我国还处于计划经济时代，物质短缺，吃饱成为第一要素。改革开放后的这三十年，我国经济得到了快速发展，在物质文明高度发展的今天，吃得好，吃得安全，吃出健康，成为广大人民群众关心的主题，也是人们应有的权利和追求的目标。

尽管我国食品加工水平不断提高，食品安全状况逐步得到改善，但掺假使假，以次充好，违规使用食品添加剂，甚至使用非食品原料等有害人们生命安全的事件仍时有发生。我们在依靠政府不断完善有关法律法规，加大监管力度的同时，多学习有关食品加工和食品安全知识，增强食品安全意识，从选购、储藏和烹饪各环节把好食品安全关，将饮食不安全因素降到最低，对我们每个人都是十分有益的。

本书分为五篇，共187问答。第一篇生肉篇，由李家鹏负责编写；第二篇肉制品加工篇，由陈文华负责编写；第三篇为营养健康篇，由姚欣乐负责编写；第四篇学看标签篇，由陈淑敏负责编写；第五篇为食品安全篇，由刘爱萍负责编写。由乔晓玲负责审稿，赵燕负责统稿。

本书可供广大普通民众学习和了解肉制品加工、食品安全和营养健康知识时使用和参考；也可作为企业技术人员进行新产品开发和产品质量控制的参考资料。

在本书的编写和出版过程中，得到了北京市科学技术委员会、国家质量监督检验检疫总局食品生产监管司的中国肉类食品综合研究中心有关领导和工作人员的大力支持和通力合作，在此深表感谢。书中某些图片的引用来自相关网站，一并致谢。若本书对您的工作和生活有所帮助，我们将感到无比欣慰。

编者

2008年5月

《肉类食品安全知识问答》

编委会

主 编：朱世龙

副主编：王守伟、乔晓玲

委 员：滕树龙、刘爱萍、陈淑敏、陈文华、
李家鹏、姚欣乐、赵燕、臧明伍、王
绪茂、冯平、张子平、牛晋阳、赵
榕、孙焕、朱彤、王宇、韩凯、成晓
瑜、李气清

目录

>>

Part 1

第一篇 生肉篇

一 肉的小知识2

- 1 什么是肉?2
- 2 猪的主要品种有哪些?2
- 3 分割猪肉的部位名称有哪些?3
- 4 牛的主要品种有哪些?3
- 5 分割牛肉的部位名称有哪些?4
- 6 羊的主要品种有哪些?5
- 7 分割羊肉的部位名称有哪些?6
- 8 鸡的主要品种有哪些?6
- 9 禽类一般分割成哪些部分?7
- 10 什么是热鲜肉?7
- 11 什么是冷冻肉?7
- 12 什么是冷却肉?7
- 13 肉中含有哪些营养物质?8
- 14 肉中都有哪些维生素?8

二 国家对生肉生产的监管9

- 1 我国与畜禽屠宰生产加工有关的政策法规有哪些? ...9
- 2 成品猪肉的生产都经历了哪些环节?9
- 3 动物在被卖出去之前为什么需要通过产地检疫?9
- 4 我国如何实行生猪屠宰制度和管理办法?9

肉类食品安全知识问答

Q & A: the Safety of Meat Products

5	动物屠宰前和屠宰过程中需要进行检疫吗?	10
6	检验和检疫有什么区别?	10
7	怎样识别检验检疫标识?	10
8	病害猪肉的检出率高吗? 检出后应怎样处理?	11
9	肉类产品流通环节的管理部门是哪里? 怎样控制肉类食品安全质量关?	11
10	什么是食品安全追溯系统?	11

三 肉的常见问题释疑 12

1	冷鲜肉和冷却肉是一回事吗?	12
2	冷却肉有什么优点?	12
3	怎样选购和保存冷却肉?	13
4	冷冻肉有储藏期限吗?	13
5	反复解冻有害吗?	14
6	怎样挑选猪内脏?	14
7	什么是注水肉, 有什么危害?	14
8	怎样鉴别注水肉?	14
9	怎样从感官上判断肉的新鲜程度?	15
10	红肉与白肉有何区别?	15
11	肉的颜色是怎样产生的?	16
12	肉的颜色为什么会发生变化?	16

Contents

>>

Part 2

第二篇 肉制品加工篇

一 肉制品的小知识18

- 1 什么是肉制品?18
- 2 肉制品可分为哪几类?18
- 3 什么是腌腊制品, 有哪些代表性产品?18
- 4 什么是干制品, 有哪些代表性产品?20
- 5 什么是酱卤制品, 有哪些代表性产品?21
- 6 什么是熏烧烤制品, 有哪些代表性产品?22
- 7 什么是油炸制品, 有哪些代表性产品?22
- 8 什么是香肠制品, 有哪些代表性产品?23
- 9 什么是火腿制品, 有哪些代表性产品?24
- 10 其他类制品包括哪些产品?25

二、肉制品加工中常用的添加剂26

- 1 什么是添加剂?26
- 2 肉制品中常用的添加剂有哪些类?26
- 3 肉制品中允许使用的护色剂和护色助剂有哪些, 其作用是什么?26
- 4 肉制品中允许使用的水分保持剂有哪些, 其作用是什么?27
- 5 肉制品中允许使用的抗氧化剂有哪些, 其作用是什么?27
- 6 肉制品中允许使用的增稠剂有哪些, 作用是什么? ...27

肉类食品安全知识问答

Q & A: the Safety of Meat Products

7	肉制品中允许使用的着色剂有哪些?	28
8	常用的香辛料有哪些?	28
9	常用的香精有哪些?	29
10	肉制品中允许使用的防腐剂有哪些?	29

三 常用的肉制品加工方法 30

1	早期进行肉制品加工的目的是什么?	30
2	常用的肉制品加工方法有哪些?	30
3	腌制的目的是什么, 有哪些方法?	30
4	干制的目的是什么, 有哪些方法?	30
5	烟熏的目的是什么, 有哪些方法?	31
6	煮制的目的是什么, 有哪些方法?	31
7	烧烤的目的是什么, 有哪些方法?	32
8	油炸的目的是什么, 有哪些方法?	32

四 常见问题释疑 33

1	亚硝酸盐用于肉制品加工是否安全?	33
2	为什么熏煮火腿中肉块会出现深浅不一的红色?	33
3	为什么市面上的酱牛肉在色泽和口感上存在很大差异?	34
4	广东腊肠和广味香肠有什么区别?	34
5	为什么真空包装后肉制品易出现析水现象?	34
6	超市货架上透明包装的肉制品正反两面的颜色为何不一样?	34
7	怎样识别罐头质量的优劣?	35
8	怎样鉴别火腿肠的等级?	35

Contents



Part 3

第三篇 营养与健康篇

一 人体必需营养素38

- 1 人体必需营养素有哪些?38
- 2 什么是蛋白质?38
- 3 什么是脂肪?39
- 4 什么是碳水化合物?39
- 5 什么是矿物质?40
- 6 几种矿物质的作用和摄取来源分别是什么?40
- 7 什么是维生素?41
- 8 几种维生素的作用和食物来源分别是什么?42
- 9 缺乏维生素对人体有什么影响?43
- 10 为什么说水是生命之源?44
- 11 什么是膳食纤维?44
- 12 膳食纤维对人体有什么益处和功效?45
- 13 膳食纤维都存在于哪些食物中?45

二 中国居民膳食指南46

- 1 中国居民膳食指南的内容是什么?46
- 2 中国居民膳食宝塔是什么样的?47
- 3 膳食宝塔的补充说明有哪些?48
- 4 使用中国居民膳食宝塔应注意什么?48
- 5 不同人群的膳食标准有什么不同?50
- 6 合理膳食“一、二、三、四、五；
红、黄、绿、白、黑”指的是什么?51

肉类食品安全知识问答

Q & A: the Safety of Meat Products

7	中国人的膳食结构存在的误区有哪些?	52
---	-------------------------	----

三 吃肉的学问

54

1	不吃肉行不行?	54
2	吃肉会发胖吗?	55
3	怎样吃肉才科学?	55
4	怎样吃鸡肉才最营养?	56
5	什么肉脂肪含量低可以多吃一点?	56

四 健康生活小贴士

57

1	怎样克服不良饮食习惯?	57
2	动物油与植物油应搭配食用吗?	58
3	每天吃多少盐是合适的?	58
4	俗话说“吃啥补啥”，有科学依据吗?	59
5	吃“山珍野味”有益健康吗?	59
6	有没有野生动物是可以安全放心食用的?	60
7	素食主义是否健康?	60
8	老年人适宜吃素吗?	61
9	怎样保持好身材?	61

>>

Part 4

第四篇 学看食品标签

1	国家对食品标签的内容是怎样规定的? 消费者要关注哪些内容?	64
---	--	----

Contents

2	怎样看食品名称?	64
3	为什么要看配料表?	66
4	查看食品保质期要注意什么?	66
5	食品的保质期是国家规定的吗? 所有食品都要标示保质期吗?	66
6	通过ISO 9001国际质量认证,是表示产品质量达到 国际水平吗?	67
7	什么是“QS”? QS标志的含义是什么?	67
8	什么是绿色食品?	68
9	绿色食品标志是终身制吗? 如何辨别绿色食品标志的真伪?	68
10	什么是有机食品? 不使用农药化肥的产品就是有机食品吗?	69
11	如何辨别有机食品标志?	69
12	什么是无公害农产品,哪个部门认证的?	70
13	如何辨别无公害农产品的标志?	70
14	什么是中国名牌产品,由哪个部门评价颁发?	71
15	什么样的产品能获得中国名牌产品的称号?	71
16	中国名牌的称号是永久性的吗?	72
17	什么是国家免检产品,哪个部门批准的?	72
18	国家免检产品称号是如何获得的?	72
19	国家免检产品的资格是永久的吗? 怎样检查标志的真伪?	73
20	什么是“中华老字号”,由什么部门认定的? 多老的品牌才够资格?	73

肉类食品安全知识问答

Q & A: the Safety of Meat Products

>> Part 5 第五篇 食品安全篇

一 食品安全小知识76

- 1 什么是食品安全?76
- 2 什么是食品安全危害?76
- 3 什么是生物性危害?76
- 4 什么是化学性危害?78
- 5 什么是物理性危害?79
- 6 什么是食品污染?80
- 7 什么是微生物?81
- 8 食品中有哪些有害微生物?82
- 9 什么是寄生虫?82
- 10 什么是食品的腐败变质?83
- 11 什么是食源性疾病?83
- 12 什么是食物中毒?84
- 13 影响食品安全的头号敌人是什么?84
- 14 影响食品安全的五大要点是什么?85
- 15 食品安全提示的内容是什么?86

二 食品的腐败与食源性疾病87

- 1 如何识别腐败变质的食品?87
- 2 畜、禽肉类腐败变质后会出现什么现象?87
- 3 罐头食品腐败变质后会出现什么现象?88
- 4 温度、时间对微生物的繁殖有什么影响?88

Contents

5	如何控制食品的腐败变质?	89
6	食源性疾病是怎样分类的?	89
7	食源性疾病是怎么发生的?	90
8	食物中毒的原因及特点是什么?	91
9	哪些人容易发生细菌性食物中毒?	92
10	如何预防细菌性食物中毒的发生?	92
11	发生食物中毒怎么办?	92
12	如何预防和减少食物中毒的发生?	93
13	如何防止寄生虫病的发生?	94
14	易患食源性疾病的行为有哪些?	94
15	怎样避免食源性疾病?	95

三 健康食肉一、二、三

96

1	制作凉菜时需要注意哪些问题?	96
2	为什么说剩菜应彻底加热后才能食用?	96
3	煎炸食品时为什么要控制油温?	96
4	吃火锅时要注意哪些问题?	97
5	使用微波炉需要注意哪些问题?	98
6	食品储存方法有哪些?	99
7	哪些肉制品可于常温保存?	100
8	哪些肉制品需低温保存?	100
9	用冰箱储备食品应注意什么?	101
10	食品存放时需要注意哪些问题?	102
11	如何防止交叉污染?	102