

中国人饮食安全 and 营养保健的居家生活锦囊

FOOD
SAFETY

生活中不可不知的 食品安全 知识

项阳青 ○ 主编

食品安全小常识

什么是食品安全 / 家庭防范食品污染的措施 / 食品安全的守则 / 安全制备食品的原则 / 如何正确识别食品标签 / 各种食品的鉴别与选购 / 食品贮藏与保鲜知识 / 什么是食品添加剂 / 警惕奶粉中的三聚氰胺 / 苏丹红是食品添加剂吗 / 食物中毒常见症状 / 家庭对食品中有毒物质的去毒解毒方法 / 各种食品的营养 / 科学安排日常饮食 / 发现食品安全问题如何进行有效投诉

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

FOOD
SAFETY

生活中不可不知的
**食品安全
知识**

项阳青 主编

青 岛 出 版 社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

生活中不可不知的食品安全知识/项阳青 主编.—3版.

青岛: 青岛出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5436-0540-4

I .生... II .项... 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061541号

《生活中不可不知的食品安全知识》编委会

主 编: 项阳青

副主编: 刘 勇 郭 健 贺 娟

编 委: 项阳青 刘 勇 郭 健 贺 娟 黄少华 张祖光

书 名 生活中不可不知的食品安全知识

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号 (266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664

责任编辑 付 刚 刘晓艳

责任校对 逢 丹

制 版 青岛人印人数码输出有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2009 年 6 月第 3 版 2009 年 6 月第 3 次印刷

开 本 16 开 (700mm × 1000mm)

印 张 14.5

字 数 260 千

书 号 ISBN 978-7-5436-0540-4

定 价 19.80 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

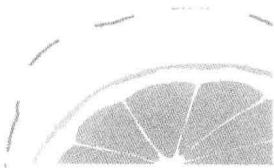
(青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 大众健康类

前言

PREFACE



俗话说“民以食为天”，食物是人类赖以生存的物质基础。身体的生长发育和组织更新所需要的原料、人体的各种生理活动和保持体温恒定所需要的能量都是由食物供给的。粮食、食用油、蔬菜、水果、肉类、禽类、水产品、蛋类、乳类、糕点、糖果、罐头、饮料、豆制品、调味品等都属于食品。我国的食物不但品种繁多，而且食品加工和烹饪技术更是独树一帜，这是我国劳动人民几千年创造和积累的成果。

食品安全是一项关系国计民生的“民心工程”，直接关系到广大人民群众的身体健康和生命安全，关系到经济发展和社会稳定。保障食品安全是一项复杂的系统工程，从生产到流通再到消费，各个环节都要抓好；从政府到企业到消费者，人人都要明白，家家都要参与。近年来苏丹红和三聚氰胺等事件的恶劣影响，使广大消费者至今仍心有余悸。因此，必须严厉打击破坏食品安全、危害人民健康的行为，加强食品安全宣传教育，提高全民食品安全知识水平和自我保护能力，营造全社会共同关注、共同参与食品安全的良好氛围。

当前，许多消费者的食品安全意识还不强，消费知识仍然不足，食品安全的社会基础还不牢固。广大消费者迫切需要一本通俗易懂、内容实用的食品安全与营养保健的科普读物。本书汇集了食品安全管理、食品鉴别、营养科学、食品贮藏、消费维权等食品安全基础知识，从细节处着手告诉读者如何选购食物，怎样科学合理地安排自己的饮食，什么季节应该多吃哪些食品，在消费中遇到问题如何投诉等等。这本书是人们饮食安全和营养保健的居家生活锦囊。

我们相信，本书的出版发行，对于增强人们的食品安全意

识，提高人们的食品安全知识水平，将会起到一定的促进作用。希望广大读者能把这些知识运用到日常生活当中，逐渐树立健康、科学的消费观念，积极参与食品安全的监督，保证饮食安全和身体健康。

编者



目 录

CONTENTS

第一章 食品安全常识

1. 什么是食品安全 1
2. 什么是饮食风险 1
3. 当前食品安全面临哪些新问题 2
4. 食品污染的主要来源有哪些 3
5. 家庭防范食品污染的措施有哪些 4
6. 什么是食源性疾病 4
7. 食源性疾病危险因素的来源主要有哪些 5

第二章 食品选购基础知识

第一节 食品选购的原则

1. 食品安全的十二条守则是什么 6
2. 安全制备食品的原则是什么 7
3. 采购食品有哪些卫生要求 9
4. 什么样的食品具有较好的安全保证 10
5. 怎样选择重金属污染少的食物 10



第二节 食品标签知识

1. 如何正确识别食品标签 12
2. 食品标签一般需要有哪些内容, 如何理解 13
3. 怎样利用食品标签选购食品 14
4. 特殊营养食品的标签应注意什么问题 15
5. 饮料酒的标签应注意什么问题 15
6. 什么是食品的保质期和保存期 16
7. 用于包装上的防伪措施有哪些 17
8. 如何由包装辨别真伪优劣 17
9. 为什么要慎用塑料包装袋 18
10. 如何根据包装上的标签辨别质量 18

第三节 与食品质量及安全相关的认证

1. 什么是“QS 认证” 19
2. 什么是有机食品 19
3. 什么是绿色食品 20
4. 什么是无公害农产品 21
5. 什么是“ISO9000 认证” 21
6. 什么是“ISO22000 认证” 22
7. 什么是“HACCP 认证” 22
8. 什么是“GMP 认证” 23
9. 什么是中国驰名商标 23
10. 什么是中国名牌产品 23
11. 什么是原产地域产品保护 24

第三章 各种食品的鉴别与选购

第一节 大米、面粉与食用油安全消费知识

1. 如何鉴别大米的品质 25
2. 如何选购面粉 26

3. 食用粉主要有哪些种类	26
4. 面粉增白剂主要有哪些	28
5. 什么是“吊白块”	29
6. 如何识别“加料”面粉	29
7. 如何鉴别和选购食用油	29
8. 怎样选购好香油	30

第二节 蔬菜安全消费知识

1. 蔬菜农药残留超标有哪些危害	31
2. 哪些蔬菜农药污染较严重	31
3. 哪些蔬菜受到的农药污染小一些	31
4. 如何根据蔬菜的颜色看营养	31
5. 如何购买无公害蔬菜	32
6. 如何科学食用蔬菜	32
7. 如何避免买到受化肥污染的蔬菜	33
8. 为什么不要买模样古怪的蔬菜	33
9. 怎样选购茄子	33
10. 怎样选购辣椒	34
11. 怎样选购西红柿	34
12. 怎样选购土豆	35
13. 怎样选购山药	36
14. 怎样选购扁豆	36
15. 怎样选购豇豆	36
16. 怎样选购黄瓜	37
17. 怎样选购冬瓜	37
18. 怎样选购丝瓜	38
19. 怎样选购萝卜	39
20. 怎样选购胡萝卜	39
21. 怎样选购菠菜	39
22. 怎样选购塌棵菜	40
23. 怎样选购茼蒿	40

24. 怎样选购荠菜	41
25. 怎样选购芹菜	41
26. 怎样选购韭菜	42
27. 怎样选购菜花	42
28. 怎样选购卷心菜	43
29. 怎样选购菜豆	43
30. 怎样分拣蔬菜	44

第三节 水果安全消费知识

1. 水果的质量问题主要有哪些	46
2. 如何解决水果质量问题	46
3. 为什么催熟的瓜果危害大	46
4. 如何鉴别“毒西瓜”	47
5. 如何选购“安全水果”	48

第四节 肉及肉制品安全消费知识

1. 如何鉴别新鲜猪肉	49
2. 如何鉴别注水猪肉	49
3. 常见的病害猪肉有哪些	50
4. 如何鉴别病死猪肉	50
5. 如何鉴别母猪肉	51
6. 什么是瘦肉精	51
7. 如何防范瘦肉精	52
8. 如何购买放心猪肉	52
9. 如何挑选猪内脏	52
10. 如何选购牛肉	53
11. 如何鉴别注水牛肉	54
12. 如何鉴别牛肉的新鲜度	54
13. 如何鉴别羊肉的新鲜度	54
14. 如何选购香肠	55

15. 如何选购熟肉制品	55
16. 选购肉制品应注意什么	56

第五节 禽及禽蛋类产品安全消费知识

1. 如何选购鸡肉	57
2. 如何鉴别注水鸡鸭肉	57
3. 如何鉴别蛋类的新鲜度	57
4. 如何选购禽类腌腊肉制品	58

第六节 水产品安全消费知识

1. 水产品的质量问题的主要有哪些	59
2. 重金属危害有哪些, 如何防范	59
3. 如何识别受污染的鱼	59
4. 如何鉴别鱼的新鲜度	60
5. 如何鉴别虾的新鲜度	61
6. 如何鉴别海蟹的新鲜度	61
7. 如何鉴别贝壳类产品的的新鲜度	61
8. 选购淡水鱼有哪些诀窍	61
9. 如何识别甲醛浸泡的水发产品	62

第七节 豆制品和奶类产品安全消费知识

1. 豆腐都有哪些营养成分	63
2. 豆制品的种类主要有哪些	63
3. 豆制品易存在哪些质量方面的问题	64
4. 如何选购豆制品	64
5. 如何选购、保存和食用豆芽	65
6. 如何识别化肥豆芽	65
7. 如何鉴别鲜牛奶	65
8. 如何鉴别假奶粉	66

9. 如何合理选购和饮用酸奶	67
----------------------	----

第八节 调味品安全消费知识

1. 关于食盐要了解哪些相关知识	69
2. 关于酱油要了解哪些相关知识	70
3. 购买酱油有哪些误区	70
4. 如何鉴别酱油优劣	71
5. 关于食糖要了解哪些相关知识	71
6. 关于食醋要了解哪些相关知识	72
7. 食醋有哪些种类	73
8. 什么是人工合成醋	73
9. 如何选购食醋	73
10. 如何存放食醋	74
11. 关于料酒有哪些相关知识	74
12. 如何鉴别味精的真伪	75
13. 鸡精的成分有哪些	76
14. 如何科学使用味精	77
15. 选购酱腌菜应注意什么	77
16. 使用蚝油有哪些讲究	78
17. 关于红辣椒要了解哪些相关知识	79
18. 选购干红辣椒的注意事项有哪些	79

第四章 食品贮藏与保鲜知识

1. 蔬菜该怎样保鲜	80
2. 水果该怎样保鲜	81
3. 肉类该如何储存和保鲜	81
4. 鱼类如何保鲜	82
5. 鸡蛋如何保鲜	82
6. 如何防止植物油氧化	83

7. 如何储存豆腐	83
8. 如何保存鲜牛奶	84
9. 如何储存大米	84
10. 夏天如何存放面粉	85
11. 什么是食品添加剂	85
12. 食品防腐剂都有害吗	86
13. 哪些食品易出现食品添加剂超标的问题	87
14. 食品添加剂是否对健康有害	87
15. 什么是三聚氰胺	89
16. 苏丹红是食品添加剂吗	90
17. 什么是孔雀石绿	91
18. 食品储存有哪些要求	92

第五章 食物中毒及常见食品去毒知识

第一节 食物中毒

1. 什么是食物中毒	94
2. 食物中毒的发病特点有哪些	94
3. 常见食物中毒有哪些	95
4. 哪些蔬菜容易导致中毒	96
5. 什么是亚硝酸盐食物中毒	97
6. 夏季如何防范细菌性食物中毒	98
7. 怎样预防食物中毒	98
8. 哪些食物可抑制过敏	99

第二节 食物中毒常见症状及特征

1. 什么是化学性食物中毒	100
2. 什么是细菌性食物中毒	100
3. 食物中毒有哪些表现, 如何救护	101
4. 食物中毒如何进行家庭急救	101

5. 什么是有毒动植物食物中毒 102
6. 什么是“电冰箱食物中毒” 103

第三节 家庭对食品中有毒物质的去毒解毒方法

1. 如何清除果蔬中的残留农药 104
2. 如何去除肉类中残留的农药 105
3. 如何消除食品中的致癌物 106
4. 如何预防及处理河豚中毒 107
5. 菜豆如何去毒 109
6. 鲜黄花菜如何去毒 109
7. 发芽马铃薯如何去毒 110
8. 哪些食物可以解毒 110

第六章 科学健康饮食

第一节 科学烹调知识

1. 如何科学烹调蔬菜 112
2. 食用蔬菜应注意哪些问题 115
3. 如何科学食用西红柿 115
4. 如何科学吃红薯 115
5. 为什么吃芹菜时不要扔掉芹菜叶 116
6. 蔬菜汁有哪些营养功效 116
7. 怎样烹调能保住维生素 C 117
8. 如何科学烹调豆制品 118
9. 如何科学烹调猪肉 119
10. 如何科学烹调牛羊肉 120
11. 如何科学烹制“猪杂” 120
12. 怎样吃肉更科学 121
13. 如何科学烹调禽肉 122

14. 如何科学烹调禽蛋	123
15. 如何科学烹调水产品	125
16. 怎样吃鱼可避免污染	127
17. 怎样吃鸡蛋更营养	128
18. 怎样科学饮用牛奶	128
19. 怎样合理喝豆浆	129
20. 烹饪油可以反复使用多次吗	130
21. 使用电冰箱保存食物要注意哪些问题	130

第二节 各种食品的营养

1. 世界卫生组织公布的最佳食品榜都有哪些内容	132
2. 平时要多吃哪些蔬菜	132
3. 大豆有哪些优点	133
4. 绿豆有哪些优点	133
5. 红薯有哪些优点	134
6. 西红柿有哪些优点	135
7. 生菜有哪些优点	136
8. 菠菜有哪些优点	136
9. 芥菜有哪些营养成分	137
10. 大蒜有哪些优点, 如何科学食用大蒜	137
11. 洋葱有哪些优点	138
12. 葱有哪些优点	138
13. 鸡蛋有哪些优点	139
14. 各种奶制品都有哪些特点	140

第三节 平衡膳食知识

1. 《中国居民膳食指南》的主要内容是什么	142
2. 什么是碳水化合物	142
3. 碳水化合物有哪些生理功能	143
4. 什么是蛋白质	144

5. 蛋白质有哪些生理功能	145
6. 什么是脂肪	146
7. 脂肪有哪些生理功能	147
8. 什么是矿物质	147
9. 矿物质有哪些生理功能	148
10. 什么是维生素	149
11. 维生素有哪些生理功能	149
12. 什么是膳食纤维	152
13. 什么是低聚糖	152
14. 什么是活性多糖	153
15. 什么是卵磷脂	154
16. 什么是黄酮类化合物	154
17. 什么是牛磺酸	155
18. 什么是亚油酸	156
19. 什么是平衡膳食宝塔	156
20. 有哪些家常菜搭配不合理	158
21. 中国人膳食结构的误区有哪些	160
22. 科学的用餐原则是怎样的	160
23. 日常生活中的科学饮食应注意哪些问题	162
24. 饮食平衡有哪些主要内容	162
25. 如何做到平衡饮食	163
26. 哪些营养素的摄入比率符合“黄金分割”	165
27. 饮食搭配忌与宜有哪些	166
28. 餐桌上的最佳“搭档”有哪些	166
29. 排骨汤放醋好在哪儿	168
30. 哪些食物搭配吃可预防疾病	168
31. “组合菜”怎么吃	169
32. 如何科学食用羊肉	170

第四节 四季更替中的饮食科学

1. 适合春季吃的食物有哪些	171
----------------------	-----

2. 为什么夏天饮食宜清淡	172
3. 夏季应多吃哪些菜	173
4. 防暑降温粥有哪些	174
5. 秋补食素的优点是什么	175
6. 冬季饮食该注意些什么	175
7. 秋冬四宝是什么	176
8. 如何健康吃火锅	177

第五节 科学安排日常饮食

1. 如何科学安排一日三餐	178
2. 天天都应该吃的食物有哪些	178
3. 早餐宜搭配些什么	179
4. 自带午餐者应该注意什么	179
5. 晚餐应如何吃	180
6. 如何根据不同职业安排饮食	181
7. 为什么现代人应多吃“苦、野、硬”食物	183
8. 不同的年龄阶段应该如何安排饮食	184
9. 哪些人不宜喝茶	186
10. 为什么饮水勿求纯	187
11. 为什么吃“西红柿拌白糖”要谨防螨虫	187
12. 水果烂了，削去坏的部分就可以放心吃吗	188
13. 水果可以代替蔬菜吗	189
14. 吃菠萝要注意什么	189
15. 为什么有苦味的柑橘不宜吃	190
16. 为什么吃臭豆腐要当心中毒	191
17. 为什么油条不宜多吃	191
18. 为什么过量食用粉丝易造成铝中毒	192
19. 为什么剩菜回锅毒更毒	193
20. 剩菜打包需要注意什么	193
21. 为什么海鲜不宜生吃	194
22. 为什么汤泡饭吃不得	195

23. 何谓“垃圾食物”	195
24. 为什么不宜常吃方便面	196
25. 哪些动物器官不宜吃	197
26. 为什么经常吃咸鱼有害	198
27. 胃结石是怎样吃出来的	198
28. 为什么常吃带馅面食好处多	199
29. 为什么常吃苦味食品益处多	200
30. 为什么说“要想肠胃好, 常吃八分饱”	201
31. 为什么说“减少糖”就可以“减少老化”	201
32. 每天吃多少盐有益健康	202
33. 脑力劳动者的饮食要求有哪些	203
34. 给病人送食品应注意哪些问题	204
35. 能“吃”掉脂肪的食物有哪些	205
36. 食物的颜色与健康的关系是怎样的	206

第七章 消费保护常识和相关法律法规

1. 《中华人民共和国食品安全法》规定禁止生产经营的食品有哪些 ..	207
2. 《中华人民共和国农产品质量安全法》关于农业投入品和不得销售的农产品的内容有哪些	208
3. 《中华人民共和国产品质量法》的相关内容有哪些	209
4. 商务部《流通领域食品安全管理办法》的相关内容有哪些	209
5. 卫生部《餐饮业食品卫生管理办法》的相关内容有哪些	210
6. 《食品广告发布暂行规定》的相关内容有哪些	211
7. 《街头食品卫生管理暂行办法》的相关内容有哪些	212
8. 《散装食品卫生管理规范》的相关内容有哪些	213
9. 如何获取食品安全信息	213
10. 食品安全投诉举报要注意哪些问题	214
11. 《中华人民共和国食品安全法》对现行的食品安全监管责任是如何界定的	215