

# 别让

今天我们怎么吃  
明天我们吃什么

BIERANG

# 不安全食品

BUANQUANSHIPIN

# 损害

北京市疾病预防控制中心  
营养与食品卫生所专家

张正 徐筠 主审  
沙怡梅 丁莉◎编著

SUNHAI

# 你的健康

NIDEJIANKANG

石油工业出版社

R155/6

# 别让

今天我们怎么吃  
明天我们吃什么

BIERANG

# 不安全食品

BUANQUANSHIPIN

# 损害

北京市疾病预防控制中心  
营养与食品卫生所专家

张正、徐筠 主审  
汲怡梅、丁莉◎编著

SUNHAI

# 你的健康

石油工业出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

别让不安全食品损害你的健康/沙怡梅,丁莉编著.

北京:石油工业出版社,2007.8

ISBN 978-7-5021-5848-4

I. 别…

II. ①沙…②丁…

III. 食品卫生-基本知识

IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 149126 号

**别让不安全食品损害你的健康**

沙怡梅 丁莉 编著

---

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号 100011)

网 址: [www.petropub.com.cn](http://www.petropub.com.cn)

编辑部: (010) 64523609 发行部: (010) 64523603

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京华正印刷有限公司

---

2007年8月第1版 2007年8月第1次印刷

700×1000毫米 开本: 1/16 印张: 14.25

字数: 200千字

---

定 价: 23.80元

(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

版权所有,翻印必究



# 序言

PREFACE

俗话说：“民以食为天”，吃饭对于我们每个人来说都是每天的头等大事。随着科技的发展，生活水平的提高，人们已经开始从追求“吃饱”到追求“吃好、吃得健康”。然而，要真正能够“吃好，吃得健康”，在今天可不容易。媒体中不断出现的“地沟油”、“注水肉”、“苏丹红”、“禽流感”等新名词、新事件，经常会让我们不知道吃什么好，不知道选择什么才能吃的健康。

《别让不安全食品损害你的健康》就是针对我们普通老百姓“不知道吃什么好，不知道选择什么才能吃的健康”而写的。本书作者沙怡梅在北京市疾病预防控制中心从事食品安全工作十几年，在食品安全的理论和实践方面积累了丰富的知识和经验。这本书可作为普通老百姓每天饮食生活中必备的健康指南。书中选取的事例真实生动，应对策略实用方便，可操作性强。我想，如果我们想追求“吃好、吃得健康”，这本书可以考虑列入必读之书，她可以帮助我们掌握安全饮食的原则，了解如何“吃好、吃得健康”的学问，有效地阻止问题食品进入我们的餐桌。

为什么我愿意向大家介绍这本书？因为她的科学性，因为她是食品安全专业人员根据自己的实战经验写的，因为她内容



## 别让不安全食品 损害你的健康

通俗易懂，贴近生活，文笔流畅。市面上也有一些谈食品安全的书，有的连作者的背景也不介绍，内容也有不少没有任何科学根据。而这本书，则是根据《中国居民平衡膳食宝塔》提供的原则，从各类食品的安全和营养价值谈起，分别针对粮谷类、蔬菜水果、肉类、蛋类、水产品、乳及乳制品、豆类及其制品、油脂类、酒与饮料、食品添加剂和调味品、食品污染、儿童食品、食品包装和餐具、食源性疾病等与食品安全密切相关的话题，进行了科学深入的剖析与阐述，告诉消费者如何避免不安全食品对您的危害，认清危险食物对健康制造的种种威胁，帮助您正确地掌握食品营养与食品安全知识，引导您“吃好、吃得健康”。

因此，我郑重地向各位朋友推荐《别让不安全食品损害你的健康》。

黄建始

北京协和医学院-清华大学医学部

流行病学教授

2007年6月



# 目录

CONTENTS

选购安全食品宗旨 / 1

## 第一章 从平衡膳食宝塔的基石说起

### ——粮谷类食品的安全 / 2

一、黑粮谷隐藏“妆”修绝招 / 3

二、如何选择放心粮食 / 4

(一) 如何鉴别大米 / 4

(二) 如何选购面粉 / 5

(三) 如何鉴别小米被染色 / 6

(四) 如何鉴别玉米的质量 / 7

小知识 / 8

粮食保藏小常识：防霉三法 / 8

元宵变红能否食用 / 8

## 第二章 蔬菜水果的安全 / 10

一、蔬菜水果常见污染物及其预防 / 11

(一) 细菌与霉菌污染 / 11

(二) 寄生虫污染 / 12

(三) 农药污染 / 12

二、选择果蔬与去除果蔬表面残留的农药 / 13

(一) 少吃易受污染的蔬菜 / 14

(二) 购买时精挑细选 / 15

(三) 食用前认真处理 / 16

(四) 干菜干果 / 18

(五) 酱腌菜类 / 18

三、影响新鲜水果蔬菜保藏的因素 / 19

小知识 / 20

食用菌黑木耳掺假快速鉴别 / 20

吃荸荠要预防姜片虫 / 20



别让不安全食品  
损害你的健康

- 烂生姜不能吃 / 21
- 食用菠萝要先用盐水浸泡 / 21
- 为什么说“桃养人，杏伤人，李子树下埋死人” / 21
- 防止形成“胃柿石”——如何吃好美味柿子 / 22
- 柿饼表面的白霜是什么 / 22
- 胡萝卜怎么吃更有营养 / 22

### 第三章 肉类食品的安全 / 23

- 一、肉类食品经历的“天灾人祸” / 24
- 二、肉及肉制品的卫生要求 / 26
  - (一) 肉畜屠宰的卫生要求 / 26
  - (二) 肉类贮藏的卫生要求 / 26
  - (三) 肉制品的卫生要求 / 27
- 三、肉类食品鉴别与选择 / 27
  - (一) 如何鉴别鲜猪肉的新鲜度 / 27
  - (二) 如何识别注水肉 / 29
  - (三) 如何鉴别冻肉制品的优劣 / 29
  - (四) 怎样识别“问题畜禽肉” / 30
  - (五) 怎样鉴别健康鸡与病鸡 / 30
  - (六) 如何鉴别健康禽肉与死禽肉 / 31
  - (七) 肉类检疫章的识别 / 31
- 小知识 / 32
  - 冷冻肉解冻方法 / 32
  - 鸡的腔上囊(鸡屁股)最好不吃 / 33
  - 识别母猪肉及食用方法 / 33
  - 烧焦肉食不宜食用 / 33

### 第四章 从红心鸭蛋说起——蛋类食品的安全 / 34

- 一、蛋类的污染 / 35



二、蛋类的贮存及卫生要求 / 36

三、如何识别蛋类的品质 / 36

(一) 判别鲜蛋五招 / 36

(二) 选购松花蛋四招 / 37

(三) 选购咸蛋三招 / 37

小知识 / 38

吃松花蛋要放姜、醋汁 / 38

鲜蛋不要横放 / 38

## 第五章 水产类食品的安全 / 39

一、水产品的污染——食用不安全因素 / 40

(一) 运输、加工过程中的污染 / 40

(二) 致病菌和病毒 / 41

(三) 生物毒素和生物胺 / 41

(四) 寄生虫 / 41

(五) 化学性污染 / 42

(六) 腐败变质 / 42

二、水产类的贮存及保鲜 / 42

(一) 冷却保鲜 / 42

(二) 冻结保鲜 / 43

(三) 脱水盐腌保鲜 / 43

三、水产品的选择攻略 / 43

(一) 如何鉴别鱼的新鲜度 / 43

(二) 如何鉴别虾的新鲜度 / 44

(三) 如何鉴别海蟹的新鲜度 / 45

(四) 如何识别污染鱼 / 46

(五) 如何辨别人造海蜇与天然海蜇 / 46

(六) 如何辨别养殖海虾与野生海虾 / 47

(七) 如何鉴别虾皮、海米的优劣 / 47





别让不安全食品  
损害你的健康

(八) 如何辨别“孔雀石绿”活鱼 / 47

(九) 如何鉴别“福尔马林”海鲜 / 48

小知识 / 48

鱼类的保鲜方法 / 48

河鱼土腥味的去除方法 / 49

不能吃死河蟹、死元鱼(鲞)、死鳝鱼 / 49

海带的药用 / 50

## 第六章 从天然钙质说起——乳制品的安全 / 51

一、乳及乳制品的营养价值及卫生要求 / 52

(一) 乳的营养价值 / 52

(二) 乳制品的营养价值及卫生要求 / 53

二、乳制品的食用误区 / 55

(一) 含乳饮料不能代替牛奶 / 56

(二) 乳酸菌饮料不能代替酸牛奶 / 56

(三) 牛奶的灭菌温度不是越高越好 / 57

(四) 不能靠“闻香识奶粉” / 57

(五) 奶粉不是国外品牌就好 / 57

(六) 奶粉不是包装越精美就越好 / 58

三、乳制品的选择秘籍 / 58

(一) 液态奶 / 58

(二) 酸奶 / 59

(三) 奶粉 / 60

(四) 奶酪 / 62

小知识 / 62

一些人喝牛奶会产生腹部不适的原因 / 62

常吃酸奶好处多 / 63

不要带包装袋煮牛奶 / 63



## 第七章 从我国传统食品说起——豆制品的安全 / 64

- 一、豆类的营养价值和豆制品的分类 / 65
  - (一) 豆类的营养价值 / 65
  - (二) 豆制品的分类 / 65
- 二、不利于豆类营养成分吸收的因素及去除方法 / 66
- 三、选择豆类制品的攻略 / 67
  - (一) 选购豆制品的原则 / 67
  - (二) 豆腐 / 67
  - (三) 腐乳 / 68
  - (四) 干豆腐 / 68
  - (五) 豆浆 / 69
  - (六) 腐竹 / 69
  - (七) 粉丝 / 69
- 小知识 / 70
  - 煮豆浆的小窍门 / 70
  - 多食用豆腐的益处 / 71
  - 酱豆腐中的红色不是红颜料 / 71

## 第八章 从地沟油说起——油脂类食品的安全 / 72

- 一、令人发指的“地沟油” / 73
- 二、油脂的卫生问题与营养学作用 / 74
  - (一) 油脂的卫生问题 / 74
  - (二) 油脂对人体的主要作用 / 75
- 三、选择油脂攻略 / 75
  - (一) 每日油脂摄入量是多少 / 75
  - (二) 油脂摄入过量的危险 / 76
  - (三) 油脂的分类及特点 / 76
  - (四) 油类储存常识 / 78
- 小知识 / 79



别让不安全食品  
损害你的健康

反式脂肪酸与健康 / 79

芝麻油(香油)掺假的鉴别 / 79

## 第九章 从饮酒要限量说起——酒与饮料的安全 / 81

一、过量饮酒的危害 / 82

二、假酒的危害 / 82

三、酒类的选择 / 83

(一) 蒸馏酒的分类与选择 / 83

(二) 发酵酒的分类与选择 / 86

(三) 配制酒 / 89

四、饮料的食品安全问题 / 90

(一) 微生物指标超标 / 90

(二) 添加剂含量超标 / 90

(三) 主要成分没有达标 / 90

(四) 饮料商品标签不规范 / 91

(五) 假饮料 / 91

五、饮料选择秘籍 / 91

(一) 如何选购饮料 / 91

(二) 如何识别假饮料 / 92

(三) 如何选用含乳饮料 / 92

(四) 如何选用桶装水 / 93

(五) 如何选用果汁饮料 / 94

(六) 如何选用茶饮料 / 94

(七) 如何选用冷冻饮品 / 96

六、茶叶的食品安全问题 / 96

(一) 茶叶的分类与选择 / 97

(二) 新茶与陈茶的区别 / 98

(三) 茶叶掺假的鉴别 / 99

小知识 / 100



饮酒后脸红的原因 / 100

生啤酒与熟啤酒 / 100

用茶解酒适得其反 / 101

不喝隔夜凉茶 / 101

## 第十章 食品添加剂的安全 / 102

一、着色剂(色素)不能滥用 / 103

二、正确认识防腐剂 / 104

三、甜味剂使用与糖尿病 / 105

四、漂白剂使用勿过量 / 106

五、护色剂亚硝酸盐的利与弊 / 107

六、面粉不是越白越好 / 107

七、“吊白块”不许加入食品中 / 108

小知识 / 108

无糖食品与甜味剂的使用 / 108

苯丙酮尿症患者与甜味剂阿斯巴甜(苯丙氨酸) / 109

## 第十一章 调味品的安全 / 110

一、调味品也要认真挑选 / 111

(一) 酱油 / 111

(二) 食醋 / 112

(三) 食盐 / 114

(四) 味精 / 115

(五) 食糖 / 117

(六) 蜂蜜 / 118

二、调料真假的鉴别 / 121

(一) 八角茴香(大料) / 121

(二) 辣椒粉 / 121

(三) 花椒粉 / 122



别让不安全食品  
损害你的健康

(四) 胡椒粉 / 122

小知识 / 123

巧克力表面变花的原因 / 123

酱油长白膜不能食用与防治方法 / 123

白糖变黄的原因 / 124

## 第十二章 食品包装材料和餐具的安全 / 125

### 一、塑料制品 / 126

(一) 保鲜膜 / 126

(二) 塑料袋 / 127

(三) 塑料餐具 / 129

### 二、陶瓷餐具 / 130

(一) 陶瓷餐具的釉上彩引发铅中毒 / 130

(二) 如何选用陶瓷、搪瓷制品 / 131

### 三、玻璃食具 / 132

### 四、食品包装用纸 / 132

### 五、金属食具 / 133

(一) 不锈钢餐具 / 133

(二) 铁、铝餐具：魔鬼搭配 / 134

### 六、食品容器涂料 / 135

(一) 不粘锅伤“性” / 135

(二) 如何选择与使用不粘锅 / 135

### 小知识 / 136

油漆筷子：美中藏毒 / 136

筷子的选购 / 136

## 第十三章 婴幼儿及儿童食品的安全 / 137

### 一、劣质奶粉与婴幼儿喂养 / 138

(一) 劣质奶粉 / 138



- (二) 婴幼儿合理喂养 / 138
- 二、杀人果冻与儿童食品的选择 / 139
  - (一) 杀人果冻 / 139
  - (二) 如何安全食用果冻 / 140
  - (三) 幼儿与学龄前儿童的膳食 / 140
- 三、让我们的宝宝更健康 / 140
  - (一) 儿童不宜常吃、多吃的食物 / 140
  - (二) 培养儿童健康意识, 养成良好卫生习惯 / 141
- 小知识 / 142
  - 儿童不要食用毛鸡蛋 / 142
  - 儿童饮食“四不原则” / 142

## 第十四章 食品污染 / 144

- 一、有毒重金属对食品的污染 / 145
  - (一) 汞污染与水俣病 / 145
  - (二) 镉污染与痛痛病 / 146
  - (三) 铅污染与贫血 / 146
  - (四) 砷污染与神经衰弱 / 147
- 二、腐败变质与细菌污染 / 148
  - (一) 细菌污染食品的四条途径 / 148
  - (二) 细菌污染的危害 / 149
  - (三) 食物腐败变质的预防 / 149
- 三、别让霉菌毒素伤害您 / 150
  - (一) 霉变花生与黄曲霉毒素 / 150
  - (二) 霉变甘蔗与节菱孢霉毒素 / 151
  - (三) 霉变苹果、山楂与展青霉毒素 / 152
  - (四) 霉变玉米、麦类与赤霉病麦毒素 / 152
- 四、二噁英对食品的污染 / 153
- 五、农药、兽药对食品的污染与残留 / 154



别让不安全食品  
损害你的健康

(一) 农药污染与残留 / 154

(二) 兽药污染与残留 / 155

小知识 / 156

儿童早熟与兽用激素类药物 / 156

## 第十五章 预防食源性疾病 / 157

### 一、细菌性食物中毒 / 158

(一) 禽蛋类食品与沙门菌的食物中毒 / 158

(二) 生食海产品与副溶血性弧菌的食物中毒 / 159

(三) 乳制品、熟肉制品与葡萄球菌食物中毒 / 160

(四) 冰箱不是保险箱——冰箱中的细菌 / 161

### 二、病毒性食源性疾病 / 162

(一) 甲肝病毒 / 163

(二) 诺如病毒 / 163

(三) 轮状病毒 / 164

### 三、食源性寄生虫病——“食人部落” / 165

(一) 猪肉中的囊包旋毛虫——旋毛虫病 / 165

(二) 淡水鱼中的肝吸虫——肝吸虫病 / 166

(三) 螺类、河蟹、小龙虾中的肺吸虫——肺吸虫病 / 167

### 四、化学性食物中毒 / 167

(一) 亚硝酸盐食物中毒 / 167

(二) 有机磷农药引起的食物中毒 / 169

(三) 假酒中的甲醇引起中毒 / 170

### 五、动物性食物中毒 / 170

(一) 青皮红肉鱼中毒 / 170

(二) 河豚鱼中毒 / 171

(三) “赤潮”期贝类中毒 / 172

### 六、植物性食物中毒 / 173

(一) 发芽马铃薯中毒 / 173



- (二) 苦杏仁中毒 / 174
- (三) 菜豆(扁豆)中毒 / 175
- (四) 鲜黄花菜中毒 / 176
- (五) 毒蘑菇中毒 / 177
- (六) 生豆浆中毒 / 178

小知识 / 179

变质银耳会引起中毒 / 179

生吃毒性大, 但做熟晒干就可以食用的食物 / 179

## 第十六章 我们明天怎么吃 / 180

### 一、严把“病从口入”关, 饮食卫生是关键 / 181

- (一) 不吃来路不明的食物 / 181
- (二) 多吃天然食品, 少吃过度加工食品 / 181
- (三) 选择重金属污染少的食物 / 182
- (四) 小心饮食中的致癌物 / 183

### 二、要想膳食保安全, 购买选择严把关 / 184

- (一) 卖价偏低应注意 / 184
- (二) 购买数量要适量 / 185
- (三) 选购食品应有序 / 185
- (四) 外观夸张慎选择 / 185
- (五) 细看包装不上当 / 186
- (六) 反季节食品应注意 / 186

### 三、家庭用餐建议 / 186

- (一) 保持厨房清洁 / 186
- (二) 食品的安全储藏 / 187
- (三) 食品的烹调加工 / 190

### 四、外出及节日就餐食品安全 / 192

- (一) 外出就餐应注意 / 192
- (二) 节日安全饮食“五防” / 193





别让不安全食品  
损害你的健康

小知识 / 194

卫生部公布的药食同源名单 (既是食品又是药品的物品名单) / 194

卫生部公布的可用于保健食品的物品名单 / 194

卫生部公布的保健食品禁用物品名单 / 195

## 附录 各种食品认证标志 / 196

一、QS 标志 / 197

二、绿色食品标志 / 197

三、有机食品标志 / 201

四、无公害食品标志 / 203

五、“安全食品”标志 / 204

六、国家免检产品标志 / 205

七、绿色环境标志 / 206

八、保健食品标志 / 206

九、原产地域产品标志 / 207

十、中国名牌标志 / 208

