

【**摄取六大类营养素**
快速排出体内毒素】

【**养护七大排毒系统**
提高自身排毒能力】

健康排毒

家常菜



食品安全博士
高级营养师 叶海青



中国烹饪大师
高级营养师 夏金龙

健康排毒家常菜——
中国烹饪大师、高级营养师 夏金龙
食品安全博士、高级营养师 叶海青
联合编写



菜



吉林科学技术出版社

健康排毒

主編／叶海青

家常菜



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

健康排毒家常菜 / 叶海青主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2007. 7

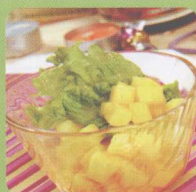
ISBN 978-7-5384-3559-7

I. 健… II. 叶… III. 毒物—排泄—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第102679号

健康排毒家常菜

JIANKANGPAIDUJIACHANGCAI



主 编: 叶海青 夏金龙

副主编: 谢 强

责任编辑: 李 梁 李永百

出 版: 吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街 4646 号

邮 编: 130021

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85635175

电子信箱: ll_010307@sina.com

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

规格: 710×1000 16 开 12 印张

2007 年 9 月第 1 版

2007 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5384-3559-7

定 价: 22.00 元

健康排毒家常菜

现今人们生活舒适、方便，但同时也存在很多不健康因素。比如，室外空气污染、室内空气不流通、家庭装修、家具中散发出来的苯酚、甲醛等有害气体时刻侵袭身体，危害健康；再加上社会竞争日益激烈，生活节奏逐渐加快，许多人常熬夜加班，作息不正常，经常食用快餐、方便食品等高脂肪、高热量、高糖分食品，长时间下来，这些都会导致机体产生大量毒素，影响健康。

人体在新陈代谢过程中，将身体不需要的废物质排出体外，但这些废物质一旦在人体内长期滞留便会影响身体各种机能的正常运作，造成身体机能失衡，引发各种疾病。在日常生活中，毒素在体内积累过多时，身体就会出现一些症状：如口臭，口气不清新；屁多，且气味较臭；打嗝、胀气；腹部胀痛、便秘；经常感到疲倦、精力不足；皮肤干燥、油腻、易过敏；失眠、头疼、头脑混沉，记忆力下降；易怒，情绪波动大。这些都是体内毒素过多引起的，已经影响我们的身体健康、精神健康、工作效率了，因此排除体内毒素是刻不容缓了。

面对毒素，很多人都选择洗肠、吃药来排毒，却不知道那是解决不了问题的，毒素这次排除了，过一段时间体内又堆积了，根本之道应该是身体边产生毒素，边排除。人体有一套完整的排毒系统，包括肝脏、肾脏、肺脏、胃肠、皮肤、淋巴系统，它们是人体自身的防御系统，可以很好地发挥其保护和清除毒素的作用。排除体内毒素的正确方法是：改善不良生活方式，作息正常、坚持运动，养成良好的饮食习惯，不偏食、多摄入膳食纤维、选择有助于排毒的食物，让我们自身的排毒系统正常工作并且能够更好地发挥作用。

“民以食为天”，如今人们生活标准逐渐提高，更要关注吃的课题，要吃得营养、吃得健康。本书为读者提供了营养专家精选的健康排毒菜谱，健康就从现在开始吧……



PART 1 排毒食物

认识食物中的各种毒素 / 10

食品添加剂 / 11

怎样选择健康的食品 / 15

认识合格的食品标识 / 16

如何清洗与处理食品中的毒素 / 17

教你清除谷物毒素 / 18

教你清除蔬菜毒素 / 19

教你清除水果毒素 / 21

教你清除肉类毒素 / 22

教你清除水产品毒素 / 23

PART 2 排毒食谱

做健康排毒菜之前 / 24

护肝排毒食谱

· 汤 类 ·

香茶鸽蛋牛肉汤 / 27

芋头荸荠汤 / 28

香橙冬瓜汤 / 28

黄芪瘦肉汤 / 28

牡蛎白菜年糕汤 / 29

白萝卜海鲜汤 / 30

四季豆心管汤 / 30

猪肝肚领汤 / 31

草决明杞子牛肉汤 / 31

首乌羊排汤 / 31

· 家常菜 ·

菠菜番茄拌肉丝 / 33

泡橙汁冬瓜 / 34

柠檬汁拌苹果 / 34

美味西瓜皮 / 35

菠菜拌豆腐皮 / 36

拌肉丝菠菜 / 36

拌墨斗鱼 / 36

香干拌芹菜叶 / 37

猪肝拌豆芽 / 37

· 主 食 ·

蒲公英粥 / 39

佛手柑粥 / 40

羊肝粥 / 40

山莲葡萄粥 / 40

猪肝蹄筋粥 / 41

笋尖猪肝粥 / 41

薄荷粥 / 42

猪肝菠菜粥 / 43

二瓜粥 / 43



芹菜粥 / 43

菠菜烤饭 / 44

龙凤炒饭 / 44

果仁糕 / 45

蚬子菠菜面 / 46

什锦鸡蛋面 / 46

猪肝菠菜面 / 46

蜜汁八宝饭 / 47

家常石锅拌饭 / 47

鱼肉烤饭 / 48

翡翠辛辣面 / 48

养胃排毒食谱

· 汤 类 ·

鲍鱼菇青笋煲双瓜 / 51

豆腐笋丝蟹肉汤 / 52

牛肉苦瓜汤 / 52

银鱼茼蒿汤 / 52

萝卜马铃薯猪骨汤 / 53

清炖甲鱼汤 / 54

带鱼煮南瓜 / 54

鹌鹑莲藕汤 / 55

一品菌王汤 / 55

羊肉洋葱汤 / 55

甘麦大枣汤 / 56

参芪肉丸萝卜汤 / 57

紫苏咖喱荸荠汤 / 57

· 家常菜 ·

水晶虾仁 / 59

百合拌番茄 / 60

胡萝卜拌青笋 / 60

枸杞鲜藕 / 61

清拌里脊丝 / 61

奶油苹果 / 61

· 主 食 ·

九黄饼 / 63

郁李仁苦瓜粥 / 64

豌豆粥 / 64

猪骨番茄粥 / 64

羊腩苦瓜粥 / 65

虎杖糯米粥 / 65

枸杞牛膝小米粥 / 66

银花莲子粥 / 67

羊肉粥 / 67

番茄山药粥 / 67

玉米粉粥 / 68

白芨大米粥 / 68

山药猪肚粥 / 69

板栗鲜贝饭 / 70

木瓜火腿蒸饭 / 70

竹筒饭 / 70

小枣粽子 / 71

荷香八宝饭 / 71

过桥抄手 / 72

萝卜丝酥饼 / 73



玉米糊饼 / 73

木樨饭 / 73

韭黄阳春面 / 74

菇蕈龙须面 / 74

清肠排毒食谱

· 汤 类 ·

冬瓜鲜虾豌豆汤 / 77

苹果洋葱汤 / 78

马铃薯三丝清汤 / 78

芥菜山药汤 / 78

酸辣虾尾汤 / 79

墨鱼仔烧肉汤 / 80

番茄玉米汤 / 81

海参汤 / 81

海马乳鸽金针汤 / 82

雪菜牛肉汤 / 82

墨鱼油菜汤 / 83

海参菜豆腐丸子汤 / 83

蔬菜球鱿鱼汤 / 83

· 家常菜 ·

炆青椒肉丝 / 85

香菜拌海螺 / 86

白菜心拌干丝 / 86

鱼沙拉 / 87

苹果沙拉 / 88

华都沙拉 / 89

拌三皮丝 / 89

白蘑时蔬沙拉 / 89

· 主 食 ·

上海五仁酥饼 / 91

山楂荞麦粥 / 92

郁李仁花生粥 / 92

奶香麦片粥 / 92

芹菜山楂粥 / 93

核桃木耳粥 / 93

赤小豆内金粥 / 94

郁李仁紫菜粥 / 95

韭菜鲜虾粥 / 95

紫菜粥 / 95

黑木耳粥 / 96

马齿苋粥 / 96

木耳银芽海米粥 / 97

火腿青菜炒饭 / 98

奶香大枣饭 / 98

海南鸡饭 / 98

荷香鸡粒饭 / 99

海鲜烩饭 / 99

奶香玉米饼 / 100

南瓜百合粥 / 101

土豆苦力 / 101

绿豆糕 / 101

金豆糕 / 102

荷叶饭 / 102



赤小豆荸荠粥 / 103

烫面豆沙饼 / 104

玉米汤面 / 104

五彩米粉面 / 104

芹菜海米粥 / 105

荞面煎饼 / 105

鸡肉羹饭 / 106

养肺排毒食谱

汤类

桔梗牛杂汤 / 109

上汤飞蟹 / 110

螃蟹瘦肉冬瓜汤 / 110

雪梨响螺百合汤 / 110

蝶瓜鸡肉汤 / 111

天麻鱼鳔汤 / 112

鸽肉萝卜汤 / 112

腐竹瓜片汤 / 113

芦笋菠菜汤 / 113

百合冰糖蛋花汤 / 113

家常菜

陈皮鸡丝 / 115

肉丝拌腐皮 / 116

多味瓜皮 / 116

凉拌西瓜皮 / 117

黄瓜拌梨丝 / 118

十香拌菜 / 118

皮蛋拌白玉 / 118

拌菠萝土豆丁 / 119

蜜汁苹果 / 119

主食

特色蒸饭 / 121

山楂银耳粥 / 122

桃仁红枣粥 / 122

栝楼杏仁粥 / 122

木耳大枣粥 / 123

枸杞核桃粥 / 123

松子粥 / 124

杏仁梨糖粥 / 125

桔梗贝母粥 / 125

竹沥粥 / 125

山药薏米粥 / 126

牛蒡粥 / 126

冬瓜莲米粥 / 126

杏仁粥 / 127

雪梨青瓜粥 / 128

卤味凉拌面 / 128

滑蛋蟹柳烩饭 / 129

百合芦笋猪肚饭 / 129

豆浆水饭 / 129

豆腐卷粉丝饼 / 130

菠萝炒饭 / 131

麻酱烧饼 / 131

豆汁粥 / 132

冰糖五色粥 / 132



养肾排毒食谱

· 汤 类 ·

- 番茄汤丸 / 135
- 蚝汁滚鱼汤 / 136
- 荷兰豆肉片汤 / 136
- 黄瓜钱豆板汤 / 136
- 鹿肉什蔬汤 / 137
- 猪腰菜花汤 / 138
- 番茄鱼丸汤 / 138
- 菠菜板栗鸡汤 / 139
- 参须天麻乳鸽汤 / 139
- 鱼肚鸡汤 / 139

· 家常菜 ·

- 腰片拌生菜 / 141
- 水果沙拉 / 142
- 韭菜拌腰丝 / 142
- 香干拌核桃丁 / 143
- 三鲜拌春笋 / 143
- 葱油青笋 / 143

· 主 食 ·

- 豆沙锅饼 / 145
- 落花生粥 / 146
- 黑豆粥 / 146
- 杜仲粥 / 146
- 人参五味粥 / 147
- 桂圆枸杞粥 / 147

- 枸杞猪肾粥 / 148
- 菊花核桃粥 / 149
- 大蒜海参粥 / 149
- 山楂首乌粥 / 149
- 豌豆烤饭 / 150
- 三鲜烤饭 / 150
- 山药糕 / 151
- 果仁豆沙甜饼 / 151
- 冬瓜饼 / 151
- 文蛤海鲜面 / 152
- 三鲜汤面 / 153
- 酸辣三丝面 / 153
- 赤豆米饭 / 154
- 素鸡毛豆炒饭 / 154
- 紫菜包饭 / 154



淋巴排毒食谱

· 汤 类 ·

- 茶树菇猪心汤 / 157
- 苦瓜番茄汤 / 158
- 五色蔬菜汤 / 158
- 排骨洋葱南瓜汤 / 158
- 草菇海鲜汤 / 159
- 油菜玉米汤 / 159

· 家常菜 ·

- 海带炆腐竹 / 161
- 炆拌金针菇 / 162



海带拌粉丝 / 162

菠萝拌二样 / 163

香菇拌粉皮 / 163

五味拌菜 / 163

· 主 食 ·

蚬子金针面 / 165

口蘑菜心炒饭 / 166

素四宝烩饭 / 166

南瓜百合蒸饭 / 166

南瓜奶包 / 167

南瓜饼 / 167

胡萝卜汁面 / 168

香菇酱肉面 / 169

蛋皮香菇烧麦 / 169

核桃酪 / 169

薄荷绿豆粥 / 170

百合绿豆粥 / 170

生滚泥鳅粥 / 171

丝瓜粥 / 172

火麻仁海带粥 / 172

香菇粥 / 172

猪蹄花生汤 / 176

鹿肉卷心菜烩马铃薯 / 177

白菜地瓜豆皮汤 / 178

三色虾球汤 / 178

黄花菜萝卜薏米汤 / 179

番茄蜜汁雪梨汤 / 179

番茄鱼汤 / 179

· 家常菜 ·

杏仁拌三丁 / 181

香蕉拌桃片 / 182

拌蜇皮 / 182

凉拌苦瓜 / 183

白果拌红豆 / 183

京糕苹果 / 183

· 主 食 ·

苹果比萨饼 / 185

冬瓜红枣粥 / 186

栗子玉竹龙眼粥 / 186

银耳红枣粥 / 186

肉丝香菇面 / 187

奶香空心面 / 187

苹果烤饭 / 188

护肤排毒食谱

· 汤 类 ·

什锦蔬菜汤 / 175

清汤蟹味菇 / 176

鱿鱼山药汤 / 176

附录

表一 具有解毒能力的营养素 / 189

表二 具有排毒能力的食材 / 190



人体内脂肪、糖、蛋白质等物质新陈代谢产生的废物和肠道内食物残渣腐败后的产物是体内毒素的主要来源。如何化解毒素危机，靠药物、洗肠、还是手术？其实，只要我们日常饮食中有意识地选择一些排毒食物，只要吃得正确，轻轻松松就能达到排毒效果。

制作健康排毒家常菜首先让我们来认识和了解哪些食物有助于排毒，哪些食物不利于排毒，应该怎样选择，怎样去除食物中的毒素的知识。



● 认识食物中的各种毒素 ●

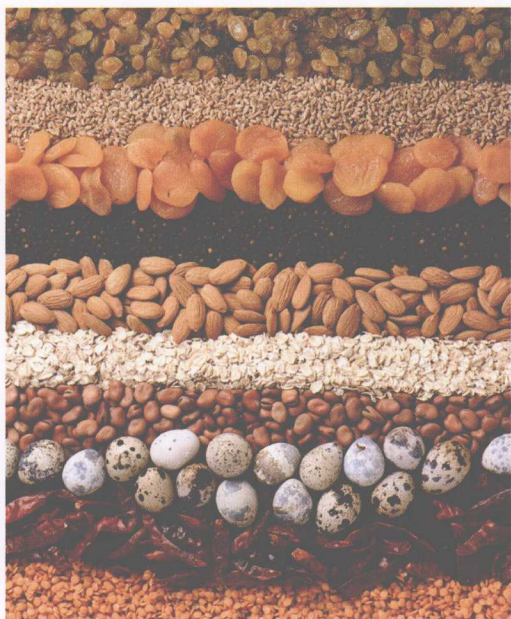
食的危险：人体为了延续生命现象，必须通过吃东西来摄取养分。在人的一生中，无论体内、体外，都难以预防与“毒素”的不期而遇，即使体外的毒素也可能通过某些渠道进入身体内，成为体内的毒素。比如，经常食用一些带有添加剂的食物，以及一些油炸、烧烤类食物，都会产生致癌物质，形成对人类威胁极大的疾病。

因此，对现代人来说，在吃饱之余，更要吃得健康，所以认识食物中潜藏的各种毒素，对现代人来说已是维持身体健康所必备的常识。

◎食品添加剂

买回来的食品中常加有添加剂。添加剂是为改善食品品质和色、香、味，以及为食品防腐和加工工艺的需要而加入到食品中的化学合成或天然物质。食品添加剂一般可以不是食物，也不一定有营养价值，但必须符合上述定义的概念，即不影响食品的营养价值，且具有防止食品腐败变质、增强食品感官性状或提高食品质量的作用。

一般来说，食品添加剂按其来源可分为天然的和化学合成的两大类。天然食品添加剂是指利用动植物或微生物的代谢产物等为原料，经提取所获得的天然物质；化学合成的食品添加剂是指采用化学手段，使元素或化合物通过氧化、还原、缩合、聚合、成盐等合成反



应而得到的物质。目前使用的大多属于化学合成食品添加剂。世界卫生组织的一份报告表明，全世界的癌症患者中，有50%左右是与摄入污染食品有关，其中包括食品添加剂不合理使用带来的污染。

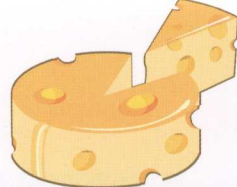
比如，我们生活中所吃的蜜饯、果脯、山楂羹、茶饮料、易拉罐装碳酸饮料，便存在着甜味剂、防腐剂使用超标问题，长期食用甚至可以致癌。还有一些酱卤类制品、灌肠类制品、肉干制品、五彩糖类食品，则多是色素使用超标，长期食入这些含有超标着色剂的食品，人体健康会受到影响，尤其是过量的污染物还会对人体主要脏器造成损害。特别是对正处在快速发育期的儿童的健康危害更大。再有生活中最常见的面粉等食物，则过氧化苯甲酰使用超标现象也很突出。过量使用过氧化苯甲酰会使面粉中的营养物质受到破坏，还会产生苯甲酸，而苯甲酸需在肝脏中进行分解。过量食用含有超标苯甲酸的面粉，对肝脏功能会有不同程度的损害。所以认识食品添加剂是十分必要的。

最常见的不当食品添加剂



添加剂	常见种类	作用	对身体的影响
防腐剂	己二烯酸，苯甲酸，去水醋酸，对羟基苯甲酸酯类	延长食品保存期限，抑制细菌及微生物生长	腹泻，肚痛，胃酸过多，恶心，呕吐等
抗氧化剂	油溶性抗氧化剂BHT，BHA水溶性抗氧化剂	防止油脂及其他物质氧化	腹泻
保色剂	硝酸盐，亚硝酸盐	保持肉类新鲜的色泽	会与食物中的二级胺结合形成亚硝胺，有导致肠道癌，口腔癌等疾病的可能
膨胀剂	发酵剂，溴酸钾	使糕饼膨松	
杀菌剂	过氧化氢	消灭附着于食品上的微生物	头痛，呕吐，腹泻
着色剂	红色4号、6号、7号，黄色4号、5号，绿色3号，蓝色2号	方便产生着色作用	消化不良，影响新陈代谢、生长发育
香料	天然香料，人工香料	增加食品香味	胃部胀气，胃酸过多
调味剂	甘精，甜精，糖精	给予食品天的味觉变化	肝、胃、肾的机能性障碍
乳化剂	脂肪酸甘油酯，脂肪酸蔗糖酯，碱性磷酸铝钠	结合水分与油脂	毒性很低，无食用量过量之虑
漂白剂	亚硫酸盐，亚硫酸氢盐，偏亚硫酸氢盐	使食品褪色	呼吸，气喘，腹泻

加工食品中常见的不良添加剂



加工食品	可能加入的添加剂或危险物质	对身体的影响
牛肉干或猪肉干	亚硝酸盐	有致癌的危险
豆干	亚硝酸盐	有致癌的危险
鱿鱼丝	过氧化氢	食用过多会头痛、呕吐
瓜子	滑石粉，矿物油，石蜡，工业盐	容易肠胃不适，有致癌的危险
蜜饯	漂白剂，着色剂，防腐剂，人工甘味	漂白剂易引发荨麻疹，气喘，腹泻，呕吐；人工甘味、着色剂可能致癌；防腐剂导致胎儿畸形
干贝	工业盐	糖尿病、心脏病患者不宜多吃
香菇	二氧化硫，甲醛	有致癌的危险
鱼翅	植物胶，动物胶，双氧水	有致癌的危险
燕窝	以树脂、猪皮、海藻、魔芋、白木耳冒充	有致癌的危险
米	旧米与新米混入販售	容易肠胃不适、腹泻
米粉	玉米淀粉、漂白剂	长期食用添加漂白剂的米粉，容易有头痛、呕吐及致癌等问题
面条	过氧化氢	容易头痛、呕吐，甚至有致癌的危险
虾子	硼砂、亚硫酸氢钠	硼砂会让人呕吐、腹泻、休克、昏迷，亚硫酸氢钠易引起腹泻、呕吐，严重者甚至会呼吸困难
虾米	二氧化硫、工业用染料	二氧化硫易引起过敏、骨质疏松，工业用染料则有致癌的危险
鱼浆制品	己二烯酸、磷酸盐、柠檬酸钠、味精	易发生呕吐、腹泻、休克及昏迷等症状，甚至有致癌的危险

● 有害微生物食品污染 ●

主要是由有害微生物及其毒素等引起的。当某个地区发生如“禽流感”、“疯牛病”等流行性传染病时，病毒及其毒素就可能通过空气、土壤、水、食具、排泄物等污染畜禽及蛋、奶等动物性食品。被致病菌及其毒素污染的食品，如食用前未经必要充分的加热处理或处理不善，就会导致食用者发生细菌性食物中毒或人畜共患的传染病。因此，选择食材时要注意食品的产地，尽量不要购买来自正在发生诸如“禽流感”、“疯牛病”等人畜共患病流行地区的肉、蛋、奶等食品，以免在食用时处理不当，感染上疾病。



● 农药残留 ●

蔬菜、水果上的农药是为了防治病虫害，可是大量的农药会残留在农作物上，当人们长期(一般指半年到一年以上)少量摄入被农药污染的食品后，就会产生慢性中毒，对身体造成伤害。其原因较难追查，影响广泛，所以应格外重视。例如，摄入残留有机汞农药的粮食数月后，会出现周身乏力、尿汞含量增高等症状。因此，在选择食材时，应选择绿色食品。

● 生长激素与抗生素残留 ●

为了让畜禽快速生长在饲料中添加生长激素，为防治畜禽患病而大量使用抗生素，以及为了使水果、蔬菜早期上市、保鲜，大量使用生长素、保鲜剂、催熟剂等化学物质，这些物质本身及其代谢物会在动物的组织、器官内贮存。当人们食用含有这些化学物质的肉、蛋、奶及蔬菜后，就会引起身体不适。激素残留是因为在畜牧产品生产过程中，应用激素作为饲料添加剂或埋植于动物皮下，促进动物生长发育、增加体重和肥育以及用于动物的同期发情等目的所导致的。这些激素多为性激素、生长激素、甲状腺激素和抗甲状腺激素、赤霉素及兴奋剂等。食用被激素污染的食品后，就会破坏人体内激素的平衡，导致人体生长发育失衡。如：女孩过早出现月经、乳房增大等第二性征，增加了女性患乳腺癌的比率，也可致成年人患甲状腺癌等，给人们身体健康带来严重危害。因此在选择食材时，应选择声誉好的肉食品生产厂家并经国家检疫部门检验合格的产品。



怎样选择健康的食品

选择健康的食品，我们才会吃得健康，但人体中的许多毒素都是通过吃进入我们的身体，要想减少毒素对我们的危害，就要学会选择健康食品。



◎选择信誉度高的厂家

要选择符合良好作业规范(GMP)标准的产品。GMP是由特定的政府或非政府机构所颁布的规定或法则，强化食品工厂自主管理体制，建立良好品质保证制度，以保护消费者及制造业者的维权益。因此，我们在选择食品的时候，要注意产品标识，选择那些信誉度高的厂家所生产的产品。

◎仔细阅读产品说明书

产品的说明书上会标明该产品的净含量及固形物含量、配料表、制造者名称、地址、生产日期、保质期或保存期、产品标准号、质量等级、贮藏指南等。同时规定生产、经销包装食品的单位必须贯彻执行该标准，进口食品也必须符合该标准规定，并使用中文标签。

消费者在购买包装食品时，应仔细阅读食品标签，并着重注意以下几点：

1、配料表中标注的生产食品所用的原料、辅料及食品添加剂是否符合您的要求。

2、生产日期是否说明时间，是否超过了保质期或保存期限。

3、是否以克(g)、千克(kg)或毫升(mL)、升(L)为记量单位，是否标注了食品的净含量。

4、有无制造者名称、地址。

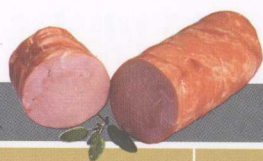
5、对于特殊营养食品、婴幼儿食品是否定量标注了营养成份。

如果标注食品标签上未标注厂名、厂址，特别是未标注生产日期、保质期或保存期，或生产日期模糊不清、生产日期用不干胶小标签贴补的，进行虚假、夸大宣传的，请不要购买。



◎**认识合格的食物标识：**市场上假冒伪劣食物屡禁不止，食物质量安全事故时有发生，面对市面上多样的食物、食材要

如何才能吃得健康呢？认识合格的食物标识，就能选择健康的食物。阅读食物标识要注意食物的使用限期、生产日期等。



食物质量标识

食物标识	代表意义	负责机构
中国名牌产品标识 	指实物质量达到国际同类产品先进水平、在国内同类产品中处于领先地位、市场占有率和知名度居行业前列、用户满意程度高、具有较强市场竞争力的产品	国家质量监督检验检疫总局
产品免检标识 	在一定时间内免于各地区、各部门、各种形式的政府部门实施的质量监督检查	国家质量监督检验检疫总局
食品安全市场准入 	对食物生产企业实施生产许可证管理，采取审查生产条件，强制检验等措施，企业必须取得食物生产许可证，并在食物最小销售单元的包装上加印市场准入标识，表明食物符合质量安全基本要求	国家质量监督检验检疫总局
原产地域产品保护专用标识 	指利用产自特定地域的原材料，按照传统工艺在特定地域内所生产的质量、特色或者声誉在本质上取决于其原产地域地理特征的，并以原产地域名称命名的产品	国家质量监督检验检疫总局
无公害农产品标识 	国家对农产品的质量符合有关强制性国家标准及法律、法规规定实行无公害农产品标识	国家质量监督检验检疫总局
绿色食品标识 	是按特定生产方式生产并经权威机构认定使用专门标识的安全、优质营养食物	中国绿色食品发展中心
有机认证标识 	根据有机农业标准进行生产、加工，并经有机食物认证机构认证的农副产品，不使用化肥、农药，提倡使用有机肥和病虫害生物防治，是一种真正纯天然、高品质的环保健康食物	国家有机食物发展中心
保健食品标识 	具有特定保健功能的食物，适宜于特定人群食用，具有调节机体功能，不以治疗疾病为目的的食物	卫生部
无公害农产品认证标识 	国家对产地环境、生产过程和产品质量符合国家有关标准和规范要求，经认证合格获得认证证书的未经加工或者初加工的食用农产品实行认证标识管理制度	国家质量监督检验检疫总局