

中国质检出版社
组织编写
李江华 主编

乳制品的 质惠秘诀



怎么通过标签来选购乳制品？

要购买安全的乳制品，首先要学会识别标签。学会识别标签，购买才会放心。



酸奶、牛奶和奶粉哪种更有营养价值？

奶粉、酸奶和牛奶相比，酸奶的营养价值最高，牛奶次之，奶粉最低。



喝脱脂奶真的可以减肥吗？

如何减肥一直是爱美女士追逐的话题，因此脂肪含量的多少一直受到人们的关注。

——需求，可
收吗？



中国质检出版社
中国标准出版社

国家“十三五”重点规划图书



标准进万家系列

乳制品的质惠秘诀

中国质检出版社 组织编写
李江华 主编

中国质检出版社
中国标准出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

乳制品的质惠秘诀 / 李江华主编 — 北京 : 中国

质检出版社, 2017.3

(大质量 惠天下——全民质量教育图解版科普书系)

ISBN 978-7-5026-4211-2

I. ①乳… II. ①李… III. ①乳制品—质量管理—问题解答

IV. ①TS252.7-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第197638号

乳制品的质惠秘诀

出版发行: 中国质检出版社发行中心

地 址: 北京市朝阳区和平里西街甲2号 (100029)

北京市西城区三里河北街16号(100045)

电 话: 总编室: (010) 68533533

发行中心: (010) 51780238

读者服务部: (010) 68523946

网 址: www.spc.net.cn

印 刷: 中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 86千字

印张: 3.75

版 次: 2017年3月第1版

2017年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5026-4211-2

定 价: 20.00元

本书如有破损、缺页、装订错误 请与本社联系调换

版权专有 侵权必究

举报电话: (010) 68510107

《乳制品的质惠秘诀》

编委会

主 编 : 李江华

副 主 编 : 杨 玮 张蓓蓓

编 写 人 员 : 史成超 徐 然

朱 蓉 阿 然

出版说明

质量，一个老百姓耳熟能详的字眼，一个经济社会发展须臾不可分离的关键要素。质量关系民生福祉，关系国家形象，关系可持续发展。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高度重视质量问题，明确提出要把推动发展的立足点转到提高质量和效益上来，突出强调坚持以提高发展质量和效益为中心。习近平总书记针对质量问题发表了一系列重要论述，尤其是在阐述供给侧结构性改革中，反复强调提高供给质量的极端重要性。李克强总理对质量也高度重视，强调质量发展是“强国之基、立业之本、转型之要”。

为了宣传质量知识，使全社会积极参与到质量强国的建设事业中来，中国质检出版社(中国标准出版社)邀请相关政府机构、科研院所、科普工作者等合力打造了《大质量 惠天下——全民质量教育图解版科普书系》。本书系已列为国家“十三五”重点规划图书，成为提升全民科学文化素质的出版物的重要组成部分。本书系采用开放

式的架构,以质量、安全为核心,结合环保、健康、安全等热点,内容涵盖“四大质量基础”(标准、计量、认证认可、检验检测)、“四大安全”(国门安全、食品安全、消费品安全、特种设备安全),涉及“衣”“食”“住”“行”“游”“学”“用”等,集科学性、通俗性和趣味性为一体,采用平实生动的文字和新颖活泼的版面,使百姓在生活中认识质量、重视质量,掌握必要的质量知识和基本方法,增强运用质量知识处理实际问题的能力,并提升生活品质。

质量一头连着供给侧,一头连着消费侧。提升质量是供给侧结构性改革的发力点、突破口。我们希望通过本系列图书为大众普及质量知识尽绵薄之力,也期待质量知识的传播使企业发扬工匠精神,狠抓产品质量提升,让老百姓有更多的“质量获得感”,让全社会分享更多的“质量红利”!

中国质检出版社
中国标准出版社
2017年2月

前言

乳是大自然赐予人类的天然食品，也是迄今为止最为理想的完全食品。例如牛乳中就含有100多种化学物质，除膳食纤维外，几乎含有人体所需要的全部营养物质，其营养价值之高是其他食品所不能比的。乳制品除含有丰富的营养物质外，还含有多种生物活性物质，具有增强人体的免疫机能、提高大脑的工作效率以及美容和抗衰老等作用，因此在发达国家乳制品已像粮食、蔬菜和水果一样，成为人们一日三餐不可缺少的食品，而我国目前乳制品的人均消费量与发达国家相比还有很大的差距。

乳制品的质量安全关系到广大消费者的身体健康和生命安全，广泛宣传乳制品质量安全科学知识、普及乳制品质量安全标准，能帮助消费者正确判断乳制品的质量优劣，指导消费者科学合理的选购与消费乳制品。近年来我国乳品行业进入了前所未有的高速发展期，乳制品的产销量不断提高，乳制品的产品种类越来越丰富，但同时乳制品的质量安全问题也突现出来，已成为消费者关注的焦点，尤其是在“三聚氰胺”事件发生后，消费者对乳制品质量安全的关注度大大提高。为了规范乳制品的生产经营，保障乳制品质量和消费者健康，根据《中华人民共和国食品安全法》《乳品质量安全监督管理条例》和《奶业整顿和振兴规划纲要》的规定，我国对乳制品的质量安全标准进行了整合、完善和修订，陆续颁布了一系列的乳制品国家标准，主要包括乳制品产品标准、生产规范标

准和检验方法标准等几个方面，基本上解决了乳制品标准的矛盾、重复、交叉和指标设置不科学等问题，对规范市场、有效保护消费者的权益以及提高我国乳品行业的整体水平都具有重要意义，更与广大消费者的切身利益息息相关。

乳制品的质量安全标准一般具有格式和文字规范、专业技术性强以及语言表述明确且没有歧义等特点，因此很难被普罗大众所读懂和理解，为帮助普通消费者理解和掌握，并激发读者的阅读兴趣，指导百姓健康生活，本书围绕着乳制品的质量安全，以乳制品食品安全国家标准为基础，用丰富的图画和实例以图解文，通俗易懂地讲解了乳制品的质量安全、选购贮藏和营养保健等关系到广大消费者身体健康的热点问题。

由于编者的水平有限，书中的不妥和疏漏之处，敬请读者批评指正。

编者

2016年9月于北京

目 录

一、乳制品知多少	1
1. 乳制品有哪些种类?	2
2. 什么是绿色食品乳制品和有机奶?	4
3. 我国对乳制品的质量安全有哪些规定?	6
4. “三鹿婴幼儿奶粉事件”之后我国出台了哪些重要法律法规来规范 乳制品行业?	10
5. 我国对乳制品中的三聚氰胺是如何管理的?	11
6. 我国对乳制品中有害物质的限量是如何规定的?	12
7. 乳制品安全监管工作由谁来做?	13
8. 发现乳制品质量安全问题消费者该怎么办?	14
9. 乳制品中允许使用食品添加剂吗?	15
10. 怎么通过标签来选购乳制品?	16
11. 乳制品包装上标注的日期是什么日期?	18
12. 乳糖不耐症的人应该如何喝奶?	19
13. “无糖”乳制品真的是不含糖吗?	21
14. 含乳饮料是否为乳制品? 含乳饮料和乳制品营养价值有何不同?	22

15. 酸奶、牛奶和奶粉哪种更有营养价值？	24
-----------------------------	----

二、浓郁香醇营养好——牛奶质量安全知识..... 26

16. 巴氏杀菌乳的质量要求有哪些？如何辨别巴氏杀菌乳？	27
17. 复原乳的质量要求有哪些？复原乳与鲜牛乳（奶）有什么不同？	30
18. 灭菌乳的质量要求有哪些？如何辨别灭菌乳？	32
19. 巴氏杀菌乳和灭菌乳有什么不同？	34
20. 调制乳的质量要求有哪些？如何辨别调制乳？	35
21. 牛奶中会残留抗生素吗？这些抗生素残留有什么危害？	37
22. 牛奶应该怎么喝好？	39
23. 喝脱脂奶真的可以减肥吗？	44
24. 牛奶喝不完怎么保存？	45
25. 为何不宜长时间用保温瓶装牛奶？	46
26. 牛奶是不是保质期越短越新鲜？	47
27. 牛奶含钙量越高越好吗？怎样喝奶有利于钙的吸收？	48
28. 喝奶是否会上火、发胖？	49
29. 牛奶的加工工艺是否影响牛奶的营养价值？	50
30. 豆浆和牛奶能否互相代替？	51
31. 空腹时为何不宜饮用牛奶？如何合理饮用牛奶？	53

三、酸爽清新易吸收——酸奶质量安全知识..... 54

32. 发酵乳的质量要求有哪些？怎么辨别发酵乳？	55
33. 益生菌（活性乳酸菌）是什么？益生菌对人体有什么好处？	57
34. 老酸奶和普通酸奶有何区别？小孩能喝老酸奶吗？	58

35. 酸奶中允许添加明胶吗?	59
36. 应如何选购市面上含“菌”酸奶?	61
37. 从冰箱拿出的酸奶能加热喝吗? 酸奶应该如何贮存?	63
38. 食用酸奶有何禁忌?	64

四、便携易贮配方多——奶粉质量安全知识..... 65

39.奶粉的质量要求有哪些? 奶粉有哪些种类?	66
40.什么是牛初乳粉?	68
41.婴幼儿食品中为何不得添加牛初乳粉?	69
42.《婴幼儿乳粉生产许可审查细则》对奶粉企业做了哪些约束? ..	70
43.婴儿配方奶粉与母乳哪个营养价值高?	73
44.奶粉里能有肉毒杆菌吗?	74
45.为什么奶粉等乳制品里面有反式脂肪? 奶粉中的反式脂肪会不会对 婴儿产生危害?	77
46.应该如何鉴别奶粉?	78
47.洋奶粉就一定好吗?	80
48.如何选购原装进口奶粉?	82
49.如何选购国内分装奶粉?	85
50.如何科学冲调奶粉?	86
51.如何科学储存奶粉?	87

五、香醇味美各千秋——其他乳制品质量安全知识..... 91

52.炼乳的质量要求有哪些? 炼乳有哪些种类?	92
53.炼乳是否可以代替牛奶? 婴幼儿能饮用炼乳吗?	94

54.奶油的质量要求有哪些? 如何选购奶油?	95
55.人造奶油是真正的奶油吗?	97
56.奶酪的质量要求有哪些? 奶酪都有哪些种类?	99
57.如何鉴别(选购)干酪?	103
58.什么是乳清粉和乳清蛋白粉?	104
59.奶糕、麦乳精为什么不宜作为婴儿主食?	106

参考文献.....	107
-----------	-----

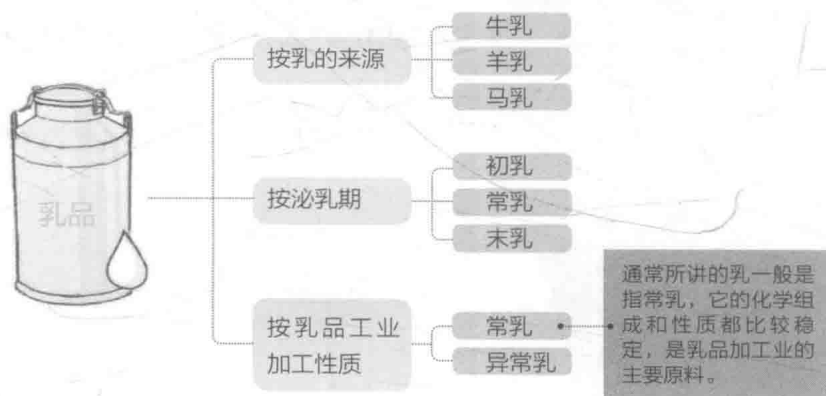
一、乳制品知多少



1. 乳制品有哪些种类?

乳是乳畜生产犊(羔)后由乳腺分泌的一种具有乳胶特性的生物学液体,其色泽呈白色或略带黄色,不透明,味微甜并具有特有的香味。

乳品的分类

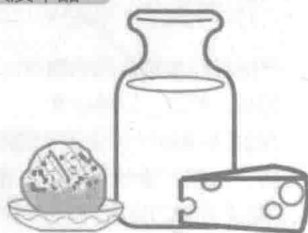


牛乳的基本组成



乳制品是指以乳为主要原料,经加热干燥、冷冻或发酵等工艺加工制成的各种食品。

中国乳制品工业协会组织制定的《乳制品企业生产技术管理规则》中将乳制品进行了分类，具体分为以下七大类：



2. 什么是绿色食品乳制品和有机奶？

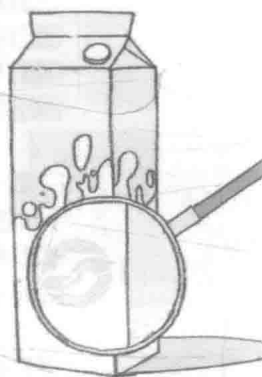


农业行业标准NY/T 391—2000《绿色食品产地环境技术条件》中规定绿色食品是指遵循可持续发展原则，按照特定生产方式生产，经专门机构认定，许可使用绿色食品标志商标，无污染的安全、优质、营养类食品。



绿色食品乳制品是指获得绿色食品标志的乳制品。

有机食品指来自有机农业生产体系，根据有机农业生产要求和相应标准生产加工，并且通过合法的、独立的有机食品认证机构认证的农副产品及其加工品。



原料奶必须来自已经建立的或正在建立的有机农业生产体系。

严格遵照有机食品的生产、加工、包装、贮藏、运输标准；
在生产的全过程中不能使用化肥、农药、激素、生长调节剂、催奶剂、食品添加剂等人工合成的化学物质。

有完善的质量跟踪审查体系和生产、销售记录、档案。

有机奶

必须通过独立的、国家权威认证机构的认证。



有机奶的特点

项目	有机奶
营养物质	1) 有机奶的一些营养物质比普通牛奶高, 如维生素E、维生素原A, 抗氧化物质叶黄素与玉米黄素也高于普通牛奶三倍以上; 2) 一些主要的营养物质(如维生素B ₁₂ 、钙的含量), 有机奶和普通牛奶没有显著的差异
奶牛的饲养方式	奶牛在天然牧场中放养、吃天然牧草长大的, 所吃的牧草施的是天然肥料
牛奶生产过程	不使用化肥、农药、激素、生长调节剂、催奶剂、食品添加剂等物质
牛奶处理过程	在牛奶的后期加工中, 也不加入防腐剂、抗生素等物质
特点	更天然的牛奶, 最大限度保存牛奶的天然营养成分
污染物质的含量	低(备注: 是否有污染只是一个相对的概念, 绝对不含有任何污染物质的牛奶是不存在的)