



家庭书架
生活

康筑起一道安全防线！
为您的身体健

农贸市场食品安全 / 染色小米、硫磺馒头、洗衣粉油条、注水猪肉、敌敌畏火腿……
超市食品安全 / 如何查看食品包装、食品标签、如何识别绿色食品、转基因食品、进口食品……

厨房饮食安全 / 冰箱中的致病细菌、竹筷的安全隐患、保鲜膜的安全隐患、餐具洗涤剂残留……
小餐馆饮食安全 / 免费茶、有毒一次性筷子、剩油水煮鱼、劣质餐巾纸……

家庭食品安全

全书

JIATING SHIPIN ANQUAN
QUANSHU

农贸市场食品安全 / 超市食品安全
厨房饮食安全 / 小餐馆饮食安全



生产地址 ADDRESS	包装日期 PACKED ON	此日期最佳 BEST BEFORE	单 价 UNIT PRICE	净含量 NET WEIGHT	保存条件 STORAGE CONDITION
-----------------	-------------------	----------------------	-------------------	-------------------	---------------------------

《家庭书架》编委会 编著



北京出版社 出版集团
北京出版社

辨别方法 BIANBIE FANGFA 安全提示 ANQUAN TISHI ★ 国家安全标准 GUOJIA ANQUAN BIAOZHUN



家庭书架·品质生活

家庭食品安全

全
书

JIATING SHIPIN ANQUAN
QUANSHU



《家庭书架》编委会 编著



北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社



图书在版编目(CIP)数据

家庭食品安全全书 / 《家庭书架》编委会编著. —北京: 北京出版社, 2007

(家庭书架·品质生活)

ISBN 978-7-200-06695-1

I. 家… II. 家… 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142123号

全案策划



唐码书业

(北京)有限公司

WWW.TANGMARK.COM

责任编辑 倪晓辉

装帧设计 杜卫英

图文制作 徐小平 尹爽

家庭书架·品质生活

家庭食品安全全书

JIATING SHIPIN ANQUAN QUANSHU

《家庭书架》编委会 编著



出版 北京出版社出版集团

北 京 出 版 社

地址 北京·北三环中路6号

邮编 100011

网址 www.bph.com.cn

发行 北京出版社出版集团

经销 新华书店

印制 北京威远印刷厂

版次 2008年1月第1版

2008年1月第1次印刷

开本 787×1092 1/16

印张 15

字数 218千字

印数 1—10 000册

书号 ISBN 978-7-200-06695-1 / TS·147

定价 19.90元

■ 前言 foreword



俗话说：“民以食为天”。食品是人类赖以生存的物质基础。随着时代的进步、市场经济的繁荣，广大消费者告别了食品匮乏、品种单调的日子，终于可以大饱口福了。然而，随着市场竞争的加剧，一些不法商贩为了牟取暴利，开始不顾消费者的安全，想方设法制售假冒伪劣产品：你喜欢白馒头，我就用硫磺把馒头熏得雪白；你喜欢吃瘦肉，我就给猪喂瘦肉精；你贪图便宜，我就往香油里掺花生油；你喜欢尝鲜，我就用激素把水果催熟；你喜欢亮晶晶的瓜子，我就用矿物油炒……总之，形形色色以次充好、以假乱真甚至不择手段炮制出让人防不胜防的食品。

于是人们的安全与健康受到严重威胁：问题奶粉带来的“大头婴儿”让天下父母震惊；“苏丹红（一号）”让国人不敢再信赖大品牌；工业酒精勾兑假酒致人死亡令人痛心；敌敌畏金华火腿让人们们传统制作工艺产生怀疑……食品安全问题逐渐成为人们生活中的一件大事。

除了媒体不断曝光的黑窝点、黑作坊，超市也不断曝出问题：过期商品贴上标签重新上架；没有质量安全标志（QS）的食品公然销售；散装食品安全隐患随处可见……消费者陷入了“不知道还能吃什么，又不能什么也不吃”的窘境。如何鉴别食品的优劣，逃离饮食误区，摆脱险境，日益成为老百姓最关注的问题。

为了让您摆脱困境，为了让您掌握鉴别方法，更为了您及您的家人的身体健康，我们特别组织编写了《家庭食品安全全书》一书。

本书从买菜到烹饪，从农贸市场到超市，从自家厨房到餐馆，全面系统地介绍了日常生活中最容易出现的各类食品安全问题。本书的特色是为每个具体的食品安全问题提供了一种或多种鉴别方法，这些方法均来自生活实践，无须借助任何专用工具或设备，简便易行，行之有效。

有了这本《家庭食品安全全书》，无论是进入大型连锁超市，还是面对菜市场的商贩，您都能胸有成竹地选购自己需要的安全食品。除此以外，本书特意增加了食品烹饪和外出就餐的安全提醒，为您的身体健康再筑一道防线！

目 录

农贸市场食品安全

谷物及其制品10

毒大米 10 / 染色小米 12 / 增白剂超标面粉 13
掺假面粉 14 / 硫磺馒头 15 / 荧光粉馒头、面条 16
洗衣粉油条、馒头 17



食用油脂18

泔水油 18 / 毒猪油 20 / 掺假芝麻油和花生油 21

肉、禽、蛋及其制品23

瘦肉精猪肉 23 / 注水猪肉 25 / 豆猪肉 27
瘟猪肉 28 / 母猪肉 29 / 硼砂猪肉 31
敌敌畏火腿 33 / 亚硝酸盐超标香肠 34 / 伪劣熟肉制品 35
冒牌肉 36 / 问题家禽 37 / 假柴鸡蛋 38
变质鸡蛋、鸭蛋 39



水产品41

泡发水产品 41 / 染色水产品 42 / 柴油鱼 44
受污染鱼 44 / 吃避孕药的黄鳝 45 / 毒海带 46

干货47

硫磺干货 47 / 毒瓜子 48 / 毒栗子 49
毒粉丝 50 / 问题黑木耳 52 / 问题竹笋 53

蔬菜及其制品54

农药残留超标蔬菜 54 / 变色蔬菜 57 / 化肥豆芽 57
毒韭菜 59 / 工业盐泡菜 59 / 毒蘑菇 60

水果62

霉变甘蔗 62 / 催熟水果 62 / 催熟西红柿 65

注水水果 65

饮品66

染色茶叶 66 / 工业酒精勾兑白酒 67

调味品68

“毛发水”酱油 68 / 三氯丙醇超标酱油 69 / 勾兑醋 70

掺假味精 72 / 假冒鸡精 73 / 石蜡火锅底料 74

假冒伪劣调味品 75

**豆类及豆制品78**

黑心腐竹 78 / 黑豆腐 79

其他制品82

有毒塑料袋（薄膜） 82

超市食品安全**超市购物总则86**

查看食品包装 86 / 查看食品标签 87

绿色食品 91 / 转基因食品 92 / 进口食品 94

米、面及其制品95

大米 95 / 面粉 96 / 挂面 97

方便面 98 / 速冻米、面制品 99 / 面包 101

蛋糕 102 / 饼干 103 / 月饼 105 / 薯片 108

**淀粉及其制品109**

淀粉 109 / 凉皮 110

植物油111

高级烹调油——传统油 111 / 高级烹调油——橄榄油 114 / 色拉油 116

芝麻油（香油） 117

豆类制品118

豆腐 118 / 豆浆 119

蔬果及其制品.....121

蔬菜 121 / 食用菌 122 / 半成品菜 124

酱腌菜 125 / 水果 126 / 洋水果 127

坚果、干果 128 / 蜜饯 130



糖及糖果.....132

食糖 132 / 糖果 134 / 果冻 137

巧克力 138 / 口香糖 140

乳制品.....141

牛奶 141 / 酸奶 144 / 果味奶(乳酸菌饮料) 146

普通奶粉 147 / 婴儿奶粉 149 / 其他乳制品 151

肉制品.....155

冷冻生肉制品 155 / 熟肉制品 157

蛋制品.....160

松花蛋 160 / 咸蛋 161

水产及其制品.....163

冰鲜水产品 163 / 海带 164

饮品.....165

矿泉水 165 / 纯净水 167 / 果汁饮料 168

碳酸饮料 170 / 茶饮料 173 / 白酒 174

啤酒 179 / 葡萄酒 180 / 其他果酒 183

茶叶 184 / 蜂蜜 187 / 藕粉 189



调味品.....190

食醋 190 / 酱油 191 / 酱类食品 192

味精 194 / 食用盐 195 / 鸡精 196

保健食品.....197

其他与饮食相关的日用品.....199

餐具、蔬果洗涤剂 199 / 一次性纸杯 200

厨房饮食安全

冰箱中的致病菌 204 / 微波炉可能导致中毒 206 / 菜板上的细菌 207
瓷器的安全隐患 208 / 塑料容器的安全隐患 208 / 保鲜膜的安全隐患 208
餐具洗涤剂残留 209



厨房中可能致病的食物210

刚出炉的面包 210 / 七八成熟的涮羊肉 210 / 动物有毒部位 211
生鸡蛋 212 / 刚宰杀的鱼 212 / 死黄鳝 212
未熟河蟹 213 / 鲜海蜇 214 / 植物皮 214
霉变甘薯 215 / 鲜木耳 215 / 未炒熟的扁豆 215
发芽土豆 216 / 青西红柿 217 / 鲜黄花菜 218
菠菜 218 / 鲜咸菜 218 / 烂水果 219
自制臭豆腐 219 / 人造奶油 219 / 变质食物 219
隔夜自来水 220 / 老化水 220 / 千滚水 221
蒸锅水 221 / 不开的水 221 / 刚灌装好的桶装水 222
没煮透的豆浆 222 / 新茶 223



烹调误操作的安全隐患224

煮粥放碱 224 / 用面肥发面 224 / 开水解冻冻肉 224
热水清洗猪肉 225 / 鸡蛋久煮 225 / 牛奶连袋热 225
韭菜烹调熟后存放过久 226 / 大火熬猪油 226 / 炸食物的油重复使用 226
炒菜用油过多 227 / 炒菜油温过高 227 / 烧菜放碱 227
炖肉过早放盐和酱油 227 / 高温使用味精 228 / 砂糖拌凉菜 229
多加调味料 229



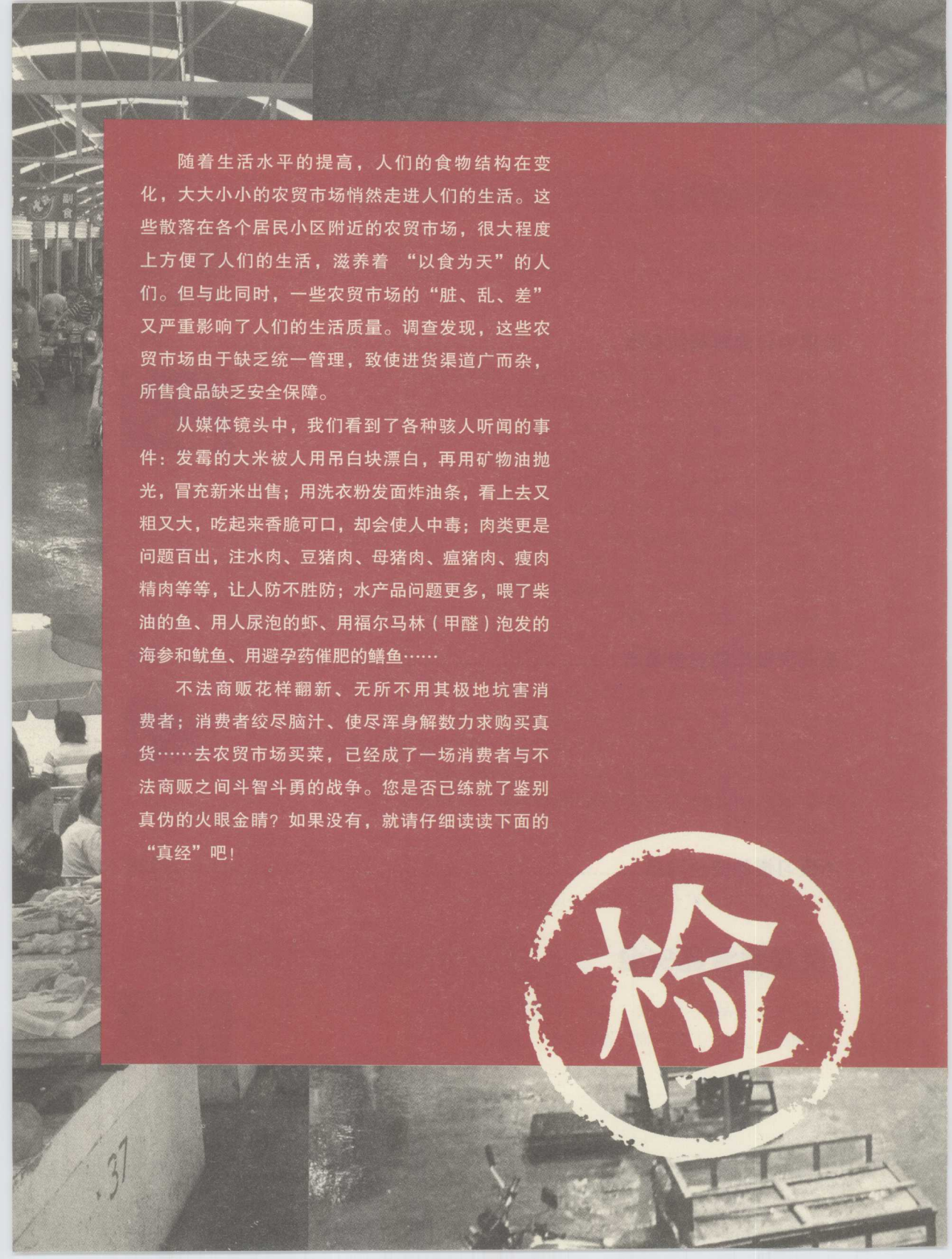
不良习惯的安全隐患229

纸类 229 / 布类 230 / 洗涤、消毒类 230

小餐馆食品安全

免费茶 234 / 有毒一次性筷子 235 / 剩油水煮鱼 236
劣质餐巾纸 236 / “黑心棉”湿巾 238





随着生活水平的提高，人们的食物结构在变化，大大小小的农贸市场悄然走进人们的生活。这些散落在各个居民小区附近的农贸市场，很大程度上方便了人们的生活，滋养着“以食为天”的人们。但与此同时，一些农贸市场的“脏、乱、差”又严重影响了人们的生活质量。调查发现，这些农贸市场由于缺乏统一管理，致使进货渠道广而杂，所售食品缺乏安全保障。

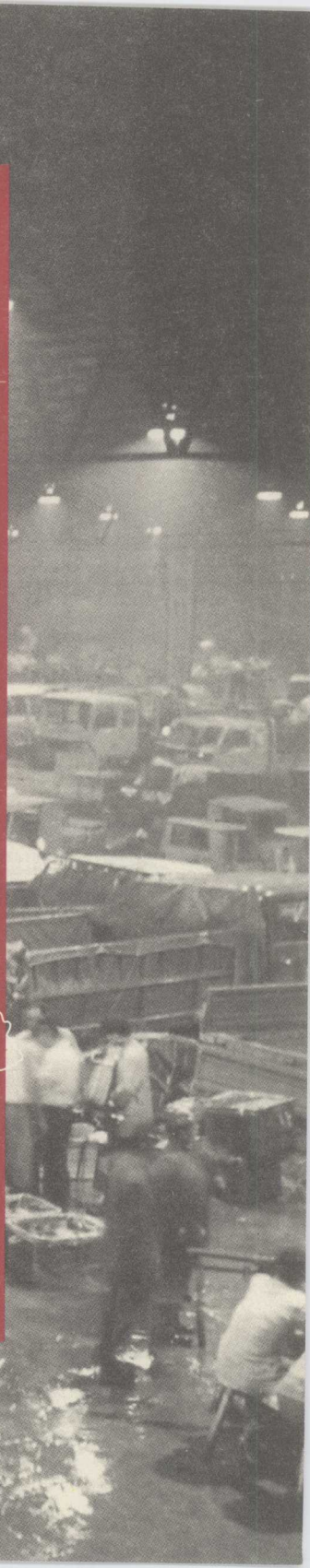
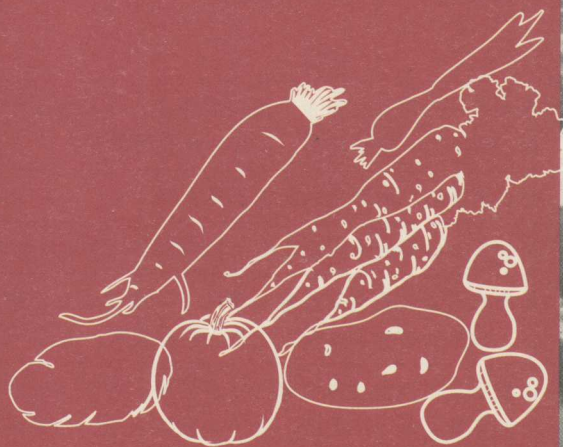
从媒体镜头中，我们看到了各种骇人听闻的事件：发霉的大米被人用吊白块漂白，再用矿物油抛光，冒充新米出售；用洗衣粉发面炸油条，看上去又粗又大，吃起来香脆可口，却会使人中毒；肉类更是问题百出，注水肉、豆猪肉、母猪肉、瘟猪肉、瘦肉精肉等等，让人防不胜防；水产品问题更多，喂了柴油的鱼、用人尿泡的虾、用福尔马林（甲醛）泡发的海参和鱿鱼、用避孕药催肥的鳝鱼……

不法商贩花样翻新、无所不用其极地坑害消费者；消费者绞尽脑汁、使尽浑身解数力求购买真货……去农贸市场买菜，已经成了一场消费者与不法商贩之间斗智斗勇的战争。您是否已练就了鉴别真伪的火眼金睛？如果没有，就请仔细读读下面的“真经”吧！



农贸市场 食品安全

NONGMAO
SHICHANG
SHIPIN
ANQUAN





谷物及其制品

GUWU

JIQI ZHIPIN



发霉变黄的陈化米经矿物油抛光、吊白块漂白等工艺加工后，变成颜色白净的“新米”，即是毒大米。偶尔食用会对消费者消化系统产生危害，导致呕吐、腹泻、头晕；长期食用则可诱发肝癌等消化系统的恶性肿瘤。

辨别方法

	看价格	毒大米一般比正常新米价格便宜许多，外包装上大多没有厂址及生产日期，购买时一定要注意，不可一味贪图便宜。
	辨颜色	经过简单加工的陈化米颜色明显发黄。
	看形状	经过长年储存的大米比正常大米颗粒小，且比较细碎。
	闻味道	如果米有霉味是肯定不能食用的。一些商贩为了掩盖霉味会添加一些香精，如闻到米有天然米香之外的其他香味，也应引起注意。
	试手感	矿物油是用来抛光陈化米的主要原料，如果大米摸上去有黏黏的感觉，则很可能是加了矿物油。把大米放入水中，如水面出现油花，也能说明大米中被掺入了矿物油。

安全辞典

陈化粮	长期储藏、已经变质的粮食，其中可能含有黄曲霉菌。黄曲霉菌在特定的高温高湿环境下会产生黄曲霉毒素。
黄曲霉毒素	毒性被列为极毒，其毒性是人们熟知的剧毒药氰化钾的10倍，是砒霜的68倍。黄曲霉毒素也是目前发现的化学致癌物中致癌性最强的物质之一，国际癌症研究所将其定为一类人类致癌物。其毒性作用主要是对肝脏产生损害。黄曲霉毒素水溶度低，耐高温，在一般烹调条件下不易被破坏。国家规定，食品中黄曲霉毒素的最大含量为每千克不超过10微克。
吊白块	又称雕白粉，化学名称为甲醛次硫酸氢钠。易溶于水（其水溶液在60℃以上就开始分解出有害物质），温度稍高（120℃以下）或遇酸、碱即可分解为甲醛和二氧化硫等有毒气体，是一种禁用于食品的工业漂白剂，主要用于印染行业。人食用添加吊白块的食品，容易引起中毒、过敏等症状，甚至导致骨髓萎缩，人体摄入10克即可致死。
矿物油	石油提炼所产生的副产品（下脚料）的总称，也称基础油，其中的多环芳烃、苯并芘、荧光剂等杂质对人体有致畸形、致癌作用。

国家安全标准

2002年7月9日，国家质量监督检验检疫总局制定颁布《禁止在食品中使用次硫酸氢钠甲醛（吊白块）产品的监督管理规定》，文件明确规定：任何食品生产、加工企业和个人不得在生产加工食品过程中使用吊白块，或以掩盖食品腐败变质和增加色度、韧性、保质期等为由向食品中添加吊白块。此规定于2002年10月1日起实施。

知识链接

● **1.黄粒米VS黄曲霉毒素：**稻谷在收获期间，如遇高温多雨未能及时脱粒干燥，稻谷储存时间过长或保管不善，谷粒便很容易变黄，加工出的大米常杂有黄粒米，严重时可使整批大米带有黄色。国家安全标准规定的黄粒米合格指标是小于等于整批大米的2%。黄粒米不是含有黄曲霉毒素的大米，只要符合标准，就可以食用。

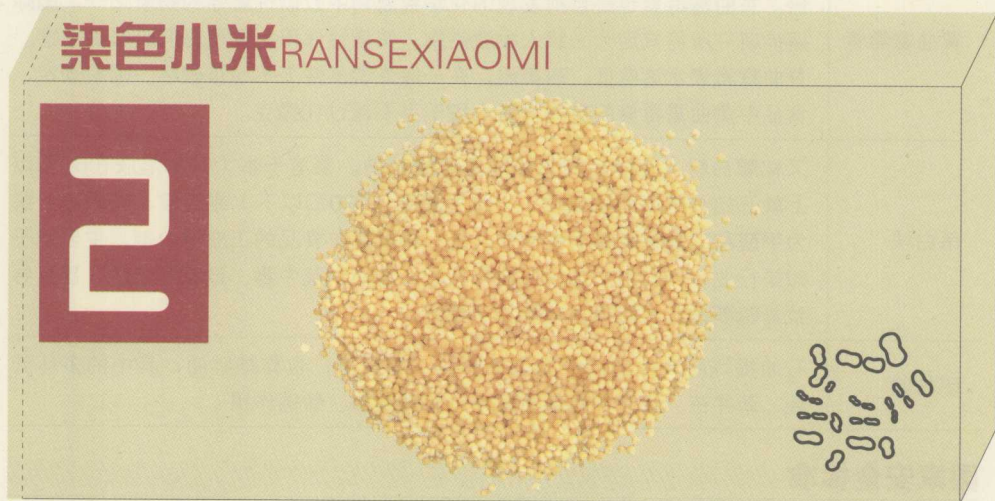
● **2.陈粮VS陈化粮：**人们通常把当年收获的粮食叫做新粮，把储存一年以上的粮

食叫做陈粮。一般来说，在正常储存条件下，陈粮除风味、口感有所下降外，其他品质指标均与新粮差不多。超过正常储存年限，如果储存品质尚未达到陈化标准，仍视为正常粮食。有些耐储粮种的陈粮品质比新粮更好，如储存2~3年的陈小麦，经过后熟作用，其品质远远优于新小麦。因此，陈粮不等于陈化粮，其加工的成品粮完全可以放心食用。



安全提示

用毒大米制成米粉，品质更难鉴别，购买时尤需注意。米粉如有霉味，可能是用陈化米制成的；如有异香，可能是生产者为了掩盖霉味添加了香精。另外，颜色过白的年糕也不宜食用，它可能是用漂白的劣质米制成的。



染色小米即用姜黄素、柠檬黄、地板黄、胭脂红等色素染成艳黄色的陈化小米，长期食用对人体健康有害。

姜黄素、柠檬黄、地板黄、胭脂红均为合成色素，合成色素或其代谢物摄入过多可能会使人体产生过敏反应导致腹泻，严重时甚至可能致癌。

辨别方法

	看色泽	新鲜小米色泽均匀，呈金黄色；染色小米色泽深黄。
	辨米粥	煮成的小米粥汤清似水，米烂如泥，失去了小米原有的香气及味道。
	闻气味	新鲜小米无异味，是天然的米香；染色小米有异味，如掺有姜黄素就有姜黄气味。
	用手搓	把几粒小米放在手心，蘸点水搓几下。染色的小米颜色会由黄变暗，手心会染上黄色。
	用水洗	染色的小米，淘米水发黄，小米由黄转灰并有点发白。

安全辞典

柠檬黄

实质是一种人工合成的苯胺染料，具有一般毒性，可致泻、致癌，过量食用对人体的肝脏、肾脏有极大危害，其中致癌潜伏期长达20年。

国家安全标准

国家安全标准规定柠檬黄在食品加工中最大使用量为0.1克/千克，在小米中禁止添加。

知识链接

被添加色素的不止小米，玉米面和粳米也不能幸免。鉴别玉米面和粳米是否添加色素的方法如下：

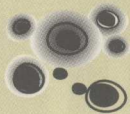
● 1. 浸泡：把少量玉米面加水浸泡一会，玉米面沉淀后，澄出的水如果颜色发黄，

说明添加了色素。

● 2. 手摸：没有添加色素的粳米颜色发白，摸时手上沾有米糠面；添加色素的粳米用手摸有光滑感，手上没有糠面。

增白剂超标面粉 ZENGBAIJICHAOBIAOMIANFEN

3



面粉增白剂是人工合成的非营养物质，生产者为了让面粉看上去更白，于是在面粉中加入了过量的增白剂。

过量使用增白剂，会致使面粉的氧化剧烈，造成面粉煞白，甚至发青，失去面粉固有的色、香、味，破坏面粉中的营养成分，降低面粉的食用品质。若长期食用含过量增白剂的面粉及其制成品，会造成苯慢性中毒，损害肝脏，易诱发多种疾病。



辨别方法

	看色泽	未加增白剂的面粉呈微黄色或白里透黄；加了增白剂的面粉呈雪白色；增白剂严重超标或加了增白剂而存放时间过长的呈灰白色。
	闻气味	未加增白剂的面粉有麦香味；加了增白剂的面粉香味很淡，甚至有化学药品气味。
	尝口味	未加增白剂的面粉淡甜纯正；加了增白剂的面粉微苦，有刺喉感。

安全辞典

增白剂	一种叫做过氧化苯甲酰的过氧化物。面粉因含有微量的叶黄素而呈微黄色，过氧化苯甲酰与面粉中水分相互作用后生成活性氧，促使叶黄素褪色，从而起到漂白作用。
-----	---

国家安全标准

国家安全标准规定，增白剂在小麦粉中的最大使用量是0.06克/千克，依据国际社会公认的“丹麦预算法”来推算，增白剂在面粉中最大使用量应为1.6克/千克。

安全提示

用增白剂超标的面粉制成的面条、挂面、方便面等食品更难识别，消费者在购买时要格外小心，在正规销售点购买。



为了降低生产成本，有的生产厂家在面粉中掺入廉价的滑石粉、大白粉甚至石膏等，增加面粉的润滑感和重量。

滑石粉末被列入我国食品添加剂使用卫生标准。长期大量摄入滑石粉可能致癌。

辨别方法

(1) 掺有滑石粉的面粉，和面时面团松懈、软塌，难以成形，食之腹胀。

(2) 把面粉放入水中搅动一会儿，正常情况下应为糊状。若底部出现沉积物，则含有滑石粉。

安全辞典

滑石粉	主要成分是硅酸镁，长期大量摄入具有致癌性。
大白粉	由滑石粉精制加工而成，成分与滑石粉相同。
石膏	是一种矿物，主要成分是含水的硫酸钙。



为了让馒头看上去更白，不法商贩用硫磺熏制馒头，经过熏制的馒头被称为硫磺馒头。用硫磺熏蒸食品时，硫与氧结合生成二氧化硫，遇水则变成亚硫酸，亚硫酸不仅破坏食品中的维生素B₁，还与食品中的钙结合形成不溶性物质，不仅影响人体对钙的吸收，还刺激胃肠。硫磺中还含有铅、砷、铊等成分，在熏蒸过程中会生成铅蒸气、氧化砷、氧化铊等可挥发性有毒物质。如果熏蒸食品用的是工业用硫，食用后会中毒。

此外，二氧化硫还原出的铅一旦进入人体就很难排出，长期积累会危害人体造血功能，使胃肠道中毒，甚至还会毒害神经系统，损害心脏、肾脏功能。血液中铅含量过高会影响儿童的身体和智力的发育。铅对孕妇和胎儿的危害更大。

辨别方法

如果馒头白得出奇，而且表皮光亮，手搓时易碎，吃起来有特殊味道，就可能用硫磺处



理过；被硫磺熏过的馒头仔细闻有硫磺气味。

安全辞典

硫磺

一种黄色或淡黄色、粒（粉）状或片状物质，易燃烧。硫磺不溶于水，略溶于乙醇、乙醚，溶于二硫化碳和苯等。硫磺燃烧时产生的二氧化硫气体，可使食品表面白亮、鲜艳，有漂白和保鲜食品的作用。

国家安全标准

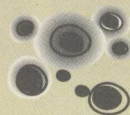
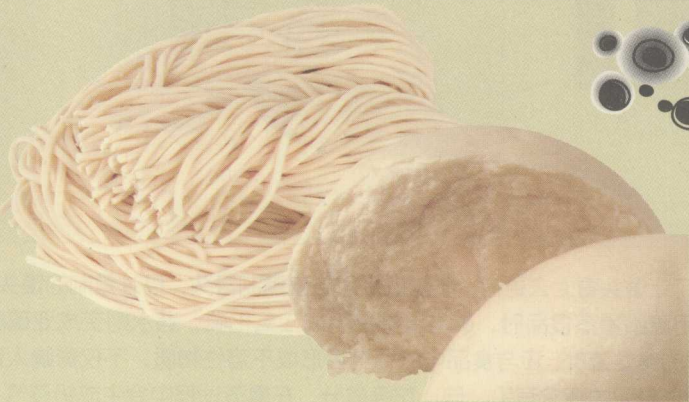
国家安全标准规定1千克食品中二氧化硫残留量不得超过100毫克。

知识链接

用硫磺熏蒸馒头的操作方法很简单。在蒸馒头的时候，用容器盛放硫磺，放在蒸笼的底部，连同馒头一起蒸煮。这样的馒头蒸熟后，表皮白亮。

荧光粉馒头、面条

YINGGUANGFENMANTOU、MIANTIAO



荧光粉在面粉做成食品时增白效果特别明显，于是有人在蒸馒头、压面条时加入荧光粉。

荧光粉被人体吸收后，不像一般化学成分那样被分解，而是在人体内蓄积，大大削弱人体免疫力。荧光粉一旦与人体中的蛋白质结合，只能通过肝脏的酵素分解，加重肝脏负担。荧光类物质还可导致细胞畸变，如接触过量，毒性累积会成为潜在的致癌因素。