

# 舌尖上的超市

## 如何在超市选购食品

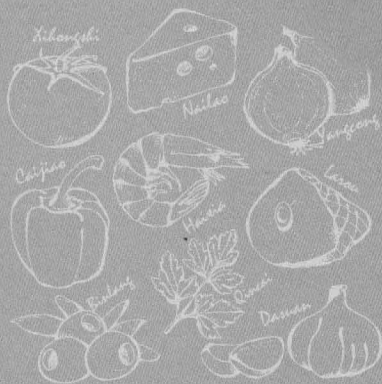


超实用的食品安全选购教科书

张德纯 张 薇◎编著

北京科学技术出版社

超实用的食品安全选购教科书



# 舌尖上的超市

## 如何在超市选购食品

张德纯 张 蘅◎编著

北京科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

舌尖上的超市: 如何在超市选购食品 / 张德纯, 张薇编著.

—北京: 北京科学技术出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5304-6044-3

I. ①舌… II. ①张… ②张… III. ①食品-选购基本知识

IV. ①F768.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第180699号

---

## 舌尖上的超市: 如何在超市选购食品

编 著: 张德纯 张 薇

策划编辑: 王 婧

责任编辑: 赵颖畅

责任校对: 黄立辉

责任印制: 张 良

封面设计: 孙希前

版式设计: 锋 尚

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: [bjkjpress@163.com](mailto:bjkjpress@163.com)

网 址: [www.bkjpress.com](http://www.bkjpress.com)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 200 千

印 张: 7.75

版 次: 2012年9月第1版

印 次: 2012年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-6044-3/F · 222

---

定 价: 29.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

俗话说，人是铁饭是钢，一顿不吃饿得慌。“食”的字义第一是吃，通俗地说“食品”就是可吃的东西。人们日常所吃的食品到底有多少，由于数目繁多，未见有精确的统计。但作为种类，却可有大致划分。老百姓俗话说：开门七件事，柴、米、油、盐、酱、醋、茶。除去作为燃料的柴，余下的六样物品，是百姓日常生活中常见的食品，基本可分为粮食、肉、蛋、奶、水产品、果蔬、食用油、调料、饮料等种类。



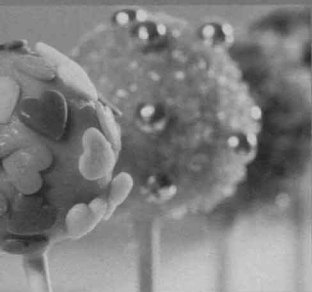
旧时的城市生活，凡是人们聚居的地方，必有粮店、肉铺、酒铺、油盐店、菜市场等为市民提供食品的店家。而特色小吃、干鲜果品等则有小贩沿街串巷叫卖。不同的响器和各具特色的叫卖声，构成了一首和谐、安详的城市民俗交响曲。

伴随着经济发展的大潮，超市——这个以英文supermarket命名的事物，如雨后春笋般出现在神州大地，并以其强有力的生命力占据了中国市场。随之不断地完善、壮大，旧日的油盐店、粮店、肉铺等纷纷倒闭。超市很快就成为人们购买日常食品的主要场所，提着瓶子去打油买醋的日子只是老人们旧日的记忆了。

超市适应了人们快节奏的生活方式，并以食品种类的齐全、品种的丰富、价格的相对便宜和方便的购物环境赢得了市场，也使消费者最终选择了超市。面对超市丰富多样的食品，我们似乎还有些迷茫：如何在众多的食品中选出适于自己的食品？如何去辨别食品的优劣？如何去解读食品包装上的标识和标示？同类食品价格为什么会有较大的差别？贵的就是好的吗？这一系列问题困扰着消费者，为此，我们有必要对超市提供的食品有一个充分的了解。

本书全面地介绍了超市食品的特性、食品选购的知识、食品质量的鉴别知识。可以使消费者熟悉超市的食品，理性地选购适于自己消费的食品，有效地维护自身的权益，从而做一个聪明的消费者。





## Part 1

### 食品与超市



#### 2 从“吃”说起

- 2 民以食为天
- 3 食品的演变
- 4 天下食品知多少



#### 6 超市改变了我们的生活

- 6 在没有超市之前
- 7 世界上第一个超市
- 8 中国的超市
- 8 消费者选择了超市

## Part 2

### 如何在超市选购食品



#### 12 粮食类食品

##### 13 面粉

- 1. 普通粉、标准粉和富强粉
- 2. 高筋粉、中筋粉和低筋粉
- 3. 饺子粉
- 4. 自发粉
- 5. 面粉不是越白越好

##### 17 大米

- 1. 超市出售的大米
- 2. 糙米营养价值高
- 3. 功能大米
- 4. 如何挑选大米

##### 21 杂粮

- 1. 小米
- 2. 玉米面

##### 24 面包与糕点

- 1. 面包
- 2. 糕点的种类

- 3. 蛋糕中的蛋糕油
- 4. 奶油和人造奶油
- 5. 比糖甜的甜蜜素
- 6. 误导消费者的“蛋白糖”
- 7. 糕点中的香精香料
- 8. 糕点中的抗氧化剂和防腐剂
- 9. 色彩鲜艳的糕点问题多

## “方便面”面面观

- 1. 方便面的历史
- 2. 方便面的种类
- 3. 方便面中的添加剂
- 4. 方便面料包中的添加剂
- 5. 方便面汤中的酱色是酱油吗
- 6. 牛肉方便面中有牛肉吗
- 7. 猪骨汤料是如何制作出来的

- 8. 方便面的危害

- 9. 科学食用方便面

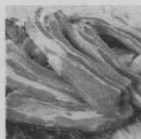
## 豆制品

- 1. 豆制品知多少
- 2. 北豆腐和南豆腐
- 3. 内酯豆腐
- 4. “日本豆腐”不是豆腐
- 5. 豆腐中严禁添加苯甲酸钠
- 6. 豆腐干中的山梨酸盐
- 7. 美味的豆制品

- 8. 别有风味的腐竹
- 9. 绿豆粉丝
- 10. 优质粉丝、粉条的识别
- 11. 烹调用淀粉

## 51 膨化食品

- 1. 甜香酥脆的膨化食品
- 2. 膨化食品脂肪含量高
- 3. 膨化食品蛋白质含量低
- 4. 膨化食品多含铝



## 55 肉及肉制品

### 56 鲜、冻畜肉

- 1. 肥美的猪肉

猪肉的分级与分割部位 / 猪肉的挑选 / 排酸肉 / 如何识别注水肉 / 含有瘦肉精的猪肉

- 2. 美味的牛肉

牛肉的分割与分级 / 牛肉的“大理石纹” / 涮火锅的“肥牛” / 牛肉的挑选

- 3. 鲜嫩的羊肉



羊肉的分割与食用 / 涮羊肉的  
肉片 / 羊肉的挑选



## 68 鲜、冻禽肉

### 1. 鸡肉

鸡胸脯 / 鸡腿 / 鸡翅 / 白条鸡和  
西装鸡 / 童子鸡 / 三黄鸡 / 土鸡  
VS 肉鸡

### 2. 鸭肉

白条鸭 / 鸭胸、鸭腿肉 / 鸭肝 /  
鸭掌 / 北京烤鸭 / 南京板鸭

## 76 肉制品

### 1. 肉制品中添加剂的作用

### 2. 肉制品中常用的食品添加剂

### 3. 发色剂——亚硝酸盐

### 4. 肉制品中的着色剂

### 5. 产生香味的调香剂

### 6. 肉制品鲜味的来源——鲜味剂

### 7. 改良肉质的磷酸盐

### 8. 火腿肠中的淀粉

### 9. 替代瘦肉的大豆蛋白

### 10. 嫩肉粉

### 11. 咸、腊肉中的亚硝酸盐

### 12. 金华火腿含盐量高

### 13. 不同肉肠的配方

### 14. 老板自己都不吃的肉丸

## 87 水产品

### 88 淡水鱼

#### 1. 青鱼

#### 2. 草鱼

#### 3. 鲢鱼

#### 4. 鳙鱼

#### 5. 武昌鱼

#### 6. 鲈鱼

#### 7. 鲟鱼

#### 8. 如何挑选淡水鱼

### 94 海鱼

#### 1. 带鱼

#### 2. 黄花鱼

#### 3. 多宝鱼

#### 4. 平鱼

#### 5. 鱿鱼

#### 6. 金枪鱼

#### 7. 三文鱼



## 103 蛋与蛋制品

### 104 鸡蛋

1. 红皮鸡蛋和白皮鸡蛋
2. 养鸡场的鸡蛋
3. 柴鸡蛋
4. 染红的“柴鸡蛋”

### 107 鸭蛋

1. “红心鸭蛋”
2. 咸鸭蛋
3. 松花蛋



## 110 乳与乳制品

1. 鲜牛奶
2. 巴氏消毒奶
3. 常温奶
4. 酸奶
5. 含乳饮料

6. 奶粉
7. 羊奶粉
8. 炼乳
9. 奶酪
10. 奶片



## 122 食用油

1. 压榨油和浸出油
2. 压榨油为什么贵
3. 浸出油的优缺点
4. 清亮如水的色拉油
5. 过度脱色不安全
6. 用香精勾兑的油
7. 食用油中的抗氧化剂
8. 如何选购食用油
9. 常吃食用油



### 133 调味品

#### 134 酱油

1. 酿造酱油
2. 配制酱油
3. 假冒的“配制酱油”
4. “化学酱油”
5. 如何挑选酱油

#### 138 食盐

1. 食盐的种类
2. 低钠盐
3. 碘盐
4. 食用工业盐有性命危险

#### 143 酱

1. 豆瓣酱
2. 干黄酱
3. 甜面酱
4. 芝麻酱
5. 酱豆腐

#### 148 醋

1. 用粮食酿造的醋
2. 用食用酒精造的醋

3. 冰醋酸勾兑出的醋

4. 新型饮料——果醋

#### 151 鲜味剂

1. 味精
2. 味精与“中国餐馆综合征”
3. 鸡精

#### 154 香辛料

1. 花椒
2. 花椒粉
3. 大料
4. 桂皮
5. 小茴香
6. 孜然
7. 芥末
8. 胡椒
9. 五香粉



### 162 糖与糖制品

#### 163 食糖

1. 白糖
2. 红糖

3. 冰糖

4. 蜂蜜

5. 蜜饯

## 170 糖果

1. 糖果的种类

2. 好色的糖果

3. □香糖

4. 巧克力

5. 木糖醇



## 175 饮料

### 176 碳酸饮料

1. 为什么有人喜欢喝碳酸饮料
2. 碳酸饮料营养丰富吗
3. 可乐型碳酸饮料中的咖啡因
4. 碳酸饮料为什么特别甜
5. 碳酸饮料中的酸味剂
6. 碳酸饮料中的果味是来自水果吗
7. 五颜六色的碳酸饮料

### 181 果蔬汁饮料

1. 你知道这些果汁的不同吗
2. 果汁饮料中的添加剂
3. 一瓶山楂果茶中有多少添加剂
4. 果蔬汁不能代替果蔬

### 186 植物蛋白饮料

1. 植物蛋白饮料有哪些种
2. 植物蛋白饮料中的赋香剂
3. 植物蛋白饮料不是奶
4. 植物蛋白饮料的美白术

### 188 茶饮料

1. 风靡世界的茶饮料
2. 茶饮料中有添加剂吗
3. 茶饮料中存在的问题
4. 饮茶优于喝茶饮料

### 191 咖啡饮料

1. 速溶咖啡
2. 咖啡豆
3. 咖啡壶
4. 烹煮咖啡

### 196 喝什么样的水

1. 水是生命之源
2. 纯净水利弊之争
3. 矿泉水——“春天之水”
4. 《饮用天然矿泉水》的新国家标准



## 201 酒

1. 酒的种类
2. 白酒中的添加剂
3. “酒精勾兑”冒充“纯粮发酵”
4. 勾兑白酒用的香精
5. 果露酒中的香精
6. 仿洋酒用的香精
7. 米酒和合成米酒



## 207 水果、蔬菜

### 207 水果

1. 果品的种类
2. 科学选购水果
3. 进口的水果更有营养吗
4. 水果是如何美容的
5. 催熟的水果不好吃
6. 水果不一定越大越好

7. 如何挑选水果
8. 如何保存水果

### 215 蔬菜

1. 蔬菜的种类
2. 蔬菜中的硝酸盐
3. 畸形番茄
4. 无根豆芽
5. 荧光蘑菇
6. 脱水蔬菜
7. 加工蔬菜
8. 如何选购蔬菜

## Part 3

### 做一个聪明的消费者



### 224 食品标签的识别

1. 食品标签
2. 食品标识
3. 看图识标志

无公害食品标志 / 绿色食品标志 / 有机食品标志 / 安全食品标志 / 《农产品地理标志》



5. “假洋品牌”
6. 贵的不一定好
7. 过分便宜的可能有问题
8. 少花钱的诀窍
9. 做一个聪明的消费者

## 228 识别标示上的小把戏

1. 合并标示添加剂
2. 钻“免标示”的空子
3. 不标示加工助剂
4. 小包装只标示主要配料
5. 店内散装、分装食品无任何标示
6. 让你不容易看到标示



## 230 借我一双慧眼吧

1. 认真阅读“配料表”
2. 选择食品不要好“色”
3. 注意保质期
4. 识别假李逵

*Part*  
食品与超市

SHIPIN YU CHAOSHI

1



## 从“吃”说起



### 民以食为天

人们见面，打招呼总爱问：“您吃了吗？”可见吃在人们心目中的重要性。五谷作为中国人的主食由来已久，自古以来，人们都以“社稷”二字来代表国家，这二者当中的“社”字为社神，就是人们所熟悉的财神；而“稷”则为百谷之长，帝王奉祀其为谷神。把吃的食品奉之为神，可见吃在中国历史的绵延与更替中的重要性。

《诗经》是中国第一部诗歌总集，汇集了从西周初年到春秋中叶约500年间的诗歌305篇，其中多次咏颂了人们所吃的食物。据统计，其所记载的食品种类达45种之多，由此可见古代中国人对吃的重视。



老子——这位中国的先哲，在其《道德经》中说：“是以圣人之治也，为腹不为目。”表明了圣人的生活方式也是以吃饱肚子为目的。古人以天为最大，故有“民以食为天”的经典总结。孔夫子说的更直白：“饮食男女，人之大欲存焉！”

在中国近代史中，许多思想家、革命家也把吃放在了首要地位。孙中山在其青年时代的《上李鸿章书》中明确指出：“夫国以民为本，民以食为天，不足食何以养民。”毛泽东在《湘江评论》创刊宣言中提出了：“世界上什么问题最大？吃饭问题最大。”明确地指出吃是世界上需要解决的最大问题。

中国人把吃看作天大的事，外国人也不例外。1620年，102名不堪忍受英国国内宗教迫害的清教徒乘坐“五月花”号船来到了美洲。这一年的冬天，他们遇到了难以想象的困难，在饥寒交迫之中只有50人活了下来。幸存下来的人在印第安人的帮助下，学会了狩猎、捕鱼和种植玉米、南瓜，在这之后，才有了美利坚合众国。由此可见：民以食为天，国以食为本。



## 食品的演变

人类已有约300万年的悠久历史，其中在90%以上的漫长岁月中，人类主要靠采集野生植物的果实、根、茎、叶和渔猎为生。我国远古神话中就有“神农氏尝百草，一日遇七十毒”的描写。神农氏尝百草，反映了我们的先民不知有多少人因误食毒草、毒菌而丢了生命，才知道哪些东西能吃，哪些东西不能吃。经过长期的实践，人类才逐渐有了食品的概念。

在长期的生活实践中，人们由渔猎和采集发展到种植和养殖，开始