

食品安全必知常识

查掌中

食品安全生活

ZHANGZHONGCHAZHANG

何一丽 著

如今，掺假造假、劣质食品等问题越来越成为人们关注的热点，我们还能吃什么？



掌 中 查 享 生 活

ZHANGZHONGCHA

食品安全必知常识

掌中查

何 丽 编著



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

食品安全必知常识掌中查 / 何丽编著. — 福州 : 福建科学技术出版社, 2013.2

ISBN 978-7-5335-4183-5

I. ①食… II. ①何… III. ①食品安全—基本知识 IV. ①TS201.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第290486号

- 书 名 食品安全必知常识掌中查
编 著 何 丽
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司
刷 刷 北京缤索印刷有限公司
开 本 880毫米×1230毫米 1/64
印 张 4.375
字 数 140千字
版 次 2013年1月第1版
印 次 2013年2月第2次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4183-5
定 价 24.80元

(本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-62967135)

目

录

Contents



第一章

舌尖上的食品安全

食品安全问题威胁你我他的健康 / 12

正确认识食品添加剂 / 28

食品的掺假伪劣 / 34

消费者：食品安全要靠自己把关 / 43

第二章

潜伏：食品安全风险速查

食品添加剂的合理使用及注意事项 / 46

食品防腐剂 / 46

- 天然防腐剂 / 47
- 苯甲酸类 / 48

- 对羟基苯甲酸酯类 / 50
- 其他食品防腐剂 / 51

食品抗氧化剂 / 53

- 化学抗氧化剂 / 53
- 天然抗氧化剂 / 55

食品着色剂 / 56

- 天然着色剂 / 56
- 合成着色剂 / 61
- 食品发色剂 / 63

食品漂白剂 / 64

- 还原性漂白剂 / 64
- 氧化性漂白剂 / 65

食品调味剂 / 66

- 甜味剂 / 66
- 酸味剂 / 67
- 鲜味剂 / 68

食品增稠剂 / 69

- 合成增稠剂 / 69
- 天然增稠剂 / 70

食品乳化剂 / 71

- 脂肪酸酯类 / 72
- 修饰淀粉及盐类 / 73

食品香料与香精 / 74

- 天然香料 / 74
- 合成香料 / 76
- 香精 / 77



食品酶制剂 / 78

食品凝固剂与疏松剂 / 80

- 凝固剂 / 80
- 疏松剂 / 82
- 营养强化剂 / 83

食品中的非法添加剂 / 84

- 苏丹红 / 84
- 甲醛 / 85
- 吊白块 / 86
- 硼砂 / 87
- 荧光增白剂 / 88
- 盐基性芥黄 / 89
- 盐基性桃红精 / 90
- 甘精 / 91
- 一氧化碳 / 92
- 水杨酸 / 93
- 溴酸钾 / 93
- 铜盐 / 94



不属于食品添加剂的添加物 / 95

- 三聚氰胺 / 95
- 瘦肉精 / 96
- 塑化剂 / 97

食物自身可能存在的安全隐患 / 98

- 动物性食物中毒 / 98
- 植物性食物中毒 / 101

食品中的致癌毒物 / 103

- 多环芳烃 / 103
- 杂环胺 / 104
- 丙烯酰胺 / 104
- 亚硝胺 / 105
- 二噁英 / 106
- 亚硝酸盐 / 108
- 核素污染 / 109

转基因食品 / 110

食品污染 / 112

重金属污染 / 113

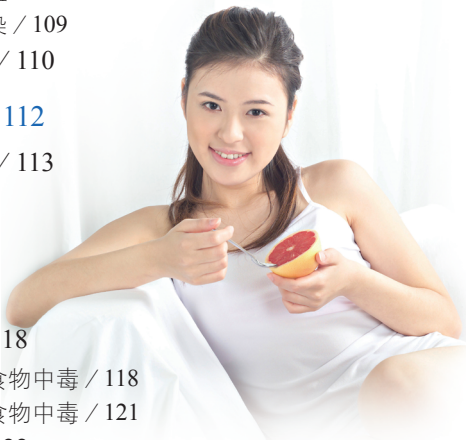
- 镉 / 113
- 汞 / 114
- 铅 / 115
- 砷 / 116

生物污染 / 118

- 细菌性食物中毒 / 118
- 真菌性食物中毒 / 121

农药污染 / 122

- 有机磷农药 / 122
- 有机氯农药 / 123
- 有机硫农药 / 124
- 有机汞农药 / 125
- 拟除虫菊酯类杀虫剂 / 125



• 氨基甲酸酯类农药 / 126

• 除草剂 / 126

兽药污染 / 127

• 兽用激素 / 127

• 兽用抗蠕虫药 / 128

第三章

安全选购食品，把住入口关

食品质量的鉴别与掺假识别 / 130

食品的安全鉴别选购 / 137

几种安全食品的标识 / 146

培养消费者的健康饮食素质 / 149

蔬菜的安全选购 / 156

水果的安全选购 / 161

肉类的安全选购 / 164

水产品的安全选购 / 169

第四章

食品的质量鉴别与安全食用速查

蔬菜、菌藻类的质量鉴别与安全食用速查 / 176

干黄花菜 / 176

白菜 / 178

- 菠菜 / 180
- 西红柿 / 182
- 韭菜 / 184
- 黄瓜 / 186
- 胡萝卜 / 188
- 豆芽 / 190
- 豇豆 / 192
- 黑木耳 / 194
- 银耳 / 196
- 芦笋 / 198



水果的质量鉴别与安全食用速查 / 200

- 苹果 / 200
- 橙子 / 202
- 西瓜 / 204
- 香蕉 / 206
- 桃子 / 208
- 葡萄 / 210
- 草莓 / 212
- 荔枝 / 214
- 鲜枣 / 216



五谷杂粮的质量鉴别与安全食用速查 / 218

大米 / 218

黑米 / 220

甘薯淀粉 / 222

黑豆 / 224

面粉 / 226

黑芝麻 / 228



肉禽蛋的质量鉴别与安全食用速查 / 230

猪肉 / 230

牛肉 / 232

动物血 / 234

鸡肉 / 236

鸭蛋 / 238

水产品的质量鉴别与安全食用速查 / 240

虾 / 240

螃蟹 / 242

墨鱼 / 244

小黄鱼 / 246

海带 / 248

紫菜 / 250



调味品的质量鉴别与安全食用速查 / 252

食用油 / 252

生姜 / 254

醋 / 256

饮品的质量鉴别与安全食用速查 / 258

果汁 / 258

蜂蜜 / 260

酒类 / 262

牛奶 / 264

加工食品的质量鉴别与安全食用速查 / 266

中式糕点 / 266

西式烘焙食品 / 268

米粉 / 270

罐头 / 272

附录1 食品中可能违法添加 的非食用物质 / 274

附录2 食品中易滥用的食 品添加剂 / 278



第一章

舌尖上的食品安全

民以食为天。然而近年来，危害身体健康的重大食品安全事件屡屡发生——三聚氰胺牛奶、瘦肉精、毒大米、滥用抗生素的鸡肉……环境恶化、一些食品生产者诚信与道德的缺失，市场监管的不力等因素，导致掺假造假、伪劣食品等在市场上屡禁不止。食品安全问题在社会生活中越来越严重，受到普遍关注。面对如此现状，我们不禁要问：“还能吃什么？”



《2011~2012消费者食品安全信心报告》显示，近70%的人对目前的食品安全状况感到“没有安全感”。确实，在一个连孩子吃的奶粉都无法保障安全的状况下，谈论确保食品安全，的确是一件非常奢侈的事情。

食品安全之痛： 食品安全事件聚焦

“民以食为天，食以安为先。”中国人是最讲究吃的，有了安全的饮食才有人体的健康。当人人吃着无害、无毒的食物时，健康才有基本保障。相反，如果食物中含有某些对人体有害的成分，则会直接危害健康。可见，食品安全与每个人的生活息息相关。

目前，国内的食物安全现况令民众感到危机四伏，尤其是掺杂造假、重金属及其他污染、滥用抗生素与激素、农药残留超标等都是当前食品安全中突出的问题。

中国历来有“重烹饪、轻检疫”的

饮食习惯。在“百度”搜索“食物中毒”，会得到2000多万条相关信息，这些信息、这些数字触目惊心。

“食品加工车间里垃圾遍地，污水横流。腐烂了的猪肉、发霉变质的香肠，经过硼砂和甘油处理后再加上少量的鲜肉和着被毒死的老鼠一同铲进香肠搅拌机……”这是100多年前，美国作家厄普顿·辛克莱在著名的《屠场》一书中所描述的场景。100多年后读起来依然令人作呕，但它有时确实发生在我们的身边，每个人都心知肚明而又无可奈何：三鹿奶粉倒下了，“皮革奶”又横空出世；拒绝了苏丹红，染色馒头又开始扬名立万；“健美猪”被曝光了，“化妆猪”又站了起来。

仅仅在最近两三年中，中国出现了很多的安全事件：

Baidu 百度 新闻 网页 贴吧 知道 MP3 图片 视频 地图 文库 更多 >

食物中毒

食物中毒_百度百科
食物中毒是指吃了含有毒物质或变质的肉类、水产品、蔬菜、植物或化学药品后，感觉肠胃不舒服，出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。共同进餐的人常...共54次编辑
中毒特点 - 主要分类 - 检查方法 - 诊断依据
baike.baidu.com/view/56231.htm 2012-10-6

食物中毒是什么症状?_百度知道
3个回答 - 最新回答: 2007年1月12日
最佳答案: **食物中毒**者最常见的症状是剧烈的呕吐、腹泻，同时伴有中上腹部疼痛。**食物中毒**者常会因上吐下泻而出现脱水症状，如口干、眼窝下陷、皮肤弹性消失、...

zhidao.baidu.com/question/18143385.html 2007-1-12

轻微食物中毒怎么办? 5个回答 2011-7-14
食物中毒怎么办 3个回答 2011-10-7
食物中毒后该怎么办???? 1个回答 2007-11-2
[更多知道相关问题>>](#)

食物中毒_搜狐健康数据库
所属部位: 全身; 就诊科室: 消化内科、急诊科、症状体征: 发热、休克、腹泻、恶心与呕吐、腹痛、脱水、代谢性酸中毒、昏迷; 鉴别诊断: 梅毒、标本采集: 为粪便病原菌、痘...
dise.health.sohu.com/disease-2636.shtml 2008-12-12 - 百度快照

发生食物中毒怎么办
郭树荣介绍, **食物中毒**包括细菌性食物中毒(如大肠杆菌食物中毒)、化学性食物中毒(如农药中毒)、动植物性食物中毒(如木薯、扁豆中毒)、真菌性食物中毒(毒蘑菇...
www.china.com.cn/.../456748.htm 2003-12-10 - 百度快照

食物中毒吃什么药好_39健康问答
食物中毒吃什么药好?、食物中毒了吃什么药、急!食物中毒,吃什么可以解毒,食物中毒能否引发偏头痛?、食物中毒,食物中毒,请转给基层食品是否可能有危害。...
ask.39.net/tag/...v5W9-1.html 2012-10-4 - 百度快照

食物中毒的最新相关信息

“冰鲜**食物中毒**”成最显赫危险的“杀手” 人民网 3小时前
专访专家/中山大学附属第三医院营养科主任李华伟 羊城晚报记者张华通
资讯许健 在过节期间,家里的**食物**准备得异常丰盛,各类蔬果...
天涯食品质量令人忧 西珍**食物中毒** 环球网 3小时前
大陆游客患**食物中毒** 新北市警察局餐厅 视界网 1天前
双节期间 致市永发生重大**食物中毒**事故 大连天健网 3小时前

2010年12月，央视《焦点访谈》曝光了葡萄酒的制假售假事件。一些葡萄酒厂家，用酒精与添加剂、香精、色素等调制后制成假冒葡萄酒，有的甚至根本不含一点葡萄原汁。之后，厂家再贴上各种国内外葡萄酒标签，冒充名牌葡萄酒销售。

2011年4月，某地工商部门发现市场上广泛流传“牛肉膏”添加剂，可以将鸡肉、猪肉等加工成“牛肉”。长期食用“牛肉膏”可能会降低人体血红蛋白的携氧能力，引起慢性中毒，甚至致癌的。

2011年4月，央视《消费主张》栏目曝光了上海部分超市销售的问题馒头隔夜生产却贴上了第二天的生产日期，过期的馒头处理后变成新馒头，面粉加点色素加工成了黄色的玉米馒头，而且是超市里受欢迎的馒头！

2011年5月，某地数十亩大棚西瓜接连爆瓜，许多瓜棚里西瓜还没成熟，就“满地开花”，疑系施用膨大剂（化学名称叫细胞激动素）。这种激素使用过量可能会危害人体健康。

2012年3月，记者曝光种植红富士苹果的果农大量使用一种无任何标志的药袋包裹幼果直到苹果成熟。后查明，这种药袋使用的退菌特和福美肿，是国家禁用于水果种植的。

此外，还有地沟油事件、瘦肉精事件、毒生姜事件、回炉面包事件、毒血旺事件……食品安全问题事件纷至沓来。人们感到自己的生活受到了极大的威胁：如果连安全的食物都吃不到，健康生活根本就是一种奢谈！



今天我们还能吃什么

当我们站在菜市场里，踌躇于种类丰富的蔬菜和肉，当我们站在街头，面对满街生意火爆的饭馆，我们该好好想一想：今天我们吃什么会更

安全？难道我们真的没有可以安心享用的食品了吗？

有一句民间流传的话很是发人深省：“蔬菜傍农药，陈米着靛妆，面粉兑尿素，海鲜泡甲醛，硫黄熏银耳，激素喂甲鱼，火锅添罌粟，矿油喷饼干。”这几句顺口溜指出了目前存在的一些食品安全问题。

2012年8月28日，国家质检总局通报了淀粉及淀粉制品、固体饮料、果蔬汁饮料、碳酸饮料和植物蛋白饮料等5类食品质量的国家监督抽查结果，在被抽查的520种食品中，虽然绝大多数是合格产品，但仍有24种不符合标准的规

