



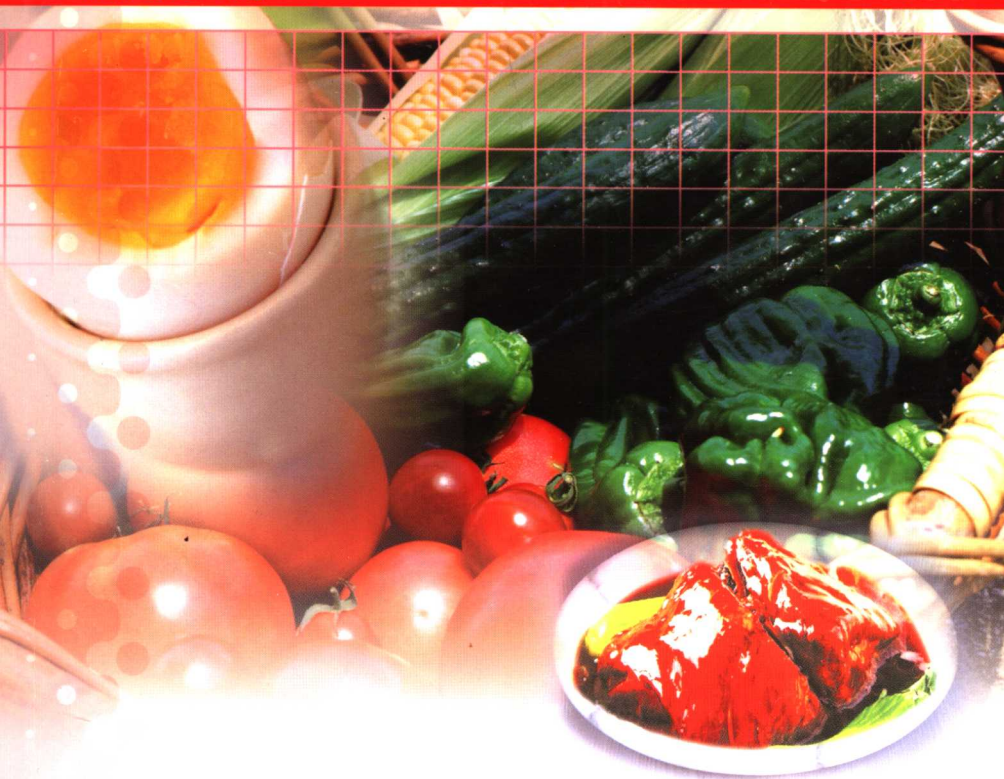
中国科协重点支持项目
社区科普教育系列教材

饮食卫生与食品安全

YINSHI WEISHENG YU

SHIPIN ANQUAN

林新 张迅 编著



沈阳出版社



中国科协重点支持项目
社区科普教育系列教材

饮食卫生与食品安全

YINSHI WEISHENG YU
SHIPIN ANQUAN

林新 张迅 编著



沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食卫生与食品安全 / 林新, 张迅编著. — 沈阳: 沈阳出版社, 2006.12

(社区科普教育系列教材)

ISBN 7-5441-2535-1

I. 饮... II. ①林...②张... III. 饮食卫生—普及读物 IV. R155-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 139120 号

《社区科普教育系列教材》编委会

顾 问：苏宏章 邹大挺

编委会主任：王运升 宋铁瑜

副 主 任：李凤伦 李 力 张丽茹 常 亮 吴景峰

周荣生 白 实 唐 励 关蓉晖 翟焕珍

刘继林 郝集体 罗建春

主 编：李凤伦

副 主 编：朱 磊 王树雄

编 委：刘 丰 秦树梅 梁维平 卢金声 初良广

杨忠铎 王德昆 谭 捷 楼立群 康振明

穆瑞彪 孟庆礼 刘丽萍 张树忠 付玉振

栾世新 张庆华 程卫东 刘 涛 李 辉

杨建国 林 新 张 迅

序

2006年3月，国务院颁布《全民科学素质行动计划纲要》之后，我们开始组织编写《养生之学》、《饮食卫生与食品安全》、《家庭用药常识》、《家庭理财》、《市民文明礼仪》等五部科普专著，到当年10月，中共中央作出《关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》时，这套科普专著正式定稿了。可以说，《养生之学》等五部书是伴随《纲要》和《决定》的出台应运而生的，因此这套焕发科学气息的市民科普丛书，必定会为提高全民科学素质和构建和谐社会带来生机和活力。

2003年，我们试编了第一套社区科普教育读本《沈阳社区科普大学讲义》。2004年，在中国科协的大力支持下，又编印了《心理健康》、《家庭保健》、《科学健身》、《法律常识》、《日常英语》首批五本社区科普教育系列教材。2005年，同样作为中国科协重点支持项目，我们又编印了《科学素养基础》、《饮食·营养·健康》、《环保与生态》、

《家庭教育指南》、《市民旅游大观》第二套五本社区科普大学教材。从2006年初开始，我们组织开展教材编研活动，广泛地征求了社区科普大学教师、学员、社区干部及其他方面的意见，同时邀请各地业内专家进行了教材论证，收集到一些很有价值的意见建议。在此基础上联系一批术有专工、业有所长的科普专家编写了《养生之学》、《饮食卫生与食品安全》、《家庭用药常识》、《家庭理财》、《市民文明礼仪》第三套五本教材。这套科普书籍的出版，标志着我市社区科普大学的教学能力有了新的提升。

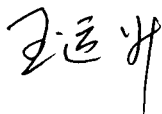
这套教材的编写，继续坚持贴近市民生活、贴近科学发展、贴近和谐社区创建的原则，力求内容充实、深入浅出、通俗实用，使之成为广大群众学习科学知识的良师益友，对广大群众树立科学发展观、提高科学素养、科学指导生活、创建和谐社区提供有效服务。

2002年4月沈阳第一所社区科普大学分校创建，至今已经5年多了。在中共沈阳市委和市政府的领导下及中国科协和辽宁省科协的支持指导下，我市社区科普大学分校已经发展到180多所，社区群众和干部学习热情高涨，求知励学正在成为社会时尚。实践证明，社区科普大学已经成为社区居民

汲取科学知识、提高科学素质和构建和谐社区的平台，也为科普工作向群众性、社会性、经常性推进开辟了广阔的前景。为百万市民学科学、用科学提供精神食粮，是为沈阳建设国家创新型城市构筑基础工程，我们为此感到欣慰，更感到责任巨大。

这套教材出版发行之时，恰逢沈阳市科协第七次代表大会开幕之际。作为向沈阳市科协七大献礼之作，我们衷心希望广大科技工作者都来关心科普工作，为广大群众推出更多更好的科普作品。同时也希望读者朋友们通过读书学习收获智慧、增长才干，为沈阳大发展、快发展贡献力量。

沈阳市科协党组书记、副主席



2006年初冬

前 言

创办社区科普大学是沈阳市科协为构建和谐社会、提高公众科学素质办的一件大好事，退休后我即参加了这所造福于民、没有围墙的大学的教学工作。四年多以来，我在教学实践中感觉到广大社区居民对食品营养问题和安全问题很是关注。去年营养问题已有付秋帆教授写出了“饮食·营养·健康”一书，而食品安全问题尚无社区科普教育读本，为此，市科协的领导委托我并邀请了市疾病预防控制中心食品安全科的张迅主任及他的同仁们共同来编写此书。他们是既有理论又有实践的专家，对提高本书的科学指导作用十分有益。现在该书作为社区科普教育系列教材出版我感到十分欣慰，希望通过此书能给社区科普大学的学员们一些知识和帮助。

食品安全问题非常重要，它与人的健康息息相关。人不能没有食品，但如果食品有问题，就会损

害健康，全国食物中毒事件年年都有很多起发生，轻则患病，重则危及生命；长期食用有毒有害食品会致病甚至致癌；劣质奶粉喂出来的“大头娃娃”令人愤怒叹息……所以，食品作为双刃剑，其营养必须讲，其安全不可忘。因此本书作为沈阳社区科普大学教材在付秋帆教授“饮食·营养·健康”一书之后出版，能够使学员得到一个比较完整的饮食健康知识是非常有意义的。

食品安全问题很复杂，而且新问题不断现出，成为社会转型、经济发展时期各方都十分关注、且着手大力解决的大事，要在一本小书中将食品安全概全是不可能的，虽然我们尽可能地想全一点，但毕竟会有遗漏。另外，我们力求通俗易懂，从现实出发，使阅者读有所获，虽出版前请教咨询过不少专家，但仍有一些地方写得不够通俗。

本书主笔：林新、张迅，编写者有（按姓氏笔划为序）刘素艳、齐宏业、陈凡、林树森。由于我们水平有限，还望各位专家、同仁、广大读者批评指正。

林新、张迅 谨识

▼ 附图 1
霉变玉米(见 36 页)



▼ 附图 2 助长剂添加的豆芽菜(见 50 页)



▼ 附图 3 鲜黄花菜(见 53 页)



▼ 附图 4
四季豆(见 54 页)





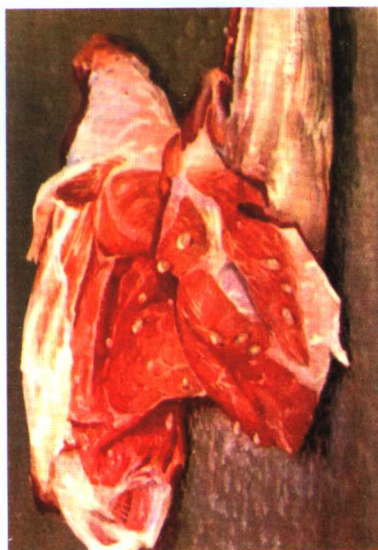
▲ 附图 5 毒毛头乳菇 (见 58 页)

▲ 附图 6 毒美丽黏草菇 (见 58 页)

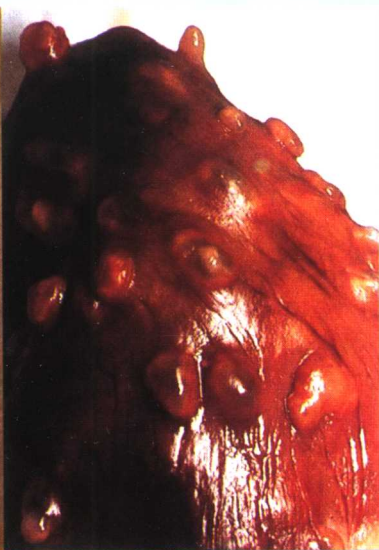
▲ 附图 7 毒卵形斑褶菇 (见 58 页)

▼ 附图 8 毒粉褶菌 (见 58 页)





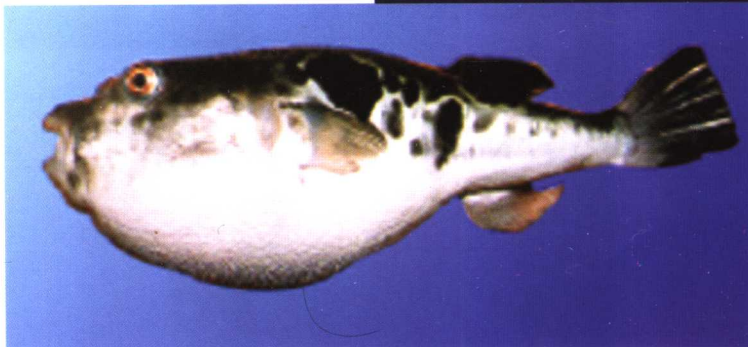
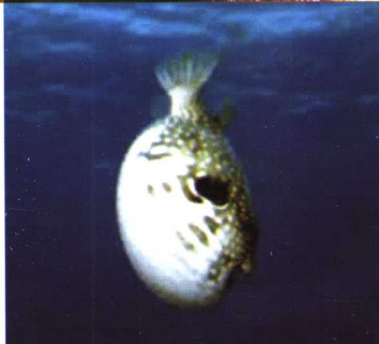
▲ 附图 9 猪囊虫肉 (见 69 页)



◀ 附图 10 囊虫肉(放大)(见 69 页)

▶ 附图 11 河豚鱼正面 (见 136 页)

▼ 附图 12 河豚鱼侧面 (见 136 页)



▶ 附图 13
鲜海蜇 (见 145 页)



◀ 附图 14
死河蟹 (见 149 页)

▶ 附图 15
鲇巴鱼 (青皮红肉鱼)
(见 138 页)



◀ 附图 16
死鸡 (见 85 页)



林新 主任医师 1965年毕业于北京医学院，1982年毕业于中国医科大学研究生院，获医学硕士学位。曾任沈阳市卫生防疫站（现市疾病预防控制中心）副站长、代站长，沈阳市卫生局基层卫生处处长，中国医科大学及沈阳医学院客座教授。2001年退休后任沈阳市健康教育讲师团专家，沈阳市社区科普大学教授。1994年，由他主持撰写的《沈阳市初级卫生保健现状及实施对策的研究》获市政府三等奖，曾与同仁共同主编专业书两本：《法定传染病诊断标准详解》和《饮用水卫生人员必读》，在全国性专业刊物上发表论文6篇。



张迅 1957 年出生 现任沈阳市疾病预防控制中心食品安全科长，主任医师，农工党党员。1982 年毕业于沈阳医学院，2001 年获亚州（澳门）国际公开大学工商管理 MBA 硕士学位。现任省营养学会理事、中国医科大学公共卫生学院兼职教授。

二十年来撰写的多篇论文在国内外食品营养卫生等学术会议及期刊上交流和发表。科研项目获省科技发明二等奖一项、省科技进步三等奖两项、省科技成果奖三项、市科技进步二等奖两项、市科技成果奖一项、市社会技术研究成果一项，参加编写了《健康长寿 800 问》、《食品从业人员培训教材》、《卫生监督员读本》、《保健食品卫生管理工作手册》。

封面设计 朱 磊

责任编辑 耿作军

插 图 北鲲卡通



目 录

第一章 食品安全概述

- 第一节 食品卫生与安全/003
- 第二节 食品卫生的基本要求/006
- 第三节 常见食品安全危害分析/013
- 第四节 重大食品安全和食品卫生事件/019

第二章 粮 食

- 第一节 粮食食品安全概述/025
- 第二节 面粉、大米品质的识别/029
- 第三节 杂粮品质的认别/032

第三章 蔬 菜

- 第一节 蔬菜食品安全概述/045
- 第二节 蔬菜食品安全/047

第三节 蔬菜品质的识别/048

第四章 生鲜畜肉

第一节 畜肉食品安全概述/063

第二节 畜肉品质识别/066

第三节 畜肉食用常识/076

第五章 生鲜禽肉

第一节 禽肉安全概述/079

第二节 禽肉品质识别/081

第三节 预防禽流感/083

第六章 熟肉制品

第一节 畜肉制品安全概述/089

第二节 禽肉制品/98

第七章 鲜奶与奶制品

第一节 鲜奶/105

第二节 奶制品/110

第八章 蛋类食品

第一节 蛋类食品概述/117

第二节 蛋类品质识别及预防/119