

肉蛋乳鱼类

食品卫生指南



肉蛋乳鱼类食品 卫生指南

兰州军区后勤部卫生部

王彦学 吴思前 编
张纪源 史智勇

王智勇

甘肃科学技术出版社

责任编辑：康克仁
封面设计：曹丽珍
版式设计：陈安庆

肉蛋乳鱼类食品卫生指南

兰州军区后勤部卫生部

王彦学 吴思前 编
张纪源 史智勇

甘肃科学技术出版社出版

(兰州第一新村81号)

甘肃省新华书店发行 兰州八一印刷厂印刷

开本787×1092毫米1/32 印张8.5 字数171,000

1990年2月第1版 1990年2月第1次印刷

印数：1—5,655

ISBN 7-5424-0250-1/R·63 定价：3.35元

前 言

肉、蛋、乳、鱼类动物性食品越来越多地走向千家万户的餐桌，成为现代家庭不可缺少的美味佳肴，受到人们的青睐。这类食品营养丰富、味美可口，可给人类提供优质、全价的营养物，同时又利于细菌生长繁殖，具有易于腐败变质的特性。不健康的畜禽及其产品还常带有致病微生物和寄生虫，人吃了不卫生或卫生处理不当的动物性食品，可引起传染病、食物中毒、慢性毒性侵害以及寄生虫病发生。轻则痛苦，重则丧生。不仅影响本身的健康，而且祸及子孙后代，这个问题已日益引起人们的高度重视。

本书正是结合我国目前食品卫生现状和人们在日常生活中经常遇到的一些实际问题，以通俗的问答形式，对肉、蛋、乳、鱼、蜜类食品的营养价值，怎样挑选、鉴别真伪，以及加工、贮存、烹调、食用卫生和部分食疗作用作了介绍。编写中对普通读者难以理解的理论问题和专业术语，力求简明扼要，深入浅出，通俗易懂，以便于广大读者阅读。同时也选编了一些专业常见问题，可作为基层食品卫生检验人员工作时参考。

在编写过程中，承蒙总后卫生部沈启新处长，兰州军区卫生学校李长禄校长、甘肃农业大学刘占杰教授、兽医大学袁鸿锦教授、郑明光副教授，文希震副研究员等同志给予了

积极的指导和修正。刘宝双、赵晓伯、李红、白雯、雪花、刘放娥、刘炳义等同志在书稿的抄写打印中给予了大力帮助，在此一并致谢！

由于水平有限，错误、不妥之处在所难免，恳请各位读者、同行批评指正。

编 者

1989年10月

目 录

一、畜、禽肉类

1. 肉类有什么营养价值? (1)
2. 为什么刚宰的肉吃了不香? (3)
3. 肉为什么会产生香气? (5)
4. “瘦肉”有什么特点? (6)
5. 为什么肌肉多呈红色? (7)
6. 为什么肥猪的“瘦肉”好吃? (7)
7. 蛋白质吃的越多越好吗? (8)
8. 骨头有没有食用价值? (9)
9. 为什么吃猪蹄对皮肤有益? (10)
10. 吃肉皮为什么可减少皮肤皱纹? (11)
11. 怎样选用畜禽血治病? (12)
12. 各种动物肝脏药用价值有何不同? (12)
13. 哪些人常吃动物肝肾好? (13)
14. 家畜“肚子”能治病吗? (14)
15. 吃荤的人短寿吗? (15)
16. 为什么“肉枣”吃不得? (17)
17. 为什么胆囊炎患者不宜吃油腻食物? (18)
18. 孕妇不宜吃母猪肉的说法对吗? (18)
19. 吃肉也会过敏吗? (18)
20. 狗肉有哪些食疗作用? (19)
21. 为什么兔肉也叫“美容肉”? (21)
22. 貂肉可以食用吗? 怎样除去貂肉的臊味? (22)

23. 怎样除去羊肉的膻气? (23)
24. 肉类在烹调时会损失哪些营养素? (23)
25. 家畜屠宰前充分休息并断食有什么好处? (24)
26. 家畜屠宰加工过程中有哪些卫生要求? (25)
27. 为什么不宜用沥青褪畜禽毛? (27)
28. 为什么家畜屠宰后首先要检验淋巴结? (27)
29. 什么是人畜共患病? (28)
30. 经肉品感染人的传染病和寄生虫病有哪些? (29)
31. 常见人畜共患病病畜肉对人有哪些危害? (29)
32. 常见人畜共患病病畜肉如何处理? (31)
33. 什么是“米猪肉”? 有何危害? 怎样处理? (32)
34. 人和动物的包虫病是不是一回事? 患包虫病的家畜肉
如何处理? (33)
35. 旋毛虫病肉有什么危害? 怎样预防? (35)
36. 怎样识别猪瘟疫肉? (36)
37. 什么是红膘肉? 红膘猪肉能食用吗? (36)
38. 什么是黄膘肉? 黄膘猪肉能食用吗? (37)
39. 是黄脂肪的兔肉都不能食用吗? (38)
40. 肉品发白是什么原因? 发白的肉能吃吗? (39)
41. 发现肉品上有黑色素沉着斑怎么办? (39)
42. 家畜宰后发现全身骨骼发黑或淡棕红色是怎么回事? (40)
43. 动物的羸瘦与消瘦是怎么回事? 为什么这两种肉都不
好吃? (41)
44. 怎样识别畜禽肉中的瘤子? 碰到长瘤子的肉怎么办?
..... (42)
45. 牲畜有些传染病不传染给人,其肉品有没有危害?..... (43)

46. 病死毒死的畜、禽肉为什么不能吃? (44)
47. “疯狗”肉能不能吃? (45)
48. 宰前或死前情况不明的可疑畜肉应如何鉴定与处理? (48)
49. 有条件利用的肉怎样进行无害化处理? (48)

50. 什么是肉品的感官检查? (48)
51. 怎样鉴定肉的新鲜度? (48)
52. 为什么有的新鲜肉会有腐败味? (49)
53. 猪肉为什么会变黑? (50)
54. 肉品为什么会腐败变质? (51)
55. 肉品为什么会发光? (52)
56. 为什么肉馅容易生长细菌? (53)
57. 肉品为什么会出现异味? 如何处理异味肉? (53)
58. 洗肉、洗内脏有什么诀窍? (55)
59. 食品污染的来源有哪些? (55)
60. 怎样注意家庭的食肉卫生? (56)

61. 为什么冷冻保藏食品不易坏? (58)
62. 肉品上的致病菌能被冻死吗? (58)
63. 冻肉怎样解冻好? (59)
64. 用电冰箱保存食品要注意哪些问题? (59)

65. 什么是生脂肪? 怎样识别生脂肪的好坏? (61)
66. 为什么熬猪油不宜用火太猛太急? (61)
67. 荤油比素油容易使人发胖吗? (62)
68. 荤油为什么容易出现哈喇味? (63)

69. 什么是腌腊制品？为什么腌腊制品不易坏？……………（ 64 ）
70. 怎样挑选腊肉和腊肠？……………（ 65 ）
71. 香肠的种类有哪些？怎样鉴别香肠的好坏？……………（ 66 ）
72. 火腿有哪些品种？怎样挑选火腿？……………（ 67 ）
73. 怎样挑选熟肉制品？……………（ 68 ）
74. 为什么有的肉品要熏烟？……………（ 69 ）
75. 怎样保管火腿？……………（ 70 ）
76. 怎样收藏腊肉、腊肠？……………（ 70 ）
77. 什么是肉品添加剂？常见种类有哪些？……………（ 71 ）
78. 肉品中常用的调味品有哪些？有何卫生意义？……………（ 73 ）
79. 怎样挑选肉类罐头？……………（ 74 ）
80. 怎样识别罐头的生产日期、产地、品种？……………（ 75 ）
81. 什么是食肉中毒？……………（ 77 ）
82. 引起食肉中毒的原因有哪些？……………（ 78 ）
83. 凡是细菌都对有害吗？最常引起食物中毒的细菌有
哪些？……………（ 79 ）
84. 引起食物中毒的罪魁祸首是哪一个？……………（ 81 ）
85. 比砒霜还毒一万倍的是一种什么毒素？……………（ 83 ）
86. 为什么吃“杂碎”容易引起食物中毒？……………（ 84 ）
87. 为什么屠宰家畜时要摘除“小腰子”？……………（ 85 ）
88. 为什么动物的甲状腺吃不得？……………（ 85 ）
89. 为什么吃水貂肝会中毒？……………（ 87 ）
90. 什么是肉品残毒？有哪些危害？……………（ 88 ）
91. 怎样预防食肉中毒？……………（ 89 ）
92. 如何识别挂着羊头卖狗肉？……………（ 91 ）
93. 如何区分猪肉、羊肉和狗肉？……………（ 92 ）

94. 如何区分牛肉、马肉和驴肉?	(92)
95. 怎样区别绵羊肉与山羊肉?	(94)
96. 如何识别兔肉和猫肉?	(95)
97. 如何识别公、母猪肉?	(95)
98. 禽肉有哪些营养特点?	(97)
99. 为什么鹌鹑肉又被称为“动物人参”?	(98)
100. 吃鸽肉对人有何益处?	(98)
101. 怎样鉴别健康与有病的活禽?	(99)
102. 怎样对活禽进行宰前检查?	(100)
103. 宰禽的方法有哪些?	(101)
104. 家禽宰后怎样检验?	(102)
105. 怎样鉴定禽肉的新鲜度?	(103)
106. 病、死禽肉尸有哪些特征?	(104)
107. 怎样识别鸡瘟病鸡? 鸡瘟肉能不能吃?	(104)
108. 为什么十月龄以前的鸡屁股不宜吃?	(105)
109. 哪些人不宜喝鸡汤?	(106)
110. 鸭血对人体有什么好处?	(106)
111. 为什么鸡、鸭、鱼肉吃多了也不好?	(107)

二、蛋 与 蛋 制 品

112. 蛋类有哪些营养价值?	(108)
113. 禽蛋由哪几部分组成? 各有何作用?	(109)
114. 为什么说蛋黄的营养价值比蛋清高?	(111)
115. 儿童多吃点鲜蛋有什么好处?	(111)
116. 老年人常吃禽蛋好不好?	(112)
117. 红皮蛋比白皮蛋营养好吗?	(113)
118. 为什么人们喜欢吃鹌鹑蛋?	(114)

119. 为什么不宜吃生鸡蛋? (114)
120. 煮鸡蛋用凉水浸有什么不好? (115)
121. 为什么不宜用豆浆冲鸡蛋? (116)
122. 怎样挑选鲜蛋? (117)
123. 为什么说蛋的空头越大越不新鲜? (119)
124. 什么是破蛋? 破蛋可以吃吗? (119)
125. 散黄蛋为什么叫混蛋? 可以吃吗? (120)
126. 为什么不宜吃死胎蛋? (121)
127. 发霉的蛋能不能吃? (122)
128. 贴壳蛋可以吃吗? (122)
129. 什么是老黑蛋? (123)
130. 为什么鸡蛋会出现响水音? (124)
131. 鸡蛋里也有寄生虫吗? (124)
132. 贮存鲜蛋有哪些常用的方法? (125)
133. 为什么存放鲜蛋大头朝上好? (127)
134. 为什么用石灰水贮蛋不易坏? (127)
135. 为什么水洗的禽蛋不耐放? (128)
136. 为什么贮存鲜蛋有“十怕”? (129)
137. 怎样烹制的鸡蛋易消化? (130)
138. 炒鸡蛋为什么不宜放味精? (131)
139. 什么是皮蛋? 其食用价值如何? (131)
140. 怎样挑选皮蛋? (133)
141. 为什么有的松花蛋带有辛辣味? (134)
142. 怎样腌制皮蛋? (135)
143. 怎样识别变质的皮蛋? (135)
144. 蛋白颜色呆黄的皮蛋能不能吃? (136)
145. 为什么夏天应少食皮蛋? (136)

146.怎样鉴别咸蛋的好坏?	(136)
147.为什么煮熟的咸蛋有油滴?	(138)
148.怎样腌制咸蛋?	(138)
149.什么是糟蛋? 有何特点?	(139)

三、乳 与 乳 制 品

150.牛乳有哪些营养成分?	(140)
151.牛乳有哪些食疗作用?	(142)
152.正常的牛乳有哪些特点?	(142)
153.什么是初乳、常乳、末乳和异常乳?	(143)
154.为什么说牛乳有降低胆固醇的作用?	(144)
155.为什么说羊奶比牛奶好?	(145)
156.为什么说驼乳是一种医用保健食品?	(147)
157.为什么早晨空腹喝牛奶不好?	(147)
158.喝牛奶加白糖好还是加红糖好?	(148)
159.用米汤稀释牛奶喂养婴儿有什么好处?	(149)
160.喝牛奶发生腹泻是怎么回事?	(149)
161.为什么不能喝生奶?	(151)
162.为什么牛奶能做成酸牛奶?	(152)
163.常喝酸牛奶对人有哪些益处?	(152)
164.自然发酵出现凝块的牛奶还能食用吗?	(153)
165.奶牛的品种、年龄、泌乳期和健康状况对奶的品质有 哪些影响?	(154)
166.奶牛的饲料对奶的品质有哪些影响?	(155)
167.挤奶和乳房按摩对奶的品质有什么好处?	(155)
168.为什么刚挤出的乳要进行快速冷却处理?	(156)
169.什么是奶的高温杀菌法?	(157)
170.为什么牛奶不宜久煮?	(157)

171. 为什么牛奶会发红?	(157)
172. 为什么有些牛奶会出现咸味或苦味?	(158)
173. 为什么牛奶会出现哈喇味?	(158)
174. 为什么不宜用保温瓶贮存牛奶?	(159)
175. 用暗色瓶盛牛奶有什么好处?	(159)
176. 夏天怎样防止牛奶变质?	(160)
177. 牛乳受微生物污染有哪些途径?	(160)
178. 怎样注意鲜乳的生产卫生?	(162)
179. 怎样注意消毒奶的销售卫生?	(163)
180. 怎样对盛乳用具进行管理和消毒?	(163)
181. 怎样处理病畜乳?	(164)
 182. 奶粉常见的品种有哪些?	(165)
183. 为什么速溶奶粉溶得快?	(167)
184. 为什么奶粉会褐变?	(168)
185. 为什么奶粉会出现哈喇味?	(168)
186. 怎样用感官判定奶粉质量的好坏?	(169)
187. 怎样在市场上挑选奶粉?	(170)
188. 怎样保管奶粉?	(170)
 189. 常见炼乳的品种有哪些? 食用价值如何?	(171)
190. 为什么有些甜炼乳用水冲不开?	(172)
191. 甜炼乳也会褐变吗?	(173)
192. 为什么有些装甜炼乳的罐会“发胖”?	(173)
193. 怎样保管炼乳?	(173)
 194. 常见奶油品种有哪些? 各有何特点?	(174)
195. 怎样鉴别奶油的质量?	(175)

196. 为什么奶油呈黄色? (176)
197. 奶油的异味是怎样形成的? (176)
198. 什么是干酪? 有何食用价值? (177)
199. 怎样用感官检查麦乳精的质量? (178)
200. 怎样注意乳制品的销售卫生? (179)
201. 乳与乳制品生产场所的人员应该怎样注意个人卫生和
操作卫生? (179)

四、水产动物肉

202. 鱼肉含有哪些化学成分? 其食用价值如何? (181)
203. 我国常见的海产鱼和淡水鱼有哪些品种? (183)
204. 正常鱼体结构有哪些特点? (184)
205. 为什么市场上没有活海鱼? (185)
206. 为什么多食鱼可防冠心病? (186)
207. 儿童多吃鱼会变聪明的说法对不对? (187)
208. 鲤鱼为什么又被称为益母鱼? (188)
209. 为什么孕妇和哺乳期妇女宜多吃鲫鱼? (189)
210. 为什么鱼的鲜味消失快? (190)
211. 为什么鱼会有腥味? 怎样去除腥味? (191)
212. 怎样宰杀加工鱼、虾类水产动物? (193)
213. 杀鱼胆破怎样除去鱼肉上的苦味? (194)
214. 为什么吃带鱼、鲳鱼不宜除鳞? (194)
215. 用鱼胆治病有什么危害? (195)
216. 鲜鱼死后僵硬是怎样回事? (196)
217. 鱼肉为什么会发生自溶? 怎样防止自溶? (197)
218. 鱼肉为什么会腐败变质? 腐败变质的鱼有哪些变
化? (197)

219. 为什么鱼肉比畜肉易坏?	(198)
220. 怎样鉴别鱼的新鲜度?	(200)
221. 淡水鱼在活运时应如何注意卫生?	(200)
222. 鱼在冷藏期间会有哪些变化?	(201)
223. 怎样鉴别冰冻鱼的质量?	(202)
224. 咸鱼在加工保藏期间会发生哪些不良变化? 怎样预 防?	(203)
225. 怎样鉴别咸鱼的质量?	(204)
226. 干鱼在加工保藏期间会发生哪些不良变化?	(205)
227. 鱼病会不会通过鱼肉传染给人?	(206)
228. 生炒鳞片有什么危害?	(207)
229. 有毒鱼类有哪些?	(207)
230. 为什么鱼类食品会使人发生细菌性食物中毒?	(209)
231. 河豚鱼可以食用吗?	(210)
232. “青皮红肉”鱼为什么会引起人食物中毒?	(212)
233. 怎样预防食用“青皮红肉”鱼中毒?	(214)
234. 为什么吃鲭鱼要快宰快煮才好?	(215)
235. 怎样安全利用毒鱼?	(215)
236. 怎样识别受有毒、有害物质污染的鱼类?	(216)
237. 什么是贝甲类水产食品?	(217)
238. 怎样挑选螃蟹?	(217)
239. 为什么死后的河蟹不能吃?	(218)
240. 怎样预防吃螃蟹传播疾病?	(219)
241. 怎样鉴别梭子蟹(死蟹)的质量?	(220)
242. 怎样鉴别醉蟹和腌蟹质量?	(220)

243.蟹有哪些食疗作用? 哪些人不宜食用?	(221)
244.怎样鉴别虾的质量?	(222)
245.为什么煮熟的虾、蟹会呈现桔红色?	(223)
246.为什么鲜虾会变黑?	(223)
247.虾有哪些食疗作用?	(224)
248.为什么说乌龟、老鳖浑身都是宝?	(225)

249.什么是生食水产品? 有哪些品种?	(226)
250.为什么生食毛蚶会得甲型肝炎?	(227)
251.贝壳类和甲壳类水产品活运时应如何注意卫生?	(228)
252.水产品销售时应如何注意卫生?	(229)
253.各种不同新鲜度的水产品应如何进行卫生处理?	(230)

五、蜂 蜜 与 蜂 王 浆

254.蜂蜜有哪些营养价值?	(231)
255.蜂蜜有哪些医疗作用?	(232)
256.怎样鉴定蜂蜜的质量?	(234)
257.怎样鉴别掺假掺杂的蜂蜜?	(237)
258.蜂蜜结晶会不会影响质量?	(238)
259.为什么蜂蜜会起“泡泡”?	(239)
260.开水冲蜂蜜有什么不好?	(239)
261.为什么蜂蜜也会使人中毒? 怎样预防?	(240)
262.贮存蜂蜜时应注意哪些问题?	(241)

263.蜂王浆是怎样产生的? 其营养价值如何?	(242)
264.蜂王浆有哪些医疗作用?	(244)
265.怎样鉴定蜂王浆的质量?	(245)
266.怎样服用和保管蜂王浆?	(246)

六、野生动物肉

267. 常见可供肉用的野兽有哪些? (247)
268. 各种野兽肉有哪些形态特点? (248)
269. 怎样获取的野兽肉才会有好的品质? 如何鉴定..... (250)
270. 怎样对野生动物肉进行检验? (251)
-
271. 可供肉用的野禽有哪些? (251)
272. 怎样鉴别野禽肉的品质? (252)
273. 怎样才能得到品质较好的野禽肉? (252)
274. 麻雀肉对人有何益处? (253)