

日常生活好帮手 食品安全小常识

怎样吃才安全



不可不知的
360种食品
安全常识



辛 辉 编著



中国政法大学出版社

日常生活好帮手 食品安全小常识

怎样吃才安全

不可不知的 360种食品 安全常识

藏书

辛 辉 编著



中国政法大学出版社

2012·北京

图书在版编目(CIP)数据

怎样吃才安全: 不可不知的360种食品安全常识 / 辛辉编著. — 北京: 中国政法大学出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5620-4044-6

I. 怎… II. 辛… III. 食品安全-基本知识 IV. TS201.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第190189号

- 书 名 怎样吃才安全: 不可不知的 360 种食品安全常识
ZENYANG CHI CAI ANQUAN BUKEBUZHI DE 360 ZHONG SHIPIN ANQUAN CHANGSHI
- 出版发行 中国政法大学出版社(北京市海淀区西土城路 25 号)
北京 100088 信箱 8034 分箱 邮政编码 100088
邮箱 dengchuangye2764@sina.com
<http://www.cuplpress.com> (网络实名: 中国政法大学出版社)
(010) 58908290(编辑室) 58908285(总编室) 58908334(邮购部)
- 承 印 固安华明印刷厂
- 规 格 720mm×960mm 16 开本 17.25 印张 220 千字
- 版 本 2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷
- 书 号 ISBN 978-7-5620-4044-6/TS·4004
- 定 价 36.00 元

- 声 明
1. 版权所有, 侵权必究。
 2. 如有缺页、倒装问题, 由印刷厂负责退换。



「前言 PREFACE」

食品安全问题，是全球各国最为头痛的一大难题。世界卫生组织的统计资料表明，全球每年发生的食源性疾病病例超过 30 亿人次。在发展中国家，每年因食物不卫生引发腹泻的病例达到 15 亿例，其中由食物不安全造成儿童死亡的人数高达 300 万人。在美国，每年也有 7600 万例食源性疾病的发生，其中需要入院接受治疗的有 32.5 万人。

我国的食品安全状况不容乐观。近年来，食品安全事件频繁发生，消费者一时陷入恐慌，不知道如何才能吃得安全。国以民为本，民以食为天，食以安为先，食品安全，关系到国计民生，责任重于泰山。食品安全问题是关系国计民生的重大问题，如今，已受到全社会的关注，食品安全俨然成为影响我国食品工业健康发展的关键因素。

温家宝总理 2011 年 4 月份同国务院参事和中央文史研究馆馆员座谈时曾说，近年来相继发生“毒奶粉”、“瘦肉精”、“地沟油”、“彩色馒头”等事件，这些恶性的食品安全事件足以表明，诚信的缺失、道德的滑坡已经到了何等严重的地步。

为了更好地配合国家食品安全法的宣传推广，提高广大民众的食品安全常识，保护自身身心健康安全，让大家在购买食品的时候，能够擦亮双眼，辨别出什么样的食物才是安全的，平时吃的常见食物里，哪些其实是有问题的，同时，在购买食品的时候，遇到相关的法律法规问题，能有一

Ⅱ 怎样吃才安全——不可不知的 360 种食品安全常识

个有效的方法去应对，我们特编辑出版此书。

本书为读者详尽介绍了食品安全的相关常识、术语以及标签等内容，让读者能够对食品安全的真正意义有一个全面的认识，同时，在购买食品的时候，不会再对着那些术语和标签，一头雾水。本书也为读者提供了怎样选购各类食品的技巧和方式，包括一般会买到的各种蔬菜水果类、粮油类、调味品类、茶酒饮料类、水产类、肉类、蛋奶类等，最后两章主要围绕食品安全常见的法律法规问题，作了一定的解答。希望对读者有所帮助。

鉴于编者水平有限、时间紧等原因，如有疏漏和不当之处，还望大家指正，希望大家都能买到安全放心的食品，拥有健康的身体。

辛 辉

2011 年 8 月



「目录 CONTENTS」

前言	I
----------	---

第一章 食品安全基本知识

——帮您敲开食品安全知识的大门	1
什么是食品安全?	1
家庭防范食物污染的主要措施	2
什么是食品添加剂?	2
食品添加剂安全吗?	3
10 种常见食品添加剂功能利弊	4
食品防腐剂都有害吗?	4
食品商标和标签的区别是什么?	5
什么是卫生许可证号?	6
双酚 A (BPA) 与食物安全	6
什么是“安全饮品”认证?	7
什么是酸性食物、碱性食物?	7
什么是中国居民膳食指南?	8
世界卫生组织推荐食品安全制作五大“黄金守则”	9
什么是垃圾食品?	10
什么是食品安全“十二条守则”?	10

2 怎样吃才安全——不可不知的 360 种食品安全常识

我国对进口食品有什么要求？	11
植物生长调节剂对人体有害吗？	12
什么是转基因食品？	13
日常生活中如何预防食物中毒？	14
若食物中毒，怎么去急救？	14
怎样预防食物过敏？	15

第二章 食品安全术语

——助您看懂食品安全的专业词汇	17
什么是食品安全标准？	17
食源性疾病是怎么回事？	18
怎样才算是绿色食品？	18
什么是食物中毒？	19
什么是中国驰名商标？	20
怎样区分驰名商标、名牌、中国著名商标？	21
什么是中国名牌？	21
无公害农产品、绿色食品和有机食品的区别	22
QS 标志的含义是什么？	23
什么是 ISO 和认证？	24
什么是“ISO9000 认证”？	24
“ISO22000 认证”是什么？	25
“HACCP 认证”是什么？	26
“GMP 认证”是什么？	27
什么是有机食品？	27
什么是膳食纤维？	28
正确认识脂肪和蛋白质	29
正确理解矿物质和维生素	30
什么是低聚糖？	31

不要混淆塑化剂和起云剂	31
保健食品和药品的区别是什么?	32
什么是牛磺酸?	33
什么是黄酮类化合物?	34
什么是预包装食品?	34
什么是大肠杆菌?	35
什么是特殊膳食用食品?	36
什么是生物富集?	36
什么是酸度调节剂?	37
什么是抗结剂?	38
什么是食品营养强化剂?	39
什么是增味剂?	39
什么是蓬灰?	40
不法添加物之吊白块	40
不法添加物之苏丹红	41
不法添加物之王金黄	42
不法添加物之硼砂	42
不法添加物之三聚氰胺	43

第三章 食品安全标签

——教您如何巧妙地识别商品包装	44
什么是食品标签?	44
进口食品怎么翻译?	45
食品标签主要包括哪几方面?	45
食品名称标示有什么要求?	46
配料清单标示有什么要求?	47
配料清单标示有什么特殊情况要求?	48
配料有什么定量标示?	48

4 怎样吃才安全——不可不知的 360 种食品安全常识

制造者、经销者的名称和地址标示有什么要求？	50
日期和贮藏说明标示有什么要求？	50
产品标准号和质量等级标示有什么要求？	51
什么情况下强制标示内容可以免除？	51
哪些内容必须标识？哪些内容不得标注？	52
保存期和保质期是一回事吗？	52
给宝宝买食品你要懂这些标识	53
特殊营养食品标识有什么要求？	54
“清淡”、“低脂”不等于低热量	54
常见食品最短保质期的规定是怎样的？	55
标签里能量的含义	56
标签里脂肪含量的含义	57
标签里胆固醇的含义	57
标签里碳水化合物的含义	58
标签里维生素的含义	58
标签里的食品添加剂之防腐剂	59
标签里的食品添加剂之发色剂	59
标签里的食品添加剂之品质改良剂	60
标签里的食品添加剂之乳化剂	60
标签里的食品添加剂之着色剂	60
认识标签里的增稠剂和甜味剂	61
认识标签里的漂白剂和酸味剂	61
认识标签里的凝固剂和松散剂	61
认识标签里的抗氧化剂	62
食品标签的文字和配料顺序有何要求？	62
特殊营养食品标签有什么规定？	62
保健食品标签有什么规定？	63

四种方法教你看标签	63
如何识别食品标签的真伪	64
有毒的塑料食品包装有哪些?	65
怎样识别塑料包装是否有毒?	65
如何识别过期变质食品?	66
假冒伪劣食品有哪些特征?	67
识别假冒伪劣食品的方法	67

第四章 粮油调味品类食品安全选购

——给您的主食用料来些保障	69
怎样鉴别染色黑米?	69
如何鉴别抛光劣质米?	70
什么是强化米? 食用强化米对身体有好处吗?	70
怎样选购小米?	71
什么是糙米? 营养价值如何?	71
什么是清洁米?	72
什么是毒大米?	72
怎样选购大米?	73
怎样防止大米陈化?	74
小心霉变玉米	74
警惕荧光粉馒头	75
如何识别面粉增白剂?	76
怎样选购面粉?	76
染色馒头有什么危害?	77
生绿豆有毒吗?	77
如何选购真黑豆, 避免假黑豆?	78
什么是“陈粮”和“陈化粮”?	79
什么是“地沟油”? 如何识别?	80

千万不要买到泔水油	80
什么是回锅油?	81
小心烤鸭油	82
食用油储藏不当小心中毒	83
怎样选购橄榄油?	83
真假花生油鉴别	84
如何区分一下压榨油和浸出油?	85
经常吃精炼油好不好?	86
怎样区分真盐和假盐?	86
警惕毒酱油	87
怎样挑选酱油?	88
如何选购真香油?	89
小心工业醋	89
如何选购食醋?	90
怎样鉴别真假蚝油?	91
如何鉴别火锅底料?	91
如何选购鸡精?	92
如何选购白糖?	93
如何避免买到硫磺熏过的干辣椒?	94
怎样辨别花椒、八角等香料?	94
怎样选购豆酱以及豆腐制品?	95
小心豆制品的肉毒杆菌	96
怎样挑选番茄酱?	96
怎样选购料酒?	97

第五章 果蔬类食品安全选购

——让您的菜篮子装满健康	98
如何鉴别催熟西红柿?	98

常见的问题水果	99
如何有效防范问题水果?	99
小心强酸美容荔枝	100
选香菇要会看	101
怎么分辨野生香菇有没有毒?	102
如何辨别有毒野生菌?	102
食用野生菌需注意事项	103
如何选购辣椒?	103
如何选购茄子?	104
生吃茄子有毒还是保健?	105
如何选购西红柿?	106
如何选购安全土豆?	106
学会鉴别假山药	107
如何选购豆类蔬菜?	108
如何选购黄瓜?	108
小心别吃到毒黄瓜	109
如何选购冬瓜?	110
如何选购丝瓜?	111
如何选购萝卜?	111
如何选购胡萝卜?	112
如何选购菠菜?	112
如何选购芹菜?	113
如何选购真竹笋?	114
如何选购生姜?	114
如何选购小白菜?	115
如何选购韭菜?	116
小心买了毒韭菜	116

如何选购花菜？	117
如何选购卷心菜？	117
如何鉴别化肥豆芽？	118
为什么会有四季豆中毒？	118
芦荟有毒吗？	119
小心霉变甘蔗	120
腐烂的白菜为什么不能吃？	121
发芽马铃薯容易中毒	121
怎么买西瓜？	122
怎么选购香瓜？	122
蔬菜是不是都要放进冰箱保存？	123
为什么蔬菜不宜久存？	124
怎样识别蔬菜的新鲜度？	124
哪些蔬菜易受到农药的污染？	125
如何避免吃蔬菜时农药中毒？	126
去除蔬菜中的残留农药有什么方法？	126

第六章 肉类食品安全选购

——保您吃到放心的肉	128
什么是瘦肉精？	128
怎样识别瘦肉精？	129
哪些是可以购买的放心猪肉？	130
什么是豆猪肉？	130
为什么不能买母猪肉？	131
什么是硼砂猪肉？	131
与猪肉相克的食物有哪些？	132
目前市场上都有哪些猪肉？	133
如何识别注水肉？	134

山羊肉和绵羊肉的区别?	134
与羊肉相克的食物有哪些?	135
如何鉴别土鸡和草鸡?	136
与鸡肉相克的食物有哪些?	136
关于鸡肉的认识误区	137
怎样选购牛肉?	137
什么是注水牛肉?	138
小心牛肉膏,猪肉变牛肉	139
与牛肉相克的食物有哪些?	139
肉类抗癌食品有哪些?	140
农贸市场选购禽类的方法	140
农贸市场选购鱼类的方法	141
熏煮香肠、火腿的选购方法	142
敌敌畏火腿是怎么回事?	142
肉类可以反复冷冻吗?	143
什么是“动物三腺”?	143
如何选购腊肉?	144
怎样选购酱卤肉?	145
如何选购肉干、肉脯、肉松?	146
如何挑选安全的肉类食物?	146

第七章 蛋奶类食品安全选购

——让您品尝鲜蛋鲜奶的味道	148
小心假鸡蛋	148
怎样选购鸡蛋?	149
如何鉴别假柴鸡蛋?	149
怎样选购咸鸭蛋?	150
怎样选购优质松花蛋?	151

怎样选购鹌鹑蛋?	151
不同质量蛋的界定方法?	152
什么是还原奶?	153
鲜牛奶如何安全选购?	153
哪些人不宜喝牛奶?	154
奶片可以多吃吗?	155
如何选购奶制品?	155
灭菌乳产品选购方法?	156
真假奶粉如何鉴别?	157
什么是无抗奶和风味牛奶?	158
关于牛奶的两个问题	159
冰激凌含反式脂肪不宜多吃	159
喝豆浆需要注意哪些事项?	160
豆腐和豆浆应该怎样保存?	161
如何鉴别植物奶油和鲜奶油制作的蛋糕?	161
少吃植物奶油蛋糕	162
怎样鉴别奶油的好坏?	162
如何选购安全糕点?	163
如何选购面包糕点?	163
蛋奶类食物禁忌	164

第八章 水产类食品安全选购

——给您看得见的新鲜	165
怎样鉴别甲醛泡发水产品?	165
如何识别受污染的鱼?	166
如何鉴别增肥水产品?	166
如何选购安全鱿鱼和墨鱼?	167
怎样避免买到毒海带和毒紫菜?	167

如何鉴别假黑木耳?	168
忌吃不新鲜的螃蟹	169
什么是重金属超标?	169
小心二矾海蜇和人造海蜇	170
常见海参识别方法	171
海参优劣几招可识	171
如何区别圈养海参和野生海参	172
如何鉴别干海参掺假	172
如何选购虾仁	173
这几类淡水鱼千万不要选购	173
冰鲜鳗和冻鳗的区别?	174
如何选购海味干品?	175
什么是柴油鱼?	175
死黄鳝千万不能吃	176
鱼死后如何放置更安全?	177
怎样辨别优质和劣质甲鱼?	177
怎样选购冷冻水产品?	178
选购水产品的基本常识一	178
选购水产品的基本常识二	179
如何在超市选购冰海鲜?	179
如何确定章鱼是否新鲜?	180
小心漂白沙虫干与鱼干	181

第九章 茶酒饮品类食品安全选购

——喝个健康，喝个明白	182
如何识别茶叶的好坏?	182
怎样鉴别染色茶叶?	183
如何鉴别茶叶中是否掺了色素?	183

茶叶选购指南	184
鉴别奶和饮料的方法?	185
如何给宝宝选合适的酸奶?	185
儿童喝酸奶的几个常识	186
什么是碳酸饮料?	187
如何选购碳酸饮料?	187
什么是果汁饮料?	188
如何选购果汁饮料?	189
如何鉴别假鲜榨果汁?	189
饮用果汁饮料的几个误区?	190
什么是植物蛋白饮料?	191
什么是功能性饮料? 如何选购?	191
什么是固体饮料? 如何选购?	192
果醋怎么样, 人人都适宜吗?	193
辨别葡萄酒好坏的方法?	193
辨别白酒好坏的方法?	194
怎么选购新鲜啤酒?	195
喝啤酒需要注意的哪几个问题?	196
酒精中毒怎么办?	196
为什么会有碘酒中毒?	197
怎样买到安全矿泉水?	197
如何识别天然矿泉水?	198
怎样饮水才科学?	199

第十章 其他类食品安全知识

——带给您无尽的关怀	200
塑料瓶安全级别一览	200
怎样识别安全塑料袋?	201