

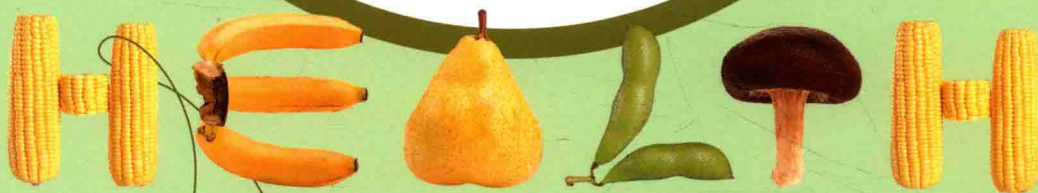
信息更真实，生活更纯粹

吃透食品安全

沈立荣 孔村光 / 编

公众食品安全 知识解读

（第二版）



• 政策与法律 • 饮食与健康
• 谣言与误区 • 案件与分析 • 科学与道德



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

食品安全与营养健康科普系列

沈立荣 孔村光 / 编

公众食品安全 知识解读

(第二版)



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

公众食品安全知识解读 / 沈立荣, 孔村光编. —2版.

—北京: 中国轻工业出版社, 2016.8

(食品安全与营养健康科普系列)

ISBN 978-7-5184-0901-3

I. ①公… II. ①沈… ②孔… III. ①食品安全-基本
知识 IV. ①TS201.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第078598号

责任编辑: 苏 杨 策划编辑: 李亦兵 苏 杨
文字编辑: 方朋飞 责任终审: 劳国强 封面设计: 锋尚设计
版式设计: 锋尚设计 责任校对: 吴大鹏 责任监印: 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: 三河市万龙印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年8月第2版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14.5

字 数: 280千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0901-3 定价: 28.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 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邮购联系调换

151277K1X201ZBW

第一版序言

First Edition Preamble



食品安全重于泰山。民以食为天，食以安为先，食品安全关乎十三亿人民的身体健康和生命安全，是事关每个家庭、每个人的重大基本民生问题。党中央和国务院对解决食品安全问题十分重视，全国人大颁布《中华人民共和国食品安全法》，国务院颁布《食品安全法实施条例》，国家相关部门先后推出了一系列加强食品安全监管的新政策，设立国务院食品安全委员会，开展了一系列食品安全专项治理和整顿。

食品安全科普宣传形势逼人。应该看到，我国食品产业素质不高，食品生产经营主体点多面广，小、散、乱特点突出，食品行业诚信缺失、非法添加等犯罪行为加大了食品安全监管的难度。同时，我国公众对食品安全知识还缺乏科学认知，引导公众理解食品安全工作具有长期性、艰巨性和复杂性。近年来，我国食品安全形势依然严峻，食品安全事故屡见报端，成为人民群众高度关注和迫切要求解决的突出问题。2011年5月，国务院食品安全委员会办公室颁布《食品安全宣传教育工作纲要（2011—2015年）》（以下简称《纲要》），要求通过广泛普及食品安全法律法规和科学知识，强化食品生产经营者的诚信守法经营意识和质量安全管理水平，提高社会公众的食品安全意识和预防应对风险能力，营造人人维护食品安全的良好氛围。2012年6月，中国科学技术协会和国务院食品安全委员会办公室共同制定和颁布《食品安全科普宣传大纲》（以下简称《大纲》），对于广泛普及食品安全相关知识，促进公众建立科学的食品消费理念和食品安全观念，提高食品安全意识和预防、应对风险的能力，提升公众科学素质具有重要意义。

《公众食品安全知识解读》的出版是我国食品安全科普的迫切需要。在加强监管、坚决严厉依法打击食品安全违法犯罪的同时，着力提升整

个食品行业的道德诚信素质，这是实现食品安全形势持续稳定好转的根本基础。《纲要》明确要求，有关部门、行业组织和生产经营单位要严格落实“先培训、后上岗”的制度，生产经营单位负责人和主要从业人员每人每年接受食品安全法律法规、科学知识和行业道德伦理等方面的集中培训不得少于40小时，每名食品安全监管人员每年也要接受不少于40小时的集中专业培训。《纲要》还要求建立起食品安全宣传教育工作的长效机制，形成政府、企业、行业组织、专家、消费者和媒体共同参与的工作格局，在2015年年底前将社会公众食品安全基本知识知晓率提高到80%以上，将中小学学生食品安全基本知识知晓率提高到85%以上。同时《大纲》指出，食品安全科普宣传应注重普遍性、科学性和针对性。要坚持面向全社会普及食品安全知识，促进全社会食品安全基本认知的形成，营造全社会关注食品安全、参与食品安全保障的良好氛围；要坚持内容的科学性，确保宣传普及的食品安全知识科学准确，加强解疑释惑，回应社会关切，消除认识误区；要突出针对性，根据不同受众群体的特点，抓住食品安全热点问题，设计科普宣传形式和内容，增强科普宣传效果。杭州市西湖区科学技术协会组织浙江大学生物系统工程与食品科学学院有关专家，在持续开展八年之久、具有良好社会反响的社区科普宣传和研究生社会实践活动基础上，在2008年将多年食品安全科普宣传的科普报告、知识竞赛、图板展览等科普资料整理出版了《关注身边的食品安全》。《公众食品安全知识解读》是在2008年中国轻工业出版社出版的《关注身边的食品安全》一书的基础上，根据《中华人民共和国食品安全法》实施以来我国食品安全监管体系和制度的新变化，由杭州市西湖区科学技术协会主席孔村光、浙江大学生物系统工程与食品科学学院教授沈立荣主持，精心修订的食品安全科普读物。主要内容包括：最新食品安全法律法规和标准知识；食品安全违法犯罪案例分析；国内外食品安全事件点评；食品安全自我保护知识。本书从法律、道德和技术三个层面介绍食品安全知识，特别是对消费者容易被误导的食品安全认识误区作了客观分析，倡导健康的饮食方式。

《公众食品安全知识解读》的出版，希望能为政府、企业、行业组织、媒体等有关人员增进对食品安全知识的了解提供方便；希望能对各级科学技术协会组织和社会各方面开展食品安全科普进社区、进军营、进学校、

进企业、进机关、进农村等活动提供内容支持；希望能对增强消费者的食品安全意识和自我保护能力有所裨益。

中国科学技术协会科普部部长
《全民科学素质纲要》实施工作办公室副主任

杨文志

2012年8月

第二版序言

Second Edition Preamble



食品是人类最直接、最重要的消费品。食品安全问题是全球共同面临的重大挑战，食品质量安全状况是一个国家经济发展水平和人民生活质量的重要标志。经过改革开放三十多年的发展，我国的食物供给格局发生了根本性的变化：品种丰富，数量充足，供给有余，食品产业体系成为我国发展最快、最具活力的国民经济支柱产业。进入21世纪以来，我国食品质量严重不足的问题逐渐突出，危及人类健康、生命安全的重大食品安全事件屡屡发生，不仅对产业发展造成重大影响，而且给人民群众生活安全带来极大威胁，成为社会广泛关注的重大民生问题。

我国政府历来对食品安全高度重视。随着2009年首部《中华人民共和国食品安全法》的颁布实施，我国食品安全监督保障体系基本形成，食品质量安全不断提高。但由于食品安全问题的复杂性，制约我国食品安全的深层次矛盾仍未根本解决，食品企业违法生产经营现象依然存在，重大食品安全事件仍呈高发趋势。由于监管体制、手段和制度等尚不能完全适应食品安全生产管理需要，法律责任偏轻，重典治乱威慑作用没有得到充分发挥，消费者对食品安全认可度不高，食品安全形势依然严峻。未来较长一段时间内，我国食品安全仍将面临来自微生物、环境污染、非法添加和欺诈、营养安全等带来的诸多挑战。

“十八大”以来，党中央、国务院进一步改革完善我国食品安全监管体制，着力建立最严格的食品安全监管制度，积极推进食品安全社会共治格局。为了以法律形式固定监管体制改革成果、完善监管制度机制，解决当前食品安全领域存在的突出问题，以法治方式维护食品安全，为最严格的食品安全监督管理提供体制制度保障，全国人大常委会从2013年10月—2015年4月，历时1年半的时间，经两次会议审议，三易其稿，修订完成新的《中华人民共

和国食品安全法》。新法于2015年4月24日在第十四次会议审议后表决通过，并于2015年10月1日起正式实施。因修改力度大、处罚强度大，体现了“用最严谨的标准、最严格的监管、最严厉的处罚、最严肃的问责，确保广大人民群众‘舌尖上的安全’”的要求，新法被称为“史上最严的食品安全法”，为今后我国应对食品安全面临的风险和挑战，完善监管制度机制，解决当前食品安全领域存在的突出问题，以法治方式维护食品安全提供了法律保障。

新修订的《中华人民共和国食品安全法》以“预防为主、风险管理、全程控制、社会共治”为理念原则，在完善监管制度机制，严厉打击食品安全违法犯罪罪的同时，重点体现了社会共治制度创新。食品安全社会共治是以法治为保障，以道德为基石，鼓励社会力量共同参与食品安全治理，通过各种机制共同保障食品安全，构建食品安全长治久安的重要防线的有效措施，是我国食品安全监管模式改革的一个必然选择。食品安全治理体系建设任重而道远。除了党和国家的重视，政府部门的监管，生产企业的负责，还需要公众参与、媒体监督，多方协同形成合力，才能更快更好地构建食品安全体系。为此中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平强调：“对食品安全问题，要在加强监管、严厉打击的同时，动员全社会广泛参与，努力营造人人关心食品安全、人人维护食品安全的良好社会氛围，不断增强公众对食品安全的信心。”

但是，由于食品安全问题的复杂性，食品安全风险交流存在缺口，公众对食品安全问题的认知存在不少误区，造成了对食品安全的过度担心。为此，国务院食品安全委员会办公室于2011年发布了《食品安全宣传教育工作纲要（2011—2015年）》，中国科学技术协会和国务院食品安全委员会办公室于2012年印发了《食品安全科普宣传大纲》，确定每年6月第三周为“食品安全宣传周”，在全国范围内集中开展形式多样、内容丰富、声势浩大的食品安全主题宣传活动，通过报刊、广播、电视、互联网等各种媒体进行集中报道。要求通过广泛普及食品安全法律法规和科学知识，进一步强化食品生产经营者的诚信守法经营意识和质量安全管理水平，提高社会公众的食品安全意识和预防应对风险的能力，增强食品安全监管人员的责任意识和执法能力，营造人人关心、人人维护食品安全的良好氛围。

“传承求是精神，心系国计民生；发挥专业特长，聚焦食品安全”。食品安全科普宣传是浙江大学生物系统工程与食品科学学院和杭州市西湖区科学技术协会贯彻《中华人民共和国科学技术普及法》和《全民科学素质行动计划》，

持续长达13年之久的研究生和大学生社会实践活动。由于高校重视，杭州市科学技术协会、杭州市市场监督管理局、西湖区政府部门的大力支持，通过精心组织，历届志愿者积极投入，“科普进社区”“百场科普益民活动”等食品安全科普系列宣传活动已在杭州市产生了广泛的社会影响。历年来，为传播食品安全和营养科普知识，我们依托浙江大学食品学科优势，面向社会公众编印和免费发放了大量公益科普读物，积累了丰富的食品安全科普经验和资料。为进一步向全国各地读者传播食品安全知识，于2012年出版了《公众食品安全知识解读》一书。

自本书第一版出版以来，深受各地读者和科学技术协会、政府食品安全办公室和企业的欢迎，并入选国家新闻出版广电总局2013—2014年“农家书屋”重点出版物(科技类)，成为非常畅销的科普读物。本次修订是在第一版的基础上，根据新修订的《中华人民共和国食品安全法》精神及首部《中华人民共和国食品安全法》实施以来我国食品安全监管体系的新变化，广泛收集各地读者的反馈意见和建议，精心组织编写的。第二版既保持了原书的风格特色，又增加了很多新的法律法规和标准知识、新的食品安全和营养知识，如转基因食品、网络食品消费知识等。本书的主要特色是从法律、道德和科学等多个层面介绍食品安全知识，特别是对消费者容易被误导的食品安全认识误区作了客观的引导分析，倡导科学健康的饮食消费方式，增强消费者的食品安全意识和自我保护能力。

希望本书的出版能促进新的《中华人民共和国食品安全法》知识的宣传普及，进一步增强公众食品营养与安全意识，提高科学素养和社会公众参与能力，以确保广大人民群众“舌尖上的安全”。

浙江大学生物系统工程与食品科学学院研究生黄涛、郑钜圣、柳丹丹、肖发参加了第一版编写工作；湛迪、陈勇、王一然、李玟璐、谭量量、翟量、周文秀、辛晓璇、张一帆、王小后参加了第二版编写工作；本书的编写和修订工作得到了浙江大学馥莉食品研究院基金项目（编号KC2013Z03，KY201404）的资助，在此表示感谢！

编者

2016年3月于浙江大学

目录

Contents

第一篇 食品安全政策法律在护航

习近平谈食品安全：食品安全问题必须引起高度关注，下最大气力抓好 / 001

习近平主席强调：要抓实食品药品安全监管 / 002

中央农村工作会议：确保民众“舌尖上的安全” / 003

《食品安全法》的前世今生 / 003

新修订的《中华人民共和国食品安全法》——史上最严厉的食品
安全法 / 004

对农药的使用实行严格的管理制度 瓜果蔬菜禁用剧毒高毒农药 / 007

保健食品应标明不能代替药物 / 008

婴幼儿配方乳粉配方注册管理 生产全程质量控制 不得分装 / 008

医学用途配方食品应经监管部门注册 / 009

销售食用农产品无需取得许可 / 009

批发市场需抽查农产品 / 010

完善追溯制度 / 010

强化生产经营者主体责任 / 012

网络食品监管纳入新法 / 013

食品添加剂有新规 / 014

把食品安全风险管理提高到重要位置 更加重视风险监测 / 014

编造、散布虚假食品安全信息要受处分、罚款、治安管理处罚、
判刑 / 016

科学和理性看待转基因食品 / 018

阳光厨房你我共监督 / 018

加重惩罚性赔偿 过期食品最低可索赔1000元 / 019

建立食品召回制度 / 019

食品安全社会共治 / 020

中国科学技术协会、国务院食品安全办公室印发《食品安全科普宣传大纲》 / 023

最高公检法联合通知严惩食品安全犯罪活动 / 023

最高人民法院通知：食品安全案件罪当判处死刑的坚决判处 / 024

2011年5月1日起施行《中华人民共和国刑法修正案（八）》 / 025

国务院通知严打食品非法添加行为 / 026

2006年11月1日起实施《农产品质量安全法》 / 032

国家食品药品监督管理局颁布《食品生产许可管理办法》 / 033

国家食品药品监督管理局颁布《食品药品投诉举报管理办法》 / 034

国家食品药品监督管理局颁布《食品生产经营日常监督检查管理办法》 / 035

国家食品药品监督管理局颁布《食用农产品市场销售质量安全监督管理办法》 / 037

第二篇 食品安全基本知识

什么是食品安全和不安全食品 / 039

我国的食品安全处于什么状况 / 040

世界上没有绝对安全的食品 / 041

有机食品、绿色食品和无公害食品的区别 / 042

“有机更营养”的说法不成立 / 046

什么是食品安全危害 危害风险因素包括哪些 / 046

食品安全风险分析框架 / 047

为什么说食源性疾病是全球范围内最大的食品安全问题 / 049

食品安全全产业链模式 / 051

什么是保健食品、特殊膳食食品、新食品原料和特殊医学用途配方食品 / 053

科学认识农药的积极作用 / 057

农药残留及其来源、危害、控制措施 / 058

科学认识兽药及饲料添加剂的作用 / 060

兽药残留及其来源、危害、控制措施 / 061

什么是食品的腐败变质 / 064

第三篇 安心采购好食物

注意生活中的有毒食品 / 065

糙米的是与非 / 067

反季节蔬菜水果有害健康吗 / 068

正确看待“勾兑醋”和“配制酱油” / 069

什么是转基因技术 / 070

餐桌上常见的转基因食物 / 070

如何理解转基因生物（食品）的安全性 / 071

如何看转基因食品标识 / 073

欧盟、日本、美国等国家对转基因食品的态度和相关要求 / 074

消费者对转基因食品的认识误区 / 075

如何科学选择日常烹调用油 / 080

八成进口橄榄油掺兑造假牵涉13家生产商 / 085

如何判断肉食是否添加有亚硝酸盐 / 087

正确认识食品标签 / 088

酒精度大于等于10%的食品可以免除标示保质期 / 090

牛初乳不适合用于加工婴幼儿配方食品 / 090

野生鱼不一定比人工养殖鱼更安全 / 091

刚刚宰杀的肉虽味道鲜美但不一定安全 / 091

抢购加碘食盐与科学素养 / 092

如何辨识优质不锈钢产品 / 093

如何辨别保健食品标志 / 094

保健食品标签和说明书需要标示哪些内容 / 095

消费者对保健食品认识的误区 / 095

如何正确选择和食用保健食品 / 096

容易被非法添加药物成分三类保健品 / 096

理性购买保健食品 / 097

如何识别保健食品与药品 / 097

网购食品陷阱多 小心辨别和把关 / 098

第四篇 食物保存莫忽视

如何防止食品变质 / 101

如何保存食用油脂 / 103

熟肉放冰箱不宜超过4天 / 104

剩菜该怎么办 / 104

保存剩菜的对策 / 105

生活中如何正确使用不锈钢容器 / 106

第五篇 科学烹饪有窍门

味精食用不当会中毒 / 107

炒菜时对油烟的防范策略 / 108

煎炸过的食用油会产生哪些有毒有害物质 / 110

怎样减少腌制蔬菜的亚硝酸盐含量 / 112

怎样烹调才能保留食物的最佳营养 / 112

淘米煮饭也要讲究科学 / 117

烹饪放盐要适时科学 / 118

做菜多放盐不利于健康 / 121

补碘因地制宜 用碘盐要科学合理 / 122

四季豆、蚕豆和豆浆要煮熟后食用 / 125

不要食用发芽、发绿的马铃薯 / 125

食物消毒存在四个误区 / 126

微波炉加热食品的容器选用有讲究 / 127

第六篇 丰富食物怎样吃

营养搭配均衡有利人体健康 / 129

白开水——无可替代的身体滋润剂 / 130

吃鸡蛋的六大误区 / 134

传统早餐几大误区 / 136

四种不良饮食习惯 / 137

有损健康的八大饮食陋习 / 138

多吃蔬菜水果有利于减少疾病发生 / 139

纯素食不一定营养安全 / 139

吃撑会带来十种病 / 142

饭后忌做五件事 / 144

女性贫血的五大营养误区 / 146

不孕女性要反思不良饮食习惯 / 147

糖对人体的危害与烟酒相当 / 148

食物中毒时的正确急救处理措施 / 152

鲜艳食物易致小儿慢性中毒 / 152

死螃蟹不能吃 吃蒸煮的螃蟹最安全 / 153

粉丝吃多会增加痴呆风险 / 154

有些蔬菜凉拌吃会中毒 / 155

第七篇 食品安全事件怎么看

福喜使用过期劣质肉事件 / 157

“广琪事件”给杭州面包企业造成不良影响 / 159

河北省天洋出口日本“毒饺子”投毒案 / 160

双氧水泡鸡爪案 / 162

蔬菜喷禁用农药案 / 163

“红心”鸭蛋事件 / 164

三鹿奶粉事件 / 165

河南“瘦肉精”案 / 167

全国打击“瘦肉精”犯罪会战侦破最大“瘦肉精”案 / 169

公安部侦破特大地沟油制售食用油案 / 172

浙江金华查获“新型地沟油”由变质动物内脏提炼 / 174

拉菲“造假门”凸显进口红酒文化久遭误读 / 176

公安部部署彻查严打“毒胶囊”犯罪 / 178

国际上曾出现的食品安全事件 / 179

第八篇 食品安全流言终结篇

如何理解食品安全焦虑症和恐慌症 / 183

食品类谣言是如何被制造出来的 / 184

食品类谣言易传播的原因：公众焦虑感与心理距离 / 185

谣传产品含肉毒杆菌 娃哈哈3个月损失20亿闹上法庭 / 185

谣言一 恐怖的“僵尸肉” / 186

谣言二 六只翅膀的鸡 / 187

谣言三 营养快线成乳胶 / 187

谣言四 水果和牛奶不能同时吃 / 188

谣言五 微波炉加热食物会致癌 / 188

谣言六 蘑菇富含重金属 / 189

谣言七 不锈钢容器泡茶有毒 / 189

谣言八 水果酵素能排毒减肥 / 190

谣言九 肉丸没肉 / 190

腌制食品有害吗 / 191

人们容易轻信的18个健康饮食谎言 / 192

对糖、脂肪及油炸食物的认识误区 / 195

红酒对健康的益处只是酒商们的一厢情愿 / 197

食物能防辐射吗 / 201

神奇灵芝有多“灵” / 202

益生菌如何益生 / 203

别被“益生元”欺骗 / 204

醋和醋泡食品有营养吗 / 205

科学认识身体“酸化” / 207

消费者不必恐惧食品添加剂 / 209

水果催熟剂不等于儿童催熟剂 / 211

“假鸡蛋”真是假的吗 / 212

食品安全政策法律在护航



习近平谈食品安全：食品安全问题必须引起高度关注，下最大气力抓好

2013年12月23日，习近平在中央农村工作会议上的讲话中指出：“食品安全社会关注度高，舆论燃点低，一旦出问题，很容易引起公众恐慌，甚至酿成群体性事件。再加上有的事件被舆论过度炒作，不仅重创一个产业，而且弄得老百姓吃啥都不放心。‘三鹿奶粉’事件的负面影响至今还没有消除，老百姓还是谈国产奶粉色变，出国出境四处采购婴幼儿奶粉，弄得一些地方对中国人限购。想到这些事，我心情就很沉重。”

“能不能在食品安全上给老百姓一个满意的交代，是对我们执政能力的重大考验。我们党在中国执政，要是连个食品安全都做不好，还长期做不好的话，有人就会提出够不够格的问题。所以，食品安全问题必须引起高度关注，下最大气力抓好。”