

河北省社会科学普及书系之四

# 食品安全知识百问

SHIPIN ANQUAN  
ZHISHI BAIWEN

HEBEISHENG

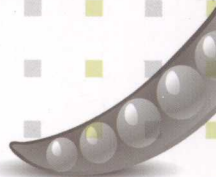
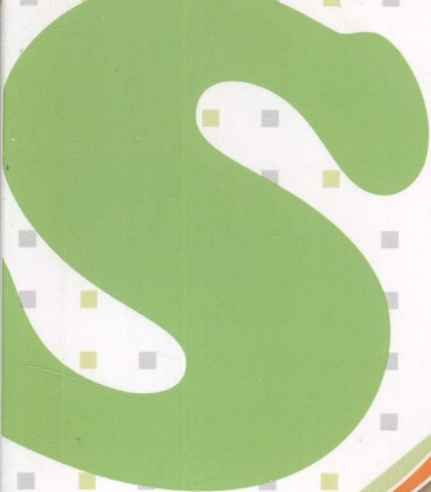
SHEHUI KEXUE PUJI

SHUXI ZHI SI

杨朝晖 编著



NLIC2970862848



河北大学出版社

河北省社会科学普及书系之四

HEBEISHENG SHEHUI KEXUE PUJI

SHUXI ZHI SI

SHIPIN ANQUAN ZHISHI

BAIWEN

# 食品安全知识百问

○ 杨朝晖 编著



NLIC2970862848

河北大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食品安全知识百问 / 杨朝晖编著. -- 2版. -- 保定  
: 河北大学出版社, 2012.9  
ISBN 978-7-81097-734-0

I. ①食… II. ①杨… III. ①食品安全 - 问题解答  
IV. ①TS2016-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第224176号

责任编辑: 何 东

封面设计: 赵 建

内文设计: 蓝海洋设计工作室+赵 建

插图设计: 汪耀民

责任印制: 靳云飞

出 版: 河北大学出版社 (保定市五四东路180号)

经 销: 全国新华书店

印 制: 保定市新华印刷厂

开 本: 1/16 (787mm × 1092mm)

字 数: 160千字

印 张: 13.75

版 次: 2013年1月第1版

印 次: 2013年1月第1次

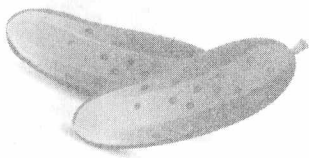
书 号: ISBN 978-7-81097-734-0

定 价: 33.00元

主任:王新明

副主任:程珺红

委员:张云天 陈刚 孙钦玫



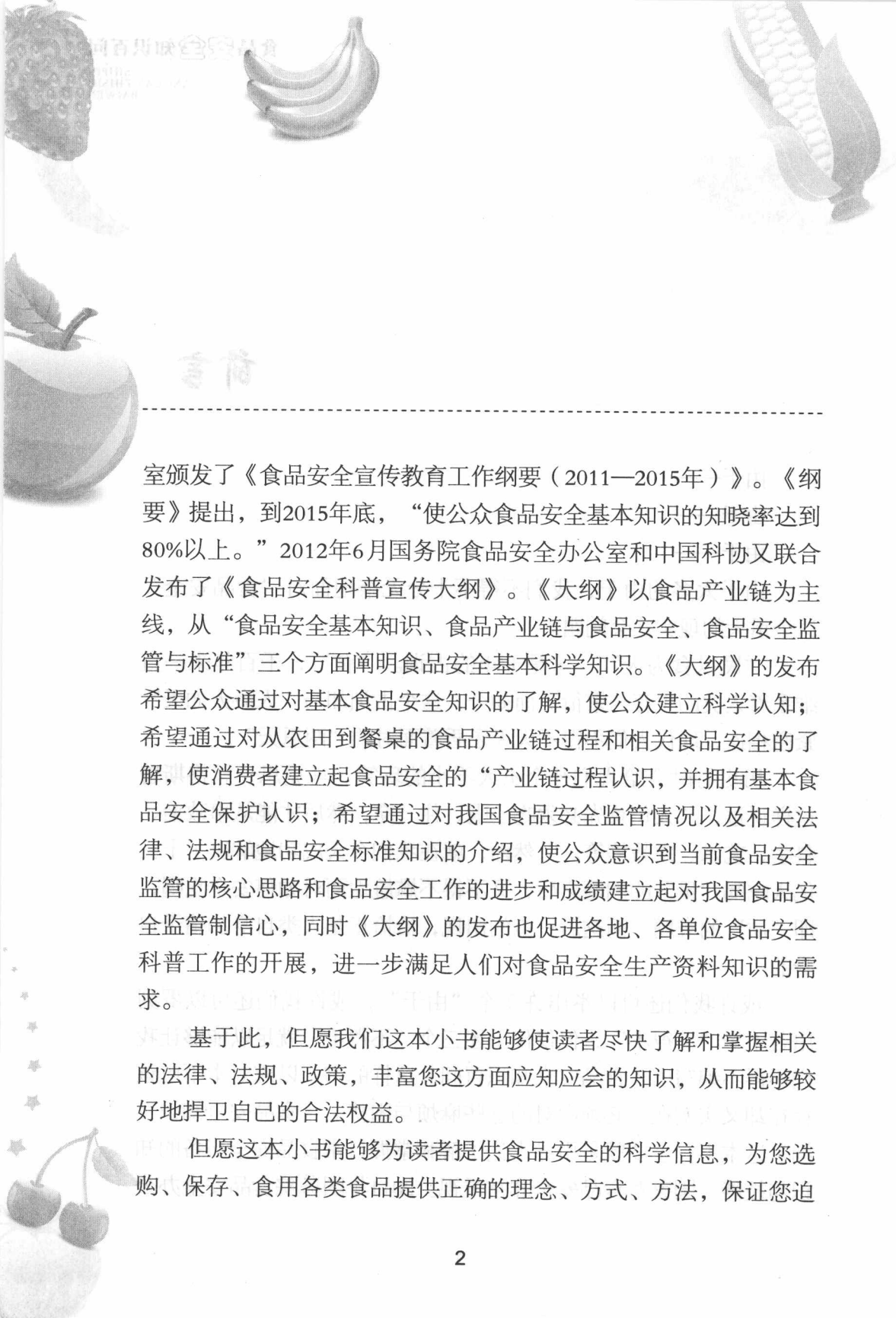
## 前言

由于——  
由于——  
由于——  
由于太多的由于，我们不得不十分无奈地面对“食品安全”这个重大的现实社会问题。

“民以食为天”，这是千年的古训。“食”，千百年来一直维系着人类的生存与繁衍。而如今，这个古训却与“人命大如天”紧密相连，现代人们不得不天天矛盾着面对的“两重天”。历史有时会给人们开个不大不小的玩笑。马克思、恩格斯曾这样说过，“人们首先必须吃、喝、住、穿，然后才能从事政治、科学、艺术、宗教等等。”然而，就在我们今天成功地解决了十三亿人吃喝“量”的问题之后，又不得不尴尬地面对如何安全吃喝，即“质”的难题。而这后一点的出现，恰恰正是人类自身加诸于自身的。

或许我们还可以举出许多个“由于”，或许我们还可以罗列出若干个“不得不”，但仅仅上述三个“不得不”就足以能够让我们不得不编写出《食品安全知识百问》这样的书，以应对本不应该存在却又实实在在必须面对的这些麻烦与困扰。《食品安全知识百问》这本书，主要就是引导人们了解和掌握日常食品安全必备的知识与技能。国家对食品安全非常重视。2011年国务院食品安全办公

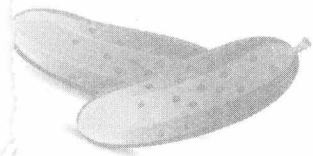




室颁发了《食品安全宣传教育工作纲要（2011—2015年）》。《纲要》提出，到2015年底，“使公众食品安全基本知识的知晓率达到80%以上。”2012年6月国务院食品安全办公室和中国科协又联合发布了《食品安全科普宣传大纲》。《大纲》以食品产业链为主线，从“食品安全基本知识、食品产业链与食品安全、食品安全监管与标准”三个方面阐明食品安全基本科学知识。《大纲》的发布希望公众通过对基本食品安全知识的了解，使公众建立科学认知；希望通过对从农田到餐桌的食品产业链过程和相关食品安全的了解，使消费者建立起食品安全的“产业链过程认识，并拥有基本食品安全保护认识；希望通过对我国食品安全监管情况以及相关法律、法规和食品安全标准知识的介绍，使公众意识到当前食品安全监管的核心思路和食品安全工作的进步和成绩建立起对我国食品安全监管制信心，同时《大纲》的发布也促进各地、各单位食品安全科普工作的开展，进一步满足人们对食品安全生产资料知识的需求。

基于此，但愿我们这本小书能够使读者尽快了解和掌握相关的法律、法规、政策，丰富您这方面应知应会的知识，从而能够较好地捍卫自己的合法权益。

但愿这本小书能够为读者提供食品安全的科学信息，为您选购、保存、食用各类食品提供正确的理念、方式、方法，保证您迫



使的“吃喝”，从而能够确保身体的康健，不断提升生活质量。

但愿这本小书的面世能够引起一些人的自省与警觉，以良知、良心来规范自己的行为。因为“食品安全”这个本来不应出现的问题，正是由于某些生产者、监管者道德、良心、责任的缺失而造成的。

但愿——

但愿——

但愿有很多。其中最大的是，我们真心地希望这本小书，能够如同青铜器、如同木乃伊、如同手式纺车一样，早早地被历史的尘埃封闭。亲爱的读者，您是否也和我们一样有着这样美好的期待、期盼？！

本书编写组





# 目录

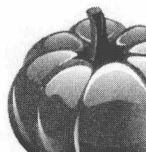
## 一、基础知识篇

### 基本概念篇

- 什么是食品安全？影响食品安全性的因素有哪些？ 3
- 什么是农产品质量安全？哪些因素会对农产品质量安全造成影响？ . . . . . 4
- 什么是绿色食品？ . . . . . 5
- 什么是无公害农产品？ . . . . . 6
- 什么是有机产品？什么是有机食品？ . . . . . 7
- 什么是农产品地理标志？ . . . . . 9
- 什么是保健食品？国家对保健食品有哪些主要规定？ 10
- 什么是转基因食品？ . . . . . 11
- 什么是食品添加剂？食品添加剂的使用有哪些要求？ 12

### 权益保护篇

- 食品安全标准包括哪些内容？ . . . . . 13
- 食品生产经营应当符合哪些食品安全要求？ . . . . . 14
- 哪些食品是禁止生产经营的？ . . . . . 16
- 食品经营者贮存、销售散装食品应当遵守哪些规定？应





尽什么义务? . . . . .	18
什么是农产品的标识管理制度? 农产品包装盒标识有什么要求? . . . . .	19
什么是农产品市场质量安全准入? . . . . .	20
哪些农产品是不得销售的? . . . . .	21
在市场上买到假冒伪劣农产品怎么办? . . . . .	22
天然食品、野生食品是不是绿色食品? 它们安全吗? 23	
在市场上如何识别绿色食品? . . . . .	24
如何鉴别无公害农产品? . . . . .	25
如何识别有机食品包装? . . . . .	26

## 二、安全消费篇

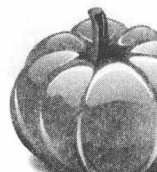
### 粮油产品篇

如何鉴别大米的质量? . . . . .	29
如何识别霉变大米? . . . . .	31
如何识别新陈大米? . . . . .	32
如何识别粳稻米与籼稻米? . . . . .	33
如何鉴别使用过矿物油的大米? . . . . .	34

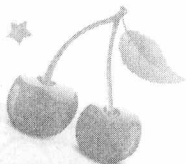


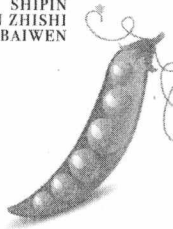


80	如何储藏大米? . . . . .	35
81	如何辨别面粉的优劣? . . . . .	36
85	如何鉴别面粉中添加了增白剂? . . . . .	38
87	如何储存面粉? . . . . .	39
88	如何对米面除虫? . . . . .	41
91	如何选购食用油? . . . . .	43
92	如何根据自身健康状况选择食用植物油? . . . . .	45
93	如何辨别含水的食用植物油? . . . . .	46
94	如何辨别掺假的香油? . . . . .	47
95	如何科学地食用动、植物油? . . . . .	48
96	<b>蔬菜瓜果篇</b>	
97	带虫眼的菜是否真的没有使用过农药? . . . . .	49
98	野菜真的就一定安全吗? . . . . .	50
99	直接在农村路边菜地购买的蔬菜是不是既安全又新鲜?	51
100	如何购买蔬菜? . . . . .	52
101	如何清除蔬菜中的农药残留? . . . . .	54
102	为什么叶菜类蔬菜不宜久存? . . . . .	56
103	如何识别用化肥浸泡催生的豆芽? . . . . .	57

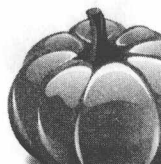


08	如何选购酱腌菜? . . . . .	58
09	如何选购水果? . . . . .	59
09	食用水果需要注意什么? . . . . .	60
09	什么是反季节水果? 购买时应注意什么? . . . . .	62
14	鲜榨果蔬汁一定有营养吗? . . . . .	63
21	<b>畜禽产品篇</b>	
23	如何选购常见的畜禽肉产品? . . . . .	64
24	如何识别新鲜猪肉? . . . . .	66
25	生肉产品是越鲜越好吗? 应该买鲜宰肉还是排酸肉? . . . . .	67
26	如何识别注水肉? . . . . .	68
	为什么不应食用复冻肉? . . . . .	69
24	如何鉴别猪肉中是否含有瘦肉精? . . . . .	70
26	如何鉴别熟肉制品的优劣? . . . . .	71
18	肉类具有哪些食疗功效? . . . . .	73
23	哪些肉类食品具有美容功效? . . . . .	74
27	如何鉴别新鲜优质的鸡蛋? . . . . .	75
29	如何鉴别松花蛋和咸鸭蛋的优劣? . . . . .	77
28	如何鉴别笨鸡蛋? . . . . .	79

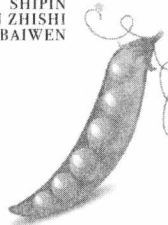




80	如何贮存鸡蛋? . . . . .	80
88	鸡蛋胆固醇含量高, 是否应该少吃? . . . . .	81
001	如何鉴别生鲜牛奶? . . . . .	82
101	生鲜牛奶能否直接饮用? . . . . .	83
801	巴氏杀菌乳为什么必须冷藏保存? . . . . .	84
601	复原乳与普通液态奶有什么区别? . . . . .	85
801	为什么有些人喝牛奶会腹泻? . . . . .	86
001	有必要喝加钙牛奶吗? . . . . .	87
	如何选购酸奶产品? . . . . .	88
801	如何科学合理地饮用酸奶? . . . . .	89
011	<b>水产篇</b>	
011	影响水产品安全的主要因素有哪些? . . . . .	90
801	水产品有什么样的营养价值? . . . . .	91
011	如何鉴别质量好的鱼类? . . . . .	92
011	如何选购新鲜的虾? . . . . .	93
111	如何选择活蟹? . . . . .	94
811	如何选购冰鲜海鲜? . . . . .	95
011	如何保存海鲜? . . . . .	96



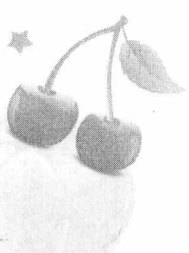
36	冻鱼解冻是用热水快还是冷水快? . . . . .	97
37	哪些水产品不宜吃? . . . . .	98
38	为什么活鱼不宜马上烹调? . . . . .	100
38	海带有何保健作用? . . . . .	101
40	紫菜有何功效? . . . . .	103
38	如何鉴别水产干货的好坏? . . . . .	104
38	如何辨别甲醛溶液泡发的水产品? . . . . .	105
38	如何贮存虾皮? . . . . .	106
38	<b>农副及加工产品篇</b>	
38	如何鉴别腐竹的优劣? . . . . .	108
38	如何鉴别黄花菜? 如何正确食用黄花菜? . . . . .	110
38	如何识别真假黑木耳? . . . . .	112
38	如何选购红枣? . . . . .	113
38	如何选购食用菌? . . . . .	114
38	如何选购葡萄干? . . . . .	116
38	如何预防坚果变质? . . . . .	117
38	如何选购蜜饯食品? . . . . .	118
38	如何挑选鉴别方便面? . . . . .	120



如何鉴别粉丝和粉条的优劣? . . . . .	122
如何鉴别蜂蜜的真假? . . . . .	124
如何选购黄酒? . . . . .	125
如何鉴别食醋的优劣? . . . . .	126
如何鉴别酱油质量? . . . . .	128
如何鉴别茶叶的好坏? . . . . .	129
如何鉴别新茶和陈茶? . . . . .	131
茶叶能放心饮用吗? . . . . .	133
<b>健康饮食篇</b>	
早餐喝豆浆好还是牛奶好? . . . . .	134
夏天吃海鲜应注意什么? . . . . .	135
秋冬如何吃火锅? . . . . .	138
吃烧烤容易产生哪些危害和安全性问题? . . . . .	140
如何吃烧烤更健康更安全? . . . . .	143
哪些食物能缓解抑郁? . . . . .	145
哪些食物能缓解疲劳? . . . . .	147
孕妇应多吃什么食物好? . . . . .	149
老年人日常饮食应注意什么? . . . . .	151



151	高血压患者日常饮食应注意什么? ·····	153
152	糖尿病患者日常饮食应注意什么? ·····	155
153	附录(一) ·····	
154	中华人民共和国食品安全法 ·····	157
155	附录(二) ·····	
156	中华人民共和国农产品质量安全法 ·····	189



# 基础知识篇

JICHU ZHISHI PIAN





