



食品安全与消费

乳、蛋、肉与 水产制品 100问

《食品安全与消费》丛书编写组◎编



中国质检出版社
中国标准出版社



食品安全与消费

乳、蛋、肉与 水产制品 100问

《食品安全与消费》丛书编写组◎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

食品安全与消费: 乳、蛋、肉与水产品100问/
《食品安全与消费》丛书编写组编. —北京: 中国标准出版社,
2014.5

ISBN 978-7-5066-7191-0

I. ①食… II. ①食… III. ①食品安全—问题解答②食品—
选购—问题解答 IV. ①TS201.6-44②F768 .2-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第149427号

中国质检出版社 出版发行
中国标准出版社

北京市朝阳区和平里西街甲2号 (100013)

北京市西城区三里河北街16号 (100045)

网址: www.spc.net.cn

总编室: (010) 64275323 发行中心: (010) 51780235

读者服务部: (010) 68523946

中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 880 × 1230 1/32 印张 2.875 字数 60 千字

2014年5月第一版 2014年5月第一次印刷

*

定价: 15.00元

如有印装差错 由本社发行中心调换

版权专有 侵权必究

举报电话: (010) 68510107

前 言

民以食为天，食品是人类赖以生存的基础，任何人都离不开安全而健康的食品。为了帮助广大消费者提高食品质量安全意识，增加食品质量安全知识，中国标准化研究院全国工业产品生产许可证审查中心以承担的国家质量监督检验检疫总局科技计划项目“食品行业生产加工环节质量安全状况深度研究”课题成果为基础，组织编写了《食品安全与消费》系列丛书。

《食品安全与消费》系列丛书共分乳制品、蛋制品、肉制品与水产制品，粮油制品以及休闲食品三册，以通俗易懂的语言与简捷问答的形式，围绕与人们生活密切相关的食品，在基础知识、鉴别与选购、贮藏与运输、营养与健康等方面进行了详细讲解，以期帮助消费者鉴别以次充好、假冒伪劣的食品，保护自身利益，提高生活质量。

《食品安全与消费》系列丛书由王维红、王鲜华、孙全胜、闫洁、张驰、李爱仙、陈飞、周博雅、高小武、梁方华（以姓氏笔画排序）编写。丛书编写过程中得到了相关食品生产许可专业技术委员会的大力支持，元晓梅、张洁、李晓斌、郭剑雄、鄂志强、焦焯、蒋明蔚等专家（以姓氏笔画排序）为本书提供了技术指导，特此鸣谢。

乳制品

1. 乳制品市场的现状	2
2. 乳制品的分类	2
3. 乳制品加工中容易出现的质量问题	4
4. 牛奶中添加甘氨酸会对健康有何影响?	5
5. 三聚氰胺对身体的影响	5
6. 什么是人造奶油?	5
7. 什么是甜蜜素?	6
8. 什么是巴氏杀菌乳?	6
9. 如何选购巴氏杀菌乳?	7
10. 巴氏杀菌乳的贮存	7
小贴士	8
11. 什么是高温杀菌乳?	8
12. 高温杀菌乳贮存条件	8
13. 什么是灭菌乳?	9
14. 灭菌乳容易或者可能出现的质量安全问题	9
15. 灭菌乳的选购	10
16. 灭菌乳的贮存条件	11
17. 什么是发酵乳(酸奶)?	11
18. 发酵乳(酸奶)的分类	12

19. 纳他霉素能否在酸奶中使用?	12
20. 酸乳容易或者可能出现的质量安全问题	12
21. 发酵乳(酸奶)的选购常识	13
22. 发酵乳(酸奶)的贮存条件	14
小贴士	15
23. 什么是乳粉?	15
24. 乳粉的分类	16
25. 乳粉选购常识	16
26. 乳粉的贮存条件	17
小贴士	17
27. 什么是婴幼儿配方乳粉?	18
28. 婴幼儿配方乳粉选购常识	18
29. 婴幼儿配方乳粉贮存条件	19
小贴士	19
30. 什么是牛初乳粉?	20
31. 牛初乳粉选购常识	20
32. 牛初乳粉贮存条件	21
小贴士	21
33. 什么是炼乳	22

34. 炼乳选购常识	22
35. 炼乳贮存条件	23
小贴士	23
36. 什么是奶油?	23
37. 奶油容易出现的质量安全问题	24
38. 奶油选购常识	24
39. 奶油贮存条件	25
小贴士	25
40. 什么是干酪?	26
41. 什么是再制干酪?	26
42. 干酪选购常识	26
43. 干酪贮存条件	27
小贴士	27

蛋制品

44. 蛋制品的分类	30
45. 什么是鸡蛋豆腐?	30

46. 什么是松花蛋肠?	31
47. 什么是先天乳鸡蛋(毛蛋)?	31
48. 如何选购鸡蛋豆腐?	32
49. 如何选购松花蛋(皮蛋)?	32
50. 如何选购咸蛋?	33
51. 蛋制品容易出现的质量安全问题有哪些?	33
小贴士	34

肉制品

52. 肉类食品的营养价值	36
53. 肉的分类	36
54. 肉制品的分类	36
55. 怎样识别新鲜生肉?	37
56. 怎样识别陈旧肉和腐败肉?	37
57. 怎么识别注水肉?	38
58. 什么是冷鲜肉?	39
59. 冷鲜肉有什么特点?	39
60. 如何保持冷鲜肉?	40
61. 如何通过肉质形态特征加以鉴别上乘的生肉?	40

62. 香肠的分类·····	40
63. 如何选购香肠?·····	41
64. 火腿的分类·····	42
65. 如何鉴别火腿的品质?·····	42
66. 火腿的贮存·····	43
67. 酱卤产品的分类·····	43
68. 亚硝酸盐在肉制品中的作用?·····	44
69. 酱卤肉制品的选购·····	45
70. 腌腊制品的分类·····	46
71. 如何鉴别好的腊肉?·····	46
72. 如何鉴别好的咸肉?·····	47
73. 如何鉴别板鸭?·····	47
74. 如何选购腌腊肉制品?·····	48
75. 肉干制品的分类·····	48
76. 肉松的分类·····	49
77. 什么是功能性肉制品?·····	49
78. 肉类干制品的选购与食用·····	50
79. 为什么不宜多食畜禽内脏?·····	51
80. 如何选购肉类食品?·····	51
小贴士·····	52

速冻食品

- | | |
|------------------------------|----|
| 81. 速冻的概念 | 56 |
| 82. 什么是速冻食品 | 56 |
| 83. 速冻食品对生产和运输有什么特殊要求? | 57 |
| 84. 速冻食品的分类? | 57 |
| 85. 为什么爱上速冻食品? | 58 |
| 86. 速冻食品的选购 | 59 |
| 87. 速冻食品的保存 | 60 |
| 88. 速冻饺子可长时间贮存吗? | 60 |
| 89. 贡丸、鱼丸等速冻食品可经常吃吗? | 61 |
| 90. 速冻食品的解冻与烹调 | 62 |
| 小贴士 | 63 |

水产制品

- | | |
|----------------------------|----|
| 91. 水产加工品的原料有哪些? | 66 |
| 92. 水产加工品对原料的要求 | 66 |
| 93. 水产品制品的辅料有哪些? | 67 |
| 94. 水产加工品中的食品添加剂及其作用 | 67 |

95. 水产制品的包装材料应符合什么要求?	69
96. 烤鱼片的选购	70
97. 鱿鱼丝的选购	71
98. 干海参的选购	71
99. 海米的选购	71
100. 干贝的选购	72
101. 虾皮的选购	72
102. 紫菜的选购	73
103. 盐渍海蜇制品的选购	73
104. 盐渍海参的选购	74
105. 干海带的选购	74
106. 虾酱的选购	75
107. 蚝油的选购	75
108. 鱼油的选购	76
小贴士	76

乳 制 品

1. 乳制品市场的现状





乳制品是指以乳为主要原料，经加热、干燥或发酵等工艺加工制成的各种液体或固体食品。乳和乳制品含有丰富的优质蛋白质、脂肪、碳水化合物，易于消化吸收。特别是乳中含有的维生素及丰富钙质，是人体所需营养成分的极好来源。

在乳制品产量中，奶粉占70%。在液体奶产量中，巴氏杀菌奶约占53%，超高温灭菌奶约占30%，酸奶约占17%。其他种类的乳制品所占份额较少。我国乳业生产基本集中在黑龙江、河北、内蒙古和山东等省，其中牧区保持着产量优势。

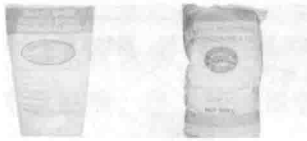
2. 乳制品的分类

目前，国内一直都没有颁布乳制品的分类国家标准，现行业内认可的分类标准都是以国际惯例划分的。分类如表1所示：

表1 乳制品的分类

液体乳类	<p>全脂乳、脱脂乳、调制乳、发酵乳等产品</p> 
乳粉类	<p>全脂乳粉、脱脂乳粉、调制乳粉（全脂加糖乳粉、调味乳粉、配方乳粉）等产品</p> 
乳脂类	<p>稀奶油、奶油、无水奶油等产品</p> 
炼乳类	<p>淡炼乳、调制炼乳（甜炼乳、调味炼乳、配方炼乳）等产品</p> 

续表

<p>干酪类</p>	<p>原干酪、再制干酪等产品</p> 
<p>其他乳制品类</p>	<p>乳清、乳清粉、乳糖、干酪素、浓缩乳清蛋白等</p> 

3. 乳制品加工中容易出现的质量问题

部分企业用动物水解蛋白以代替乳蛋白、糊精类物质代替乳糖等乳成分，来降低产品成本，欺骗消费者。

动物水解蛋白是利用皮革下脚料等水解制成，在乳粉和乳制品中使用水解蛋白质使人体造成重铬酸钾（钠）慢性中毒外，长期食用造成食用者的营养严重不良，尤其是婴幼儿食用后不能维持生长发育，影响成长，甚至造成死亡。含有致癌物质——三氯丙醇。

我国标准GB5410—1999《全脂乳粉、脱脂乳粉、全脂加糖乳粉和调味乳粉》规定的产品的定义，全脂乳粉、脱脂乳粉产品中不应含有乳成分以外的成分；全脂加糖乳粉产品中不应含有乳成分和蔗糖以外的成分。

4. 牛奶中添加甘氨酸会对健康有何影响?

甘氨酸分为食品级、医药级与饲料级、工业级。如果是食品级的，应该是无毒的，而工业级甘氨酸所含的杂质较多，一些有毒有害的重金属的含量也会高一些，食用后会引发重金属中毒。

就牛奶而言，其本身就富含多种氨基酸，特别是人体必须的8种氨基酸，它都含有人体所需的营养素，是一些天然的营养素，也正因为其是天然的，故才最为人体易所吸收。现在有人人为地往牛奶中添加了甘氨酸，这就是对牛奶原来的“物质平衡”遭到了破坏。“平衡”被打破了，人体对原平衡营养的吸收也会随之受到影响。

5. 三聚氰胺对身体的影响

三聚氰胺由于含氮量高、价格低廉，可以“增加”产品的表观蛋白质含量，一些生产者在利益驱使下将三聚氰胺掺入乳粉中。三聚氰胺对身体危害较大，长期或反复大量摄入三聚氰胺可能对肾与膀胱产生影响，导致产生结石。

6. 什么是人造奶油?

精制食用油添加水及其他辅料，经乳化急冷捏合成具有

天然奶油特色的可塑性制品，含有较多的反式脂肪酸。

如今医学已经证明，过量摄入反式脂肪酸会导致心脑血管疾病多发，反式脂肪酸是心脑血管疾病的独立危险因素。

7. 什么是甜蜜素？

甜蜜素多是有机化工合成产品。它们只是食品添加剂而不是食品，除了在味觉上引起甜的感觉外，对人体无任何营养价值。相反，当食用较多的糖精时，会影响肠胃消化酶的正常分泌，降低小肠的吸收能力，使食欲减退。

8. 什么是巴氏杀菌乳？

巴氏杀菌乳通常是指将乳加热到75℃~80℃温度下，进行10秒~15秒的杀菌，杀死致病微生物，巴氏杀菌属非无菌灌装，保质期短，不宜在常温下贮存、分销。分为低温长时间杀菌法、高温短时间杀菌法。企业采用后者居多。

低温长时间杀菌法：60℃~65℃，保持30分钟；70℃~72℃，保持15分钟~20分钟；多用容器承装，杀菌时牛乳处于非流动状态。

高温短时间杀菌法：采用72℃~75℃，16秒~40秒或80℃~85℃，10秒~15秒的方法进行加热。多为管道式杀菌。