



安全食品



选购指导手册

刘杰 郝涤非等 编著



安全食品 选购指导手册

刘 杰 郝滌非等 编著



苏州大学出版社
Soochow University Press

图书在版编目(CIP)数据

安全食品选购指导手册 / 刘杰等编著. —苏州:
苏州大学出版社, 2015. 1
(365 生活指导丛书)
ISBN 978-7-5672-0771-4

I. ①安… II. ①刘… III. ①食品—选购—手册
IV. ①F768. 2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 283491 号

书 名: 安全食品选购指导手册

编 著: 刘 杰 郝涤非等
策 划: 刘 海
责任编辑: 刘 海
装帧设计: 刘 俊

出版发行: 苏州大学出版社(Soochow University Press)

出 版 人: 张建初

社 址: 苏州市十梓街 1 号 邮编: 215006

印 刷: 苏州工业园区美柯乐制版印务有限责任公司

E-mail : Liuwang@suda.edu.cn QQ: 64826224

邮购热线: 0512-67480030

销售热线: 0512-65225020

开 本: 630 mm×960 mm 1/16 印张 13 彩插 2 字数 167 千

版 次: 2015 年 1 月第 1 版

印 次: 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5672-0771-4

定 价: 29.00 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社联系调换。

服务热线: 0512-65225020



买得安全才能吃得安全

——策划人语

民以食为天,随着中国民众生活水平的日益提高,尽情享受色、香、味俱全的美食成为国人的幸福之一。不过,近些年来,食品安全问题却开始困扰民众:国内外发生了那么多起食品安全事件,我们还能享受到安全食品吗?安全的食品在哪里?哪些食品是不安全的?怎样才能买到安全的食品?食品成分表上的添加剂可怕吗?遇到转基因食品该怎么办?怎样才能选到可靠的绿色食品和有机食品呢?针对此,本书策划编辑特邀江苏食品药品职业技术学院的刘杰、郝涤非、侯会绒、张丽芳、姜英杰、单联刚、杨福臣、万细妹等老师编写了该手册,从多方面指导读者朋友选购安全食品。

为了便于读者朋友读懂、学会,本手册中的选购技巧都立足于易学易操作,语言通俗易懂,并配有直观的示意图片。

需要特别说明的是,食品安全是一个相对的概念,有不少食品对大多数人来说是安全的,而对另一些人来说却是不安全的甚至是致命的,因此,本书特地从相对安全这个角度对食品的选购宜忌作了针对性的介绍。

希望这本小册子能够有效地帮助亲爱的读者朋友买到放心食材、吃上放心食品,让厨房和餐桌成为享受美好生活、提升幸福指数的好地方。



选购食品 10 项注意

- * 查看经营者是否有营业执照,其主体资格是否合法。
- * 查看食品包装标识是否齐全,留心食品外包装是否标明商品名称、配料表、净含量、厂名、厂址、电话、生产日期、保质期、产品标准号等内容。
- * 查看食品的生产日期及保质期限,留心食品是否超过保质期。
- * 查看产品标签,注意区分认证标志。
- * 观察食品的色泽,不要被外观过于鲜艳、卖相好的食品所迷惑。
- * 观察散装食品经营者的卫生状况,注意其有无健康证、卫生合格证等相关证照及防蝇防尘等设施。
- * 查看食品价格,注意同类、同种食品的市场比价,理性购买“打折”“低价”或“促销”食品。
- * 最好到规范的市场和“放心店”购买肉制品、腌腊制品,慎购游商(无固定营业场所、推车销售)销售的食品。
- * 妥善保管好购物凭据及相关依据,以便在发生消费争议时能够提供维权依据。
- * 不购买和食用“三无”产品。



目 录

粮食制品选购篇

- 识别质量安全标识 1
- 选购面粉一定要当心增白剂和滑石粉 1
 - 关于面粉增白剂 2
- 大米的安全性其实还是蛮高的 4
 - 镉大米事件 4
- 如何选购米粉 6
- 正规厂家生产的挂面安全系数高 7
- 识别染色小米其实也不难 8
- 优质黑米味道微微有点甜 9
- 粗粮虽好也要掌握度 10

果蔬选购篇

- 果蔬罐头通常不含防腐剂 15
- 进口苹果不一定就安全 16
 - 食用蜡本身无害 17
- 脐深而且周围较圆的梨味道比较好 18
- 洗过“化学澡”的水蜜桃有毒 19
- 空心的西瓜和过量施用膨大剂有关 20
 - 警惕膨大剂西瓜(爆炸西瓜) 21
- 怎样判别橘子中有蛆虫 23



- 催熟剂捂熟的芒果安全吗 24
- 盐水浸泡可以增加菠萝的安全系数 25
- 香蕉一定要用催熟剂吗? 26
- 火眼金睛巧辨喷酸荔枝 27
- 硫磺熏过的增白桂圆很容易被鼻子识破 29
- 警惕人造红枣 31
- “畸形”草莓不要买 32
- 尖端肥大的直桶猕猴桃安全吗? 33
- 西红柿也有转基因的吗? 34
- 白菜有农药残留怎么办? 35
- 带花的黄瓜就新鲜吗? 37
- 买萝卜最要防糠心和黑心 38
- “硫磺生姜”千万不要买 39
- 看根选豆芽 40
- 慎选无根豆芽 41
- 发芽土豆有毒 41
- 巧识掺假木耳 42
- 怎样买到新鲜的无毒韭菜? 43
- 绿颜色的大蒜头能吃吗? 44
- 带虫眼的豇豆也可以买 46

肉制品选购篇

- 怎样买到新鲜安全的猪肉? 49
- 关于瘦肉精 49
- 识别假牛肉有妙招 51
- 一定要选择有“QS”标志的火腿肠 52
- 品质好的火腿清香无异味 53



敌敌畏火腿 53

卖相很好的酱卤肉制品不一定安全 54

从色泽和气味可以判别腌腊肉制品的好坏 55

如何选购干肉制品 55

蛋制品选购篇

毛糙有“白霜”的是新鲜禽蛋 57

咸蛋一定要选无裂纹和霉斑的 59

颜色较黑绿或有黑点的皮蛋不宜选购 61

“毒皮蛋”事件 62

优质蛋粉呈黄色或淡黄色 63

乳制品选购篇

液态奶 VS 三聚氰胺 64

三聚氰胺——营造虚高的蛋白质指数 66

什么发酵乳才安全营养？ 68

“工业明胶”与“老酸奶” 70

如何选购奶粉 72

洋奶粉就一定好吗？ 72

乳业巨头恒天然集团部分产品检出肉毒杆菌事件 74

酸味适度的才可能是好奶酪 76

水产品选购篇

产地水源环境好的水产品质量才能有保障 78

如何选购鲜活水产品 80



太白太好看的鱼肚不要买 82

怎样识别掺假海参 84

鲍鱼一定要选新鲜有光泽的 86

硬而有弹性的银鱼不要买 87

认识福尔马林 88

小龙虾真的更喜欢在污水里生存吗? 89

多多关注鱼糜制品的弹性和滋味 90

提防染色紫菜 92

识别甲醛鱿鱼有三招 93

染色海带怎么判别? 95

个头大的黄鳝安全吗? 96

黄鳝是避孕药催肥的吗? 97

调味品选购篇

食用盐和工业用盐有啥区别? 99

关于工业用盐 100

不粘手的食糖不易变质 101

配制酱油和化学酱油安全吗? 102

“头发酱油”和“工业盐水酱油” 104

“勾兑”的食醋有害吗? 107

关于“勾兑”和“配制” 108

晶体味精不易掺假 110

食用油的选购 112

食用油制取小常识 113

地沟油 115



饼干选购篇

- 如何选购酥性饼干 118
- 细腻无杂质的韧性饼干是优选 119
- 油泡点均匀的才是优质发酵饼干 120
- 多关注曲奇饼干的油脂成分 121
- 当心夹心或注心饼干里的反式脂肪酸 122
- 色素和香精用得越少的威化饼干越安全 123

糕点选购篇

- 发污发干的一定是劣质月饼 126
- 用过期馅生产“毒月饼”遭严惩 127
- 怎样才能买到安全的蒸蒸类糕点 129

饮料选购篇

- 优先选购近期生产的碳酸类饮料(汽水) 130
- 选购果汁和蔬菜汁类饮料一定要细看标签说明 131
- 选购蛋白饮料时要小心“被误导” 134
- 饮用水的包装必须完全密封 135
- 颜色异常的茶饮料质量不佳 137
- 选购固体饮料也要提防反式脂肪酸 140
- 如何选购咖啡饮料、植物饮料、风味饮料、特殊用途饮料类及其他饮料 141
- 关于“毒饮料”中的“起云剂”与“塑化剂” 143



方便食品选购篇

有异味的方便面千万不要选 145

漏汁、胀袋的方便米饭不能买 146

方便米粉(米线) 147

黑心米粉 148

颜色特别亮白的方便粉丝安全系数低 149

“吊白块”粉丝 150

味道过浓的麦片很可能有香味添加剂 151

酒类选购篇

不要购买“三无”白酒 153

越新鲜的啤酒越好 155

选购葡萄酒要小心人工色素 157

如何选购黄酒 158

黄酒里竟会有黄曲霉素? 159

茶叶及其制品选购篇

染色茶叶其实也不难识别 161

关于染色茶叶 163

如何避免买到假冒名茶 166

如何选购茶类制品 168

冷冻饮品和速冻食品选购篇

冷冻饮品要特别关注生产日期等信息 170



雪糕与食品添加剂 171

速冻食品就一定安全吗? 173

热点话题篇

什么是食品添加剂? 177

为什么要使用食品添加剂? 177

三聚氰胺、苏丹红等引发食品安全事件的物质是不是“食品添加剂”? 179

“非法添加物”和“食品添加剂滥用”可能存在于哪些食品中? 180

食品添加剂到底有没有毒? 183

天然的食品添加剂是不是一定比化学合成的安全? 184

为什么儿童尤其要当心食品添加剂摄入过多? 185

如何避免摄入过多的食品添加剂? 186

什么是转基因食品? 187

转基因食品有哪些? 187

转基因食品安全吗? 188

转基因食品有哪些标志管理办法? 189

怎样辨识是否为转基因食品? 190

什么是有机食品? 192

有机食品和有机产品、绿色食品、无公害食品是什么关系? 193

通过外观和口感能识别出有机食品吗? 195

如何选择有机食品 195



粮食制品选购篇

识别质量安全标识

选购各类粮食制品时,首先应该识别 QS 标识。QS 是英文 Quality Safety(质量安全)的缩写。我国国家质量监督检验检疫总局规定,实施生产许可的食品,出厂前必须加(印)贴“QS”标志,没有该标志的,不得出厂销售。食品生产企业要获得“QS”标志必须经过国家质量监督部门审批。粮食加工品的 QS 编号由 12 位阿拉伯数字组成,前 4 位为受理机关,中间 4 位为产品类别,后 4 位为获证企业序号。目前,粮食加工品的产品类别编号(中间 4 位)有 4 种:分别是 0101(小麦粉)、0102(大米)、0103(挂面)和 0104(其他粮食加工品)。



QS 标识图标

选购面粉一定要当心增白剂和滑石粉

购买面粉时最担心的是买到有增白剂和滑石粉的“毒面粉”,如果按照下面的方法来选购,就可以减少“中招”的机会:

(1) 看面粉的包装标识和色泽。先查看外包装是否标明厂名、生产日期、地址、保质期等内容,尽可能选用注明不含增白剂的面粉。再看面粉的色泽,精度较高的高筋面粉色泽白净,标准粉的色泽略带淡黄,色泽



较深的面粉质量一般较差。面粉颜色越白,说明加工精度越高,但维生素的含量也就越低。如果保存时间过长或受潮,面粉的颜色会加深,品质也会降低。

(2) 闻气味。正常的面粉闻起来有麦香味,略带香甜味;而添加剂过量、超过保质期、受污染的面粉则没有麦香味,甚至有异味,比如霉味或酸苦味,这样的面粉不宜选购。

(3) 用嘴尝。取适量面粉放入口中咀嚼 1 分钟,口感好、不牙疼、不粘牙的为好面粉;在口中成团、牙疼、粘牙、有异味的是劣质面粉。

(4) 用手搓捻。如果手感绵软,表明质量较好;如果感觉过分光滑,说明质量较差,有掺了滑石粉的嫌疑;如果有结块的现象,说明面粉储存时间过长或已变质。

(5) 用手捏。用手抓一把面粉使劲一捏,然后松开,如果手感滑爽且面粉能散开表明含水量正常,如果手握紧时面粉成团久而不散则说明面粉含水量过高。

保存面粉的小窍门

面粉是所有粮食制品中最容易生虫的。尤其在潮湿闷热的夏季,面粉不仅容易生虫,还很容易吸潮结块,甚至发霉。用密封塑料袋保存面粉,可以让面粉与空气隔绝,这样面粉既不容易生虫,也不会返潮发霉。

如果短期内不食用,将面粉放在冰箱冷冻室里保存是防止面粉变质的好办法。

关于面粉增白剂

常见的面粉增白剂有过氧化苯甲酰和过氧化钙。使用增白剂主要是为了加快面粉的熟化,即缩短后熟时间。因为新磨的面粉黏性大,缺乏弹性和韧性,做出的面点容易出现色暗、易塌陷收缩及组织



不均匀等现象,蒸出的馒头发黏,口感也不好。但这些现象在面粉储藏一段时间后就会改善,这就是后熟。面粉自然后熟的时间一般需要20~30天,而添加过氧化苯甲酰之后,2天左右就可完成后熟,面粉的白度也会得到明显的提高。

面粉增白剂是20世纪80年代被引入中国的,关于它的争议始终不断。主张使用的一方认为,面粉自然后熟需要时间太长,而添加过氧化苯甲酰可大大缩短熟化周期。这样,不仅增加了面粉的白度,而且也符合面制品(馒头、面包等)生产的工艺要求,同时还降低了因面粉长期贮存而带来的霉变风险(尤其是在湿度较大的南方)。主张禁用的一方认为它只有增白作用,对面粉质量并无实质性的提高,而且过氧化苯甲酰在面粉中水解生成的活性氧和苯甲酸,会破坏面粉中维生素的营养价值,同时,人体摄入苯甲酸后需经肝脏解毒,加重肝脏负担,过量摄入还会引起健康问题。主张禁用的一方还认为,随着小麦品种的改良和面粉加工工艺水平的提高,现有的加工工艺已能够满足面粉白度的需要,而且中国消费者普遍要求面粉保留其原有的色、香、味和营养成分,尽量减少化学物质的摄入有利于人体健康。

鉴于国内面粉加工业在技术上难以保证增白剂添加均匀,加上不能排除少数企业为了提高白度而超标滥用,更有一些不法厂商为降低成本,将滑石粉添加到面粉中,甚至用甲醛次硫酸氢钠(俗称吊白块)来代替过氧化苯甲酰添加到面粉中,严重危害了消费者的身体健康(滑石粉与吊白块均不属于食品添加剂,吊白块是工业用漂白剂,对人体有强致癌作用),2011年,卫生部明确发文要求自2011年5月1日起,禁止在面粉生产中添加过氧化苯甲酰、过氧化钙,并禁止食品添加剂生产企业生产销售面粉增白剂。



大米的安全性其实还是蛮高的

大米的安全性相对较高,但质量水平(等级)差别较大,常见的质量安全问题有以下三个方面:

黄粒米超标。米粒变黄是由于大米中某些营养成分在一定的条件下发生了化学反应,或者是由大米粒中的微生物所引起。黄粒米香味和口感都较差,GB 1354-2009《大米》中规定黄粒米含量标准为 $\leq 1.0\%$ (强制性要求)。

水分超标。大米的水分与大米的食物品质及保存期限密切相关,当大米的水分在 15% 左右时,食物品质最佳;水分超标的大米极易发生霉变。

重金属超标(原料粮被污染)。最典型和备受关注的就是 2013 年 5 月报道的“镉大米事件”。

案例

镉大米事件

镉大米,即指镉含量超标的大米。镉通常通过工业废水排入环境中,再通过灌溉被植物吸收。过度使用化肥是导致镉超标的原因之一,一些磷肥和复合肥中镉含量超标,土壤和作物很容易就吸收到不易被移除的镉。此外,空气污染也会导致水稻在生长过程中吸收大量的镉。

镉是一种重金属元素,通过大米等食物摄取镉,属于“长期小剂量”,主要会对肾脏和骨骼造成危害,易诱发“骨痛病”,导致肾脏无法正常工作,而且过多摄入镉,还会产生“拮抗作用”,妨碍微量元素——锌的吸收。



安全选购技巧

一般来说,质量好的大米颗粒整齐,富有光泽,比较干燥,无米虫,无沙粒,米灰极少,碎米极少,有股清香味,无霉变味;质量差的大米有背沟即竖纹,有腹白即乳白色的白点,黄粒米较多,可能有黑色或褐色斑点,含有沙粒或石粒,碎米较多,有异味等。

购买大米时可从“六看”入手:

(1) 看硬度。大米粒硬度是由蛋白质含量决定的,米的硬度越强,蛋白质含量越高,透明度也越好。一般新米比陈米硬,水分低的米比水分高的米硬,晚粳米比早粳米硬。

(2) 看腹白。大米腹部常有一个不透明的白斑,在大米粒中心部分的白斑被称为“心白”,在外腹的则被称为“外白”。腹白部分米质蛋白质含量较低,含淀粉较多。一般含水分过高、收获后未经后熟和不够成熟的稻谷,腹白较大。

(3) 看爆腰。爆腰是由于大米在干燥过程中发生急热现象后,米粒内外失去平衡造成的。爆腰米食用时外烂里生,营养价值降低。所以选米时要仔细观察米粒表面,如果米粒上出现一条或多条横裂纹,就说明是爆腰米。

(4) 看黄粒。如果米粒胚芽处或是米粒本身有黄点或是黄斑,说明已发生霉变或是被虫蛀,最好不要购买。这种大米即使经过抛光或漂白处理也不能食用。正常大米进行抛光是为了改善产品的卖相,而将已经霉变并产生黄曲霉素的大米进行抛光处理并销售则属于违法行为。

(5) 看新陈。陈米的色泽发暗,黏性降低,也失去了大米原有的香味。所以,要认真观察米粒颜色,表面呈灰粉状或有白道沟纹的米是陈米,量越多则说明大米越陈旧。捧起大米闻一闻,如果有发霉的气味说明是陈米。另外,如果米粒中有虫蚀粒和虫尸,也说明是陈米。