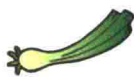


第2版



农产品



安全知识和选用技巧



上海市退（离）休高级专家协会农林生物专业委员会
宁夏农业综合开发办公室
编著



ongchanpin anquanzhishi
he xuanyong jiqiao

学习农产品安全知识，练就农产品选购慧眼！

- 食用农产品安全基本知识
- 农产品常见食用安全问题
- 安全农产品科学选用技巧

上海科学技术出版社



农产品 安全知识和选用技巧

(第2版)

上海市退(离)休高级专家协会农林生物专业委员会
宁夏农业综合开发办公室
编 著

上海科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

农产品安全知识和选用技巧 / 上海市退 (离) 休高级专家协会农林生物专业委员会等编著. —2 版. —上海: 上海科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5478-2481-8

I. ①农… II. ①上… III. ①农产品—食品安全—基本知识②农产品—选购—基本知识 IV. ① TS201.6
② F762

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 279176 号

农产品安全知识和选用技巧 (第2版)

上海市退 (离) 休高级专家协会农林生物专业委员会 编著
宁夏农业综合开发办公室

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行 200001

上海福建中路 193 号 www.ewen.co

上海书刊印刷有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张 9

字数 180 千字

2012 年 4 月第 1 版

2015 年 1 月第 2 版 2015 年 1 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5478-2481-8/R·840

定价: 25.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题, 请向工厂联系调换

内容提要

农产品质量安全事关民众身体健康，历来是社会广泛关注的热点和焦点。本书以普及农产品安全科学知识为目的，组织了种植、畜牧、水产、生物等领域的老专家对《农产品安全知识和选用技巧》一书第一版内容进行了精心修订，以问答的形式列举出 211 个题目，介绍与广大群众生活息息相关的粮油、蔬菜、瓜果和肉、禽、蛋、奶、水产等农产品的安全知识和选用技巧，内容科学、实用性强，可供读者朋友们在选购安全农产品时参考。

编委会

- 主 任 杨建华 陈 延
- 副主任 周家琳 许秉璋 许亦璋 吴根法 钱丽珠
陈亚瞿 马 琼 金笑敏 张 茸
- 委 员 王建锋 刘德荣 刘同鄂 马根娣 许伟琦
朱昌义 胡鼎君
- 编 者 方炳初 王秀敏 王建锋 乔庆林 许伟琦
陈 新 沈海斌 范洪良 周京一 张瑞明
张文献 张治华 顾国强 蔡 可 颜伟中

序

民以食为天，食以安为先。食品安全关系到国计民生，责任重于泰山。如何做到“人人关心食品安全，家家享受健康生活”，从田头到餐桌，从生产到流通，从监测执法到社会监督……每一个环节都是不可忽视的关键点。充分动员各方力量，营造全社会共同参与、创建和维护食品安全的良好氛围，搭建各种平台，利用各种方式，深入宣传食品安全的科学知识，让食品安全的理念和方法普及千家万户，是必不可少的。

上海市退（离）休高级专家协会农林生物专业委员会和宁夏农业综合办公室为了普及农业产品安全知识，组织了种植业、畜牧业、水产业等领域老专家编写了本书，以问答的形式组织内容，包括粮、油、蔬菜、瓜果、肉、禽、蛋、奶、水产等农产品安全知识和选用技巧，都是老百姓日常生活中经常遇到的并且非常关心的问题。该书面向消费者，紧密结合实际，对每一个问题的阐述既有专业知识，又通俗易懂，让消费者易于接受、乐于接受，是一本科普好材料。老专家们老有所为、乐于继续为社会作奉献的精神值得全社会崇敬，让我们感谢他们、学习他们！

上海市农业委员会副主任 

前言

2009年9月，在宁夏引进海内外高层次人才创新创业项目合作洽谈会上，上海市退（离）休高级专家协会农林生物委员会与宁夏农业综合开发办公室建立了科技合作关系以来，合作双方始终保持着密切的沟通联系，先后签订了合作协议书，共同在上海举办了3期宁夏农业综合开发科技培训班。同时不断深化市场对接和项目对接，上海市农委、上海市退（离）休高级专家协会农林生物委员会和光明食品集团所属生产、加工、流通企业负责人先后多次赴宁考察农业产业化发展情况，在上海西郊国际农产品交易中心建成了宁夏展厅，有力地宣传和推介了宁夏特色优势农产品，实现了合作共赢的共同目标。

2012年1月，上海市退（离）休高级专家协会农林生物专业委员会联合上海市闵行区科学技术协会组织了种植、畜牧、水产等领域的老专家编写了《农产品安全知识和选用技巧》一书，将与广大群众生活息息相关的粮油、蔬菜、瓜果和肉、禽、蛋、奶、水产等农产品的安全知识和选用技巧进行了通俗易懂的阐述，为广大群众进行了食品安全的科学普及，取得了良好的社会反响。编委会为了充实完善农产品安全科普知识，增加该书专业性、科普性和实用性，与宁夏农业综合开发办公室一同进行再版发行，将宁夏乃至西部的一些特色农产品的选用技巧编入本书。现将此书奉献给广大读者，希望能够为大家的健康生活提供积极地指导和帮助，共同营造农产品质量安全的环境和氛围。

编者

2014年10月



目 录

一、食用农产品安全基本知识

1. 什么是安全的食用农产品?	1
2. 我国食品和农产品质量安全认证有几种?	1
3. 我国“三品一标”农产品发展情况如何?	2
4. 2012 年对有机食品标志有哪些新规定?	2
5. 什么是有机食品?	3
6. 什么是绿色食品?	4
7. 什么是无公害农产品?	4
8. 无公害农产品、绿色食品和有机食品三者是什么关系?	4
9. 什么是农产品地理标志?	5
10. 什么是转基因和转基因食品?	6
11. 转基因水稻可以食用吗?	7
12. 转基因食品生产情况如何? 国内市场上现有哪些转基因食品? ...	7
13. 什么是食品添加剂? 对人体有害吗?	7
14. 干香菇与鲜香菇有什么区别?	9
15. 食用菌能富集重金属的说法对吗?	9
16. 吃“时令菜”有哪些好处?	10
17. “冬吃萝卜夏吃姜”有科学道理吗?	11
18. 番茄生吃好, 还是熟食好?	12
19. 多吃豆类有助于健康吗?	12
20. 为什么黑大豆的营养价值高?	13
21. 小杂粮有哪些营养价值?	13
22. 无籽西瓜是如何生产出来的?	15
23. 无籽葡萄是怎样生产出来的?	15
24. 果蔬汁能等同于水果、蔬菜吗?	15
25. 从产品质量和安全角度考虑, 段木栽培和代料栽培的食用菌 产品有什么不同?	16
26. 何为新鲜猪肉、冷却肉、冷冻肉?	17
27. 冷鲜肉是什么肉?	17
28. 何为 42 天长成的白羽肉鸡?	18
29. “橡皮蛋”是怎样产生的?	19

30. 山羊肉和绵羊肉有什么区别?	20
31. 牛奶中有没有雌激素?	20
32. 应用于奶牛生产的激素药物对人类健康是否有影响?	20
33. 鲜奶和奶粉有何区别?	21
34. 乳品新国标中引起媒体和公众关注的生鲜乳标准涉及哪些指标?	21
35. 对我国现行的生鲜乳安全标准究竟应该怎么看?	22
36. 市场上销售的奶制品有哪些种类?	22
37. 为什么中医要“忌口”海产品?	23
38. 个体较大的水产品是用激素催大的吗?	24
39. 黄鳝是用避孕药催肥的吗?	25
40. 日本治疗水俣病和治理水俣湾环境的进展如何?	26
41. 什么是巴氏奶?	27
42. 什么是常温奶(UHT奶)?	28
43. 为什么水产品比肉类食品更容易腐败?	28

二、农产品常见食用安全问题

44. 米是否越白越好?	29
45. 为什么发霉的玉米不能吃?	30
46. 面粉中添加增白剂有什么危害?	30
47. 看虫眼选购蔬菜科学吗?	30
48. 为什么要提倡食用双低油菜籽油?	31
49. 番茄使用座果灵后对人体有危害吗?	32
50. 食用“顶花带刺”的黄瓜安全吗?	32
51. 吃野菜要注意什么?	32
52. 毒豇豆从何而来?	33
53. 吃芋头要注意什么?	33
54. 如何鉴别甲醛处理过的水产品?	34
55. 发了芽的土豆还能吃吗?	34
56. 哪些生姜不能食用, 如何鉴别?	35
57. 如何鉴别染色花椒?	35
58. 吃了新鲜的金针菇会中毒吗?	36
59. 春末夏初上市的西瓜为什么白籽比较多, 食用安全吗?	36
60. 西瓜又红又甜是否注射了糖和色素?	37
61. 草莓又大又红是否使用了激素?	37
62. 市场上销售的葡萄又大又甜, 是用过膨大剂和增甜剂吗?	37
63. 表面打过蜡的柑橘对人体有危害吗?	38
64. 食用桑葚时应注意什么?	38



65. 工厂化生产的食用菌产品安全可靠吗?	39
66. 为什么蘑菇不是越白越好?	40
67. 为什么不能随便采食不熟悉的野生菇?	40
68. 食用病死猪肉有什么危害?	41
69. 街边烧烤摊的肉有哪些安全隐患?	41
70. 禽类食品怎么吃才更安全?	42
71. 猪肉加入“牛肉膏”后会产生怎样的危害?	43
72. “化学猪血”有何危害, 如何鉴别?	43
73. 哪些人不宜吃鸡蛋?	44
74. 吃鸡蛋有哪些禁忌?	44
75. 食用鸡蛋有哪些误区?	45
76. 蛋黄特别红的咸鸭蛋可能存在怎样的安全隐患?	46
77. “双氧水凤爪”危害有多大, 如何鉴别?	46
78. 饮用病牛奶对人体有什么危害?	47
79. 什么样的牛奶才能算是好牛奶?	47
80. 有些人对牛奶会有不良反应, 这是怎么回事?	48
81. 哪些人不适宜饮用牛奶?	48
82. 喝牛奶会导致高血脂和发胖吗?	49
83. 牛奶究竟是致癌还是防癌?	49
84. 饮奶会导致儿童超重和肥胖吗?	50
85. 煮后不凝块的鲜奶都能喝吗?	51
86. 水产品中为什么含有其他食品没有的有害物质?	51
87. 食用哪些鱼类容易产生组胺中毒?	52
88. 如何鉴别“彩妆”的水产品?	52
89. 生吃毛蚶为什么容易感染甲型肝炎?	53
90. 贝类毒素是如何产生的, 有何危害?	54
91. 你吃的海贝净化了吗?	55
92. 为何河鲢鱼禁止上市销售?	56
93. 水产品中的“石油味”是怎么产生的?	56
94. “水俣病”和“骨痛病”是什么原因形成的?	57
95. 淡水鱼中的“泥土味”是如何形成的?	57
96. 食用鱼胆会中毒吗?	58
97. “鱼浮灵”在水产品上可以使用吗?	59
98. 腌制水产品有怎样的安全隐患?	59
99. 生食水产品有何风险?	60
100. 为什么生食水产品易患食源性寄生虫病?	61



三、食用农产品选用技巧

101. 如何识别籼米、粳米和糯米?	62
102. 东北米与其他地区米有什么区别?	62
103. 如何识别新米与陈米?	63
104. 怎样识别真假血糯米?	64
105. 怎样选购放心米?	64
106. 不同面粉制品对面粉品质有怎样的要求?	65
107. 常吃的玉米有哪些种类?	66
108. 如何选购大豆?	67
109. 怎样选购豆制品?	67
110. 如何选购鲜山芋?	68
111. 吃山芋有哪些学问?	68
112. 如何识别“地沟油”?	69
113. 如何选购食用油?	70
114. 如何识别掺假麻油?	71
115. 哪些蔬菜适宜生吃, 哪些蔬菜不宜生吃?	71
116. 哪些蔬菜要先焯后烧?	72
117. 怎样留住绿叶菜中的维生素?	72
118. 如何选购根菜类蔬菜?	73
119. 如何选购白菜类蔬菜?	73
120. 如何选购甘蓝类蔬菜?	74
121. 如何选购绿叶菜类蔬菜?	75
122. 怎样选购葱蒜类蔬菜?	75
123. 如何选购茄果类蔬菜?	76
124. 如何选购瓜类蔬菜?	76
125. 如何挑选和储存芦笋?	77
126. 如何选购豆类蔬菜?	78
127. 如何选购水生蔬菜?	78
128. 如何选购薯芋类蔬菜?	79
129. 如何选购多年生蔬菜?	80
130. 怎么识别“化学豆芽”?	80
131. 如何清除蔬菜上的农药残留?	81
132. 如何选购优质西瓜?	82
133. 如何选购优质甜瓜?	83
134. 如何选购、清洗草莓, 食用时要注意点什么?	83
135. 草莓怎样保鲜贮藏?	84
136. 如何选购优质的葡萄?	84
137. 葡萄怎样保鲜贮藏?	85



138. 如何选购优质脐橙?	85
139. 如何清洗葡萄?	85
140. 梨有哪些吃法, 吃梨要注意点什么?	86
141. 如何挑选优质水蜜桃?	86
142. 水蜜桃如何保鲜贮藏?	87
143. 如何挑选优质橘子?	87
144. 如何挑选和食用猕猴桃?	88
145. 如何选购和食用菠萝?	88
146. 苹果如何选购、保存和食用?	89
147. 柿子如何去涩, 食用柿子有何注意事项?	90
148. 如何挑选和食用枇杷?	91
149. 如何挑选和食用樱桃?	92
150. 如何选购和食用香蕉?	92
151. 如何选购和食用芒果?	93
152. 如何选购和食用龙眼?	93
153. 如何选购和食用甘蔗?	94
154. 如何选购和储存干香菇?	94
155. 如何识别正宗的黑木耳?	95
156. 草菇储存对温度有什么特殊要求?	96
157. 如何选购优质银耳?	97
158. 如何选购金针菇?	98
159. 如何选购、加工猴头菇?	99
160. 如何选购灵芝产品?	99
161. 目前如何识别冬虫夏草的真伪?	100
162. 北冬虫夏草与天然冬虫夏草有什么区别?	101
163. 选购放心猪肉应注意什么?	102
164. 如何识别种猪肉?	103
165. 如何鉴别含瘦肉精的猪肉?	103
166. 如何识别注水牛肉?	104
167. 如何判断牛肉新鲜度和牛肉品质?	105
168. 如何鉴别进口鲜冻肉类产品?	105
169. 如何选购猪内脏?	105
170. 如何选购咸肉?	107
171. 家庭贮藏肉类应注意什么?	107
172. 如何解冻冷冻肉?	107
173. 如何挑选新鲜鸡蛋?	108
174. 鸡蛋怎样吃最有营养?	109
175. 土鸡蛋与洋鸡蛋营养价值有差别吗?	109



176. 如何鉴别鸽蛋、鹌鹑蛋?	110
177. 如何判断皮蛋的质量?	111
178. 如何选购新鲜家禽肉?	111
179. 怎样识别注水家禽肉?	112
180. 怎样选购优质、营养、安全、放心的奶制品?	113
181. 购买、订购和饮用巴氏消毒奶要注意些什么?	113
182. 怎样区别鲜牛奶与含乳饮料?	114
183. 用冰箱保存奶制品应当注意哪些细节?	114
184. 牛奶不宜搭哪些食物同吃或同饮?	115
185. 巴氏奶饮用前还要煮沸吗?	115
186. 如何区别发酵型酸奶和调制型酸奶?	115
187. 作为消费者, 你知道选择奶制品的顺序吗?	116
188. 乳酸菌饮料与乳酸饮料有区别吗?	116
189. 你对不同包装形式牛奶的保质期了解吗?	116
190. 如何鉴别鱼的新鲜度?	117
191. 水产品如何保鲜?	117
192. 冷冻水产品如何保存?	118
193. 冷冻水产品如何解冻?	118
194. 小龙虾是在污水中长大的吗? 如何挑选小龙虾?	119
195. 如何识别河鲢鱼?	120
196. 如何鉴别由“孔雀石绿”污染的水产品?	120
197. 如何鉴别活河蟹的质量?	121
198. 如何鉴别鲜虾质量?	122
199. 如何选购甲鱼?	122
200. 如何识别用死黄鳝加工的鳝丝?	123
201. 如何鉴别用洗虾粉和洗蟹粉“美容”过的虾蟹?	123
202. 如何根据鱼的新鲜度确定其烹饪方法?	124
203. 如何鉴别贝类的质量?	124
204. 如何鉴别水产干制品的好坏?	125
205. 哪些食物不宜与水产品同食?	125
206. 如何选购优质枸杞?	126
207. 胡麻油有什么特点? 怎样选购和食用?	127
208. 如何选购和食用荞麦?	128
209. 如何选购优质甘草?	128
210. 如何选购优质红枣?	129
211. 选购和食用黄花菜应该注意什么?	129

附 录

宁夏土特产	130
-------------	-----

一、食用农产品安全基本知识

1. 什么是安全的食用农产品？

安全的食用农产品是指食用农产品中不应含有可能损害或威胁人体健康的因素，不应有导致消费者急性或慢性毒害或感染疾病，或产生危及消费者及其后代健康的隐患。

食用农产品来源于动物、植物和微生物，受各种污染的机会很多。其污染的方式、来源及途径是多方面的，在生产、加工、运输、贮藏、销售、烹饪等各个环节均可能出现污染、化学物质残留及物理危害，还包括如营养、食品质量、标签及安全教育等问题。目前我国食用农产品存在的主要安全问题，大致可分为兽药或农药残留超标、动物疫病、环境因素造成的有毒有害物质超标及人为的添加造假问题。

2. 我国食品和农产品质量安全认证有几种？

为提高农产品质量安全水平，增强农产品的国际竞争力，我国有 3 种食品和农产品要通过质量安全认证，它们是有有机食品、绿色食品和无公害食品，简称“三品”。

为规范农产品地理标志的使用，由农业部颁发的《农产品地理标志管理办法》自 2008 年 2 月 1 日起实施，也纳入农产品认证范围。这样我国农产品认证的品种有四大类，即有机食品、绿色食品、无公害农产品和农产品地理标志，简称“三品一标”。农业部负责“三品一标”管理；全国各省、直辖市、自治区都设立农产品质量安全中心，负责绿色食品、无公害农产品和农产品地理标志的登记申请和管理工作。

3. 我国“三品一标”农产品发展情况如何?

2013年,全国“三品一标”总数达到10.3万个,认定产地和认证品面积占耕地总面积和食用农产品总数的36%。全国绿色食品产地环境监测面积达到约1733万公顷,企业总数达到7696家,产品总数达到19076个。中心和省级工作机构共抽检3891个绿色食品产品,抽检比例达22.7%,合格率为99.46%。绿色食品产品国内年销售额3625.2亿元,出口额26亿美元,经济效益显著。全国已创建511个绿色食品原料标准化生产基地,面积867万公顷,总产量7867万吨,对接企业1712家,带动农户1722万户,直接增加农民收入8.6亿元以上,示范作用明显。

2013年,中绿华夏认证的有机食品稳步健康发展。有机食品认证企业达到731家,产品3081个,分别比2012年增长6.7%和11.5%,其中包括认证的境外11个国家和地区的14家企业。2013年,我国地理标志证明商标注册量呈现快速增长势头,近5年注册量已达前十年的5倍。带有地理标志证明商标的农副产品价格普遍高出同类产品20%以上。我国从1994年开始地理标志注册工作,截至2013年底累计注册1745件,大多为农副产品。截至2013年12月,上海全市“三品一标”总数达到4800个,认证总量达到257.69万吨,占地产农产品上市总量的45.39%,全市超额完成了今年40%的工作目标。

4. 2012年对有机食品标志有哪些新规定?

根据中国质量认证中心通知,从2012年7月1日起,国内生产的所有有机产品统一使用中国国家认证认可监督管理委员会认可的新标志,相当于有机产品的“身份证”,凭证可在网上查询真伪。

新的有机食品标志包括:权威有机认证标志,中国有机产品标志,以及一个防伪条码。刮开防伪条码,只要登录国家有机码查询网站,即可查询到这件产品的真伪以及生产厂家和批次。一旦消费者在食用的时候发现问题,即可通过追溯系统追根溯源,这也是新国标最大的特点。

有机码为暗码,刮开防伪标签上的银色涂层后可看见,由17位数字组成,即“认证机构代码3位数字+标志发放年份代码2位数字+随机码12

位数字”。消费者可以登录“中国食品农产品认证系统”网站(food.cnca.cn),输入有机码,就能一辨真伪。下图为新的“中绿华夏有机食品标志”。



消费者如果发现假冒有机产品,有多种方法进行投诉和举报:

一是向认证机构进行投诉;

二是拨打“12365”向所在地质量监督部门投诉举报;

三是向中国国家认证认可监督管理委员会进行投诉举报,投诉受理电话为:010-82262671。

另外,新版的《有机产品认证目录》中,蜂蜜、枸杞、化妆品、水产品等,都已不能再进行有机认证。

5. 什么是有机食品?

“有机食品”由英文“organic food”翻译而来,在其他语言中也有叫生态食品或生物食品的。有机食品是指来自有机农业生态体系,根据有机农业生产要求和相应标准生产加工,并通过合法的有机食品认证机构认证的农副产品及其加工品。有机食品与其他食品最大的区别在于:有机食品的生产和加工过程中,严格禁止使用人工合成的化学农药、肥料和激素等物质。

目前有机食品种类有粮食、蔬菜、奶制品、畜禽产品、水产品等。

获得有机食品认证的产品,必须在产品包装上加认证标志的同时,并注明有机产品认证机构的标识或机构名称。

例如,中绿华夏有机食品认证中心,是目前有机食品认证机构中最有市场占有率的机构之一,它的有机食品标志采用人手和叶片为创意元素。可以有两种景象:其一是一只手向上持着一片绿叶,寓意人类对自然和生命的渴望;其二是两手一上一下





握在一起,将绿叶拟人化为自然的手,寓意人类的生存离不开大自然的呵护,人与自然是和谐美好的生存关系。有机食品的理念就是人类从自然界获取食物,人类的活动应尊重自然的规律,创造一个良好的、可持续发展的空间。

6. 什么是绿色食品?

绿色食品是指遵循可持续发展原则,按照特定生产方式,经专门机构认定,许可使用绿色食品标志,无污染的安全、优质、营养类食品。

绿色食品实施“从土地到餐桌”全程质量控制。在绿色食品生产、加工、包装、储运过程中,进行严密监测、控制和标准化生产。科学合理使用农药、肥料、添加剂等投入品,严格防范有毒、有害物质对农产品及食品加工各个环节的污染,确保环境和产品安全。



绿色食品

绿色食品标志由三部分构成,即上方的太阳,下方的叶片和蓓蕾,寓意明媚阳光下的和谐生机。标志图形为正圆形,意为保护、安全,提示人们保护环境,生产和消费优质食品。

7. 什么是无公害农产品?

无公害农产品是指产地环境、生产过程和产品质量符合国家有关标准和规范的要求,经认证合格获得认证证书,并允许使用无公害农产品标志的、未经加工或者初加工的食用农产品。

无公害农产品的标志图案主要由麦穗、对勾和无公害农产品字样组成,麦穗代表农产品,对勾表示合格,金色寓意成熟和丰收,绿色象征环保和安全。



8. 无公害农产品、绿色食品和有机食品三者是什么关系?

无公害农产品、绿色食品和有机食品由于其产生背景、追求目标和