

现代食品消费手册

林 林 编著



经济日报出版社

XAK7115

96
F768.2
16
Z

现代食品消费手册

林 林 编著



3 0116 2388 5

经济日报出版社



C 521660

责任编辑：雷 伟

封面设计：田玉铭

责任校对：张惠利

图书在版编目 (CIP) 数据

现代食品消费手册/林林编著. -北京：经济日报出版社，1995

ISBN 7-80127-066-5

I. 现… II. 林… III. ①食品-商品-消费-手册②食品-基本知识-手册 IV. F713.53-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 18774 号

现代食品消费手册

林 林 编著

经济日报出版社出版发行

(北京市崇文区体育馆路龙潭西里 54 号)

各地新华书店经销

北京星月印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/32 9.75 印张 200.7 千字

1995 年 12 月第一版 1995 年 12 月第一次印刷

印数 1—5000 册

ISBN 7-80127-066-5/F·25

定价：9.80 元

前 言

“民以食为天”，食品是人类赖以生存的重要物质基础。进入 90 年代以来，随着经济的繁荣，市场上食品种类越来越多，包装越来越漂亮，新品牌不断涌现，广告竞争越演越烈。在这种市场环境下，消费者选购食品的余地明显增大，但选购哪些食品最适合自己的需要，消费者也越来越困惑。特别在假冒伪劣食品远未根除的今天，如何识别假冒伪劣食品，消费者需要基本的鉴别知识。

本书是集科学性、知识性、实用性为一体的食品知识普及性读物，为消费者选购和消费食品提供指导。它就像一位热心而内行的朋友，为消费者科学购物，识别假冒伪劣食品，正确饮食出谋划策，充当顾问。您只要手中有了一本，在购买和消费食品时，就能基本做到心中有数，并很快做出最佳选择。

愿本书为每一位消费者提供真诚的服务。

编著者

一九九五年八月

目 录

概说

食品质量的基本要求是什么?	(3)
《食品卫生法》禁止销售哪些食品?	(7)
怎样利用食品标签选购食品?	(8)
食品的保质期和保存期	(10)
部分食品保质期的规定	(11)
食品包装上的条形码有什么作用?	(13)
不要购买未注明生产厂家名称的包装食品	(14)
什么是过分包装?	(15)
包装上的“卫药准字”、“卫药健字”、“卫食字”是 什么意思?	(16)
国家对特殊营养食品标签的规定	(17)
消费者有哪些权利?	(17)
消费者购买食品受到损害时怎么办?	(19)
世界卫生组织提出食品安全十定律	(21)
我国居民的膳食指南	(22)
畅销食品十“F”	(23)
何谓强化食品?	(25)
何谓功能食品?	(25)

何谓超高压食品？	(26)
何谓人造食品？	(27)
何谓花粉食品？	(27)
何谓绿色食品？	(28)
黑色食品为什么风行于市？	(29)

软饮料、茶叶

软饮料的种类	(33)
如何选购软饮料？	(34)
健力宝为什么被誉为“中国魔水”？	(36)
可口可乐中含有什么成分？	(37)
汽水是“三精水”吗？	(38)
汽水“没劲”是什么原因？	(39)
汽水为什么会有辣味？	(39)
浓缩桔子汁有沉淀是质量问题吗？	(40)
咀嚼性饮品——果粒果汁饮料	(41)
矿泉水与人工矿泉水的品质及特性	(41)
格瓦斯、麦精汽水爆炸的原因及防止措施	(43)
猕猴桃晶是怎么生产出来的？	(44)
麦乳精是由哪些原料制成的？	(44)
怎样分辨真假藕粉？	(45)
如何选购蜂蜜？	(46)
蜂蜜如何定等分级？	(48)
如何选购蜂王浆？	(49)
酸奶是怎么生产出来的？	(50)

酸奶的品质鉴别	(51)
豆奶是豆浆加奶吗?	(52)
冰淇淋的花色品种	(53)
冰淇淋的品质鉴别	(55)
咖啡的品质与选购	(55)
何谓咖啡伴侣?	(57)
如何选购茶叶?	(58)
买茶为什么应该买“新茶”? 怎样识别?	(61)
怎样识别真假茶叶?	(63)
绿茶、红茶和乌龙茶有哪些不同? 各有哪些著名品 种?	(64)
为什么高山出好茶?	(65)
茶叶的“冷后浑”现象如何解释?	(66)
碧螺春茶满身披白毛是发霉了吗?	(66)
小种红茶、碎红茶和工夫红茶各有什么特点?	(67)
什么是速溶茶?	(68)

饮料酒

如何选购白酒?	(73)
怎样鉴别白酒的质量?	(75)
我国白酒分为几种香型?	(77)
什么是大曲酒、小曲酒、特曲酒、头曲酒、二曲酒?	(79)
高度酒、中度酒和低度酒是如何区别的?	(81)
酒经过老熟陈酿为什么质量好?	(81)
如何选购啤酒?	(82)

怎样鉴别啤酒的质量？	(83)
酒标上啤酒的度数与白酒的度数有什么不同？	(84)
购买啤酒为什么要注意生产日期？怎样识别？	(85)
黄啤酒和黑啤酒各有什么特点？	(86)
鲜啤酒和熟啤酒有什么不同？	(86)
买绿色瓶装的啤酒好，还是棕色瓶装的啤酒好？	(87)
出现浑浊的啤酒能否购买？	(88)
啤酒为什么被列为营养食品？	(89)
如何选购葡萄酒？	(90)
怎样鉴别葡萄酒的质量？	(92)
何谓香槟酒？	(93)
国产香槟酒为何绝迹了？	(94)
黄酒的种类及特点	(95)
配制酒的质量鉴别	(96)
如何选购滋补酒？	(97)
何谓威士忌？如何鉴别质量？	(99)
何谓俄得克？如何鉴别质量？	(101)
何谓金酒？如何鉴别质量？	(102)
何谓朗姆酒？如何鉴别质量？	(103)
何谓白兰地？如何鉴别质量？	(104)

糖果、糕点

如何选择糖果？	(109)
凝胶糖果为什么清爽利口？	(111)
凝胶糖果的种类特色	(111)

话梅糖、桔子糖、薄荷糖的风味是怎么形成的?	(112)
何谓牛轧糖?	(112)
何谓太妃糖?	(113)
抛光糖为什么光亮生辉?	(114)
酒心糖是怎样制作的?	(115)
可可与巧克力有哪些不同?	(115)
怎样鉴定巧克力的质量?	(116)
有些巧克力为什么味如嚼蜡?	(118)
口香糖为什么受人青睐?	(118)
剧院糖果是一种新的时尚	(119)
中式糖果的特点	(120)
中式糕点与西式糕点有哪些不同?	(121)
中式糕点的类别和特点	(122)
西式糕点的类别和特点	(123)
应节糕点的种类	(124)
四季糕点的种类	(126)
中式及西式寿点	(128)
中式及西式婚点	(128)
广东月饼的特色	(129)
饼干的种类、特点及选购	(130)
克力架与苏打饼干是同一品种吗?	(132)
华夫饼干和威化饼干是同一品种吗?	(133)
何谓曲奇饼干?	(134)
面包的种类	(134)
面包的质量鉴别	(135)
面包心部发粘拉丝的原因	(137)

奶油花蛋糕表面的花纹图案是用纯奶油制作的吗? ... (137)

罐头、小食品

如何挑选罐头?	(141)
如何鉴别罐头的质量?	(142)
如何识别罐头的生产日期?	(145)
如何食用罐头食品?	(145)
罐头食品中加食品添加剂吗?	(146)
有些罐头的净重为什么不是整数呢?	(147)
何谓“胖听”? 为什么胖听罐头不允许销售?	(148)
怎样鉴别午餐肉罐头的质量?	(149)
虾蟹罐头里面为什么要衬纸?	(150)
吃虾蟹罐头为什么会有垫牙的感觉?	(150)
油浸鱼罐头为什么贮存一段时间品质更好?	(151)
荔枝罐头变色的原因	(152)
糖水桔子罐头中为什么会有白色沉淀?	(152)
果酱罐头长毛的原因	(153)
何谓马茉兰?	(154)
水果沙司是调味品吗?	(154)
何谓四鲜烤麸?	(155)
何谓软罐头食品?	(155)
油炸花生米包装内的小纸袋装的是什么?	(156)
什么是腰果?	(157)
何谓嗜喱?	(157)
如何选购糖炒栗子?	(158)

魔芋食品的保健作用·····	(159)
多味锅巴的特色·····	(160)
凉果和果脯蜜饯的区别·····	(161)
开心果是何物? ·····	(162)

肉、蛋、乳

怎样选购家畜肉? ·····	(165)
冷却肉质量优于冷冻肉·····	(167)
如何识别种猪肉和晚去势猪肉? ·····	(168)
如何识别注水肉? ·····	(169)
怎样挑选活鸡? ·····	(169)
怎样鉴别仔鸡与老鸡? ·····	(170)
中式香肠与西式灌肠有哪些不同? ·····	(171)
怎样挑选灌制品? ·····	(172)
中式火腿和西式火腿有哪些不同? ·····	(173)
怎样挑选中式火腿? ·····	(175)
怎样鉴别鸡蛋的质量? ·····	(176)
怎样选购松花蛋? ·····	(177)
什么叫无铅松花蛋? ·····	(178)
市售奶粉有哪些品种? 各有何特点? ·····	(179)
如何选购奶粉? ·····	(180)
全脂奶粉与鲜奶的营养价值一样吗? ·····	(181)
什么是母乳化奶粉? ·····	(182)
怎样辨别炼乳的质量? ·····	(183)
炼乳适合作婴儿食品吗? ·····	(184)

市售瓶装牛奶是生奶还是消毒奶?	(185)
何谓干酪?	(185)
奶油和黄油有区别吗?	(186)
奶油和酥油的差别?	(187)

水产品

怎样选购活鱼?	(191)
怎样鉴别鲜鱼的质量?	(192)
怎样鉴别咸鱼的质量?	(194)
怎样鉴别干鱼的质量?	(195)
江河鱼和稻田泥塘鱼有何区别?	(195)
如何选购大黄鱼和小黄鱼?	(196)
购买鲑鱼和鲈鱼时要注意什么?	(197)
如何区别鲢鱼和胖头鱼?	(197)
怎样识别鲤鱼和鲫鱼?	(198)
怎样区别青鱼和草鱼?	(199)
怎样识别有毒的河鲩鱼?	(200)
死黄鳝为什么不能买?	(201)
如何识别死黄鳝加工成的鳝丝?	(201)
怎样挑选对虾?	(202)
怎样挑选海螃蟹?	(203)
如何挑选河螃蟹?	(203)
如何选购活贝类?	(205)
怎样选购海蜇?	(205)
海参的品种与选购	(206)

鱼翅的类别与选购·····	(207)
怎样识别碱发墨鱼片? ·····	(209)
虾皮是虾的皮吗? ·····	(210)
鲍鱼是鱼吗? ·····	(210)
淡菜是菜吗? ·····	(211)
红鱼子和黑鱼子有什么不同? ·····	(211)
何谓燕窝? ·····	(212)
什么是山珍海味? ·····	(213)

水果、蔬菜

怎样选购苹果? ·····	(217)
我国著名梨的品种·····	(218)
怎样挑选芒果? ·····	(219)
怎样挑选和催熟猕猴桃? ·····	(220)
怎样选购葡萄? ·····	(221)
怎样挑选西瓜、白兰瓜和哈密瓜? ·····	(222)
柑和橙怎样区别? ·····	(223)
柠檬能当水果吃吗? ·····	(223)
香蕉为什么会变黑? ·····	(224)
厄瓜多尔香蕉为什么品质好? ·····	(225)
切勿购买霉变的甘蔗·····	(226)
怎样选购冬贮果品? ·····	(226)
何谓气调水果? ·····	(228)
速冻蔬菜和冻菜有什么区别? ·····	(229)
冬贮大白菜的选购与贮藏·····	(230)

大白菜为什么会出现烧心和涨肚现象?	(232)
怎样选购萝卜?	(232)
怎样挑选嫩茄子?	(233)
茭白是黑穗菌寄生而形成的.....	(234)
能否购买用化肥催发的豆芽?	(235)
怎样辨别竹笋的质量?	(236)
美食芦笋.....	(237)
毒菇的识别.....	(238)
怎样选购黄花菜?	(239)
怎样选购银耳?	(240)
受污染蔬菜的识别及清洗方法.....	(241)

油脂、调味品

动物油脂和植物油脂有哪些不同?	(245)
怎样识别不同的植物油?	(246)
植物油的品种特点.....	(246)
怎样鉴别植物油的品质?	(248)
怎样识别真假香油?	(249)
何谓色拉油?	(250)
家庭食用油脂的保管方法.....	(251)
酱油有哪些品种?	(252)
如何选购酱油?	(254)
食醋的类别特点.....	(256)
食醋的质量鉴别.....	(257)
什么酒适于做料酒?	(258)

怎样选购食盐？	(259)
如何食用加碘食盐？	(261)
味精和强力味精的选购与正确使用	(262)
味精对人体有害吗？	(263)
糖精对人体有害吗？	(264)
大料的品质选择与真假识别	(265)
黑胡椒和白胡椒有什么不同？	(266)
请君购买鲜酵母	(267)
何谓咖喱？	(268)
何谓蛋黄酱？	(269)
绵白糖和白砂糖有哪些不同？	(270)
红粉糖和赤砂糖有哪些不同？	(271)
红糖比白糖更有营养吗？	(272)
配药一定要买盆冰糖吗？	(273)

其它食品知识

如何为老年人选购食品？	(277)
如何为癌症患者选购食品？	(278)
如何为胃和十二指肠溃疡患者选购食品？	(280)
如何为糖尿病患者选购食品？	(282)
如何为慢性气管炎患者选购食品？	(283)
如何为高血压患者选购食品？	(285)
如何为冠心病患者选购食品？	(286)
如何为肾脏病患者选购食品？	(288)
如何为肝炎病人选购食品？	(289)

到医院看望病人购买什么食品好?	(291)
非天然彩色食品不是儿童的最佳选择.....	(295)

概 说