

✓民以食为天，食以安为先 ✓不让食物成为健康的威胁

病从口入

食品安全

速查手册

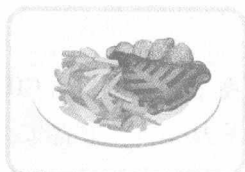
何凤娣◎编著

BINGCONG KOURU
Shipinanquan Suchashouce

拥有一双火眼金睛，懂得分辨伪劣食品：外表夸张需留意，卖价偏低应注意，看视相似莫大意，过分推销没好意，“早产”食品有猫腻。



中国妇女出版社



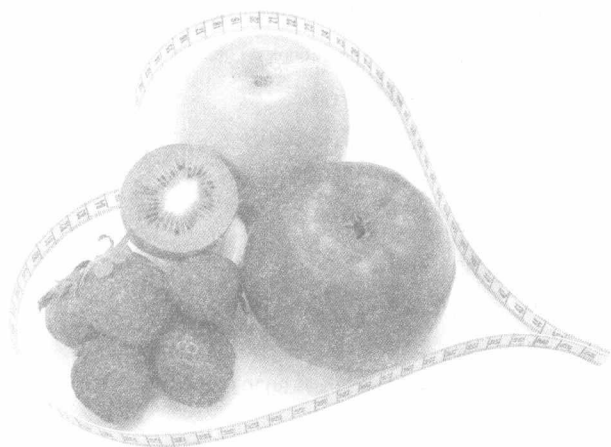
病从口入

食品安全

速查
手册

何凤娣◎编著

BINGCONG KOURU
Shipinanquan Suchashouce



中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

病从口入：食品安全速查手册 / 何凤娣编著. —北京：
中国妇女出版社，2009. 4

ISBN 978 - 7- 80203- 704- 5

I. 病… II. 何… III. 食品卫生—基本知识 IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 041241 号

病从口入：食品安全速查手册

编 著：何凤娣

责任编辑：魏 可

责任印制：王卫东

出 版：中国妇女出版社出版发行

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www. womenbooks. com. cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京忠信诚胶印厂

开 本：160 × 230 1/16

印 张：16. 5

字 数：187 千字

版 次：2009 年 5 月第 1 版

印 次：2009 年 5 月第 1 次

书 号：ISBN 978 - 7- 80203- 704- 5

定 价：26. 00 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误，请与发行部联系)



序 言

民以食为天，食以安为先

人品，食品，品品相照；苍生，民生，生生相连。

在人们的日常生活中，衣食住行，样样都必不可少。尤其是食品，它与我们的生存息息相关，可以说是我们生命最重要的保障。俗话说得好：“民以食为天，食以安为先。”也正是如此，我们才要用更多的时间、更多的精力去关注它。目前，食品安全也已逐渐成为人们关心的话题之一。

社会进步了，经济发展了，生活水平提高了，食品的种类也增加了，可以说是五花八门，应有尽有，这难道不正是我们所追求、所向往的吗？但结果呢，食物却成了我们健康生命的威胁。一次次食物中毒事件，在给我们带来痛苦的同时也给我们敲响了警钟。食品的安全问题随着环境污染、人为造假等因素日趋严重，我们不得不提高警惕，因为人的生命只有一次，千金又怎能和生命相比呢？生活迫使我们拥有了一双“火眼金睛”，懂得分辨伪劣食品，知道了食品外表夸张需留意，卖价偏低应注意，看是相似莫大意，过分推销没好意，“早产”食品有猫腻。

当前食品安全存在着很多隐患，这不仅仅是客观因素造成

的，更重要的是人们的主观意识受到了扭曲。第一，种、养殖环节存在污染问题，不法商贩非法使用违禁药物。第二，食品生产加工企业多、规模小、加工散、秩序乱，绝大多数都不具备生产合格食品的必备条件。第三，一些经营企业贪图私利，蓄意出售过期或变质食品，不时还伪造标识、滥用标识，欺骗和误导消费者。第四，食品监督与管理不到位，特别是在一些食品批发市场缺乏有效的安全检测手段和质量控制措施，从而导致批发市场成为假冒伪劣食品的集散地。第五，中小城市、农村食品安全工作相对薄弱，不法分子往往将假劣食品销往农村集贸市场和小卖部，农民购买食品时又不注意，因此很容易买到假冒伪劣产品。此外，有些人由于贪图便宜而给造假者留下了生存的空间。

控制食物中毒的关键在于预防，搞好饮食卫生，防止“病从口入”。虽然生活处处都有陷阱，食品时时都是威胁，但我们也应积极行动起来，用我们渊博的知识、雪亮的眼睛、勤劳的双手、灵敏的鼻子去伪存真。我们不仅要记住历史，还要学会更好地生存。

在编写本书过程中，得到了王国胜、石娟、俞慧霞、武振、罗哲郁、谢荣湘、张彩玉、王海涛、石国桥、李志华、黄凤祁、郑小兰、吴行达、李顺安、张良钊、张玉梅、魏立彩、王站鹏等人的大力支持，在此一并致谢！

何凤娣

2009 年 4 月

目 录

第一章 食品安全，你知道多少	1
食品安全的概念	2
食品安全的重要性	3
影响食品安全的主要因素	4
食品质量安全 QS 标志	7
解读绿色食品	8
 第二章 谷物类食品安全	11
“毒大米”案件	12
白芝麻染成黑芝麻	16
龙口粉丝事件	18
面粉过白须回避	21
花生豆的“新外衣”	24
小米美容有术	26
大米喷香精摇身变“香米”	29
食用赤霉病麦面粉致中毒	32
 第三章 果蔬食品安全	35
“毒豆芽”的产生	36
发芽土豆有毒	39
化工原料漂白藕片	43
染色茶叶喝不得	46

畸形果蔬，宜看不宜吃	49
鲜黄花菜食用不当会中毒	52
莫吃，催熟番茄	55
硫酸喷出美容荔枝	58
鲜亮的橙子靠“打蜡”	61
黑木耳是怎样变“黑”的	63
用硫黄熏制的银耳	66
反季节果蔬不要多吃	69
慎食蘑菇	72
用激素催熟的草莓	75
 第四章 肉蛋类食品安全	 79
吃狗肝过量致中毒	80
香肠里的敌敌畏	82
红心咸鸭蛋	85
毒鸡腿为何这样毒	88
色泽红艳的腊肠有“猫腻”	91
白条鸡增肥有术	93
猪肉为什么会“出汗”	96
白斩鸡怎样“美白”	99
鸡蛋黄为什么这样红	101
 第五章 水产类食品安全	 105
警惕贝类毒素中毒	106
化学物质浸泡的海带	108
有煤油味的鱼虾不能吃	111
海鲜美白甲醛来泡	114
染色黄鱼莫吃	117



鲜活体重的“柴油鱼”	120
吃“老虎斑”深海鱼中毒	124
经“美容”的野生红虾	126
“福寿螺”导致群体性脑膜炎	129
第六章 饮品食品安全	133
工业酒精勾兑白酒	134
不要饮用劣质桶装水	137
天然水出现絮状物	140
老化水、千滚水中毒性多	142
劣质果汁的障眼法	144
饮料瓶盖内螺纹发霉	147
可乐中的咖啡因	149
第七章 休闲食品安全	153
含致癌物的炸薯条	154
松子炒锅里竟五“药”俱全	156
劣质蜜饯“偷梅换李”	159
卯年的月饼竟用寅年的馅	162
乌黑发亮的糖炒栗子有问题	165
添加硼砂的年糕	168
工业润滑油炒瓜子	170
购开心果时勿贪“色”	173
皮革垃圾炼成果冻原料	175
爆米花不宜多食	178
冰糖葫芦巧穿衣	180
甜味剂是零食中的甜蜜杀手	183

第八章 调味品安全	187
三氯丙醇超标酱油	188
鸡精没“鸡”也能生产	190
河北毒蒜祸及京津沪	193
酱腌菜苯甲酸钠严重超标	196
菜籽油 棉籽油	198
腐肉“巧”炼猪油	201
泔水油是如何炼成的	204
亚硝酸盐引起中毒	206
石蜡火锅底料	208
冰醋酸勾兑名牌醋	211
 第九章 乳制品安全	 215
三鹿奶粉事件	216
海城学生豆奶中毒事件	219
雀巢婴幼儿奶粉转基因事件	222
变质牛奶返厂加工再销售	225
安徽阜阳“大头娃娃”事件	227
雅培奶粉被氧化事件	230
奶油蛋糕暗藏“杀机”	232
乳品中抗生素残留危害大	235
“彩妆”冰激凌色素很伤人	237
 附 录	 241
常见食品的饮食禁忌	241
常见食物中毒的症状	251
预防食物中毒的措施	253

第 一 章

食品安全，你知道多少

在日常生活中，你有没有听说过关于食品安全的话题呢？你又知道多少呢？不妨讲出来，让大家共同分享。如果一个人的知识讲给多个人来听，那么，该知识的效果也就扩大了许多倍。关注食品安全就是关注你的生命安全。



食品安全的概念

根据世界卫生组织的定义，食品安全（food safety）是“食物中有毒、有害物质对人体健康影响的公共卫生问题”。食品安全要求食品不能对人体健康造成急性或慢性的损害。食品安全是一门专门探讨在食品加工、存储、销售等过程中确保食品卫生及食用安全，降低疾病隐患，防范食物中毒的一个跨学科领域。1997年，世界卫生组织（WHO）在其发表的《加强国家级食品安全性计划指南》中把食品安全解释为“对食品按其原定用途进行制作和食用时不会使消费者身体受到伤害的一种担保”，将食品卫生界定为“为确保食品安全性和适用性在食物链的所有阶段必须采取的一切条件和措施”。从目前的研究情况来看，在对食品安全概念的理解上，国际社会已经基本形成共识：即食品的种植、养殖、加工、包装、贮藏、运输、销售、消费等活动符合国家强制标准和要求，不存在可能损害或威胁人体健康的有毒有害物质，致消费者病亡或者危及消费者及其后代的隐患。

食品安全包括食物质的安全和食物量的安全。其中，食物质的安全是指确保食品消费对人类健康没有直接或潜在的不良影响，是食品卫生的重要部分，也是一个全球性的问题。食品污染是影响食品安全的主要问题。食物量的安全是指能不能解决吃得饱的问题，而现在人们的生活质量不断提高，提起食品安全，更多考虑的是质的安全。

食品安全的标准内容如下：

其一，食品、食品相关产品中的致病性微生物、农药残留、兽药残留、重金属、污染物质以及其他危害人体健康物质的限量规定；

其二，食品添加剂的品种、使用范围、用量；

其三，专供婴幼儿的主辅食品的营养成分要求；

其四，对与食品安全、营养有关的标签、标识、说明书的要求；

其五，食品生产经营过程的卫生要求；

其六，与食品安全有关的质量要求；

其七，食品检验方法与规程；

其八，其他需要为食品安全标准制定的内容。



食品安全的重要性

在生活中，人们关注的重点是不一样的，有人关注的是华丽的服装，有人关注的是漂亮的首饰，有人关注的是健康的运动，而有人则关注的是食品的安全。食品安全与生命健康紧密相连，若不加以防范，则我们的健康将会受到威胁。只有懂得辨别伪劣产品，我们才能远离危险。

案例一 某报曾报道：许多大酒家用的肉菜竟都是不卫生、价格便宜的货，更可恶的是竟有已经腐烂掉的鱼肉以及青菜。这是一个多么可怕的现实，难道现代人们的口味是如此“高”法吗？健康就是生命的本钱，食品是健康的源泉。五颜六色的包装里面，是不是隐藏着更大的阴谋呢？

案例二 很多学校附近都摆着摊点，学生只要一放学，就能听到如此的吆喝声：“香甜可口，5角一份。”禁不住诱惑的学生

忍不住就到那些摊点去买东西吃。结果，买零食的同学都因为吃了不卫生食品而拉肚子，有的甚至中毒导致住院。而那些快餐店更是不负责任，为了市场上的恶性竞争，放弃了追求质量的提高而开始降低成本，过分使用添加生长激素、化学添加剂、防腐剂的原材料，使食品的不安全因素日趋多样化和复杂化，而大多数打工人员又为了省钱到一些不规范的快餐店吃饭，导致了多种疾病的产生。

案例三 某一知名酸奶品牌因为某种原因，把过期的酸奶重新包装了一遍，幸亏食品质量监督管理局及时发现，不然后果不堪设想。看看这些厂家，多么不负责任，为了市场上的竞争，竟不顾消费者的健康。

以上事例都可以证明食品安全的重要性，食品不安全的事件给人们的生活造成了很大的影响，食品监管部门也一直很重视这个问题。相信有关部门能够严肃处理，严格管理，给大家一个放心的食品食用环境。作为社会的一分子，我们也应该不断提高自我保护能力和自我保护意识，以及尽自己的绵薄之力配合监管部门工作。

影响食品安全的主要因素

近年来，食品安全的问题是人民群众普遍关心的问题，确保食品安全也是质监部门的职责之一。随着新的食品资源的不断开发，食品品种的不断增多，生产规模的扩大，加工、贮藏、运输等环节的增多，消费方式的多样化，使人类食物链变得更为复杂。食品中诸多不安全因素可能存在于食物链的各个环节，其主要表现在以下几个方面。

一、微生物污染

微生物是影响我国食品安全的最主要因素。微生物及其毒素导致的传染病流行，是多年来危害人类健康的顽症。微生物污染包括细菌性污染、病毒和真菌污染。在过去的 10 年中，食物中毒的发生情况表明，微生物性食物中毒居各类食物中毒病原的首位，占食物中毒规模的 40%。而在食品的加工、储存、运输和销售过程中，都易造成微生物污染。

二、环境污染

环境污染物在食品中的存在，有其自然背景和人类活动影响两方面的原因。据统计，人类肿瘤的发生，大部分是由于环境因素所致。人类从食品中摄取了种类繁多的有毒有害物质，严重影响着人体健康。目前，由于工业三废和城市垃圾的不合理排放，致使我国大部分江河、湖泊以及近海区域都受到了不同程度的污染。动植物长期生活在这种环境中，有毒物质就会在其体内不断蓄积，使之被污染。其中，无机污染物如汞、镉、铅等重金属及一些放射性物质，在一定程度上受食品产地的地质地理条件所影响。有机污染物中的二噁英、多环芳烃、多氯联苯等工业化合物及副产物，都具有可在环境和食物链中富集、毒性强等特点，对食品安全性威胁极大。

三、农药与兽药残留

农药、兽药、饲料添加剂对食品安全性产生的影响，已成为近年来人们关注的焦点。在美国，由于消费者的强烈反映，35 种有潜在致癌性的农药已列入禁用的行列。我国有机氯农药虽于 1983 年已停止生产和使用，但由于有机氯农药化学性质稳定，不易降解，在食物链、环境和人体中可长期残留，目前在许多食品中仍有较高的检出量。随之代替的有机磷类、氨基甲酸酯类等农

药，虽然残留期短、用量少、易于降解，但农业生产中滥用农药，导致害虫抗药性的增强，这又使人们加大了农药的用量，并采用多种农药交替使用的方式进行农业生产。这样的恶性循环，对食品安全性以及人类健康构成了巨大的威胁。

四、食品生产经营的规模化和管理水平偏低

近年来，我国食品行业不断发展壮大，已涌现出一批形成良好生产规范的、有实力的企业，但是，这些企业的比重还较低。“据国家质检总局‘两查’调查的 60 085 个生产企业中，100 人以下的小型企占 94.9%，10 人以下的家庭作坊式的企业或生产厂点占 79.4%”。规模小、管理水平低的家庭作坊、食品摊点等仍然是影响食品卫生水平的重要原因。

五、法律法规体系不完善

我国虽然有关于食品质量的总体性法规《食品安全法》、《产品质量法》、《农业法》，但这些法规对食品质量都仅作了一些概要性规定，不能充分反映新形势下消费者对食品安全的要求。而且其相互间协调性和配套性也不够，可操作性并不强。

六、新产品和新技术潜在的风险

近些年来，我国食品的新品种大量增加。很多新型食品在没有经过危险性评估的前提下，就已经在市场上大量销售。其中方便食品和保健食品的安全性尤其值得关注，这些都给食品安全带来了前所未有的挑战。

七、食品安全教育滞后

由于多年来对食品安全关注的欠缺，一方面导致生产者缺乏相应的知识；另一方面导致消费者缺乏自我保护意识。这无疑影响了食品安全的进展。

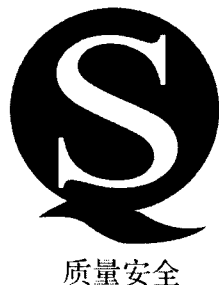
此外，影响我国食品安全的因素还有很多，作为政府管理部门应对症下药，做到有的放矢。只有这样才能确保食品安全。

食品质量安全 QS 标志

在生活中，有谁注意过贴在食品外包装上的那个 QS 型的质量安全标志，又有谁经常注意食品的生产日期和保质期呢？

QS 标志是食品“质量安全”（Quality Safety）的英文缩写，是食品质量安全市场准入标识，是食品是否合格的“身份证”。

根据《中华人民共和国工业产品生产许可证管理条例实施办法》第八十六条规定：“工业产品生产许可证标志由‘质量安全’英文（Quality Safety）字头（QS）和‘质量安全’中文字样组成。标志主色调为蓝色，字母‘Q’与‘质量安全’四个中文字样为蓝色，字母‘S’为白色。”带有 QS 标志的



产品就代表着经过国家的批准。所有的食品生产企业必须经过强制性的检验合格后才能出厂销售。

2002 年，我国最先对米、面、油、酱油、醋五类食品实行市场准入制度；2004 年又增加了对肉制品、乳制品、饮料、调味品（糖、味精）、方便面、饼干、罐头、冷冻饮品、速冻米面食品、膨化食品十类食品实行市场准入制度。2008 年 1 月 1 日，我国规定所有食品生产企业生产的食品都实施食品准入制度，必须加贴 QS 标志。QS 标志真伪的查询，可登录国家质监局网站查询，每一个商品的 QS 标志都有唯一的一串 12 位数字序列号，分别代表区域、企业名称和商品类别。

QS 标志的作用是表明产品质量的水平，是实物产品的质量信誉标志，产品外包装上加贴 QS 标志即代表着生产加工企业对所生产的产品作出的明示保证。

QS 标志必须由发证机关或组织颁发，并须经过一定的评审、考核程序，获准后方可使用。QS 标志是标示在产品外包装上的，标示该产品在生产中符合国家相关质量标准生产并经过严格出厂检验的合格产品。

依据相关法规，食品生产加工企业在食品外包装上加贴 QS 标志必须具备三个条件。

第一，属于国家质检总局按照规定程序公布的实行食品质量安全市场准入制度的食品。

第二，从事该食品生产的企业已经取得《食品生产许可证》并在有效期内。

第三，出厂的食品经检验合格。

解读绿色食品

绿色食品是指按特定生产方式生产，并经国家有关的专门机构认定，准许使用绿色食品标志的无污染、无公害、安全、优质、营养型的食品。在许多国家，绿色食品也被称为“生态食品”“自然食品”“健康食品”“有机农业食品”等。由于在国际上，对于保护环境和与之相关的事业已经习惯冠以“绿色”的字样，所以，为了突出这类食品产自良好的生态环境和严格的加工程序，在中国，统一称之为“绿色食品”。因此，绿色食品即是在无污染的条件下种植、养殖，施有机肥料，不用高毒性、高残留农药，在标准环境、生产技术、卫生标准下加工生产，经权威机