

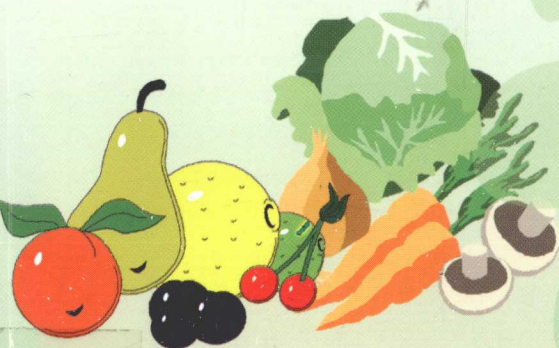
标准走进百姓家丛书

# 新鲜蔬菜和水果 知识问答

(第二版)

国家标准化管理委员会 组织编写  
中国标准出版社

李江华 主编



中国质检出版社  
中国标准出版社

标准走进百姓家丛书

# 新鲜蔬菜和水果 知识问答

(第二版)

国家标准化管理委员会  
中国标准出版社  
李江华

组织编写  
主编

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

新鲜蔬菜和水果知识问答/李江华主编. —2版.  
—北京:中国标准出版社:中国质检出版社, 2011  
ISBN 978-7-5066-6357-1

I. ①新… II. ①李… III. ①蔬菜-国家标准-基本知识-中国②水果-国家标准-基本知识-中国 IV.  
①S63-65②S66-65

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 119766 号

中国质检出版社  
中国标准出版社 出版发行

北京市朝阳区和平里西街甲 2 号(100013)

北京市西城区复外三里河北街 16 号(100045)

网址 [www.spc.net.cn](http://www.spc.net.cn)

电话:(010)64275360 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 787×960 1/32 印张 6.75 字数 116 千字  
2011 年 7 月第二版 2011 年 7 月第十五次印刷

\*

定价 16.00 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

# 《标准走进百姓家丛书》

(第五批)

## 编辑委员会

主 任 张健全

副 主 任 隋松鹤 刘国普 王守一

王希林 白德美

编 委 (按姓氏笔画为序)

于茁路 朱和平 余 琦

张 宁 张琳瑄 段 方

徐 焱 高 莹 黄 洁

谢 英 戴 群 魏丽萍

《新鲜蔬菜和水果知识问答 (第二版)》

编写人员

主 编 李江华

副 主 编 张蓓蓓 宫占平

编写人员 杜亚静 马 立

张 维 幸 福

《新鲜蔬菜和水果知识问答 (第一版)》

编写人员

主 编 戴中久

副 主 编 李江华 宫占平

编写人员 张蓓蓓 杜亚静

马 立 张 维

# 《标准走进百姓家丛书》

(第五批)

## 出版说明

由中国标准出版社策划和组织编写的《标准走进百姓家丛书》第一批至第四批是国家“十一五”重点规划图书,着眼于标准与百姓日常生活的结合,以服务百姓为创作目的,具有广泛的普及性和严谨的科学性。该丛书旨在普及日常生活中的标准知识,阐释标准的内容和真谛,帮助百姓提升应用标准知识的技能,以提高百姓的标准化意识和科学素质。

2006年至2010年期间,我们陆续出版的四批《标准走进百姓家丛书》中,包括知识问答图书56种、儿童画书5种、挂图3种、图集1种。该丛书形成了与百姓生活密切相关的“衣”“食”“住”“行”“游”“学”“用”“综合”“儿童读物”以及挂图等系列,初步建立了普及标准化知识的书系,赢得了百姓的一致好

评。几年中,我们力邀的既具有广博的标准知识,又熟悉行业、熟悉读者需求的热心标准科普事业的作者,为奉献出优秀的标准科普作品倾注了全部才智,谨此深致谢意。

2011年,中国标准出版社与中国计量出版社合并,组建中国质检出版社。新社成立后,经过认真的调研与筹备,我们继续推出《标准走进百姓家丛书》第五批,内容仍然围绕百姓生活常用的标准知识展开,且与近年来社会生活关注热点密切相关,如轮胎实用知识、低碳经济与低碳生活知识、水土保持知识、车内环境污染防控知识、环境产品标志知识等。对于前面四批丛书中广受百姓欢迎的分册,我们也根据标准的制修订情况分批陆续修订,推出更加实用的第二版。

我们仍将不懈努力,力争使该丛书继续以其特有的形式和内容,为普及标准化知识尽绵薄之力。我们也期待,标准化科普知识的传播,能为百姓提高科学素质、提升生活水平有所帮助,从而为构建和谐社会贡献力量。

中国质检出版社

中国标准出版社

2011年7月

# 前 言

(第二版)

新鲜蔬菜和水果是人们日常生活中的重要副食品。新鲜蔬菜和水果的营养丰富,是人体中维生素和矿物质的主要来源。新鲜蔬菜和水果还具有独特的色、香、味,能刺激食欲,帮助消化,是人们生活中最好的保健食品。随着生活水平的提高,我国居民对新鲜蔬菜和水果的营养、质量、口味和安全等方面的要求越来越高,对新鲜蔬菜和水果的消费需求也日益呈现出多层次、多样化的趋势。

《标准走进百姓家丛书 新鲜蔬菜和水果知识问答》被列入国家“十一五”重点规划图书,自2007年3月出版以来广受读者好评,多次加印,同时还被选入政府“农家书屋”工程。2007年3月至今,我国又陆续制定和修订了许多新鲜蔬菜和水果的标准,有名词术语等基础标准,也有等级规格和地理标志产品等产品质量标准,还有贮藏和运输等方面的标准,其中有些还是等同采用国际标准化组织(ISO)和食品法典委员会(CAC)的标

准。为此,我们归纳并整理了近几年新制定和修订的标准,将其中的相关内容编撰入稿,对《标准走进百姓家丛书 新鲜蔬菜和水果知识问答》进行了修订。

《标准走进百姓家丛书 新鲜蔬菜和水果知识问答(第二版)》主要是突出了目前备受广大消费者关心的质量与安全的问题,将原来的第二部分改为“质量与安全”,并加入新制定的标准内容,同时也对旧的标准进行了更新。

对于普通百姓来说,只有了解标准和认识标准才能做到科学地选购蔬菜和水果,合理地食用蔬菜和水果,才能保证身体健康。《标准走进百姓家丛书 新鲜蔬菜和水果知识问答(第二版)》回答了百姓关心的有关新鲜蔬菜和水果的标准、质量与安全、贮藏与运输、营养与健康以及科学鉴别与选购等各种问题,这些问题都是关系到广大消费者身体健康的实际生活问题,目的是为大众提供一本实用、可读性强的参考书籍。

由于编者的水平有限,书中难免有不当之处,敬请读者批评指正。

编 者

2011年6月于北京

# 前 言

(第一版)

食物结构和营养膳食水平是一个国家经济发达程度和人民生活水平高低的重要标志之一。我国人民的膳食结构已从过去的半温饱型转变为温饱型,并逐步向小康型过渡。新鲜蔬菜和水果则是人们科学合理的膳食结构中不可缺少的重要副食品,也是人们日常生活中必需的副食品。这是因为蔬菜和水果中所含的营养成分对人体有特殊意义,比如人体所需的矿物质和维生素主要来源于蔬菜和水果;糖和有机酸可以为人体提供热量,并能形成可口的风味;而大量的钠、钾、钙、镁等矿物质的存在使蔬菜和水果成为碱性,在人体的生理活动中起着调节酸碱平衡的作用;蔬菜和水果中的纤维素虽然不能被人体消化,但可以刺激胃液的分泌和肠的蠕动,有助于人体对食物的消化吸收;有些蔬菜和水果还含有挥发性的芳香物质,如葱、蒜中的硫化物和辣椒中的辣椒素等,不仅构成了产品

的独特风味,且具有杀菌和防治疾病的医疗效果。

我国土地辽阔,地跨寒温热三带,气候和土壤等自然条件很适合于蔬菜和水果的生长,蔬菜和水果种质资源非常丰富,素以种类多、品种全和质量佳而闻名。“果蔬”是蔬菜和水果的简称,本书中所说的果蔬主要包括鲜菜、鲜果和干果。在生产、经营和消费过程中,面对种类繁多的蔬菜和水果,老百姓常常是难以选择和搭配,甚至还存在着很多消费误区。

如今人们的消费观念已由温饱型向小康享受型转化,不仅需要菜篮子的充足,更加追求质量安全与营养。而要解决蔬菜和水果的质量安全问题,最根本的措施就是通过标准化来规范农药和化肥的使用、规范生产管理,通过制定蔬菜和水果的产品标准和贮藏运输标准来保证质量和安全,比如“绿色食品”和“无公害食品”就是实行标准化生产的结果。

对于普通老百姓来说,只有了解标准和认识标准才能做到科学地选购蔬菜和水果,合理地食用蔬菜和水果,才能保证身体健康。本书回答了老百姓关心的有关新鲜蔬菜和水

果的基础知识、卫生与安全、鉴别与选购、贮藏与运输、营养与健康、科学饮食等各种问题(这些问题都是关系到广大消费者身体健康的实际生活问题),目的是为大众百姓提供一本实用、可读性强的参考书籍。

由于编者的水平有限,书中难免有不当之处,敬请读者批评指正。

编 者

2006 年 11 月

# 目 录

## 一、基础知识

1. 新鲜蔬菜 and 水果的标准是如何分类的? 1
2. 什么是新鲜蔬菜 and 水果的强制性标准? 1
3. 什么是新鲜蔬菜 and 水果的推荐性标准? 3
4. 新鲜蔬菜分哪几类? 4
5. 食用菌有哪些种类? 6
6. 果品分哪几类? 9
7. 新鲜蔬菜 and 水果中的主要成分有哪些? 11
8. 新鲜蔬菜的标准名称与地方名称有什么不同吗? 13
9. 新鲜蔬菜 and 水果的常用术语包括哪几类? 14
10. 食用菌的常用术语包括哪几类? 15
11. 什么是地理标志产品? 16
12. 我国哪些新鲜蔬菜 and 水果是地理标志产品? 17
13. 我国对蔬菜 and 水果的产地环境有什么要求? 18
14. 什么是蔬菜 and 水果的标准化生产? 19

15. 新鲜蔬菜和水果的生产技术规程包括哪些内容? 20
16. 新鲜蔬菜和水果生产的良好农业规范包括哪些具体的要求? 20
17. 园艺因素会对新鲜的蔬菜和水果造成哪些影响? 21
18. 蔬菜和水果应在什么成熟度下采收? 22
19. 什么是果蔬的商品化处理? 23
20. 我国标准中对蔬菜的包装标识有什么要求? 25
21. 什么是有机蔬菜和水果? 26
22. 什么是绿色蔬菜和水果? 27
23. 什么是无公害蔬菜和水果? 29
24. 无公害、绿色、有机蔬菜和水果之间有什么区别? 31
25. 你知道有哪些绿色蔬菜和水果的标准吗? 33
26. 你知道有哪些无公害蔬菜和水果的标准吗? 34
27. 新鲜果蔬都要检测哪些指标? 36
28. 有哪些国际组织制定与新鲜果蔬有关的标准? 37
29. ISO 有哪些与新鲜果蔬相关的标准? 38
30. CAC 有哪些与新鲜果蔬相关的标准? 39
31. OECD 和 UN/ECE 有哪些与新鲜果

蔬相关的标准?

40

## 二、质量与安全

32. 如何划分新鲜蔬菜和质量类型?

41

33. 我国新鲜果蔬的产品质量标准有几种类型?

43

34. 新鲜果蔬的产品质量标准都包括哪些内容?

43

35. 新鲜水果是如何划分质量等级的?

45

36. 新鲜蔬菜是如何划分质量等级的?

45

37. 发达国家对新鲜果蔬的质量等级是如何划分的?

46

38. 我国目前现行的果蔬卫生标准都有哪些具体要求?

47

39. 国家标准中对蔬菜和水果的农药残留限量规定都有哪些内容?

48

40. 国家禁止使用的农药有哪些?

49

41. 蔬菜中哪些农药是禁止使用的?

51

42. 水果中哪些农药是禁止使用的?

52

43. 你知道新鲜蔬菜和水果中有毒有害物质的限量吗?

52

44. 新鲜蔬菜中的有毒有害物质污染主要有哪些?

54

45. 新鲜水果中的有毒有害物质污染主要

- 有哪些? 55
46. 采取哪些方法可防止蔬菜和水果的污染? 56
47. 哪些蔬菜受农药污染的程度相对较小? 56
48. 哪些蔬菜容易受到农药的污染? 57
49. 怎样清除蔬菜和水果上的农药残留? 57
50. 你知道新鲜果蔬中的农药残留有什么危害吗? 59
51. 食用农药残留超标的蔬菜和水果对人体的各部位有什么影响? 60
52. 什么是转基因蔬菜和水果? 61
53. 转基因蔬菜对人体是否有害? 62
54. 野菜都是绿色蔬菜吗? 62
55. 新鲜蔬菜和水果中含有哪些天然毒素? 63
56. 新鲜蔬菜和水果中对人体健康有害的生物碱有哪些? 63
57. 新鲜蔬菜和水果中有害的糖苷类有哪些? 64
58. 新鲜蔬菜中对人体健康有害的凝集素有哪些? 65
59. 新鲜蔬菜和水果中对人体健康有害的蛋白酶抑制剂有哪些? 66
60. 蔬菜中对人体健康有害的有毒氨基酸

- 及其衍生物有哪些？ 67
61. 蔬菜中对人体健康有害的致甲状腺肿素有哪些？ 67
62. 为什么不提倡用洗洁精清洗蔬菜？ 68
63. 为什么霉烂的水果不可食用？ 69
64. 为什么蔬菜不宜吃得太新鲜？ 69
65. 吃虫咬菜是否安全？ 70
66. 什么是“激素菜”？ 70
67. 为什么儿童不宜吃催熟的水果？ 71
68. 为什么吃水果也会过敏？ 71
69. 怎样清洗卷心菜、西兰花等蔬菜？ 72
70. 怎样防止蘑菇中毒？ 72
71. 为什么吃有黑斑的红薯易中毒？ 73
72. 马铃薯中的有毒物质有哪些？ 73
73. 芦荟中含哪种毒素？ 74
74. 农产品质量安全追溯包括哪些内容？ 75
75. 水果质量安全追溯包括哪些内容？ 76
76. 我国对出口蔬菜的质量安全有什么具体要求？ 78

### 三、鉴别与选购

77. 如何鉴别有机蔬菜和水果？ 80
78. 如何选购绿色蔬菜和水果？ 81
79. 如何鉴别无公害蔬菜和水果？ 82