

食品药品安全无小事，食品药品安全大于天。希望人人关心食品药品安全，家家享受健康幸福生活；保障食品药品安全，共建诚信和谐社会；愿美好生活，从安全饮食用药开始……

主编◎李昌海



ANQUAN CHANGSHI
SHIPIN

食品安全常识

湖北科学技术出版社



食品安全常识

SHIPIN
ANQUAN CHANGSHI

主编◎李昌海

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

食品安全常识 / 李国光, 梅旭辉执行主编. —武汉:
湖北科学技术出版社, 2012.1 (2013.12 重印)
ISBN 978-7-5352-4886-2

I. ①食… II. ①李… ②梅… III. ①食品安全—问
题解答 IV. ①TS201.6-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 242680 号

责任编辑: 李荷君

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉中远印务有限公司

邮编: 430034

880 × 1230 1/32

5 印张

168 千字

2013 年 7 月第 3 版

2013 年 12 月第 6 次印刷

定价: 16.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

《食品安全常识》编委会名单

编委会主任

王国生

编委会副主任

张岱梨

主 编

李昌海

副 主 编

傅铁成 曹敬兰 刘汉卿 金 勇 傅建伟
熊琴芝 朱与杰 黄华恩 黎幼龙 李元启

执行主编

李国光 梅旭辉

编 委 (以姓氏笔画为序)

王元廷 王宏整 王忠勇 王德建 王璐璐
尹先国 朱晓春 刘文斌 刘 辉 阮祥庆
孙育德 杜汉业 李天书 李炉钢 张亚宝
张国强 易建刚 胡少玉 姜巧德 郭建新
徐文林 彭有元

撰 稿 人 (以姓氏笔画为序)

石 磊 任秀华 江得志 孙 斌 孙 麟
杜熙娟 杨璞娜 肖 恒 邹德华 张小林
张文婷 陈 倩 陈 静 苗 中 范绪渊
胡一鸣 胡玉强 袁福国 桂 玲 黄 娟

○序 PREFACE



“民以食为天，食以安为先”。

食品药品安全事关人民群众身体健康和生命安全，事关社会和谐稳定和经济健康发展，为广大群众所关注、为各级领导所重视。一直以来，在党中央、全国人大常委会、国务院的高度重视下，我国食品药品安全工作取得了长足进展，有效维护了广大人民群众的饮食用药安全。在充分肯定成绩的同时，我们还应该清醒地看到，在当前和今后一个时期，我国食品药品安全仍处于风险高发期和矛盾凸显期，虽然总体趋稳，形势向好，但问题也时有发生。如瘦肉精、儿童注射疫苗、注射用人免疫球蛋白等事件，增加了人民群众对食品药品的不安全感。

“民惟邦本，本固邦宁”。食品药品安全既是重大的民生问题，也是重大的政治问题。湖北省委、省政府历来高度重视食品药品安全工作，全省各级食品药品监督管理部门忠于职守，攻坚克难，取得了显著成效。保障食品药品安全是各级政府的职责所在，是党和人民赋予食品药品监督管理部门的使命与重托，责任重大，不可懈怠。《中华人民共和国食品安全法》、《湖北省药品管理条例》等法律法规明确要求建立健全“地方政府负总责、监

管部门各负其责、企业是第一责任人”的监管责任体系。各级政府应当加强对食品药品安全监管工作的统一组织和领导,建立健全责任考核评价机制,落实食品药品安全问责制和重大食品药品安全事故一票否决制。各级食品药品监督管理部门应当牢记重托,切实加强诚信体系建设,建立健全企业诚信档案、诚信评定机制、失信惩戒机制、诚信激励机制,提高企业的法律意识、责任意识、自律意识和自我管理水平,对食品药品的违法违规行为始终保持高压态势,加大现场监督检查力度,加大市场稽查打击力度,加强行政执法与刑事司法相衔接,提高违法违规行为成本;加大宣传力度,着力普及人民群众食品药品安全常识,提高识别真假的能力,防止上当受骗;同时要调动一切积极因素,实行有奖举报,形成各方共同参与食品药品安全监督的良好局面,以此提升全社会对食品药品安全问题的认知水平,共同营造一个政府统一领导、部门积极履责、企业自我约束、行业严格自律、专家科学判断、个人自我保护、公众普遍监督、媒体正确引导的安全饮食用药的社会氛围,努力做到让人民群众花钱消费——买得放心、吃得安心、用得舒心!

湖北省食品药品监督管理局从维护人民群众根本利益出发,为引导人民群众正确看待我国食品药品安全现状,让广大人民群众学习了解食品药品安全常识、普及食品药品安全法律法规,使人民群众善于识别真假,提高自我防护的意识和能力,营造人人关注食品药品安全的浓厚氛围,通过组织有关专家、学者就人民群众经常关心的问题,譬如食源性疾病、食品添加剂、农药残留、药品违法广告、药品不良反应、配伍禁忌等,采用深入浅出

的表达、通俗易懂的描述，编辑出版了《食品安全常识》和《药品安全常识》两书。两书图文并茂，有较强的针对性、指导性和可读性，具有一定的现实意义和社会价值。希望这两本书能成为消费者的良师益友，也能架起监管部门与人民群众沟通理解的桥梁。

食品药品安全无小事，食品药品安全大于天。希望人人关心食品药品安全，家家享受健康幸福生活；保障食品药品安全，共建诚信和谐社会；愿美好生活，从安全饮食用药开始……

以上，是为序。

全国人大常委会副委员长

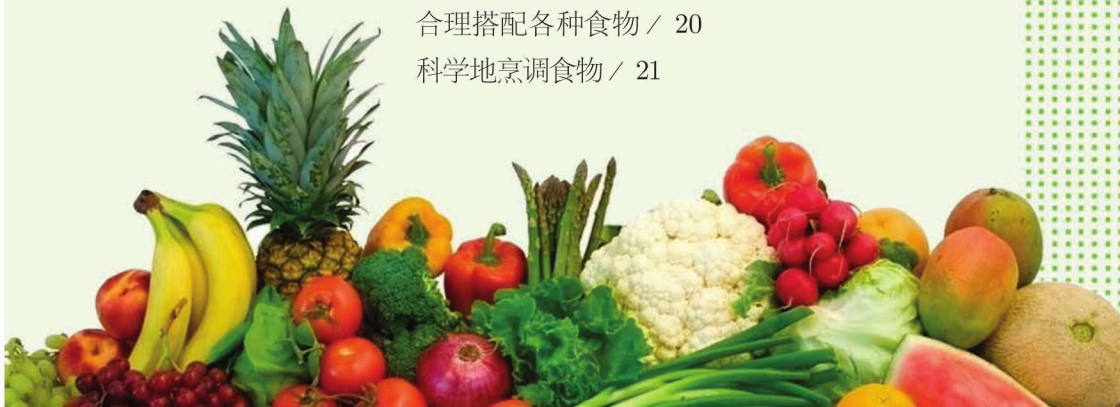
陆月祥

2011年11月

CONTENTS 目 录

○ 上篇 SHIPIN
食品的基本知识 DE JIBEN ZHISHI

1. “民以食为天”是谁说的 / 2
2. 人体必需的营养素和食物成分有哪些 / 4
 营养素 / 4 健康有益物质 / 5
3. 食品营养素合适摄入量是多少 / 6
 蛋白质 / 6 脂肪 / 7 碳水化合物 / 8
 矿物质 / 8 维生素 / 10 水 / 14
 膳食纤维 / 14
4. 日常食物能提供什么样的营养物质 / 16
 谷类及薯类 / 16 动物性食物 / 豆类 / 17
 蔬菜、水果和菌藻类 / 17
 纯能量食物 / 19
5. 膳食是否合理关键在于平衡 / 19
 满足身体对各种营养素的需要 / 19
 合理搭配各种食物 / 20
 科学地烹调食物 / 21



有合理的膳食制度和良好的饮食卫生习惯 / 21

食物应对人体无害 / 22

6. 科学吃好,《中国居民膳食指南》是指导 / 22

7. 怎样运用好膳食宝塔 / 25

膳食宝塔结构 / 25

膳食宝塔建议的各类食物摄入量 / 26

8. 食品添加剂与我们的生活息息相关 / 29

什么是食品添加剂 / 29 食品添加剂的主要作用 / 30

食品添加剂催生了五颜六色的现代食品 / 31

○ 中篇 SHIPIN KENENG

食品可能存在的不安全因素 CUNZAI DE BUANQUAN YINSU

1. 什么是食品安全 / 34

孔子的“五不食” / 34 食品安全的定义 / 35

食品安全与食品质量 / 怎样正确看待食品安全问题 / 35

2. 食品掺杂使假的常见手段 / 37

掺兑 / 混入 / 37 抽取 / 假冒 / 38 粉饰 / 39

3. 添加剂喊冤: 是人的过, 不是我的错 / 39

违法添加非食品用化学物质 / 40

超范围使用 / 超限量使用 / 41 其他问题 / 42

4. 食品污染的来源 / 43

内源性污染 / 43 外源性污染 / 44

5. 食品污染有哪些危害 / 45

使食品腐败变质 / 46 引起食源性疾病 / 47

6. 各类食品中可能存在的安全隐患 / 48

粮豆类食品 / 48 食用油 / 49 蔬菜水果 / 50
肉及肉制品 / 52 鱼类贝类食品 / 53 蛋及蛋制品 / 54
豆制品 / 55 奶及奶制品 / 56 冷饮食品 / 57
酱油和醋 / 59

7. 食品烹调不当“烹”出的问题 / 61

加热烹调的两面性 / 61 防止食品加热产生危害的措施 / 63

8. 什么是食物中毒 / 63

食物中毒有什么特点 / 食物中毒分哪几类 / 64
食物中毒与食源性疾病有什么区别 / 65

9. 细菌性食物中毒的三个必需条件 / 66

食品被细菌或其毒素污染 / 66
食品贮藏不当使细菌滋生繁殖 / 食用前加工不当 / 67

10. 细菌性食物中毒与易引起中毒的相关食品 / 68

沙门菌食物中毒 / 68 变形杆菌食物中毒 / 69
副溶血性弧菌食物中毒 / 致病性大肠杆菌食物中毒 / 69
肉毒梭状芽孢杆菌食物中毒 / 69 葡萄球菌肠毒素食物中毒 / 70
蜡样芽孢杆菌食物中毒 / 70 椰毒假单胞杆菌食物中毒 / 71
耶尔森菌食物中毒 / 李斯特菌食物中毒 / 72

11. 常见的化学性食物中毒 / 72

急性有机磷农药中毒 / 亚硝酸盐食物中毒 / 73
鼠药中毒 / 74 甲醇中毒 / 75 砷化物中毒 / 76

12. 哪些植物性食品含有天然毒素 / 77

有毒蘑菇 / 77 四季豆 / 生豆浆 / 78 黄花菜 / 79
木薯 / 80

下篇 ZENYANG FANGFAN

怎样防范食品安全风险 SHIPIN ANQUAN FENGXIAN

1. 食品安全要从源头抓起 / 82

2. 建立健全食品安全风险监测和评估制度 / 84

建立食品安全风险监测和评估制度的必要性 / 84

监测与评估缺一不可 / 85

3. 超市怎样把好食品安全关 / 87

超市从业人员应身体健康和具有良好卫生习惯 / 87

食品采购应严把质量关 / 87

食品验收应卫生安全 / 食品应合理存储 / 88

食品现场制作应严防污染 / 食品销售应掌握相关信息 / 89

对问题食品应合理处置 / 89

4. 选择餐馆就餐要“三看” / 90

看餐馆有没有悬挂《餐饮服务许可证》 / 90

看餐馆服务的信誉等级高低 / 91

看餐馆是否超负荷运营 / 92

5. 进餐馆：餐前讲卫生，点菜“六个一” / 92

就餐前一定要洗手 / 注意察看餐具卫生 / 93

点菜做到“六个一” / 93

6. 防范家庭食品风险的“三大纪律、八项注意” / 94

三大纪律 / 八项注意 / 95

7. 把好三关，预防细菌性食物中毒 / 96

把好细菌污染关 / 96

- 把好细菌繁殖关 / 把好食前加热关 / 97
- 8. 怎样挑选放心食品 / 98**
- 要到持证的超市、商店等场所购买 / 98
- 要查看包装上信息是否明确 / 要观察有无交叉污染 / 99
- 要留意几种食品的证明或单据 / 99
- 要检查食品卫生质量 / 100
- 9. 辨认食品“身份”，挑选安全食品 / 100**
- 10. 选购大米怎样鉴别新、陈、优、劣 / 102**
- 辨别新米陈米 / 102 辨别米质优劣 / 103
- 11. 如何选购面粉 / 104**
- 看颜色 / 104 闻气味 / 捏水分 / 认品牌 / 105
- 12. 如何挑选蔬菜 / 106**
- 选择适当的市场 / 选择适时的蔬菜 / 106
- 选择外观正常的蔬菜 / 106
- 选择污染较轻的蔬菜 / 107
- 13. 买肉要三当心 / 108**
- 当心病死肉——认识病、死畜肉的特征 / 108
- 当心注水肉——验“水”方法有多种 / 108
- 当心瘦肉精——这种肉“瘦”得很特别 / 109
- 14. 怎样判定禽肉宰前是活是死 / 110**
- 健康禽肉与死禽肉主要有四点比较 / 110
- 烧鸡的鉴别 / 111
- 15. 安全选购腌制肉食品要看三点 / 111**
- 看包装及标签 / 看是否过度使用添加剂 / 112
- 看有无变质 / 113

16. 买水产品要活、鲜、净 / 113

淡水鱼要买活的 / 113 鱼、虾、蟹要新鲜 / 114

不买污染的鱼 / 115

17. 怎样鉴别禽蛋的新鲜度 / 115

看蛋壳 / 115 摸手感 / 听响声 / 116 用光照 / 117

18. 怎样选购优质豆制品 / 117

豆制品选购原则 / 117

常见豆制品选购方法 / 118

19. 鲜牛奶、奶粉和酸奶选购窍门 / 119

常温奶也要识别质量安全 / 119 怎样鉴定牛奶新不新鲜 / 120

注意真假奶粉鱼目混珠 / 120 选购酸奶五注意 / 122

20. 抓住色香味，选购调味品 / 122

酱油 / 123 醋 / 124 味精 / 125

21. 选购白酒“五看一闻” / 125

22. 家庭怎样合理保藏食品 / 126

低温保藏 / 127

加热保藏 / 脱水保藏 / 盐腌保藏 / 128

糖渍保藏 / 醋渍和酸发酵法保藏 / 129

附则 食品安全法律法规及维权常识 / 130

后记 / 146

SHIPIN

ANQUAN CHANGSHI

食品安全常识



上篇。

SHANGPIAN

食品的基本知识

SHIPIN DE JIBEN ZHISHI



1

“民以食为天”是谁说的

“民以食为天”这句话流传很久、很广，家喻户晓。这句话出自西汉的司马迁所著《史记·郇生陆贾列传》中：“王者以民人为天，而民人以食为天。”唐代的司马贞为《史记》做注释时，注明此话最早是管仲说的。管仲曾说：“王者以

温馨提示

本篇除了介绍“民以食为天”的来历、食以安为先的重要意義外，着重介绍食物营养素、平衡膳食和食品添加剂的基本知识，同时对有机食品、转基因食品和保健食品做了一般描述。



民为天，民以食为天，能知天之天者，斯可矣。”管仲（公元前 716—前 645 年）是春秋战国时代齐国的政治家、思想家。后来，在东汉班固写的《汉书·酈食其传》中，记述了酈食其运用“民以食为天”思想的故事：刘邦取得了陈留的控制权之后，谋士酈食其又为刘邦策划，力荐刘邦夺取敖仓，说：“王者以民为天，而民以食为天。夫敖仓，天下转输久矣，臣闻其下乃有藏粟甚多……则天下知所归矣。”意思是说：要做统一大业的王者，就要以平民百姓为天，而平民百姓又要以食为天；敖仓这个地方，天下往此地输送粮食已经有好长时间了。我听说现在此处贮藏的粮食非常多，所以请您赶快再次进军，占有敖仓的粮食……诸侯们和民众看到今天的实际形势，就知道该归顺哪一方了。刘邦采纳了他的建议，占驻了敖仓，为统一大业奠定了基础。

民以食为天的观念如此源远流长，反映了中国几千年文明史和农业关系至为密切，粮食和吃饭至关重要。国家以人民为根本，人民以食物为头等大事。俗话说，人是铁，饭是钢；手中有粮，心中不慌；兵马未动，粮草先行。我们平时见了面，打招呼往往习惯说：“吃饭了吗？”可见民以食为天的观念已深深渗透到我们中国人的生活当中。

民以食为天，食以安为先。如果食物不安全，生命的第一需要和需求就没有保障，营养不良、营养过剩等一些慢性非传染性疾病等食源性疾病，必将严重威胁人类健康，影响人类的生存质量。食以安为先，从古到今都是每一个个体、每一个家庭、每一个民族、每一个国家对健康保障的最基本

要求。值得注意的是，当前肥胖症、心脑血管疾病、糖尿病和癌症等慢性非传染性疾病的发病率呈明显上升势头，食物中毒事件时有发生，这些都在一定程度上与不科学的饮食行为、食品卫生不良或存在的食品安全隐患密切相关。民众也都非常关注食品卫生和食品安全问题。为了中华民族的伟大复兴，为了中华民族的健康发展，我们要撑起中华民族科学饮食、食品卫生和食品安全的一片蓝天，带着更加强健的体魄奔向更加美好的未来。

2 人体必需的营养素和食物成分有哪些

食物成分非常复杂，除了目前认识的 7 大类 40 多种营养素外，还有一些没有被认识以及正在认识的对机体健康有益的物质。



通过食物获取并能在人体内被利用，具有供给机体能量、构成机体组织及调节机体生理功能的物质称为营养素。有的营养素在体内可以合成，有的在体内不能合成，营养学上称体内不能合成，必须由食物供给的营养素为“必需营养素”。分为 7 大类：蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质（包括常量元素和微量元素）、维生素、水和膳食纤维。根据