



中国科协科普专项资助



食品安全与营养健康科普系列

食品标签 巧识别



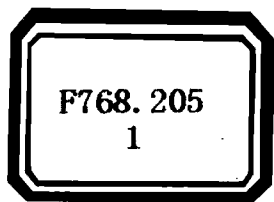
SKILLFULLY IDENTIFY THE FOOD LABELS

夏 强 编著

8. 205
1



中国轻工业出版社



食品安全与营养健康科普系列

食品标签 巧识别

夏 强 编著

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食品标签巧识别/夏强编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2008. 8

(食品安全与营养健康科普系列)

ISBN 978-7-5019-6461-1

I. 食… II. 夏… III. 食品-标签-基本知识-中国
IV. F768. 205

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 073785 号

责任编辑: 涂润林

策划编辑: 涂润林

责任终审: 张乃东

封面设计: 锋尚设计

版式设计: 王超男

责任校对: 杨琳

责任监印: 胡兵 张可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 河北省高碑店市鑫昊印刷有限责任公司

经销: 各地新华书店

版次: 2008 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 5.125

字数: 159 千字

书号: ISBN 978-7-5019-6461-1/TS·3767 定价: 12.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010—65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010—85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

80284K1X101ZBW

像关注价格那样看标签

在美国，9岁左右的孩子就学会了在购买食品时自己看食品标签。为了让孩子学会看标签，美国人可是花了不少心思。2007年，美国食品与药物管理局（FDA）通过网络，以漫画等互动形式，生动活泼地指导9~13岁的孩子如何看食品标签，让他们避开高脂肪、高胆固醇、高盐和高糖食品，并鼓励他们吃更多含有钾、铁、钙和纤维的食品。

而在我们国内，谈及食品标签，很多朋友都感觉云里雾里。笔者常听到消费者这样说：“现在天天都听说‘食品安全’，但看着花哨的包装，我的心里老是没底啊。”

是的，这是食品标签的症结。一方面，您不太关注食品标签吧？很多朋友在挑选食品时，往往只是注意食品包装质量和价格，而对标签上的很多重要信息“视而不见”；另一方面，您也不太会从标签中获取信息吧？面对花花绿绿的食物包装，很多标签并不太醒目，要看明白标签，您总是感觉不太轻松，有时候甚至还被虚假信息误导。这些正是本书要解决的问题。编写本书的目的就是向您介绍食品标签的基本常识，剖析食品标签的种种陷阱，指导消费者充分利用食品标签来选择合适的优质食品，并鉴别假冒伪劣食品。

在本书的编写过程中，笔者抽样走访了北京、天津、上海、重庆、潍坊的大中小超市、便利店、副食店、小卖铺。笔者认为一般的食品标签大多规范，特别是一些名牌、免检产

品、著名商标的食品；正规超市商店出售的食品其标签都比较规范，特别是大中型、连锁超市。食品标签的问题主要是不规范、不完整、存在虚假信息，主要出现在一些小厂生产的食品上，而这些食品主要集中在城乡结合部、农村、火车站、农贸市场等地的小型超市和便利商店，特别是私人经营的小商店。

本书希望通过通俗易懂的语言、直观形象的漫画向读者展示食品标签的每一个细节，手把手地指导消费者认识、辨别和利用食品标签。

本书的封二和封三有食品标签分解图示和各式各样的认证标志，让您明白具体每个标签都指的是什么，了解每个认证标志的规范格式。本书每节前都有概述，让您轻松地了解本章的主要内容；正文采用问答的形式，每个问题前有一句言简意赅的“核心提示”，助您了解每个问题的重要内容；恰如其分的“案例”为您形象地回顾前车之鉴；温馨简短的“小贴士”给您更多的具体指导和提醒。

笔者建议您在阅读本书前明白以下几件事情：

一是，您为什么要购买本书？那是因为您希望通过食品标签来实现购买优质食品的愿望。如果您认真研读本书，并应用于实践，相信您一定能做到明白消费。

二是，本书能够运用于所有食品吗？不是的，本书介绍的知识和技巧都是针对经过加工和包装的食品，第三部分中的包装水果和生鲜食品除外。

三是，您如何才能有效利用本书？建议您先通读第一部分和第二部分，对食品标签有一个基本的了解，再根据您的购物计划选择性地阅读第三部分，并把书上的知识和技巧运用到实践中去，再把实践中的认识和经验反馈到书中去“回味”，您

对辨别食品标签就会游刃有余了。您还可以借鉴中国轻工业出版社出版的“食品安全与营养健康科普系列”丛书，从其他角度去挑选食品。

四是，您会把您学到的技巧和总结出的经验与家人和朋友分享吗？相信您会的。希望您能用您的经验去指导和引导您身边的人。就从您的家人和孩子开始吧。

本书同样也是分享多人的知识与技巧的结晶。笔者在编写过程中参阅了较多国家与食品相关的法律、法规、标准，请教了政府监管一线执法人员、食品生产企业质量控制人员、超市品质管理人员，借鉴了许多新闻报道和相关书籍，并从中挖掘出案例素材。特别感谢安徽省阜阳市产品质量监督检验所丁轶聪先生、四川省成都标准化研究所梁秋蓉女士审阅了全书，他们从事食品标准化研究和管理工作多年，为本书提出了很多中肯意见。

本书的编写还得到了沃尔玛（中国）的支持，其食品安全管理人员对本书提出了中肯的编写意见。他们认为，“食品标签是安全消费食品的基本条件，是食品销售者管理食品和消费者正确选择食品的前提。”沃尔玛（中国）也严格按照国家的相关法规要求来监督供应商，将食品标签作为供应商质量审核的一项重要内容。

在此，谨向所有关注本书，对本书提供帮助的朋友们致以诚挚的谢意。

小小标签学问很大，限于笔者知识和经验所限，书中难免存在不尽如人意的地方。欢迎读者批评指正，就让我们一起细读食品标签吧。



Contents

目 录

一、食品标签传递的信息

1

- | | |
|---------------------------|----|
| 1 什么是食品标签? | 3 |
| 2 为什么要看食品标签? | 5 |
| 3 食品名称都有哪些学问? | 8 |
| 4 您知道食品商标和标签的区别吗? | 10 |
| 5 配料表里有什么玄机? | 11 |
| 6 生产厂和地址也需要看吗? | 13 |
| 7 委托单位是什么意思? | 15 |
| 8 生产日期应该印在哪里? | 17 |
| 9 保质期和保存期是同一意思吗? | 19 |
| 10 净含量里有多少水分? | 21 |
| 11 商品条码是食品的身份证号吗? | 24 |
| 12 卫生许可证号是惟一的吗? | 25 |
| 13 警示标语告诉我们什么? | 27 |
| 14 过敏提示需注意哪些细节? | 29 |
| 15 食品标准中陷阱几何? | 31 |
| 16 您忘记看贮存方法了吗? | 33 |
| 17 ISO 和 HACCP 能带给食品什么保证? | 34 |
| 18 常见的食品认证标志都是什么意思? | 36 |
| 19 还有哪些标志值得注意? | 40 |
| 20 需注意哪些国外认证标志? | 43 |

二、火眼金睛看标签

46

- | | |
|------------------|----|
| 1 您对食品电子标签有什么发现? | 49 |
| 2 回收标志您注意了吗? | 51 |
| 3 “防伪标签”究竟能否防伪? | 52 |



4	“协会推荐”是否值得信任?	54
5	“纯天然”标签就代表绿色吗?	56
6	食品标签上会有“广告陷阱”吗?	57
7	如何鉴别特殊营养食品标签?	60
8	究竟该怎样查看食品标签?	62
9	食品标签都有哪些法律法规?	65
10	发现食品标签问题去哪里投诉?	67
11	保健食品是食品还是药品?	69
12	对国家免检产品能放心吗?	72
13	中国名牌的有效期有多长?	73
14	“转基因”字样说明什么?	75
15	“高钙低糖”是不是概念牌?	77
16	怎样通过配料表查看是否含添加剂?	79
17	进口食品的标签看不懂?	81
18	餐饮调料包标签都有哪些信息?	84
19	整箱包装上应注意哪些标签?	85
20	赠品可能有哪些陷阱?	87

三、又快又准选食品

90

1	选购婴幼儿食品要看哪些标签信息?	93
2	选购儿童食品要看哪些标签信息?	94
3	选购孕妇食品要看哪些标签信息?	97
4	选购中老年食品要看哪些标签信息?	99
5	怎样为营养不良人士选购食品?	100
6	怎样为减肥人士选购食品?	102
7	选购散装食品要看哪些标签信息?	103
8	选购超市自制食品要看哪些标签信息?	105
9	选购饮料类要看哪些标签信息?	106
10	选购食用油类要看哪些标签信息?	108
11	选购乳制品要看哪些标签信息?	111



12	选购糖果要看哪些标签信息?	113
13	选购糕点类要看哪些标签信息?	115
14	选购酒类要看哪些标签信息?	116
15	选购豆制品要看哪些标签信息?	120
16	选购烘焙食品要看哪些标签信息?	121
17	选购肉及肉制品要看哪些标签信息?	123
18	选购米面要看哪些标签信息?	125
19	选购罐头要看哪些标签信息?	127
20	选购方便食品要看哪些标签信息?	129
21	选购干制品要看哪些标签信息?	131
22	选购熟制主食要看哪些标签信息?	132
23	选购调料类要看哪些标签信息?	134
24	选购酱制品要看哪些标签信息?	136
25	选购速冻食品要看哪些标签信息?	138
26	选购包装水果要看哪些标签信息?	141
27	选购蔬菜要看哪些标签信息?	142
28	选购营养品要看哪些标签信息?	144
29	选购功能性食品要看哪些标签信息?	147
30	遇到这样的案例该怎么办?	149

附录 沃尔玛食品标签的管理及检查

153



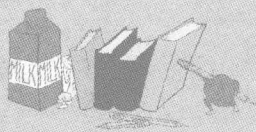


一、食品标签传递的信息

很多消费者不太关注食品标签，也不知道怎样从食品标签中获取重要的信息，甚至被虚假的信息误导。面对花花绿绿的食物包装，怎样才能做到明明白白消费呢？答案就是从细读食品标签开始。

- 什么是食品标签？
- 为什么要看食品标签？
- 食品名称都有哪些学问？
- 您知道食品商标和标签的区别吗？
- 配料表里有什么玄机？
- 生产厂和地址也需要看吗？
- 委托单位是什么意思？
- 生产日期应该印在哪里？
- 保质期和保存期是同一意思吗？
- 净含量里有多少水分？
- 商品条码是食品的身份证号吗？
- 卫生许可证号是惟一的吗？
- 警示标语告诉我们什么？
- 过敏提示需注意哪些细节？
- 食品标准中陷阱几何？
- 您忘记看贮存方法了吗？
- ISO 和 HACCP 能带给食品什么保证？
- 常见的食品认证标志都是什么意思？
- 还有哪些标志值得注意？
- 需注意哪些国外认证标志？

食品标签传递的信息





什么是食品标签？

核心提示

食品标签就像是为食品量身定做的“制服”，让您能一目了然地分辨食品的分类、质量等级等信息。

什么是食品标签？这恐怕是阅读本书的朋友想问的第一个问题，笔者现在就告诉您。食品标签是指在食品包装容器上或附于食品包装容器上的一切附签、吊牌、文字、图形、符号说明物等。也就是说，食品包装和包装附着物上的所有信息构成了食品标签。标签的基本功能是介绍食品的真实属性，如食品名称、配料表、净含量等信息，无论是预先定量包装，或装入（灌入）容器中，还是未包装直接向消费者提供的食品，都应在食品标签上标示清楚。

食品标签有利于消费者和食品企业

食品标签就像是为食品量身定做的“制服”，让您能一目了然地分辨食品的分类和质量等级等信息。如果您发现并证实食品标签的标志与实际品质不符，可以依法投诉并可获得赔偿。

食品标签上展现了食品的质量和安全性。一方面，它向消费者传递有关食品特征和性能的信息，可以引导、指导消费者选购食品。消费者在购买食品时应仔细查看标签，从而保护自己的合法权益。另一方面，对于食品生产企业来说，在标签上标明食品的生产日期、保质期和贮存条件，当食品超出规定的



保质期限或消费者、经销者未按标签上标明的贮存条件保存食品，导致食品变质的，食品制造者不承担责任，这也维护了食品企业的合法权益。

哪些内容可以免除标注？

《中华人民共和国产品质量法》、《预包装食品标签通则》和《食品标识管理规定》中规定的食品标签必须标注的内容有：食品名称、配料表、净含量及固形物重量、生产厂名厂址、生产日期、保质期、产品执行的标准代号、质量等级（当产品执行标准中对产品有分等分级要求时）。

同时，国家标准《预包装食品标签通则》也规定了对于某些食品企业可以免除标注的内容。主要有：乙醇含量 $\geq 10\%$ 的饮料酒、食醋、食用盐、固态食糖类；当包装物或包装容器的最大表面面积小于 10cm^2 时，可以只标示产品名称、净含量、制造者（或经销商）的名称和地址。进口预包装食品应标示原产国的国名或地区名（指中国香港、澳门、台湾地区），以及在中国依法登记注册的代理商、进口商或经销商的名称和地址，免除制造者的名称和地址。

小贴士 食品标签规定要点

No. 1 规定要求食品名称必须采用表明食品真实属性的专用名称，国家标准、行业标准、地方标准对食品名称有规定的，应当采用标准规定的名称；不得使用引起消费者误解或混淆的名称。

No. 2 生产者的名称和地址应当与营业执照一致。

No. 3 产品标准号应标明产品的标准代号和顺序号，所标明的产品标准应当合法有效。

No. 4 经检验合格的产品，应当附有产品质量检验合格



证明（可以是合格印、章、标签等）。

No. 5 生产日期（包装日期）、保质期（保存期）应标注在显著位置，规范清晰，符合对比色的要求。

No. 6 配料表必须真实且按加入量的递减顺序一一排列。

No. 7 定量包装食品应标注净含量，净含量应当与食品名称在食品包装的同一主展示版面上；固、液两相物质的食品，除标示净含量外，还应当标示沥干物（固形物）的含量。

No. 8 按规定加贴 QS（食品质量安全市场准入）标志及其编号和《食品生产许可证》编号。

案例 雀巢贴错标签召回问题罐头

2007年9月3日，雀巢集团法国分公司宣布因为标签错误而召回一批婴儿罐头食品，这批食品可能对某些有过敏反应的婴儿带来危害。雀巢公司称，该次召回的原因是部分产品标签出现错误：部分扁豆火腿罐头实际上是火鸡肉罐头，而后的配方中含有脱脂奶和西芹的成分，这可能给对这两种成分过敏的婴儿带来危害。

实际上这些食品并无质量问题，那些对问题罐头食品的成分没有过敏反应的婴儿仍可食用，但是为了对消费者负责，雀巢仍然召回了问题产品。



为什么要看食品标签？

核心提示

消费者必须睁大眼睛去鉴别食品标签，从而有针对性地采



购适合自己需求的优质食品。

假冒伪劣的食品让负责家庭食品采购的主妇们防不胜防，每次看着琳琅满目的食品却不敢放心购买，这是很多主妇们的心病。单以饮料为例，名不副实的饮料标签大量充斥市场。一些不法企业无视国家标准《饮料通则》（GB 10789）的规定，故意在饮料名称上大做文章，欺骗消费者，如把白砂糖、水、草莓酱、香精调制的高糖果汁饮料命名为“浓缩草莓汁”；把用矿泉水、白砂糖、椰子酱调配的椰子饮料命名为“天然椰子汁”；将果味饮料（用果味香精和水兑成的）和果汁饮料混为一谈等。所以，消费者必须睁大眼睛去鉴别食品标签，从而有针对性地采购适合自己需求的优质食品。

不法商贩的常用伎俩

有人把那些不规范和存在虚假信息的标签归纳为“谜语型标签”、“戏法型标签”、“弹性型标签”和“随意型标签”，颇为形象。

“生产日期”超前标注是不法企业的常用伎俩。有些企业为了延长食品的货架期，在标注生产日期时弄虚作假，超前标注生产日期或毫无根据地制定保质期和保存期限。有些企业甚至借口生产日期标注有困难，或考虑到标注费工、费时而不愿标注，致使消费者在市场上经常可以看到发霉变质的面包、糕点和锈蚀、鼓胀、变味的罐头以及混浊、有沉淀的饮料。

标签内容不全、缺项现象比较严重。一些企业不标厂名、厂址，只标“中国制造”、“香港制造”字样，或标注“天津××食品厂”等不真实厂名、厂址；有的则无配料表、标准代



号、生产日期等关键信息。

盲目夸大食品功效、疗效，弄虚作假。有的企业为了迎合消费者的心理，在标签上任意美化、夸大食品作用，滥用虚假之词哗众取宠，或使用错误的、易引起误解的、欺骗性的措辞，如“美容茶”具有“消除脸部斑点或老人斑的功效”，月饼能“延年益寿”，茶叶能“防癌抗癌”等。

隐瞒食品添加剂。一些企业借口技术保密，在配料表中隐瞒防腐剂、合成色素、香精、乳化剂、增稠剂等重要添加剂。如山楂果肉饮料一般都含有增稠剂，但大多数企业均未标明。

进口食品的标签无中文标志。目前进口食品量大面广，进货渠道复杂，标签上基本都是外文，消费者无法辨认。

如果把食品包装比作为食品遮风挡雨的外衣，那么，附着在食品外衣上的标签就可以说是消费者购买食品时的“指南针”。国家出台了食品标签的相应法规，对食品标签的真实性、保护消费者知情权和自身利益方面做出了明确规定。因此，要对付不法商贩的伎俩，就需要我们认真阅读和辨别食品标签。

买食品先看标签

对于规范的食品标签，我们可以从中获取食品的真实信息。我们可以通过商标和食品认证标志来选择我们信赖的企业生产的产品；可以通过配料表和营养成分表来选择适合自己营养需求的食品；通过注意生产日期、保质期，我们能在保质期内食用安全的食品；净含量能让我们对食品的性价比有所了解，做到明白消费；警示标语能告诉我们一些过敏提示、饮食禁忌、食品搭配禁忌、烹饪提醒等重要信息。

我们还可以从食品标签中获取营养知识，如食用说明中



“钙是构成骨骼和牙齿的主要成分，并维持骨骼密度”、“蛋白质有助于构成或修复人体组织”、“铁是血红细胞的形成因子”、“维生素E保护人体组织内的脂肪免受氧化”、“叶酸有助于胎儿正常发育”等信息都是很实用的。

小贴士 如何利用食品标签？

No. 1 从食品标签上标明的食品名称区别食品的属性和内涵。

No. 2 从配料表和营养成分表上识别食品的内在质量及特殊效用。

No. 3 从净含量或固形物含量上识别食品的分量及价值。

No. 4 从生产日期和保质期上识别食品的新鲜程度。

No. 5 利用标签的其他内容指导购买。



食品名称都有哪些学问？

核心提示

一些食品标签上不采用标准规定的名称或体现食品真实属性的名称，这就违反了国家的相关规定，涉嫌欺骗和误导消费者。

当您以为买到的“哈密瓜夹心”、“奶油夹心”其实是饼干，可名称上却缺少“饼干”这个关键词时，您会有何感受？

您是否也遇到过这样的情况，把“纯牛奶”买回家，饮用时却发现是乳饮料？某些公司生产的乳饮料，其包装上标为