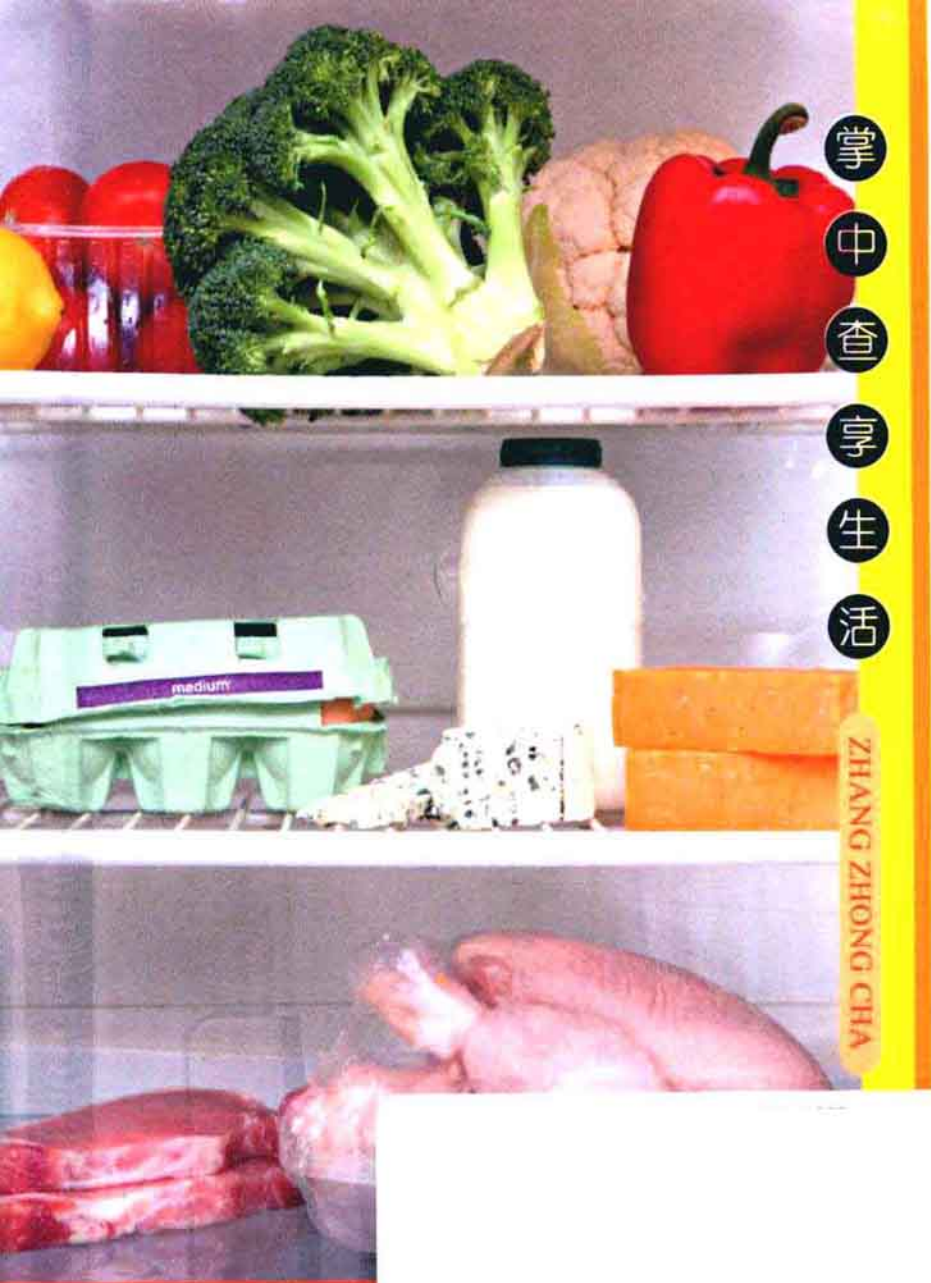




读懂食品标签

掌中查

郑育龙 © 编著

高清实拍百种食品
营养专家权威解读
条分缕析一看就懂



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



读懂食品标签

查掌中



郑育龙
◎ 编著

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

读懂食品标签掌中查 / 郑育龙编著. —北京: 中国人口出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5101-1575-2

I. ①读… II. ①郑… III. ①食品-标签-基本知识
IV. ①F768.205

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第013332号

读懂食品标签掌中查

郑育龙 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开 本	880毫米×1230毫米 1/64
印 张	4.375
字 数	140千
版 次	2013年4月第1版
印 次	2013年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1575-2
定 价	24.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子邮箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目录

Contents

看懂食品标签的真面目 / 1

上篇

预包装食品标签秘密详解

必须标示内容不可缺 / 6

食品名称 / 7

配料清单及定量标示 / 8

净含量和固形物含量 / 10

制造者、经销者信息 / 11

日期标示和贮藏说明 / 13

标准号和质量等级 / 16

其他强制标示内容 / 19

营养标签透视 / 24

营养成分表 / 25



营养声称防“忽悠”
/ 32

营养标签可不标示项目
/ 35

常用食品添加剂大
公开 / 38

防腐剂 / 39

色素 / 44

抗氧化剂 / 46

甜味剂 / 50

增味剂 / 62

酸味剂 / 64

乳化剂 / 65

漂白剂 / 66

增稠剂 / 67

食品认证标志扫描
/ 68

食品生产许可证标志
/ 69

绿色食品标志 / 71

有机食品标志 / 73

国外认证标志 / 77

其他常见食品标志 / 79
标签上的其他细节

/ 86

商标不等于标签 / 87

进口食品标签 / 89

回收标签 / 94

警示语 / 97

过敏提示 / 98

商品条码 / 100

食品标签上的各色
“陷阱” / 101

学会看标签 / 105

看标签选食物20问
/ 108

如何挑选米面制品
/ 109

如何挑选熟制主食
/ 111

如何挑选速冻食品
/ 112

如何挑选酱油、醋
/ 113

- 如何挑选食用油 / 114
- 如何挑选酱（菜）制品 / 116
- 如何挑选包装蔬菜 / 117
- 如何挑选饮料 / 118
- 如何挑选乳制品 / 120
- 如何挑选烘焙食品 / 122
- 如何挑选糖果 / 124
- 如何挑选酒 / 125
- 如何挑选豆制品 / 127
- 如何挑选罐头 / 128
- 如何挑选干制品 / 129
- 如何挑选方便面 / 130
- 如何挑选保健食品 / 131
- 如何挑选营养品 / 132
- 如何挑选特殊膳食食品 / 133
- 如何挑选零食 / 135



下篇

预包装食品标签分类解读

乳制品 / 138

液态乳 / 138

酸奶 / 146

奶酪 / 150

奶粉 / 153

烘焙、发酵食品
/ 156

饼干 / 156

面包 / 162

糕点 / 167

膨化食品 / 172

饮料类 / 176

瓶装水 / 176

碳酸饮料 / 180

茶饮料 / 182

果汁 / 186

功能性饮料 / 192

含乳饮料 / 194

固体速溶饮料 / 198

糖制品 / 202

糖果 / 202

口香糖 / 210

果冻 / 215

巧克力 / 218

方便食品 / 222

方便面 / 222

罐头 / 228

即食早餐 / 233

米粉 / 238

冷藏（冻）食品 / 240

豆腐 / 240

香肠 / 242

速冻食品 / 245

冷饮 / 248

腌制食品 / 250

蜜饯 / 250

腌菜 / 252

泡椒凤翅 / 255

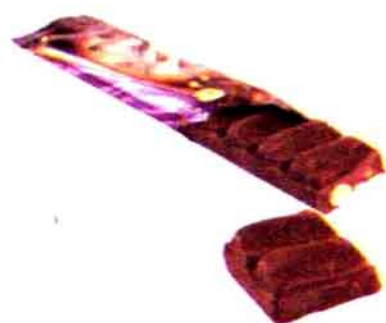
粮油调味品 / 258

食用油 / 258

调味品 / 264

酱及酱制品 / 269

面粉 / 273



从三聚氰胺奶粉到染色馒头……频繁出现的食品安全事件让广大消费者揪心却又无可奈何。作为普通消费者，我们无法从源头上保证每件食品的安全，但却可以借助食品标签购买到安全、健康指数相对高一些的食品。这里，我们借助购买食品的过程来逐步展示食品标签的真面目。

【食品标签是什么】

简单来说，食品标签是食品包装上或附于其上的一切能够看得到的信息，包括文字、图片、符号等，是这些信息的组合体。具体而言，一件食品包装上面有关食品名称、商标、净含量、防伪标记、生产日期、保质期、企业信息、营养成分表、配料表、商品条码等在内的信息都属于标签内容。但这些信息并不要求必须齐全，有些是强制标示的，有些是可选择的。

食品标签能告诉我们什么

食品的成分

每一件食品包装上都会标示有关食品的一些信息，但我们首先要确定的是它到底是什么。除了食品名称，我们还要重点查看配料表。如果食品没有配料表，那就不用再考虑购买它了。

配料表中也有天机，比如，你可以从中了解买到的苹果果冻和苹果到底有没有关系。如果你发现配料表中有苹果酸、香精、柠檬黄等，但就是找不到苹果的影子，那么你买的这只果冻就是各种添加剂的合体，对健康自然无益了。

食品的营养价值

食品包装上的营养标签中展示了该食品所含主要营养的含量，以帮助人们合理饮食。比如，对肥胖者来说，不宜食用热量较高的饼干，但可以选择低糖、膳食纤维含量高的饼干。大多数食品都必须标示出其中的能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠的含量。有些食品中会有一些强化的营养成分。消费者可根据自身情况合理选择。

食品标签中还有什么

食品的重量

有些消费者在购买同种商品时总喜欢买大包装的，认为比较实惠，但有的商家会在这里面做文章，利用消费者的这种心理来隐藏产品的净含量信息，进而来误导消费者。一种常见的方法是“净含量见袋内”，这样不打开外包装就没法看到净含量信息，导致很多消费者误购此产品。

食品的保质期及保存方法

如果花了比平常便宜的价钱就买到手的产品，就要注意是不是保质期快到了！这是商家为避免商品积压常用的手段之一。所以，购买之前最好看清楚，如果到期吃不完，这意味着消费者并没有得到真正的实惠。

有些需要一定冷藏或冷冻条件的食品则更需要小心！这类产品保存不当，在保质期内很容易变质。所以，最好严格按照标示方法储存。

食品标签中所包含的信息远不止此，了解得越多，就能吃得越明白，越健康！



上

篇



预包装食品标签秘密详解

注：本文所涉食品均指预先定量包装好，直接提供给消费者的预包装食品。



必须标示内容 不可缺

食品标签标准的内容包括强制标示内容和非强制标示内容。通常一份食品标签必须体现的信息有：食品名称、配料清单、配料的定量标示、净含量和规格、生产者、经销者的名称、地址和联系方式、日期标示和贮藏说明、食品生产许可证编号、产品标准号和其他一些标示内容等方面的强制标示要求。

食品名称的标示最核心的要求是必须要体现食品的真实属性，且能与其他食品区别开来。否则，一些粗心大意的消费者就很容易被商家“挂羊头卖狗肉”的手法欺骗。

所谓真实属性，如饮料、咖啡、饼干、牛奶等，一看即知食品（实体）是什么。但如果先看到包装上赫然的大字“牛肉串”，你绝想不到里面的其实是一堆膨化小食品。这样的名称是不能够反映食物的本质属性的，也就存在误导消费者的嫌疑。如果商家为了吸引顾客使用了一些“奇特名称”“新创名称”时，应在邻近位置标示食品真实属性的专用名称。

对于由两种或以上食品混装成的食品，其名称也应能反映该食品的混合属性和分类名称。还有，以动植物为原料，加工制作成的以模仿其他生物的个体、器官等特征的食品，应在名称前标注“人造”“仿”“素”等字样，并标明真实属性。

很多商家不按标准标注配料清单，消费者也常常一头雾水，弄不明白这配料表中的真真假假。要想解开配料表中的各种猫腻，消费者先要知道怎样标注配料表才是合格的。

配料标示要明确

首先，除了加入量不超过2%的，各配料应按加入量的多少以递减顺序一一列出。这一规定可以让消费者清楚食品的主要原料是什么。

其次，当某种食品使用了两种或两种以上的复合配料，且每种复合配料的添加量 $>25\%$ 时，应在配料表中标示出每种复合配料的名称，并在其后加括号按含量递减顺序注明该复合配料的原始配料。如蛋黄莲蓉月饼，在配料表中标示莲蓉馅这一配料时，必须同时于其后标明莲蓉馅的具体配料，如莲子、白糖等。

另外，食品生产、包装过程中使用的添加剂尽管添加量很小，也必须

全部列明。而且，必须标明其具体名称（如亮黄、靛蓝）或种类名称（着色剂），不能用“食品添加剂”来概括一切，因为其中可能含有对人体不利的添加剂成分。最好还能同时标示出国家标准的规定代码。

配料的定量标示

细心的消费者可能会注意到一个问题，有的产品标榜“低糖”，但却没有标明糖的含量到底有多少，究竟低到什么程度。类似这样的情况是必须要标示出所含成分的含量的。

也就是说，当某种产品在食品标签上特别强调添加了某种或数种有价值、有特性的配料时，应准确标示出这些配料的添加量。同样的，当食品包装上强调某种或数种成分含量很低时，也应标示出其在成品中的含量。

另外，只是在食品名称中提及而未在标签上特别强调的某种配料，不需要标示其在成品中的含量。例如，奶油饼干的配料表中就无需注明奶油含量。而添加量很少，类似于香辛料类的配料，也不需要标示出具体含量。例如，五香瓜子中五香粉的含量也不必标示出来。

精打细算的人在为家庭购买食品时，总会细心地比较一番，以求得最佳性价比。此时，他们最计较的就是质量与价格之间的那点事儿。

净含量标示有要求

任何包装食品都有重量。根据标准，食品的净含量一定要标示在与食品名称同一展示面内，而且，净含量的字符大小也有标准，不能太小使消费者难以找到或辨认。

在这方面容易出现的问题就是“净含量见袋内”或“见封口处”，这些都是不合格的标示方法。

固形物含量的标示

在包装食品中，当容器中含有固、液两种状态物质，如果酱、水果罐头、黄豆酱等时，除了净含量，还要用质量或百分数标明固形物含量。这也是为什么含量一样的两瓶水果罐头价钱有所差别的主要原因。