

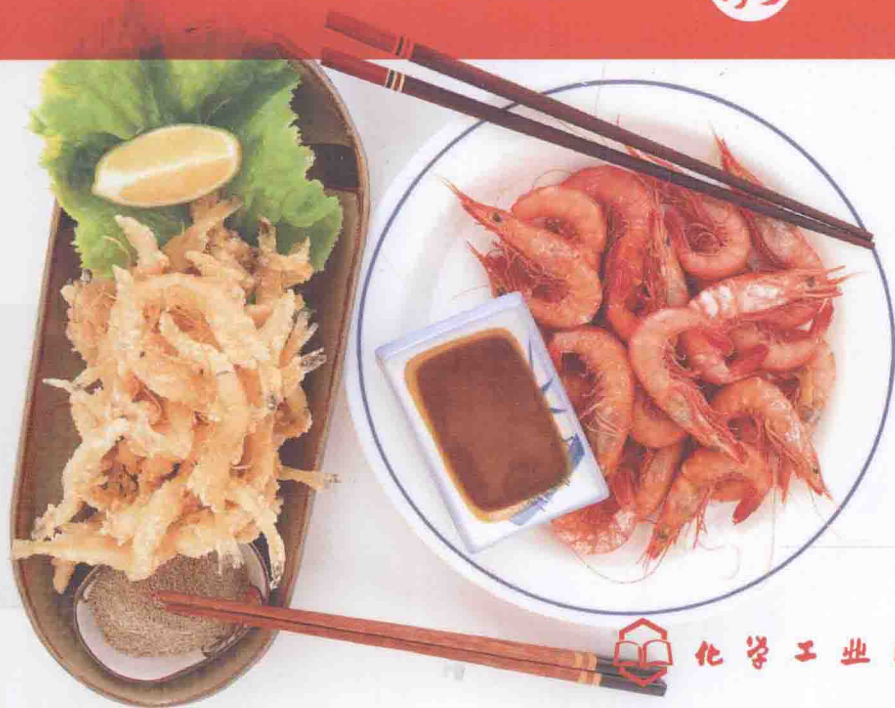


王晓丽 主编

SHEJIAN SHANG
DE ANQUAN

舌尖上的安全

专家传您妙招，
解读百种食品识别窍门



化学工业出版社



王晓丽 主编

SHEJIAN SHANG
DE ANQUAN

舌尖上的安全



化学工业出版社

· 北 京 ·

在食品安全日益受到人们重视的今天，如何吃得好、吃得巧、吃得安全是老百姓很关注的问题。本书挑选了日常生活中最常见的，同时也是有过食品安全问题或传闻的近100种食物，对这些食物优劣分辨的方法、技巧及小窍门进行说明，旨在提高老百姓对优劣食物的辨别能力。书中涉及的方法简便易行，一看就懂，一学便会。

图书在版编目（CIP）数据

舌尖上的安全 / 王晓丽主编. —北京：化学工业出版社，2014.5

ISBN 978-7-122-16871-9

I. ①舌… II. ①王… 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（2013）第060038号

责任编辑：杨燕玲 张 赛
责任校对：宋 夏

装帧设计：张 辉

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：大厂聚鑫印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张13 字数280千字 2014年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：28.00元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编 王晓丽

编写成员

王晓丽	朱五红	许 红	单雪影
朱 兰	付春琳	李莉莉	陈玉兰
李来阳	孙 敏	陈 艳	文 章
江乐兴	黄 嫚	黄鸿涯	倪亮亮
刘佳辉	李彩燕	王永军	陈 龙
郑晓小	刘春洁	李兴华	尹 浩
刘芬芬			

导读 舌尖上的安全知多少 1

掌握食品安全知识很重要	2
关于食品安全标记	3
如何看懂食品标签	4
防伪标识都有哪些	5
常见食品添加剂的种类	6

第一章 日常主食 7

大米	8
面粉	10
馒头	12
包子	14
面条	16
水饺	18
面包	20

第二章 美味水果 23

桂圆	24
苹果	26
圣女果	28
香蕉	30
西瓜	32
橙子	34
草莓	36

荔枝	38
芒果	40
葡萄	42
桃子	44
梨	46
柑橘	48
冬枣	50

第三章 常食蔬菜

53

豆芽	54
韭菜	56
黄瓜	58
白菜	60
土豆	62
芋头	64
竹笋	66
菠菜	68
折耳根	70

第四章 营养蛋奶

73

鸡蛋	74
皮蛋	76
咸鸭蛋	78
酸奶	80
牛奶	82
奶粉	84

第五章 肉类水产

87

猪肉	88
香肠	90

猪耳朵	92
牛肉	94
羊肉	96
虾	98
小黄鱼	100
鱿鱼	102

第六章 豆类菌类 105

黑豆	106
青豆	108
金针菇	110
银耳	112
蘑菇	114

第七章 小吃点心 117

米粉	118
臭豆腐	120
火锅	122
墨鱼丸	124
粽子	126
鸭脖	128
果冻	130
肉串	132
蛋糕	134

第八章 酒水饮品 137

啤酒	138
白酒	140
黄酒	142
红酒	144

奶酒	146
豆浆	148
矿泉水	150
绿茶饮料	152
碳酸饮料	154
冰淇淋	156

第九章 烹饪调料 159

食用油	160
酱油	162
食用盐	164
鸡精	166
食用醋	168
香油	170
生姜	172
干辣椒	174

第十章 其他食品 177

猪肝	178
火腿肠	180
腐竹	182
海参	184
蜜饯	186
方便面	188
速冻食品	190
水果罐头	192
蔬菜罐头	194
茶叶	196
蜂蜜	198

快速检索 200

舌尖上的安全



导读

舌尖上的安全知多少

掌握食品安全知识很重要

平时，当我们调侃一个人是“吃货”时，他们总是喜欢回敬你一句“民以食为天”。而这简简单单的五个字，却道出了我们的日常生活离不开吃，我们的生命离不开各种食品源源不断的营养供给。然而，如今有食品的地方，便有食品安全问题的存在。

那么，面对如今有些“金玉其外败絮其中”的食品，我们该如何辨别呢？其实，在这个消费决定生产的时代，我们若想真正避免摄入加有大量食品添加剂的危险食品，最有效的办法就是自己掌握一些相关的食品安全知识，如学会看食品的安全标记、食品标签、防伪标签，并熟知有关食品添加剂的知识，以便购买到新鲜、天然的食品原料。



关于食品安全标记

食品安全标记往往是食品质量是否有保障的一个重要凭证，因而了解这些标志关乎我们的消费权益能否得到保障，对我们有着极其重要的作用。我国的食品安全标记主要有QS质量安全认证标志、绿色食品标志、有机食品标志和保健食品标志。

根据国家质量监督检验检疫总局《关于使用企业食品生产许可证标志有关事项的公告》(总局2010年第34号公告)，企业食品生产许可证标志以“企业食品生产许可”的拼音“Qiyeshipin Shengchanxuke”的缩写“QS”表示，并标注“生产许可”中文字样。与原有的英文缩写QS(Quality Safety, 质量安全)表达意思有所不同。标志主色调为蓝色，字母“Q”与“生产许可”四个中文字样为蓝色，字母“S”为白色。QS标志由企业自行印(贴)，可以按照规定放大或者缩小。

绿色食品标志是中国绿色食品发展中心在国家工商行政管理总局商标局正式注册的质量证明标志。该标志需要通过专门机构认证，经许可后企业依法使用。绿色食品标志上中下分别由太阳、叶片、蓓蕾三部分组成，颜色为绿色，代表着环保，象征着生态。AA级绿色食品标志为白底绿字，A级绿色食品标志为绿底白字。该标志专用权受《中华人民共和国商标法》保护，是一种产品质量证明商标。

自2012年7月1日《有机产品认证实施规则》全面实施以来，我国执行新的有机食品“一品一码”身份认证制度。按照规定，凡国内生产的有机产品都要使用新有机标志，有机食品的独立包装上除了贴有机认证标签、认证单位外，还贴有由17位数字构成的有机码。有机认证标签上通常有两个标识，一是有机产品认证标识，它表示该产品是按照有机产品国家标准生产或者加工并经过认证机构认证的有机产品或有机转换产品；另一个是有机认证标识，它表示该有机食品是由该认证机构认证的。有机食品标志的主要图案由外围的圆形、中间的种子图形及其周围的环形线条三部分组成。外围的圆形上有“中国有机食品”及其英文字样“ORGANIC”。常见的国内认证机构标识有中绿华夏有机认证和南京国环有机认证。常见的国际认证机构标识有欧盟有机认证和美国农业部有机认证。欧盟认证有英文“ECOCERT”字样，美国农业部的标识上则有“USDA”。

保健食品专用标志大体为蓝色，形如“蓝帽子”，下方会标注出“保健食品”字样。通常，保健食品的批准文号是“国食健字【年号】××××号”，或者是“卫食健字【年号】××××号”。其中“国”、“卫”表示由国家食品药品监督管理部门或卫生部批准。

如何看懂食品标签

我们在选购食品时往往只注重其口味、价格，却忽视了食品标签的重要性，其实这是一种很不明智的做法。因为，学会看懂食品标签对于选购健康食品来说很关键。现在，我们就来看看食品标签该怎样看吧！

标签最主要的部分是日期、配料表。食品的保质期和生产日期是很重要的，我们可要仔细留意了，一旦发现有过期的食物，根据国家食品安全法规定，凭小票是可以向商场索赔的。配料表中往往化学名词较多，这些食品添加剂适量添加属于正常现象，不同于不法商贩添加的国家不允许的违规添加剂，这一点我们应该区分开。但食品添加剂也不宜超量，否则也会危害人体健康，所以我们平时应尽量选择食品添加剂较少、天然成分较多的食品。

其次是看食品所含的营养成分，通常，营养成分种类越全越好，最好能比例均衡，当然你也可以按照自己的需要进行选择。营养成分一般包括：蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、膳食纤维等物质。

最后就是安全标识和一些特殊标识了。一般来说，质检达标的食品均有相应的质量安全标识，这是食品质量安全的首要条件。食品标签中往往还会存在一些表达较为隐晦的特殊标识，例如“纯天然”、“未添加蔗糖”、“低脂”等。首先，我来解释一下“纯天然”。它并非是指该食物中没有添加任何添加剂，而是只要食品没有添加人工色素、人造香精或者合成物质，生产厂家就可以使用“纯天然”这个标签。人们还可能会错误地以为“未添加蔗糖”就是不含蔗糖，但是一些果蔬类、谷物类食品即使不添加蔗糖，它们自身也含有蔗糖，还有就是未添加蔗糖的食品往往添加麦芽糖、糊精之类的物质，这种碳水化合物可能会使血糖升高，所以无蔗糖并不代表该食品零热量、零碳水化合物。另外，食品公司还会用“低脂”来标榜如橄榄油一类的脂肪含量低的产品，但实质上该产品只是在口感上稍淡，但热量却一点也不少，而真正低脂食品的脂肪含量是全脂食品的一半。

可见，从食品标签里可以看出很多门道，所以我们平时可以试着多去观察一下，这在我们的日常生活中还是很有用处的。

防伪标识都有哪些

防伪标识是企业为了和一些假冒产品区别开来，达到保护自身品牌效果而印制在包装上的一个辨别标志。防伪标识在很大程度上便利了我们查询食品真伪，并且对假冒伪劣产品也产生了一定的遏制作用。

较为常见的防伪标识主要有以下三种。

（1）滴水消失型标识。这种标识只需我们在表面滴一滴水就可辨别真伪，滴水后用手在图案上涂抹，其原色图案基本消失，呈现出衬底的颜色，等水干后又恢复到原色。同时，对于这种标识还有另外一种辨别方法，即利用120倍的放大镜仔细观察防伪标志的图案部分，可以看到图案是由不规则的点所组成的。

（2）隐性微孔型标识。这种类型的标识图案肉眼不可见，用钢笔或彩色水笔在防伪标识上涂抹后擦拭干净，图案区留下颜色，非图案区不留颜色；将防伪膜揭开后，墨水将能透过微孔膜，在衬底上将留下与墨水同颜色的图案。

（3）上色透印型标识。这种标识，在检测时把特定的检测液或水轻涂在标志膜上，则相应的图案部分的背衬的纸由于透过作用显示特定的透印图案。



常见食品添加剂的种类

我们往往将食品添加剂与非法添加物联系起来，这完全是将两者的概念混淆了。因为食品添加剂有防止变质、改善口感、保持营养成分、方便加工等多种重要作用，因而是食品加工必不可少的元素。同时，食品添加剂适当添加对我们来说是安全无害的。下面我就跟大家介绍几种常见的食品添加剂。

(1) 防腐剂：常用的防腐剂有苯甲酸、苯甲酸钠、山梨酸、山梨酸钾等，主要用于碳酸饮料、果汁饮料、果酱、罐头、蜜饯、酱菜、酱油、食醋、肉、鱼、蛋、禽类等食品中。

(2) 着色剂：常用的着色剂有苋菜红、胭脂红、柠檬黄、日落黄、焦糖色素等人工合成色素，主要用于碳酸饮料、果汁饮料、配制酒、糕点、糖果、山楂制品、腌制菜、冰淇淋、果冻、巧克力等食品中。

(3) 甜味剂：常用的甜味剂有糖精、甜蜜素、麦芽糖醇、山梨糖醇、木糖醇等，像饮料、酱菜、糕点、饼干、面包、雪糕、蜜饯、糖果、调味料等常见的食品中几乎都会添加不同种类的甜味剂。

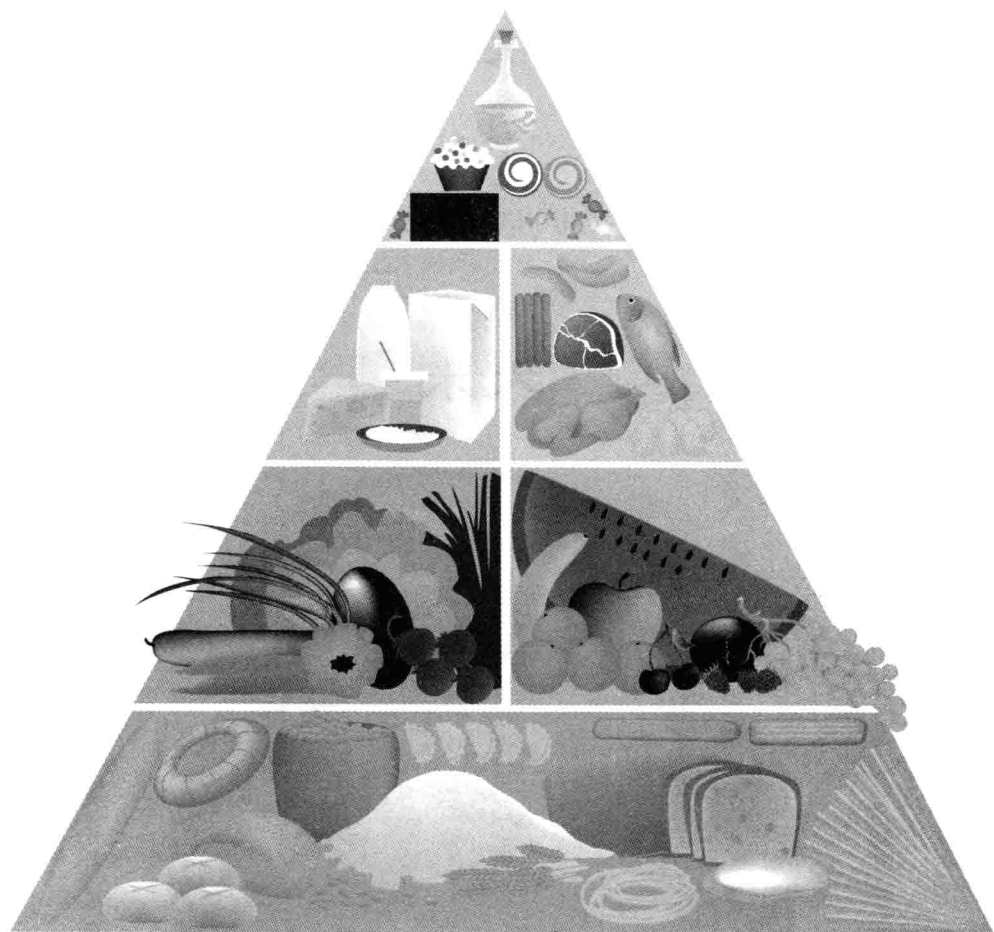
(4) 膨松剂：常用的膨松剂有碳酸氢钠、碳酸氢铵、复合膨松剂等，主要用于部分糖果和巧克力制品以及一些油炸制品、膨化食品、发酵面制品等食品中。

(5) 酸度调节剂：常用的酸度调节剂有柠檬酸、酒石酸、乳酸、苹果酸等，很大一部分糖果与巧克力中都加有酸度调节剂，因为酸度调节剂能增进食品质量，调节和改善食品的香味效果。

(6) 增稠剂：常用的有凝胶剂、胶凝剂和乳化稳定剂等，主要用于一些乳制品中。

(7) 抗氧化剂：常用的抗氧化剂有维生素C、异维C钠等，它与防腐剂类似，可以延长食品的保质期，通常用于油脂和含油食品中，如油炸食品中就含有抗氧化剂。

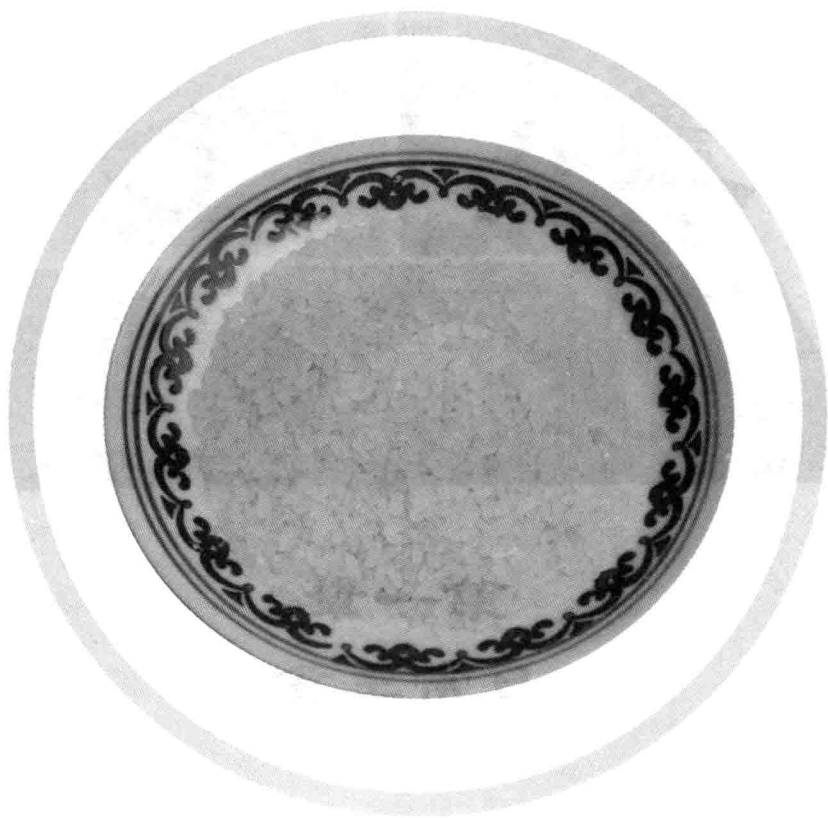
舌尖上的安全



第一章 日常主食

舌尖上的安全

大米



问题/传闻：“抛光的发霉大米”

◎ 坏大米危害知多少

霉变的大米很有可能被黄曲霉毒素 B_1 污染，而所谓的黄曲霉毒素 B_1 是一种在高温高湿环境下产生的肝毒性代谢产物，它对人体有毒害作用，可引发急性中毒，甚至诱发肝癌。经过“抛光”处理后的发霉大米，虽改变了大米发霉的表象，但却“抛”不掉其危害人体健康的成分。

好大米与坏大米的典型特征

	好大米	坏大米
颜色	洁白透明，色泽正常	颜色发黄，暗淡无光
形态	颗粒整齐均匀，组织紧密完整	表面有爆裂断痕迹象
手感	大米经手抓后，能够清晰地看到袋子周围和手上有白色淀粉物质	无白色淀粉，并且米粒不光滑
口感	放在嘴里生吃时不会有异味，而且容易被咬碎，舌头能尝到些淀粉味	口感生涩，毫无淀粉余味，还可能霉味

◎ 教您妙招

一些所谓的“绿色大米”竟然掺有白蜡油、染色素，甚至还有用有毒矿物油“抛光”的，这些方法硬是将陈米魔法般地变为了“优质”的大米。在这样的状况下，我们只有用一些妙招来进行防范了。

妙招1：用温水冲洗。优质的大米经冲洗不会产生大量杂质，而劣质大米经水冲洗后会产生大量沉淀杂质，在试验时可加入几滴食醋，这样那些杂质就会出现。

妙招2：试其硬度。大米的硬度与大米含有的蛋白质有关，硬度越高，含有的蛋白质成分便越高，透明度也高，这样的大米质量较好；相反的，蛋白质含量低，透明度不高，有斑的大米均为劣质大米。

妙招3：闻其气味。取少量大米放在密封的容器中，然后往容器中加入温度为 60°C 的水，几分钟之后开盖闻气味，新鲜的米气味纯正，没有任何杂味，掺假的米可能会有霉味、矿物油味。

◎ 这样做，吃得更放心

1. 要注意米的陈新，那些香味无存、有灰尘的米就不要买了。因为储存时间过长的米营养成分流失很多，还可能发生霉变。

2. 尽量不要买“死米”，所谓的“死米”就是指已经无活性的米，这样的米颜色更亮白，但是没有“活米”具备的米香味，且营养价值较低。

3. 选购散装米时要注意卖家的存米地点是否干燥通风，以避免买到变质的大米。另外，还可以搅动一下米粒，若是出现虫蛀或白色粉质，即为劣质米，也不宜选择。

4. 洗米时可以加入大量清水，以手画圆的方式快速淘洗，或是双手轻轻搓洗，倒掉污水加入清水，重复清洗2~3遍便能在一定的程度上去除有害物质。