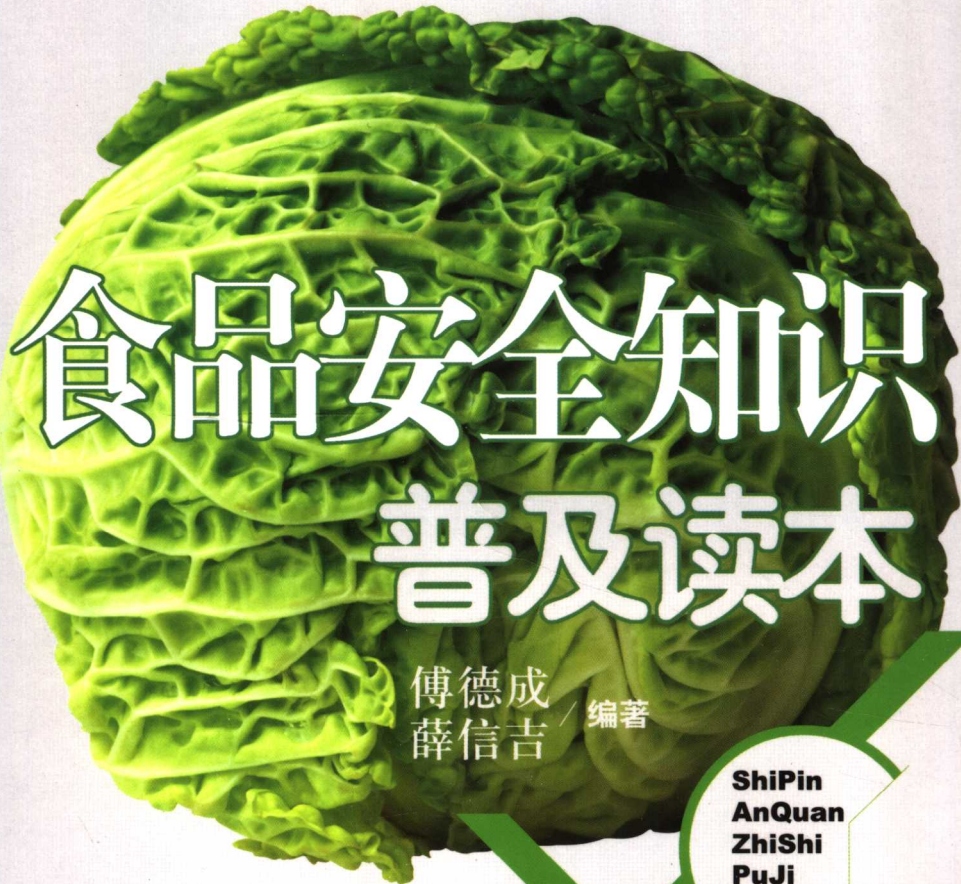


青岛市工商行政管理局 | 主编
青岛市消费者协会



食品安全知识 普及读本

傅德成 / 编著
薛信吉

ShiPin
AnQuan
ZhiShi
PuJi
DuBen

知识出版社

食 品 安 全 知 识 普 及 读 本

编 委 会 主 任：李国华

编委会副主任：郭晓芬 吴志军

编 委 会 委 员：孙培旭 郭海源

于旭辉 王同洲

编 著：傅德成 薛信吉

知 识 出 版 社

总编辑：徐惟诚 社长：田胜立

图书在版编目 (CIP) 数据

食品安全知识普及读本/傅德成, 薛信吉编著. —北京: 知识出版社,
2006.2

ISBN 7-5015-4631-2

I. 食… II. ①傅… ②薛… III. 食品卫生-普及读物 IV. R155-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 013698 号

责任编辑：张莉

责任印制：连毅

装帧设计：张朋

食品安全知识普及读本

知识出版社出版

(北京阜成门北大街 17 号 邮政编码: 100037 电话: 010-88390784)

<http://www.ecph.com.cn>

新华书店经销

北京鑫丰华彩印有限公司印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 2.25 字数: 60 千字

2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷

印数: 00001~10000 册

ISBN 7-5015-4631-2

定价: 10.00 元

普及食品安全知识 共创良好消费环境

(序)

俗话说：“民以食为天，食以安为先。”食品安全是市民健康的重要基础，关系着广大人民群众切身利益，关系经济社会改革、发展和稳定的大局。抓好食品安全工作既是坚持以人为本、构建和谐社会的需要，也是党委、政府和相关职能部门履行职责的重要体现。近几年，青岛市政府一直把加强食品安全监管作为整顿和规范市场经济秩序的重中之重来抓，组织有关职能部门集中时间、集中力量进行整治，严格规范生产储运、交易流通和终端消费三个环节的经营行为，在安全生产、食品监测和市场准入等方面采取了一系列有效措施，取得了较好的成效，制售假冒伪劣食品的违法势头有所遏制，我市食品安全总体形势趋于好转。

食品安全工作是长期、持续、动态发展的，它表现在社会的各个领域、各个行业、各个层面，有些问题单靠一个部门和行业的工作很难达到安全的目的，必须整合更多的部门和更大的力量，特别是需要社会全员参与，才能使食品安全覆盖全行业、覆盖全社会、覆盖所有人。近几年，我市工商局和消费者协会在食品安全监管和警示消费、指导消费以及普及食品安全知识等方面做了大量富有成效的工作，提高了社会各界识假辨假的能力，受到了各级领导的肯定和群众的赞誉。但是在现实生活中，依然不同程度地存在着不法商贩制售假冒伪劣食品侵害消费者合法权益的现象，其中的一个重要原因就是许多群众不了解食品安全消费知识，不善于运用法律武器维护自身权益。食品安全工作任重而道远，

普及食品安全知识势在必行。正因如此，2006年，中国消费者协会确定了“消费与环境”的年主题，把抓好食品消费安全教育列在各项工作的首位。

青岛市工商局和青岛市消费者协会组织专家编写的《食品安全知识普及读本》，从健康消费、安全消费的现代含义入手，帮助广大市民树立科学的食品消费理念，是普及食品安全知识的很好载体，在引导人们自觉养成科学消费的好习惯，有的放矢地维护自身合法权益等方面都具有积极的指导意义。本书介绍了食品消费鉴别常识，既可作为食品消费的入门向导，又可作为指导安全消费的工具，体现了以人为本和科学发展的理念。希望广大市民认真阅读，全面掌握食品安全知识，切实维护好自身合法权益，并帮助执法机关发现问题食品，为促进消费环境的和谐发展做出应有的贡献。

食品安全知识的普及情况反映了社会文明程度，市民的安全健康也是构建和谐社会的重要指标。因此，普及食品安全知识是一项长期而艰巨的任务，需要政府部门、社会各界的投入和每一位消费者的参与。让我们为自身和家庭的健康和幸福；为社会全面发展共同努力，使我们的消费环境更和谐，人民的身体更健康、生活更美好。

青岛市副市长



2006年2月

目录

CONTENTS

1	粮油	1
2	禽畜肉及其制品	12
3	蛋乳及其制品	19
4	水产品及其制品	26
5	果品	32
6	蔬菜	37
7	酒与罐头	43
8	蜂蜜与食糖	48
9	饮品	52
10	调味品	56
11	鉴别食品的基本知识	62

1

粮油

【大米鉴别】

1. 看硬度。大米粒硬度主要是由蛋白质的含量决定的，米的硬度越强，蛋白质含量越高，透明度也越高。一般新米比陈米硬，水分低的米比水分高的米硬，晚米比早米硬。

2. 看腹白。大米腹部常有一个不透明的白斑，白斑在大米粒中心部分被称为“心白”，在外腹被称为“外白”。腹白部分蛋白质含量较低，含淀粉较多。一般含水分过高，不够成熟的稻谷，腹白较大。

3. 看爆腰。爆腰是由于大米在干燥过程中发生急热后，米粒内外收缩失去平衡造成的。爆腰米食用时外烂里生，营养价值降低。所以，选米时要仔细观察米粒表面，如果米粒上出现一条或多条横裂纹，就说明是爆腰米。

4. 看黄粒。米粒变黄是由于大米中某些营养成分发生了化学反应，或者是由大米粒中微生物引起的。这些黄粒米香味和食味都较差，所以选购时，必须观察黄粒米的多少。另外，米粒中含“死青”粒较多的，米的质量也较差。

5. 看新陈。大米陈化现象较重，陈米的色泽变暗，黏性降低，失去大米原有的香味。所以，要认真观察米粒颜色，表面呈灰粉状或有白道沟纹的米是陈米，其量越多则说明大米越陈旧。同时，捧起大米闻一闻气味是否正常，如有发霉的气味，就说明是陈米。另外，看米粒中是否有虫蚀粒，如果有虫蚀粒和虫尸的也说明是陈米。

【大米水分含量鉴别】

1. 视觉法。抓一小把大米放在手掌心摊平观察，正常大米外观较光亮，粒面附有少量糠粉，高水分的大米色泽较阴暗，水洗大米粒面糠粉极少。

2. 齿感法。将大米放入口中咬嚼，正常大米齿感硬坚清脆。取一粒米，用牙一咬，如硬而呈粉状，则水分少，基本上是好米。高水分的大米组织疏松，不坚硬，齿声不清脆。

3. 手感法。将手指轻轻插入米袋中，如滞涩不易插入则水分较高。或用手紧握大米，感触清爽且格格有声，放开手后大米不粘手，则水分较低，反之，则水分较高。

【霉变大米鉴别】

鉴别大米霉变主要从大米色泽和气味等方面观察。

1. 异味。可闻到一种异味，这是发热霉变的先兆。
2. 硬度下降。由于大米和微生物的呼吸，局部水分凝结，米粒潮湿，称为“出汗”。其硬度下降，又叫“身骨发软”。散落性低，手握可以成团。
3. 色泽鲜明。由于米粒表面水气凝聚，米粒色泽显得鲜明。
4. 脱糠。因米粒潮湿，粘附糠粉或米粒上未碾尽的糠皮浮起，显得毛糙、不光洁。
5. 起眼。由于大米胚部组织较松，含蛋白质、脂肪较多，霉菌易先从此侵蚀，使胚部变色，俗称“起眼”。
6. 起筋。米粒侧面与背面的沟纹呈白色，继而呈灰白色，俗称“起筋”。米的光泽发暗。

【面粉鉴别】

面粉是由小麦磨制而成，一般有标准粉和富强粉之分。鉴别面粉质量好坏可采取“看、闻、捏、捻”的方法。

1. 看。精度高的富强粉，色泽白净；标准粉为稍淡黄的白色；质量差的面粉则色泽较深。
2. 闻。质量好的面粉略带香甜味；凡有霉味、酸苦味、土气味等，均为质量较差的面粉。
3. 捏。用手抓一把面粉使劲一捏，松开手后，面粉随之散开，说明含水量正常（含水量不超过12%~14%）；如面粉不散开，则说明含水量大。
4. 捻。捻搓面粉，如有绵软的感觉，说明质量好；如果感觉过分光滑，则说明质量较差。

【面粉中掺滑石粉的鉴别】

在农贸市场上，有些商贩为牟取不义之财，在小麦粉中掺入大白粉、滑石粉，这些物质都是无机物，食用后对人体有危害。

正常小麦粉中矿物质（以灰分计）的含量：特制粉不超过0.75%，标准粉不超过1.2%，普通粉不超过1.5%。小麦粉中掺入了石膏、滑石粉等，皆能使小麦粉中的灰分增加。在灰分中测出钙离子、硫酸根、二氧化硅，就能定性掺入的物质。

灰分中如果仅检出钙离子、硫酸根，可认为是掺入石膏；如果同时检出二氧化硅及上述两种离子，可认为是掺入了滑石粉或大白粉。

【小米鉴别】

小米是一种营养丰富的粮食，蛋白质含量高于大米和玉米；脂肪、热量、硫胺素和维生素 E 含量高于大米和小麦粉，用它煮饭或熬粥，色、香、味俱佳，并且容易为人体消化吸收，是孕妇及老、弱、婴和病人较理想的食品。

良质小米色泽均匀一致，富有光泽，气味正常，不含杂质，碎米含量不超过 6%。如果小米色泽混杂，碎米和杂质多，则质量不好。

【小米染色鉴别】

在农贸市场曾发现一些经过染色的小米在出售。所谓染色，是指小米发生霉变，失去食用价值时，不法商贩将其漂洗之后，再用黄色进行染色，使其色泽艳黄，蒙骗购买者。人们吃了这种染色后的劣质米，会伤害身体。

1. 色泽。新鲜小米，色泽均匀，呈金黄色，富有光泽；染色后的小米，色泽深黄，缺乏光泽，看去粒粒色泽一样。

2. 气味。新鲜小米，有一股小米的正常气味；染色后的小米，闻之有染色素的气味，如姜黄素就有姜黄气味。

3. 水洗。新鲜小米，用温水清洗时，水色不黄；染色后的小米，用温水洗时，水色显黄。

【糯米中掺大米的鉴别】

在农贸市场，常有投机商在糯米中掺入大米出售，以牟取钱财，坑害消费者。鉴别糯米中掺入大米的方法如下：

1. 色泽。糯米色泽乳白或蜡白，不透明，也有半透明的（俗称阴糯）；大米腹白度小，多为透明和半透明的，有光泽。

2. 形态。糯米为长椭圆形，较细长；大米为椭圆形，较圆胖。

3. 质地。糯米硬度较小；大米硬度较大。

4. 米饭。糯米煮成的饭，胶结成团，膨胀不多，但黏性大，光亮透明；大米煮成的饭，粒粒膨大而散开，黏性小。

从以上糯米与大米的品质特征来比较，可识别出糯米中是否掺入大米。

【花生鉴别】

1. 色泽。先对整个样品进行观察，然后剥去果荚再观察果仁。良质花生果荚呈土黄色或白色，果仁呈各不同品种所特有的颜色。色泽分布均匀一致。次质花生果荚颜色灰暗，果仁颜色变深。劣质花生果荚灰暗或暗黑，果仁呈紫红色、棕褐色或黑褐色。

2. 组织状态。先看样品外观，然后剥去果荚观察果仁，最后掰开果仁观看子叶形态。良质的带荚花生和去荚果仁均颗粒饱满，形态完整，大小均匀，

子叶肥厚而有光泽，无杂质。次质花生颗粒不饱满、大小不均匀或有未成熟粒（果仁皱缩，体积小于正常完善粒的 1/2 或重量小于正常完善粒的 1/2 的颗粒）、破碎粒、虫蚀粒、生芽粒等。子叶瘠瘦，有杂质。劣质花生发霉，严重虫蚀，有大量的冻伤粒（籽粒变软，色泽变暗，食味变劣的颗粒）、热伤粒（果仁种皮变色，子叶由乳白色变为透明如蜡状，食之有哈喇味的颗粒）。

3. 气味。鉴别花生的气味就是将花生剥去果荚后嗅其气味。良质花生具有花生特有的气味。次质花生气味平淡或略有异味。劣质花生有霉味、哈喇味等不良气味。

4. 滋味。应取花生剥去果荚后用牙齿咀嚼，细品滋味。良质花生具有花生纯正的香味，无任何异味。次质花生味道淡薄。劣质花生有油脂酸败味、辣味、苦涩味及其他令人不愉快的滋味。

【大豆鉴别】

大豆根据其种皮颜色和粒形可分为黄大豆、青大豆、黑大豆及其他大豆（赤色、褐色、棕色等）和饲料豆（秣食豆）等。

1. 色泽。取样品直接观察其皮色或脐色。良质大豆皮色呈各种大豆固有的颜色，光彩油亮，洁净而有光泽，脐色呈黄白色或淡褐色。次质大豆皮色灰暗无光泽，脐色呈褐色或深褐色。劣质大豆皮色黑暗。

2. 组织状态。良质大豆颗粒饱满，整齐均匀，无未成熟粒和虫蛀粒，无杂质，无霉变。次质大豆颗粒大小不均，有未成熟粒、虫蛀粒，有杂质。

【芝麻鉴别】

芝麻按颜色分为白芝麻、黑芝麻、黄芝麻和杂色芝麻四种。一般种皮颜色浅的比颜色深的含油量高。

1. 色泽。将芝麻样品在白纸上撒一薄层进行观察。良质芝麻色泽鲜亮而纯净。次质芝麻色泽发暗。劣质芝麻色泽昏暗发乌呈棕黑色。

2. 组织状态。取样品在白纸上撒一薄层，仔细观察。同时应查看杂质的性质及含量。进行杂质检查时，可用手抓一把芝麻，稍稍松手让其自然慢慢滑落，看一看留在手中的泥砂、碎粒、花尖等杂质，并估计其大致含量。或者用手插入包装的底层，抓出少量芝麻，采用播吹籽粒的方式，这也能看出所含泥土的多少。

良质芝麻籽粒大而饱满，皮薄，嘴尖而小，籽粒呈白色，一般性杂质不超过 2.0%。次质芝麻籽粒不饱满或萎缩，且秕粒多，嘴尖过长，有虫蚀粒、破损粒，泥土砂子等杂质含量超过 2.0%。劣质芝麻发霉或腐败变质的籽粒较多。

3. 水分含量。芝麻水分含量的现行粮食专业标准为不超过 8%。进行芝麻水分含量的识别时，可用手抓一大把芝麻，用力握紧，使大部分籽粒从手指缝

中迸射出去，松手看留在手中的部分，若籽粒分散，说明水分不大。或用拇指和食指捏起芝麻搓一搓，有响声但不破者，其水分不超过标准。用手抓起一把芝麻，松手时见已黏成一团，则水分超标。干芝麻手易插入，水分高的则不易插入，且插入后手有发热的感觉。另外也可将芝麻由一个容器倒入另一个容器中，若发出“嚓嚓”的响声，说明水分不大；响声发闷，则水分大。良质芝麻水分不超过 8%，次质芝麻水分超过 8%。

4. 气味。可取芝麻籽粒直接嗅闻。良质芝麻具有芝麻固有的纯正香气。次质芝麻气味平淡。劣质芝麻有霉味、哈喇味等不良气味。

5. 滋味。先漱口，然后取样品进行咀嚼以品尝其滋味。良质芝麻具有芝麻固有的滋味。次质芝麻滋味平淡，微有异味。劣质芝麻有苦味、腐败味及其他不良滋味。

【粉丝和粉条鉴别】

粉丝和粉条都是以豆类、薯类或杂粮为原料加工制成的丝状或条状干燥淀粉制品。其中粉条按形状又可分为圆粉条和宽粉条两种。

1. 色泽。取样品在散射光下直接观察。良质粉丝、粉条色泽洁白，带有光泽。次质粉丝、粉条色泽稍暗或微泛淡褐色，微有光泽。劣质粉丝、粉条色泽灰暗，无光泽。

2. 组织状态。取样品直接观察，然后用手感知其韧性和弹性。良质粉丝、粉条粗细均匀（宽粉条厚薄均匀），无并条，无碎条，手感柔韧，有弹性，无杂质。次质粉丝、粉条粗细不均，有并条及碎条，柔韧及弹性差，有少量一般性杂质。劣质粉丝、粉条有大量的并条及碎条，有霉斑，有大量杂质或有恶性杂质。

3. 气味与滋味。取样品直接进行嗅闻，然后将粉丝或粉条用热水浸泡片刻再嗅其气味；将泡软的粉丝或粉条放在口中细细咀嚼，品尝其滋味。良质粉丝、粉条气味和滋味均正常，无任何异味。次质粉丝、粉条平淡无味或微有异味。劣质粉丝、粉条有霉味、酸味、苦涩味及其他外来滋味，口感有砂土存在。

【粉条中掺塑料的鉴别】

在粉条生产中，一些不法分子将塑料熔化后掺入，严重损害了消费者身体健康。检验掺假粉条的方法如下：

1. 煮沸法。取少量粉条放在锅中，加入适量的水，煮沸 30 分钟，进行检验。如果粉条较软，用筷子夹起来易断，则是真粉条；如果粉条透明度好，富有弹性，入口有咬劲，不易咬断的则是掺入塑料的粉条。

2. 燃烧法。将粉条点燃，观察火焰及燃烧后的残渣。掺假粉条易点燃，燃烧时底部火焰呈蓝色，上部呈黄色，有轻微的塑料味，残渣呈黑长条状。真粉条燃烧时呈黄色，残渣易呈卷筒状。

【豆腐鉴别】

1. 色泽。取一块样品在散射光线下直接观察。良质豆腐呈均匀的乳白色或淡黄色，稍有光泽。次质豆腐色泽变深直至呈浅红色，无光泽。劣质豆腐呈深灰色、深黄色或者红褐色。

2. 组织状态。先取样品直接看其外部情况，然后用刀切成几块再仔细观察切口处，最后用手轻轻按压，以试验其弹性和硬度。良质豆腐块形完整，软硬适度，有一定的弹性，质地细嫩，结构均匀，无杂质。次质豆腐块形基本完整，切面处可见比较粗糙或嵌有豆粕，质地不细嫩，弹性差，有黄色液体渗出，表面发黏，用水冲后即不粘手了。劣质豆腐块形不完整，组织结构粗糙而松散，触之易碎，无弹性，有杂质，表面发黏，用水洗冲后仍然粘手。

3. 气味。可取一块样品豆腐，在常温下直接嗅闻其气味。良质豆腐香气清纯。次质豆腐香气平淡。劣质豆腐有豆腥味、馊味等不良气味或其他外来气味。

4. 滋味。在室温下取小块样品细细咀嚼以品尝其滋味。良质豆腐口感细腻鲜嫩，味道纯正清香。次质豆腐口感粗糙，滋味平淡。劣质豆腐有酸味、苦味、涩味及其他不良滋味。

【百页鉴别】

百页是一种片形的豆腐制品，由于它在生产中像纸一样一张一张地成形，并以 100 张（页）堆成一叠，故名百页，有的地方称它为豆腐片、千张等。这款产品由于水分少，耐保存，营养丰富，携带方便，吃法多样，受到消费者普遍欢迎。

质量好的百页，色泽黄白，表面光洁，质地干燥，厚薄均匀，不会开裂或断裂，没有破洞，边上不带锯齿或缺角缺边，气味正常。

质量差的百页，色泽灰白，表面暗淡无光，质地粗糙，厚薄不匀，有裂缝和破洞以及缺角现象。

变质的百页，表面发黏、发腐、发花、有霉点，闻时有霉味，这种百页不能食用。

【豆浆鉴别】

1. 色泽。可取豆浆样品置于比色管中，在白色背景下借散射光线进行观察。良质豆浆呈均匀一致的乳白色或淡黄色，有光泽。次质豆浆呈白色，微有光泽。劣质豆浆呈灰白色，无光泽。

2. 组织状态。取事先搅拌均匀的豆浆样品置于比色管中静待 1~2 小时后观察。良质豆浆呈均匀一致的混悬液型浆液，浆体质地细腻，无结块，稍有沉淀。次质豆浆有多量的沉淀及杂质。劣质豆浆浆液出现分层现象，结块，

有大量的沉淀。

3. 气味。可取样品置于细颈容器中直接嗅闻，必要时加热后再嗅其气味。良质豆浆香气纯正，无任何其他异味。次质豆浆香气平淡，稍有焦糊味或豆腥味。劣质豆浆有浓重的焦糊味、酸败味、豆腥味或其他不良气味。

4. 滋味。可取样品直接品尝。良质豆浆味佳而纯正，无不良滋味；口感滑爽。次质豆浆滋味平淡，微有异味。劣质豆浆有酸味（酸泔水味）、苦涩味及其他不良滋味；因颗粒粗糙而在饮用时带有刺喉感。

【藕粉鉴别】

藕粉是用藕加工制成的产品。优质藕粉质量高、营养好、滋味美，受到普遍欢迎。但是不少地方也出现过很多假藕粉，真假藕粉可以从以下方面去鉴别：

1. 色泽。正宗的真藕粉，带有浅红的颜色。经过漂白的藕粉，则为乳白色。掺入不同淀粉的藕粉，色泽杂，如掺入山芋淀粉的藕粉，色泽浅黄。

2. 气味。取一点藕粉放入杯内，加入热水过2分钟后待沉淀，再将水倒出，闻沉淀物的气味，如果闻到山芋味，说明藕粉中掺有山芋淀粉。目前市场上，掺山芋淀粉的藕粉较多。

3. 黏度。取少量藕粉放入杯中，加热水搅拌，用筷子试验其黏度。通常，真藕粉的黏性差，而山芋等淀粉都具有较强的黏性。

4. 口试。取少量藕粉放入口中，当触及唾液时会很快溶化的，是真藕粉。假藕粉入口不仅不溶化，甚至会粘在一起或呈团状。

【花生油鉴别】

1. 色泽。良质花生油一般呈淡黄至棕黄色。次质花生油呈棕黄色至棕色。劣质花生油呈棕红色至棕褐色，并且油色暗淡，在日光照射下有蓝色莹光。

2. 透明度。良质花生油清晰透明。次质花生油微混浊，有少量悬浮物。劣质花生油油液混浊。

3. 水分含量。良质花生油水分含量在0.2%以下。次质花生油水分含量在0.2%以上。

4. 杂质和沉淀物。良质花生油有微量沉淀物，杂质含量不超过0.2%，加热至280℃时，油色不变深，有沉淀析出。劣质花生油有大量悬浮物及沉淀物，加热至280℃时，油色变黑，并有大量沉淀析出。

5. 气味。良质花生油香味浓厚，未经蒸炒直接榨取的油香味较淡，无任何异味。次质花生油香气平淡，微有异味，如青豆味、青草味等。劣质花生油有霉味、焦味、哈喇味等不良气味。

6. 滋味。良质花生油具有花生油香腻的滋味，无任何异味。次质花生油滋味平淡，微有异味。劣质花生油具有苦味、酸味、辛辣味以及其他刺激性或不良滋味。

【豆油鉴别】

1. 色泽。纯净油脂是无色、透明、略带黏性的液体。但因油料本身带有各种色素，在加工过程中这些色素溶解在油脂中而使油脂具有颜色。油脂色泽的深浅，主要决定于油料所含脂溶性色素的种类及含量、油料籽品质的好坏、加工方法、精炼程度及油质脂贮藏过程中的变化等。

良质大豆油呈黄色至橙黄色。次质大豆油呈棕色至棕褐色。

2. 透明度。品质正常的油质应该是完全透明的，如果油脂中磷脂、固体脂肪、蜡质含量过多或含水量较大时，就会出现混浊，使透明度降低。

良质大豆油完全清晰透明。次质大豆油稍混浊，有少量悬浮物。劣质大豆油油液混浊，有大量悬浮物和沉淀物。

3. 杂质和沉淀。油脂在加工过程中混入机械性杂质（泥砂、料坯粉末、纤维等）和磷脂、蛋白、脂肪酸、黏液、树脂、固醇等非油脂性物质，在一定条件下沉入油脂的下层或悬浮于油脂中。

4. 气味。鉴别大豆油的气味时，可以用以下三种方法进行：一是打开盛装油脂容器封口的瞬间，用鼻子接近容器口，闻其气味。二是取 1~2 滴油样放在手掌或手背上，双手快速摩擦至发热，闻其气味。三是用钢精勺取油样约 25 克，加热到 50℃，用鼻子接近油面，闻其气味。

良质大豆油气味纯正。次质大豆油气味平淡，微有异味，如青草味等。劣质大豆油有霉味、焦味、哈喇味等不良气味。

5. 滋味。进行大豆油滋味的鉴别时，应先漱口，然后用玻璃棒取少量油样，涂在舌头上，品尝其滋味。

良质大豆油具有大豆固有的滋味，无异味。次质大豆油滋味平淡或稍有异味。劣质大豆油有苦味、酸味、辣味及其他刺激味或不良滋味。

鉴别真假豆油，首先要知道豆油的品质特征，豆油的正常品质特征改变了，说明豆油的质量有了改变。在购油时碰到这种情况，多半是油中掺了假，一般以加入米汤为多。鉴别方法如下：

1. 看亮度。质量好的豆油，质地澄清透明，无浑浊现象。如果油质浑浊，说明其中掺了假。

2. 闻气味。豆油具有豆腥味，无豆腥味的油，说明其中掺了假。

3. 看沉淀。质量好的豆油，经过多道程序加工，其中的杂质已被分离出，瓶底不会有杂质沉淀现象。如果有沉淀，说明豆油粗糙或掺有淀粉类物质。

4. 试水分。将油倒入锅中少许，加热时，如果油中发出叭叭声，说明油中有水。在选购油时，亦可在纸上滴数滴油，点火燃烧时，如果发出叭叭声，说明油中掺了水。

【菜籽油鉴别】

1. 色泽。良质菜籽油呈黄色至棕色。次质菜籽油呈棕红色至棕褐色。劣质菜籽油呈褐色。

2. 透明度。良质菜籽油清澈透明。次质菜籽油微混浊，有微量悬浮物。劣质菜籽油油液极混浊。

3. 水分含量。良质菜籽油水分含量不超过 0.2%。次质菜籽油水分含量超过 0.2%。

4. 杂质和沉淀物。良质菜籽油无沉淀物或有微量沉淀物，杂质含量不超过 0.2%，加热至 280℃时，油色不变，且无沉淀物析出。次质菜籽油有沉淀物及悬浮物，其杂质含量超过 0.2%，加热至 280℃时，油色变深，且有沉淀物析出。劣质菜籽油有大量的悬浮物及沉淀物，加热至 280℃时，油色变黑，并有多量沉淀析出。

5. 气味。良质菜籽油香味正。次质菜籽油气味平淡或微有异味。劣质菜籽油有霉味、焦味、干草味或哈喇味等不良气味。

6. 滋味。鉴别菜籽油的滋味时，可用洁净的玻璃棒沾取少许油样涂在漱口后的舌头上进行试尝。良质菜籽油具有菜籽油特有的辛辣滋味，无任何异味。次质菜籽油滋味平淡或略有异味。劣质菜籽油有苦味、焦味、酸味等不良滋味。

【香油鉴别】

芝麻油是一种受到消费者普遍欢迎的食油，它不仅具有浓郁的香气，而且含有丰富的维生素 E。用这种油去油炸食品，质地酥松，脆香味美，能使食品长时间保持不回软；用芝麻油调拌凉菜，色泽金黄，香气诱人，食之可口，营养丰富。芝麻油的耐藏性较其他植物油强。

芝麻油又叫麻油或香油，分机榨香油和小磨香油两种。机榨香油色浅香淡，小磨香油色深香浓。另外，芝麻经蒸炒后榨出的油香味浓郁，未经蒸炒榨出的油香味较淡。

1. 色泽。取混合搅拌得很均匀的油样置于直径 50 毫米、高 100 毫米的烧杯内，油层高度不低于 5 毫米，放在自然光线下进行观察，然后置白色背景下借反射光线再观察。良质芝麻油呈棕红色至棕褐色。次质芝麻油色泽较浅（掺有其他油脂）或偏深。劣质芝麻油呈褐色或黑褐色。

2. 透明度。良质芝麻油清澈透明。次质芝麻油有少量悬浮物，略浑浊。劣质芝麻油油液浑浊。

3. 水分含量。良质芝麻油水分含量不超过 0.2%。次质芝麻油水分含量超过 0.2%。

4. 气味。良质芝麻油具有芝麻油特有的浓郁香味，无任何异味。次质芝麻油香味平淡，稍有异味。劣质芝麻油除芝麻油微弱的香气外，还有霉味、

焦味、油脂酸败味等不良气味。

5. 滋味。先漱口，然后用洁净玻璃棒蘸少许油样滴于舌头上进行品尝。良质芝麻油具有芝麻固有的滋味，口感爽滑，无任何异味。次质芝麻油虽具有芝麻固有的滋味，但是显得淡薄，微有异味。劣质芝麻油有较浓重的苦味、焦味、酸味、刺激性辛辣味等不良滋味。

近年来农贸市场出售的假芝麻油，数量不少。掺假的物质，一是水，二是淀粉，三是低于芝麻油价格的油。

鉴别芝麻油的方法如下：

1. 看色泽。不同的植物油，有不同的色泽，可倒点油在手心上或白纸上观察。大磨麻油（即机榨香油）淡黄色，小磨麻油红褐色，豆油棕黄色，毛棉籽油红黑色，精炼棉籽油橙黄色，菜籽油棕色，花生油深黄色。目前集市上出售的假芝麻油，掺入的多是毛麻籽油、菜籽油等。掺入毛麻籽油后的油色发黑，掺入菜油后的油色呈棕黄色。

2. 闻气味。每种植物油都具有它本身种子的气味，如芝麻油有芝麻香味，豆油有豆腥味，菜籽油有菜籽味，棉料油有棉花籽味，花生油有花生仁味等。如果芝麻油中掺入了某一种植物油，则芝麻油的香气消失，从而含有掺入油的气味。

3. 看亮度。在阳光下观察油质，纯质芝麻油，澄清透明，没有杂质；掺假的芝麻油，油液混浊，杂质明显。从市场上查到的假芝麻油检验结果看，掺假的芝麻油多是用小苏打冲成的淀粉糊与芝麻油混合搅拌而成，使芝麻油成为糊冻状，黏稠性大。有的用食碱与淀粉调出稀糊状掺入芝麻油中出售，人们食用这种油，有害身体健康。

4. 看泡沫。将油倒入透明的白色玻璃瓶内，用劲摇晃，如果不起泡沫或有少量泡沫，并能很快消失的，说明是真芝麻油；如果泡沫多，成白色，消失慢，说明油中掺入了花生油；如泡沫成黑色，且不易消失，闻之有豆腥味的，则是掺入了豆油。

5. 尝滋味。纯质芝麻油，入口浓郁芳香；掺入菜油、豆油、棉籽油的芝麻油，入口发涩。

【食用油掺入棉籽油的鉴别】

在产棉区的农贸市场，曾发现有用粗制棉籽油掺入食油中出售，人们吃了这种油，会发生食物中毒。

感官鉴别方法：油花泡沫呈绿色或棕黄色；将油加热后抹在手心上，可嗅出棉籽油味。

【食用油掺入矿物油的鉴别】

在农贸市场，曾发现在食油中掺入矿物油出售，严重地危害消费者身

体健康。

1. 看色泽。食油中掺入矿物油后，色泽比纯食油深。
2. 闻气味。用鼻子闻时，能闻到矿物油的特有气味，即使食油中掺入矿物油较少，也可使原食用油的气味淡薄或消失。
3. 口试。掺入矿物油的食油，入口有苦涩味。

【食用油掺入盐水的鉴别】

有些不法商贩，在食油中兑入一定比例的盐水，以增加油的重量。

1. 看色泽。兑入盐水的食油，失去了纯油质的色泽，使色泽变淡。
2. 看透明度。由于盐水比较明亮，兑入食油中以后，使食油的浓度降低，油液更为淡薄明亮。
3. 口试。兑入盐水的食油，入口有咸味。
4. 热试。兑入盐水的食油，入锅加热后，会发出叭叭声。

【食用油掺入米汤的鉴别】

在农贸市场，食油中掺入米汤是常见的事。掺入米汤的食油，虽然对人体无害，但能使油质变坏，不利于炒菜时使用。

1. 看色泽。不论何种植物油，兑入白色的米汤，油质就会失去原有的色泽，变浅变淡。夏季观察时，油和米汤分成两层。
2. 看透明度。米汤是一种淀粉质的糊状体，缺乏透明度，一旦兑入食油中，使油的纯度降低，折光率增大，透明度差。
3. 闻气味。每一种纯质食用油，都具有该油料本身的气味，如芝麻油有芝麻香味，豆油有豆腥味。兑入米汤的食油，闻之油的气味淡薄或消失。
4. 热试。兑入米汤的食用油，入锅加热后，会发出叭叭声。