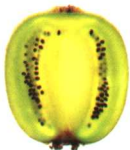


XUANGOU SHIPIN WOZAIHANG

选购 食品 我在行

田鸣华 姜 燕/主编



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

XUAN GOU SHIPIN

选购食品

我在行

WO ZAI HANG

主 编 田鸣华 姜 燕
参编人员 刘政霞 朱长君 艾启俊 李 钊
于希敏 王建清 叶 锋



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

选购食品我在行 / 田鸣华, 姜燕主编. — 北京: 人民军医出版社,
2007.1

ISBN 978-7-5091-0470-5

I. 选… II. ①田…②姜… III. 食品—选购—基本知识

IV. F768.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 078996 号

策划编辑:于岚 贝丽 文字编辑:陈晓平 责任审读:余满松
出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036
电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)
传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)
网址:www.pmmp.com.cn

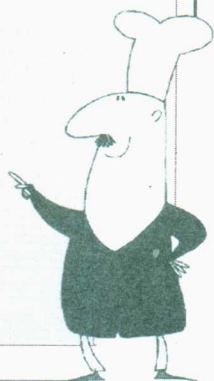
印刷:春园印刷有限公司 装订:春园装订厂
开本:850mm×1168mm 1/32
印张:6.5 字数:146千字
版、印次:2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印数:0001~5000
定价:20.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换
电话:(010)66882585、51927252

内容简介

人人都要吃,但不是人人都会选购最安全的食品。本书介绍了如何辨认食品标签和食品标识,并对粮食、豆与豆制品、水产品、肉禽类、蛋类、乳及乳制品、食用油、调味品、方便食品、蔬菜、水果、休闲食品、饮料、滋补保健食品等十四类 126 种食品的挑选方法进行了系统论述,还补充介绍了一些大众关注的食品知识。希望这本书能成为你居家生活的好帮手。



前言



改革开放以来,我国人民的生活水平得到了很大的提高。在物质丰富、食品供应充足的今天,广大消费者常常会感到无所适从,面对商场里琳琅满目的食品,不知道到底该选择哪种食品好;对一些食品方面的新名词、新概念、新标识感到既似曾相识,又说不清楚,特别是随着注水肉、假奶粉、陈大米、毒豆芽以及滥用添加剂等问题被媒体一一披露后,由食品质量引起的食品安全问题已成为消费者关注的焦点。

健康的身体需要精心呵护。多方面了解营养知识,增强保健意识,掌握购物常识,提高辨别假冒伪劣的能力,对提高防病能力、保持良好健康状态有着十分重要的意义。

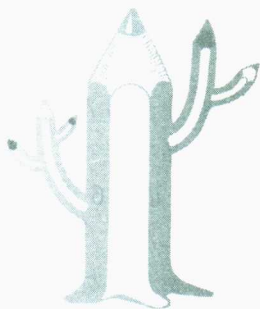
本书对经常出现的食品名词和概念进行了简要描述,首先介绍如何辨认食品标识,然后重点介绍如何通过感官(眼看、手摸、鼻嗅等)鉴别各种常见食品质量优劣的方法、要领,最后补充介绍了许多与食品卫生有关的知识。本书力图通过通俗易懂的文字,提示读者如何买得放心、吃得安心、吃得健康。

衷心希望本书能为你的生活增添一抹绿色,成为你健康生活的好帮手。欢迎广大读者对本书提出宝贵意见。



编 著

2006年3月



目 录

目录 Contents

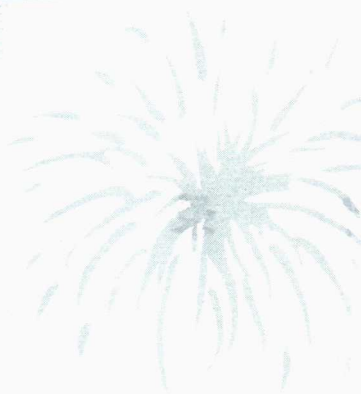
一、食品标签我会看

1. 什么是食品标签 /2
2. 我国现行的食品标签法规 /2
3. 如何理解食品标签上的内容 /3
4. 什么是食品的营养标签 /6
5. 营养标签标志形式 /7
6. 营养成分表中的信息 /8



二、食品标识我来认

1. 猪肉印章有学问 /9
 2. 进口食品英文标示的含义 /10
 3. 看图标 识标志 /12
- 市场准入 /12
- 无公害农产品 /13
- 绿色食品 /14
- 有机食品 /14

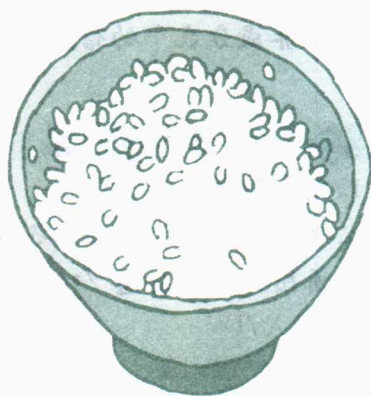


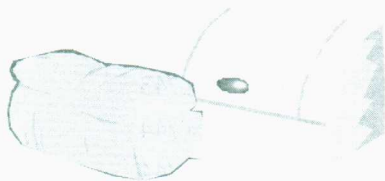
营养强化食品 /15
保健食品 /16
HACCP 认证 /16
GMP 认证 /16
国家免检产品标志 /17
原产地保护标志 /18
中国名牌标志 /19
C 标志 /20
CCC 标志 /21

三、巧购食品

1. 粮食及其制品的选购 /22

巧购大米 /22
巧购面粉 /23
巧购玉米面 /24
巧购小米 /24
巧购黑米 /24
巧购挂面 /25
巧购淀粉 /26
巧购藕粉 /27
巧购面筋 /28
巧购湿粉皮、凉粉 /28
巧购粉丝、粉条 /29
巧购芝麻 /29
巧购花生 /30





2. 豆及豆制品的选购/30

巧购大豆 /30

巧购豆芽 /31

巧购豆腐 /31

巧购腐竹 /32

巧购腐乳 /32

3. 水产品的选购 /33

巧购鲜鱼 /33

巧购冻鱼 /34

巧购咸鱼 /35

巧购鲜虾 /35

巧购海蟹 /35

巧购河蟹 /36

巧购甲鱼 /36

巧购虾皮 /37

巧购海蜇头 /38

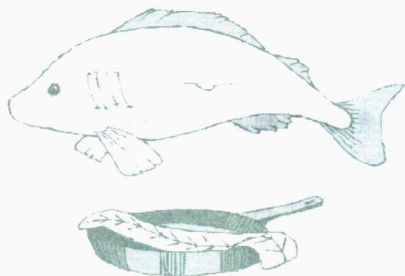
巧购海蜇皮 /38

巧购海带 /38

巧购紫菜 /39

巧购淡菜 /39

巧购鱼丸 /40

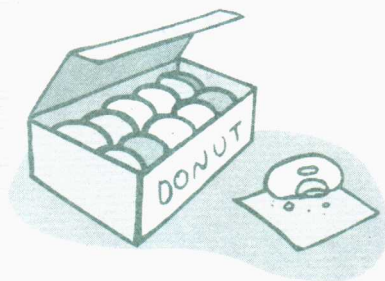


4. 肉禽类食品的选购/40

巧购冻猪肉 /40

巧购鲜猪肉 /41

巧购火腿 /42



- 巧购肉肠 /42
- 巧购鲜鸡肉 /43
- 巧购冻鸡肉 /43
- 巧购鲜牛肉 /44
- 巧购冻牛肉 /44
- 巧购鲜羊肉 /45
- 巧购冻羊肉 /45
- 巧购猪肝 /45

5. 蛋类食品的选购 /46

- 巧购鲜蛋 /46
- 巧购皮蛋(松花蛋)/47
- 巧购咸蛋 /47

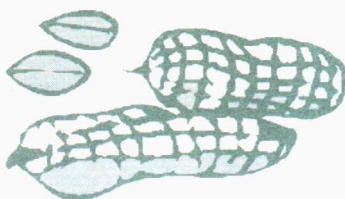
6. 乳及乳制品的选购 /48

- 巧购牛乳 /48
- 巧购配方奶 /48
- 巧购炼乳 /49
- 巧购乳粉 /50
- 巧购酸奶 /51
- 巧购干酪 /52



7. 食用油的选购 /52

- 巧购大豆油 /52
- 巧购花生油 /53
- 巧购菜子油 /53
- 巧购芝麻油 /53
- 巧购玉米油 /54
- 巧购葵花子油 /54





8. 调味品的选购 / 55

巧购食盐 / 55

巧购食糖 / 56

巧购味精 / 58

巧购酱油 / 58

巧购食醋 / 59

巧购黄酒 / 59

巧购料酒 / 60

巧购黄酱 / 60

巧购甜面酱 / 61

巧购郫县辣酱 / 61

巧购安庆蚕豆辣酱 / 61

巧购豆豉 / 61

巧购糟卤 / 62

巧购花椒 / 63

巧购八角 / 63

巧购陈皮 / 64

巧购草果 / 64

巧购肉桂 / 64

巧购肉豆蔻 / 65

巧购小茴香 / 65

巧购月桂 / 65

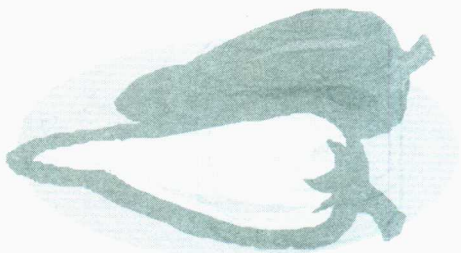
巧购丁香 / 65

巧购砂仁 / 66

巧购绿芥末 / 66

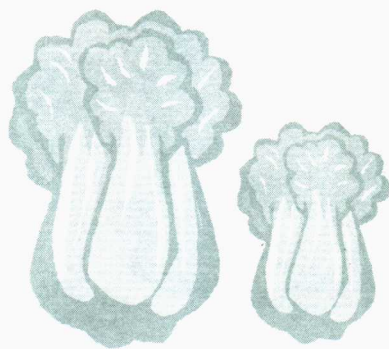


- 巧购十三香 /66
- 巧购胡椒粉 /67
- 巧购辣椒粉 /67
- 巧购五香粉 /67
- 巧购芥末粉 /68
- 巧购姜粉 /68
- 巧购咖喱粉 /68
- 巧购花椒粉 /68



9. 方便食品的选购 /69

- 巧购方便面 /69
- 巧购速冻食品 /70
- 巧购肉松 /71
- 巧购罐头 /71
- 巧购榨菜 /73
- 巧购梅干菜 /74
- 巧购冬菜 /74
- 巧购酱腌菜 /75

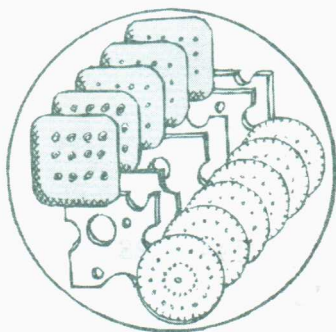


10. 蔬菜的选购 /76

11. 水果的选购 /82

12. 休闲食品的选购 /90

- 巧购山楂糕 /90
- 巧购果脯蜜饯 /91
- 巧购肉干、肉脯 /92
- 巧购蜜枣 /93
- 巧购葡萄干 /93



- 巧购炒货 /93
- 巧购糖果 /95
- 巧购巧克力 /97
- 巧购膨化食品 /98
- 巧购糕点 /98
- 巧购几种常见糕点 /100
- 巧购月饼 /101
- 巧购饼干 /102
- 巧购面包 /103

13. 饮料的选购 /104

- 巧购果汁饮料 /104
- 巧购固体饮料 /106
- 巧购桶装水和瓶装水 /106
- 巧购冷饮 /107
- 巧购茶叶 /109
- 巧购名茶 /110
- 巧辨茶叶的真假 /112
- 巧购葡萄酒 /112

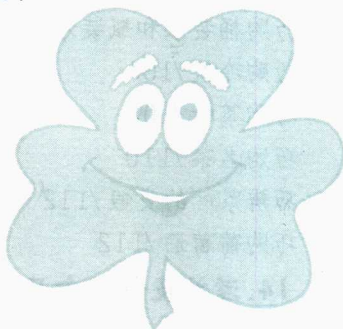
14. 滋补及保健食品的选购 /113

- 巧购蜂蜜 /113
- 巧购蜂王浆 /114
- 巧购燕窝 /115
- 巧购银耳 /116
- 巧购黑木耳 /117
- 巧购西洋参 /118



四、食品名词我了解

1. 什么是绿色食品 /120
2. 什么是绿色食品标准 /121
3. 什么是有机食品 /122
4. 绿色食品与有机食品有什么区别 /123
5. 什么是无公害农产品 /124
6. 什么是健康食品 /125
7. 什么是保健食品 /127
8. 什么是新资源食品 /129
9. 什么是“黑色”食品 /129
10. 什么是转基因食品 /131
11. 什么是特膳食品 /132
12. 什么是 GMP /135
13. 什么是 HACCP /136
14. 什么是 ISO9000 /137
15. 什么是 ISO14000 /138
16. 什么是 QS /139
17. 什么是 DRIs /141
18. 什么是“1:1:1” /142
19. 什么是脂溶性维生素、水溶性维生素和类维生素物质 /144
20. 维生素的是如何命名的 /145
21. 什么是蛋白质的水解 /145



- 
22. 什么是油脂的发烟点 /146
 23. 什么是油脂的水解 /146
 24. 什么是油脂的酯化 /147
 25. 何谓必需脂肪酸 /147
 26. 何谓必需氨基酸 /148
 27. EPA、DHA 的含义和作用是什么 /149
 28. AA 的含义和作用是什么 /150
 29. 什么是配方奶 /151
 30. 什么是特殊婴儿配方奶 /152
 31. 什么是“无抗奶” /153
 32. 什么是牛初乳 /154
 33. 市售各种乳及乳制品的含义是什么 /154
 34. 什么是冷却排酸肉 /160
 35. 什么是“冷链控制法” /161
 36. 双歧杆菌及其作用是什么 /162
 37. 茶多酚及其作用是什么 /164
 38. 异黄酮及其作用是什么 /165
 39. 褪黑素及其作用是什么 /166
 40. 低聚糖及其作用是什么 /167
 41. 什么是单糖、双糖和多糖 /168
 42. 什么是食品添加剂 /168
 43. 食品添加剂的种类有哪些 /169
 44. 各种甜味剂的特点是什么 /170

45. 各种防腐剂的特点是什么 /171
46. 什么是包装材料与塑料食具 /173
47. 什么是生物富集作用 /175
48. 茶叶如何分类 /175
49. 新茶与陈茶有何不同 /178
50. 什么是茶叶的陈化 /179
51. 茶叶的保存 /179
52. 罐头食品如何分类 /180
53. 糖果如何分类 /181
54. 食用和保存糖果的注意事项是什么 /183
55. 巧克力如何分类 /184
56. 巧克力如何保存 /186
57. 什么是糖果的“发烊”与“返砂” /187
58. 什么是果脯与蜜饯 /188
59. 各类糕点的特点是什么 /188
60. 饼干如何分类 /191
61. 什么是鸡精与味精 /192





一、食品标签我会看

购买食品是最常见的购物行为，俗话说“民以食为天”嘛！但是，当手提购物篮，置身于花花绿绿、种类万千的商品海洋中时，每个人都会有这样一个想法：一定要买质量最好、口味最好、营养最高、价格最便宜的商品。质量好意味着安全，口味好兑现了食品的食用价值，营养好体现着现代人对自身健康的关注，价格便宜说明了人们普遍的消费心理。那么怎样才能买到这样的食品呢？

一般来说，一种食品吸引你或者说引起你注意的首先是食品的外包装。但是请你千万不要被食品外包装上艳丽的颜色、新颖的造型所迷惑。多数食品，在付钱之前，是不可以打开看看里面到底是什么样的，怎么办？只有通过标签上的说明来决定是否购买。

你知道吗？食品标签也有国家标准。因此，我们应该好好去了解。



1. 什么是食品标签

食品标签是指预包装食品容器上的文字、图形、符号以及一切说明物，它是展示食品质量等综合信息的媒体。预包装食品标签的作用就是向消费者提供包装食品的名称、品质、数量等有关信息。消费者在选购预包装食品之前，最先应该查看的就是食品标签。



2. 我国现行的食品标签法规



我国现行《食品标签通用标准》(GB7718—1994)是以联合国食品标签法规委员会(CCFL)制定的《预包装食品标签通用标准》(CODEXSTAN—1991)为蓝本,结合我国国情而制定的。1994年2月4日,经国家技术监督局批准发布了GB7718—1994国家标准——食品标签通用标准,并于1995年2月1日开始实施。在中华人民共和国境内生产或者销售的预包装食品的标签必须符合强制性国家标准《食品标签通用标准》