

食面埋伏



——怎样吃得最安全

俞飞 李天伟 编著

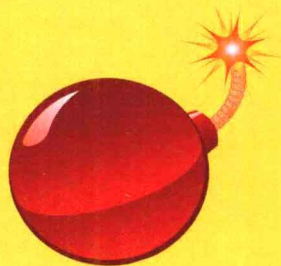
江苏科学技术出版社

2012年全国
优秀科普作品
全新市场版

好吃的不一定是安全的。色香味俱全的大餐，也许正是各种食品添加剂的功劳！教你用家庭中最简单的方法，自己动手揪出隐藏在食物中的小坏蛋；教你练就一双火眼金睛，识破身边假冒伪劣食材的真面目。

我的食物安全我做主！

食面埋伏



——怎样吃得最安全

俞飞 李天伟 编著

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

食面埋伏 / 俞飞, 李天伟编著. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5537-0832-4

I. ①食… II. ①俞… ②李… III. ①食品安全—普及读物
IV. ①TS201.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 018911 号

食面埋伏 (怎样吃得最安全)

编 著 俞 飞 李天伟

责任编辑 孙荣洁

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16

印 张 14

字 数 205 000

版 次 2013 年 3 月第 1 版

印 次 2013 年 3 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-0832-4

定 价 29.90 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

简序

preface

王紫依



阳春三月,江南已是春深似海、古树吐绿的季节。作者给我送来一份《食面埋伏》书稿,请我作序。看罢,沉思良久。

每有食品事件发生,恐慌者有之,麻木者有之,口诛者有之,笔伐者有之,但往往一阵风过后,又归于平静,似乎什么事也没有发生。当食品事件再次发生时,又是一阵风声鹤唳,草木皆兵……如此以往,周而复始。

在生活中,有这样一群人——“苟利国家生死以,岂因祸福避趋之”。当灾难来临之前,他们潜心施法,普济众生;当灾难来临之时,他们救民于水火,扶大厦于将倾;当灾难过后,他们惩治顽凶,除劣抚民。《食面埋伏》的两位作者俞飞、李天伟就属于这样一群人。

我与两位作者,是故交朋友,俞飞、李天伟都是我国行政执法的打假专家,长期的打假实践使他们摸清了制售假冒伪劣食品的“潜规则”,练就出了一双识别假冒伪劣食品的“火眼金睛”,归纳总结出一整套鉴别真假食品的“绝技”,并通过这种方式,维护了消费者的权益,惩治了违法犯罪分子。

老子曰:“授人以鱼,不如授之以渔。”今天,作者把这些鉴别技巧整理出来编印成书,帮助、指导更多的人来认识、鉴别、打击假冒伪劣食品,这是一件多么有意义的事情。我们看到了作者的智慧与善良,同时也感受到了《食面埋伏》的厚重与温情。

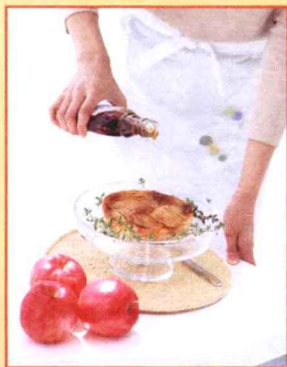
书中,作者力求用最简单的家庭鉴别方法,解决我们现实中遇到的复杂假冒伪劣食品问题。例如,一杯热水让三聚氰胺奶粉现出原形,一勺碱粉就鉴别出红酒的真伪,一刻钟冷藏就看清食用油的面目,一张白纸就剥开了染色米的画皮……这种“删繁就简三秋树,霜叶红于二月花”的幸事,让人感觉到多么给力与神奇!

从书的框架结构中,我们不难看出作者试图为天下家庭筑起防范、鉴别、打击假冒伪劣食品的安全屏障,让我们的社会更和谐,我们的家庭更和美,我们的人民更和乐。

从某种意义上说,这是一本好书,一本护卫我们家人健康的“护身符”,一本打击假冒伪劣食品的“撒手铜”,一本值得人人珍藏的“伏虎”藏书。

本书的第一版获得了2012年全国优秀科普作品奖,现推出特惠版。

2013年3月



前言

foreword



从记事开始,厨房好像就是母亲的“领地”。每天,她为全家人烧饭做菜,然后心满意足地看着我们狼吞虎咽。记忆里,母亲总是不饿,好像只要我们吃饱了,她也就饱了。

几十年过去了,我们的生活由吃饱变成了吃好,母亲依然心满意足地看着我们吃饭的样子,依旧时常提醒我们冬要保暖,夏天去热。

母亲,用她无言的爱,给了我们博大的世界。

母亲一直不大爱说话,和周围的邻居连句高声也没有,更别说骂人了。直到那天,她在新闻里看到那些吃了问题奶粉的婴儿饱受折磨的时候,平时少言寡语的母亲愤恨地骂了句:“这群天杀的真是丧尽天良!”

母亲虽然不懂“幼吾幼以及人之幼”,但她用自己的方式来告诫我们:人命大如天!同时也提醒我们:你们不仅是我的孩子,更重要的是天下所有母亲的孩子,你们的责任重如山。

多少次,当我们看着一个个花季的少年,因假冒伪劣食品的摧残而痛心疾首;多少次,当我们看到一位位善良的母亲,因假冒伪劣食品的折磨而义愤填膺;多少次,当我们看到一个个幸福的家庭,因假冒伪劣食品分离而拍案而起。

我们对制假售假犯罪分子重拳打击的同时,也在思考,我们能否为我们的母亲做点具体的事。就像小时候,母亲天天守护着我们,告诉我们哪些可以吃,哪些不能吃,哪些有毒,哪些有害。

于是,我们就想到编写这本书,想以书的形式告慰母亲,儿子是您的守护神;以书的形式呵护母亲,让您避免假冒伪劣食品的伤害。

我们两位作者一拍即合,开始了书的策划、设计和编写。俞飞负责书的框架结构和内容设计,李天伟负责文字组织和食品鉴别。

经过几年的艰苦努力,我们终于完成了这部沉甸甸的书稿。

全书共分四章:第一章,揭开假冒伪劣食品的神秘面纱,重点介绍制造假冒伪劣食品的违法行为;第二章,筑起食品安全的家庭“防火墙”,介绍家庭成员的所需选择;第三章,假冒伪劣食品的家庭鉴别技巧,从每一种食品的起源、营养价值到生活中的趣闻,从食品制作过程的“潜规则”到我们如何鉴别、选购——道来。鉴别技巧是本章的最重要部分,也是本书最核心的内容;第四章,假冒伪劣食品维权的成功“秘籍”,重点介绍受到假冒伪劣食品伤害后,我们如何去维权,如何来保护自己。

我们给书起了一个响亮的名字——《食面埋伏》,目的是让全社会一起来认识、鉴别、围剿假冒伪劣食品,让我们的孩子快乐成长,让我们的母亲笑口常开,让我们的家庭幸福安康。

这是一本献给天下母亲的家庭藏书。

作者

2013年3月 定稿于南京

第一章 揭开假冒伪劣食品的神秘面纱

1. 假冒伪劣食品知多少.....8
2. 假冒伪劣食品伤害了谁.....10
3. 揭开食品添加剂的神秘面纱.....11
4. 假冒伪劣食品的家庭鉴别方略.....13
5. 维护食品安全从家庭开始.....15

第二章 筑起食品安全的家庭“防火墙”

1. 准妈妈吃什么食品最安心.....18
2. 选择小宝宝代乳品有妙招.....20
3. 挑选幼儿健康零食的方法.....21
4. 帮助少年拒绝“垃圾食品”诱惑的技巧.....23
5. 青春期孩子膳食平衡与食品安全.....26

第三章 假冒伪劣食品的家庭鉴别技巧

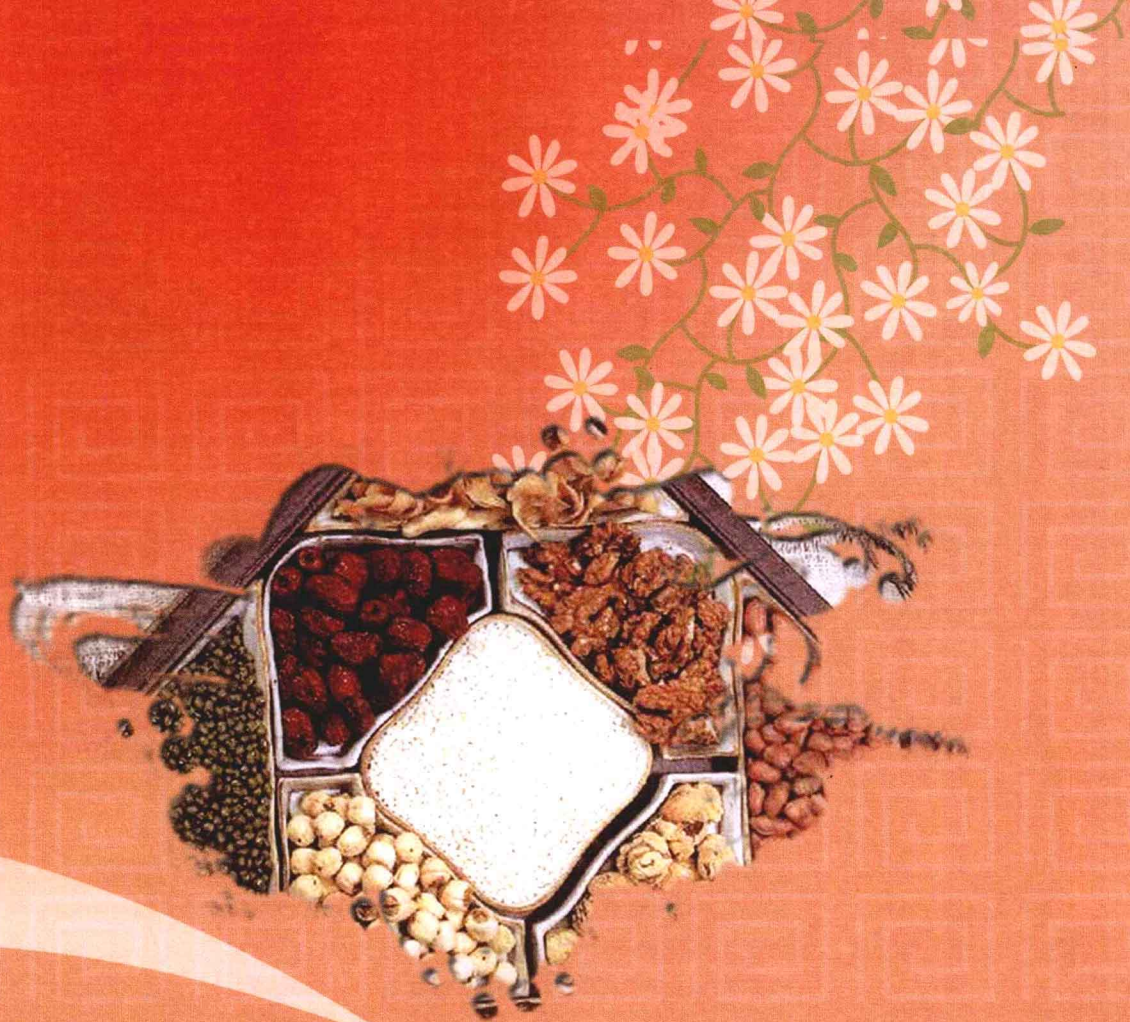
1. 乳制品.....30
鲜奶 /30 奶粉 /33
2. 豆制品.....34
豆腐 /34 腐乳 /36 臭豆腐 /38 豆腐皮 /39
腐竹 /40 淀粉 /41 粉丝 /43 豆芽 /45
3. 大米及米制品.....46
大米 /46 糯米 /48 黑米 /49 小米 /50
米粉 /51
4. 面粉及面制品.....52
面粉 /52 面条 /54 馒头 /55 油条 /56
饼干 /57 凉皮 /58
5. 肉制品.....59
猪肉 /59 牛肉 /62 羊肉 /63 狗肉 /64
肉松 /65 火腿 /66 火腿肠 /67 猪油 /69
毛肚 /70 香肠 /71
6. 禽蛋类.....72
鸡 /72 鸡蛋 /74 凤爪 /76 鸭子 /77
咸鸭蛋 /78 松花皮蛋 /80 鸭血 /81
冷冻禽肉 /82



7. 江河海鲜	83
海参 /83 鱿鱼 /86 鱼 /87 虾 /89 虾仁 /91 虾米 /91 虾皮 /91	
海蜇 /92 海带 /94 海味干品 /95 螃蟹 /96 鳝鱼 /97 罐头 /98	
8. 植物油类	99
植物油 /99 地沟油 /101 菜籽油 /103 花生油 /105 香油 /107	
9. 蔬菜果品类	109
时蔬 /109 黄瓜 /112 蘑菇 /113 黄花菜 /115 笋干 /116 水果 /118	
桂圆 /121	
10. 调味品	122
食盐 /122 酱油 /123 食醋 /125 味精 /126 辣椒制品 /127 生姜 /128	
茴香 /129 桂皮 /130 胡椒 /131 花椒 /133 榨菜 /135	
11. 特殊食品	137
香烟 /137 白酒 /140 红酒 /143 啤酒 /145 食糖 /146 巧克力 /147	
咖啡 /149 茶 /151	
12. 洋食品	154
洋酒 /154 洋快餐 /156	
13. 饮料类	157
果汁 /158 桶装水 /159 矿泉水 /160	
14. 休闲食品	161
松子 /161 瓜子 /162 板栗 /164 山楂 /165 爆米花 /166	
15. 保健品	167
蜂蜜 /167 鲜蜂王浆 /169 银耳 /171 木耳 /173 燕窝 /175 枸杞 /176	
冬虫夏草 /178 藏红花 /180 灵芝 /181 鹿茸 /183 胖大海 /185	
人参 /186 西洋参 /188 高丽参 /189 天麻 /190	
16. 食品包装	192
饮水机 /192 饮水桶 /193 保鲜膜 (袋) /195 食品包装袋 /196	
餐盒 /197 爆米花桶 /198	

第四章 假冒伪劣食品维权的成功“秘籍”

1. 您投诉举报了问题食品吗	200
2. 您的证据在哪里	204
3. 食品成功索赔“方程式”	206
4. 打赢食品官司的“三大”绝技	208
5. 开启幸福之门的生活小密匙	210
6. 食品维权案例六则	214



第一章 揭开假冒伪劣食品的神秘面纱

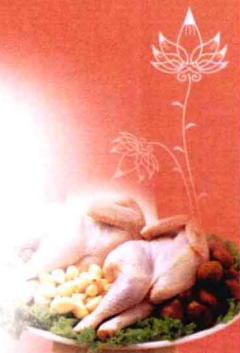
当您打开书的第一章时,我们就开始了一段奇妙旅行。这次旅行,我们不是去高山探险,也不是去深谷觅幽,而是对假冒伪劣食品的揭秘。这是一次非常重要、非常有意义的“旅行”,说它重要,因为它关系到我们家人、朋友的健康;说它有意义,因为它关系到我们的幸福与未来。

来吧,亲爱的朋友!让我们一起来慢慢地揭开假冒伪劣食品的面纱,看它妖艳媚人的“画皮”下面隐藏着怎样的祸国殃民的本质。



1

假冒伪劣食品知多少



食品,在中国老百姓心中的位置可谓重要,历史可谓悠久。

“民以食为天”的典故虽然出自楚汉相争,但在五千年华夏的历史进程中,哪一次农民起义不是与食品有关?由于自然灾害或战乱,导致民众生存受到威胁,每一次农民起义提出的主张大都是均田、免粮、减轻徭役赋税等保护普通民众的纲领。所以,在老百姓眼里,“食”的问题是天底下最伟大、最神圣的事情,它小到一个家庭的生存与幸福,大到一个国家的和谐与昌盛。

到了宋朝,人们把“食”的内容具体到开门七件事:柴、米、油、盐、酱、醋、茶,讲的就是老百姓从早晨开门,一日之中为之奔波、为之操劳的事,就是让自己生活得有保障。一年365天,一天24小时,天天如此,月月如此,年年如此。周而复始,循环往复。

即便是人类的历史走到今天,“开门七件事”仍然是普通老百姓心中最重要、最敏感的话题。但今天的“开门七件事”已经不完全是柴、米、油、盐、酱、醋、茶了,而是泛指与老百姓密切相关的日常生活中的食品。

人们都在说食品、讲食品、谈食品,那么食品是什么呢?按照《中华人民共和国食品安全法》的科学定义:食品是指各种供人食用或者饮用的成品和原料,以及按照传统既是食品又是药品的物品,但是不包括以治疗为目的的物品。

当今中国,经济形势发生了巨大的变化,与人民群众生活密切相关的各种食品也日益丰富起来。走进超市、商场和食品专卖店,各种食品应有尽有,各类食品争奇斗艳。只要您愿意,想吃的都能吃到,想喝的都能买到。国产的、进口的,低档的、高档的,营养的、有机的……中国百姓从来没有这样满足过。在满足的同时,中国百姓也存在一份担忧,因为“假冒伪劣食品”“有毒有害食品”等不和谐音符也时常地响起。特别是近年来,我国发生多起食品安全事件,给消费者的经济和精神造成损失,甚至损害消费者的健康,危及其生命,敲响了中国食品安全消费的警钟。



什么是假冒食品、劣质食品和有毒有害食品

假冒伪劣食品是指那些含有一种或多种可以导致普通大众误认的不真实因素的食品。假冒伪劣食品可以分为假冒食品、劣质食品及有毒有害食品三种类型。

假冒伪劣食品是假冒伪劣的物质产品,不包括精神产品。其特征是:具有不真实性因素和社会危害性。

名 称		介 绍
假 冒 伪 劣 食 品	假冒食品	食品在生产过程中,逼真地模仿别的食品外形,或未经授权,对已受知识产权保护的食品进行复制和销售,借以冒充别的食品。在当前市场上主要表现冒用、伪造他人商标、标志,冒用他人特有的名称、包装、厂名厂址,冒用优质产品质量认证标志、生产许可证标志和编号等。
	劣质食品	是指生产、销售的食品,违反了我国食品安全标准的规定,掺杂掺假,以次充好,以不合格品冒充合格品的食品。
	有毒有害食品	是生产过程中,使用非食品原料加工食品,或者在生产、销售中过量掺入食品添加剂,使消费者食用后出现直接的或者潜在的危害,诱发各种疾病,出现不良反应甚至中毒死亡。如石家庄三鹿集团股份有限公司生产的奶粉中发现三聚氰胺,导致婴幼儿患病或者死亡的事件,就是奶农或者奶站在鲜奶中非法掺入了非食品原料所致。

假冒伪劣或有有毒有害食品类别

根据 2009 年 6 月 1 日正式生效的《中华人民共和国食品安全法》的相关规定,下列食品都属于假冒伪劣或有有毒有害食品范围:

◆ 用非食品原料生产的食品或者添加食品添加剂以外的化学物质和其他可能危害人体健康的食品,或者用回收食品作为原料生产的食品。

◆ 致病性微生物、农药残留、兽药残留、重金属、污染物质以及其他危害人体健康的物质含量超过食品安全标准限量的食品。

◆ 营养成分不符合食品安全标准的专供婴幼儿和其他特定人群的主辅食品。

◆ 腐败变质、油脂酸败、霉变生虫、污秽不洁、混有异物、掺假掺杂或者感官性状异常的食品。

◆ 病死、毒死或者死因不明的禽、畜、兽、水产动物肉类及其制品。

◆ 未经动物卫生监督机构检疫或者检疫不合格的肉类,或者未经检验或者检验不合格的肉类制品。

◆ 被包装材料、容器、运输工具等污染的食品。

◆ 超过保质期的食品。

◆ 无标签的预包装食品。

◆ 国家为防病等特殊需要明令禁止生产经营的食品。

◆ 其他不符合食品安全标准或者要求的食品。



2

假冒伪劣食品伤害了谁



食品是人类赖以生存和发展的最基本的物质条件。在我国国民经济中,食品工业已成为第一大产业。根据有关资料显示,预计2010年我国食品工业总产值更是首破50000亿元,远远超过汽车工业总产值20000亿元的水平。但是全球及我国接连不断发生的恶性食品安全事故,却引发了人们对食品安全的高度关注。

据国际权威组织估计:近些年来,全球假冒商品约占世界贸易额的5%,制假售假已成为仅次于贩毒的世界范围的人类第二大公害。在我国,假冒伪劣产品年标值高达2000亿元人民币,是受制假售假侵害最严重的国家之一。可以毫不夸张地认为,与人民群众工作、学习、生活相关的很多消费领域,隐藏着假冒伪劣的陷阱,令人防不胜防。

我国目前的食品安全工作较发达国家而言,起步较晚、问题较多,大量假冒伪劣食品的出现,严重地损害了我国的国际形象,影响了我国的经济安全,制约了民族企业的发展,危害了社会大众的身心健康和生命财产安全。

在国际上,假冒伪劣食品严重破坏中华民族在世界的形象,成为一些国家恶毒攻击、抹黑中国的借口。不少国家在关税贸易壁垒逐渐被世界各国抛弃的情况下,利用非关税壁垒如“反倾销”“绿色标准”“卫生标准”等贸易保护主义的另类“武器”打压、排挤中国的食品。事实上,中国食品已连续十多年成为全球遭受反倾销最多的国家。

在国内,假冒伪劣食品严重侵犯企业的合法权益,危及企业的生存与发展。

我国优秀的民族企业,在长期的生产发展中,为品牌的树立和壮大,不仅付出了艰辛的劳动,还付出了巨大的代价,不仅受到国内消费者的青睐,也受到国外消费者的欢迎,成为国之瑰宝、民族之花。但是,越是名牌产品被假冒得越严重。

据不完全统计,全国的卷烟零售市场每年就平均有100万件假冒“红塔山”“中华”“阿诗玛”等名牌香烟,单此一项每年给国家造成的经济损失就达10亿元之多。

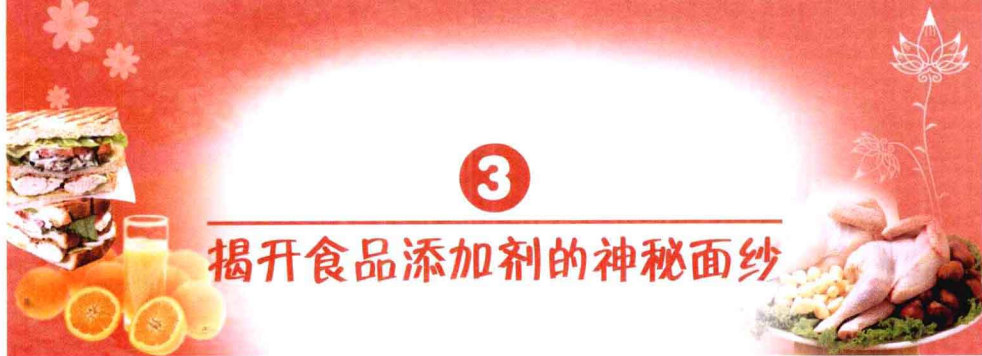
2010年,四川的五粮液、贵州的茅台酒,仅两家公司用于打击假冒名酒的费用就高达1.2亿元,他们公司的负责人感慨地说:“我们不怕竞争,就怕假冒。”

2011年3月,一些无良生猪养殖场,在饮料中添加“瘦肉精”养出“健美猪”销给双汇集团,一个好端端的民族企业差点成为“三鹿”第二,双汇集团短短半个月损失超过121亿元,品牌形象受到伤害而带来的经济损失无法估算。

假冒伪劣食品不但给食品安全带来严重的威胁,而且使无数家庭蒙受了人身的、经济的、精神的多重损失。

2004年,阜阳大约有170多名“大头娃娃”,其中死亡多达五六十名。

曾有报道,南京一个刚满4岁的小女孩因吃了含有激素的羊奶粉后,长出了像成年女性一样的乳房,并来了月经;而一些10多岁的男孩子有了黑黑的胡须已经不是新闻。专家甚至断言,这样下去,男性将可能不再具有生育能力绝不是耸人听闻。



3 揭开食品添加剂的神秘面纱

罂粟花可以说是世界上最美丽的花朵之一,红的如血,黄的似金,可它美丽的外表下藏着一个祸心,因它是提炼鸦片等毒品的重要原材料。

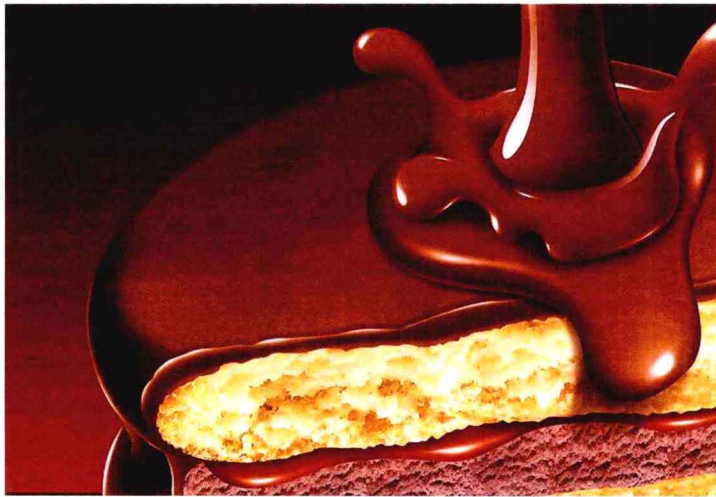
现实生活中,我们遇到无数这种藏着祸心的美丽:您瞧那娇艳欲滴的糖葫芦,还有那五彩斑斓的橡皮糖;你再闻一闻那香喷喷的爆米花,还有那甜丝丝的果奶,无时无刻地勾起我们的食欲。遇到这种场景,作为成人的我们都欲罢不能,更别说那些天真烂漫的孩子们了,毫无防范的他们早已胃口大开,狼吞虎咽。

这与一些不法商人有关。例如许多年轻人都青睐的珍珠奶茶,执法部门检查发现,一些所谓的珍珠奶茶实际既无奶又无茶,而是添加大量奶精、色素、香精、糖精、木薯粉和自来水配出来的,不但含反式脂肪酸,营养价值极低,部分不法商家甚至还往里面添加人工合成材料,以增加奶茶中“珍珠”的弹性。

最为可笑的是,禽流感首次在中国出现时,很多家庭都不敢购买家禽,连跟禽类沾边的鸡精销售也受到影响,正在人们等待相关的生产厂家出来“辟谣”时,有一家生产销售鸡精的企业在新闻发布会上无意中发布了一条惊人的“秘密”:我公司生产的鸡精与鸡无关,也就是说公司产品无鸡类任何成分。中国消费者保护协会同时提醒消费者,在选择时要注意商品成分配方表所列成分,不要被包装上的“A精”“B精”所迷惑。

这就是现实。无良企业生产的鸡精里无鸡,奶茶里无奶,而里面全是添加剂。

你看一下我们周围的孩子为何容易发胖、早熟;你再看一看,我们成人何无缘无故被一些莫名其妙的怪病缠身,大都与我们日常生活中吃了一些不该吃的食品有关,有些食品的危害是一时不能显现的,天长日久,积累多了,就发挥出了毒性。





如何正确认识食品添加剂的作用,如何防范非食用添加剂对我们的伤害,对于日常工作生活非常重要。

随着食品工业产品的多样化,食品添加剂的种类和数量发展相当迅速,据有关资料报道,国外所使用的食品添加剂已达 14000 种以上,美国允许使用 3200 种,日本 1100 种,欧盟 1100~1200 种。目前,我国有 20 多类、近 1000 种食品添加剂,如酸度调节剂、甜味剂、漂白剂、着色剂、乳化剂、增稠剂、防腐剂、营养强化剂等。中国食品添加剂产业,正以每年产值增长 20% 的速度发展,成为食品工业中不容忽视的后起之秀。

食品添加剂并没有那么可怕,它是用于改善食品品质、延长食品保存期、便于食品加工和增加食品营养成分的一类化学合成或天然物质。权威专家一致认为,严格按照国家标准使用食品添加剂,其危害人体健康的可能性很小。然而,各地食品质量安全事件的频频曝光,却大多与食品添加剂拉上关系,经常被老百姓认为是“添加剂”惹的祸。其实不然,像孔雀石绿、苏丹红、三聚氰胺、瘦肉精,均是工业化工原料,并非食用添加剂,而是个别生产经营者明知故为的。

让我们一起来揭开食品与非食品添加剂的神秘面纱。

溴酸钾是国际公认的致癌物质,我国也明令禁止在面粉中使用。着色剂使用超标主要存在于酱卤类、灌肠类和蜜饯、果脯类食品中。长期摄入着色剂超标的食品,可对人体健康造成一定损害。过氧化苯甲酰使用超标,在面粉中过量使用过氧化苯甲酰,会使面粉中的营养物质受到破坏,还会产生苯甲酸。过量食用苯甲酸可对肝脏功能产生不同程度的损害。把非食品添加剂当作食品添加剂使用,如“吊白块”多在面粉、粉丝、豆制品中使用;福尔马林,多在水发产品、泡菜中使用;敌敌畏、工业用盐,多在火腿、香肠等肉制品中使用。这些非食品添加剂都会对人身安全造成威胁。

4

假冒伪劣食品的家庭鉴别方略



假冒伪劣、有毒有害食品虽然善于乔装打扮、“挂羊头卖狗肉”，但是只要我们消费者在选购食品中懂点技巧，掌握窍门，我们就可以抓住“狐狸尾巴”，让其露出庐山真面目。

❖ 假冒伪劣食品的鉴别方法

1. 从食品**包装**上鉴别

优质的食品绝大多数是机械化生产，包装质量高，印刷精美，套印精确，光泽度好。而假冒伪劣或有毒有害食品的包装材料差，多数为人工操作，粗制滥造，套色不准，图案模糊。

2. 从食品**标签**上鉴别

《中华人民共和国食品安全法》开宗明义，食品的包装上应当有标签，如果主要内容不符的，您可以拒绝购买或者投诉举报。



NOTICE 小贴士

食品的标签应当标明下列内容：

- (1) 名称、规格、净含量、生产日期；
- (2) 成分或者配料表；
- (3) 生产者的名称、地址、联系方式；
- (4) 保质期；
- (5) 产品标准代号；
- (6) 储存条件；
- (7) 所使用的食品添加剂在国家标准中的通用名称；
- (8) 生产许可证编号；
- (9) 法律、法规或者食品安全标准规定必须标明的其他事项。

专供婴幼儿和其他特定人群的主辅食品，其标签还应当标明主要营养成分及其含量。

3. 从食品**感官**上鉴别

感官鉴别就是对食品进行色、香、味、形等多个方面的检查。检查食品是否有异常的现象,不仅要注意不良的异常现象,还要注意“好”得出奇的现象。

4. 从食品**质量**上鉴别

本书将在第三章中告诉您每种食品掺杂掺假的“潜规则”,介绍每种食品在我们日常生活中的营养价值及历史典故,重点介绍每种食品的家庭鉴别方法。

只要我们提高警惕,掌握一些鉴别的基本方法,就完全可以识别假冒伪劣和有毒有害食品,保护自己的正当权益。



防范假冒伪劣食品的选购方法

1. 正确选择食品的购买场所

最好到具有经营资格、信誉好的商场或超市去购买。

2. 注意食品包装标识是否齐全

按照国家规定,食品外包装上必须标明商品名称、配料表、净含量、厂名、厂址、电话、生产日期、保质期、产品标准号等内容,消费者要注意选购包装标识齐全的食品。

3. 注意选购已获得国家认证的并标注有绿色食品、“QS”(食品安全认证)等标志的食品

国家针对绿色食品实行绿色食品使用标志,从2004年4月1日起,对米、面、食用油、酱油、醋五类食品实行市场准入,要求此五类食品必须通过“QS”认证,并在外包装上加贴“QS”标志及准入证号,才能上市销售,消费者选购中应特别注意。

4. 注意查看食品的生产日期和失效日期

5. 避免购买散装食品

6. 注意食品色泽

7. 注意保健食品的适用范围

8. 加强食品安全知识的学习

注意掌握辨别食品质量的方法,提高认购食品的辨别能力。



5

维护食品安全从家庭开始



温饱是全人类的基本需求,但是中国人格外珍视手捧的饭碗,不仅仅因为中华民族是世界上最古老的一个农耕民族,更是因为几千年来来的不断灾荒,在中国人的记忆中留下了抹不去的印记,“民以食为天”,千年古训,代代相传。

如今我国已经基本解决温饱问题,人民的饭碗从未如此富足。但是老百姓仍然不敢掉以轻心,因为食品安全事件的发生,让消费者陷入了“食”面埋伏的危机之中,人们一次又一次的震惊之后不禁发问:谁来保卫我们的食品安全?

有人寄望于法律。改革开放以来,我国一直加强食品方面的法律法规建设,从《消费者权益保护法》到《产品质量法》,从《乳品质量监督管理条例》到《食品安全法》,特别是2009年6月1日正式生效《食品安全法》,有效地解决了食品安全管理体制中存在的部门职责重叠、管理职权紊乱及管理体制不顺等问题,避免了像过去一样几个部门管不好一头猪的现象的发生。

有人寄望于监管部门。没错,监管部门为消费者服务这是天经地义的事,人们养育了他们,他们理应为百姓当好公仆。但监管与监管似乎一直在玩猫与老鼠的游戏,其结果不总是尽如人意。有人责怪执法部门未尽职责,但这如同小偷想偷您的物品,他永远不告诉您他什么时候偷,采取什么不正当手段偷,偷您什么物品,等您发现后也为时已晚。监管部门同样是面对这样的问题,虽然我国的法律、法规明确规定,在食品中不得添加有毒有害的物质,不得滥用食品添加剂、非食品添加剂,但有些商家为了利益,完全置消费者的生命健康于不顾,他需要什么就添加什么,什么好赚钱就做什么,这些人毫无人性,丧尽天良。尽管如此,执法部门一旦查实,都会从重从严处理。

我们拿三鹿事件来讲,2005年以前三鹿奶粉中就有人添加三聚氰胺来充当“蛋白精”,以提升乳制品的蛋白质含量指标,直到2007年9月12日正式曝光,前后两年多时间。没有人告诉监管部门添加了什么原料,监管部门无从查起,只有知道添加什么原料,执法机构才能定向检验,如果将牛奶全检,仅检测费就是一笔庞大的开支,还要浪费大量的人力、物力资源。况且国家的法律法规也明确规定不能添加有毒有害物质。之所以案发后,执法机关给罪犯予以重处,这也是他们咎由自取的结果。





有人将希望寄托于商家的自我道德约束,来维护起食品行业的品质。温家宝在三鹿事件处理中曾经讲了一句振聋发聩的话:“企业家的身上要流着道德的血液!”吴官正也说:“制售假冒伪劣食品药品本质是谋财害人。”我们应该提倡这种品质,而且很多企业家也正在或者已经在这样做。但仅靠乞求商家的良心发现来维护食品行业的纯洁,这无异是痴人说梦,天方夜谭。马克思描绘商人逐利时说过:“当利润达到 50% 的时候,他们将铤而走险;当利润达到 100% 的时候,他们敢于践踏人间的一切法律;当利润达到 300% 的时候,他们敢于冒绞刑的危险。”没有监督的权利,就会滋生腐败;同样,没有有效食品监督,就会产生危机。

很多人要问,这也靠不住,那也不靠谱,那谁来保卫我们的食品安全?

对假冒伪劣食品的打击,除了靠政府监管部门依法处理,那还得靠我们自己。也许您要问:“那不是政府部门的事吗?只有政府部门才能监管,普通老百姓既无权又无力怎么监督?”其实,这是很多人理解上的误区,对制售假冒伪劣产品的监督,是法律赋予我们每个公民的权利和义务,我们仅靠政府部门是远远不够的,必须有全社会的积极参与,我们才能彻底遏制假冒伪劣食品的蔓延和危害,还食品安全一片洁净的蓝天。

君不知,很多食品方面的大案要案都是我们知情人及时发现,执法部门才彻底摧毁一个个制假、售假的窝点;正是受害人的准确举报,执法部门才实现了精确打击。如同一个安装在武器上的瞄准器,你举报得越准,打击得才能更精确;你发现得越及时,打击得才能更早,产生的危害和后果才能越小。除了您,还有我,也还有他,还有全社会千千万万个您、我、他,我们只有一起行动起来,组织一个疏而不漏、牢不可破的食品安全监管网,那么任何假冒、伪劣违法行为都逃脱不了法律的制裁。