

「食品安全」

我们

并不想危言耸听，但严重的
食品安全问题确已摆在我们面前，无
可回避。最现实的做法就是练就一双火眼金
睛，勇敢地将食品安全的金钥匙把握在自己手中。

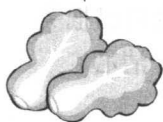


自己把关」

「食品安全」

审核专家

胡小松
张德纯



周春霞 清心 著

中国市场出版社

「自己把关」

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

食品安全自己把关 / 周春霞 清心 著. — 北京: 中国市场出版社, 2005.1

ISBN 7-80155-862-6

I. 食…

II. 周…

III. 食品卫生—基本知识

IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 138464 号

书 名 / 食品安全自己把关

作 者 / 周春霞 清心

责任编辑 / 胡超平

出版发行 / 中国市场出版社

地 址 / 北京市西城区月坛北小街 2 号院 3 号楼
(100837)

电 话 / 编辑部 (010) 68012468 读者服务部 68022950

发行部 (010) 68021338 68020340

68024335 68033577

经 销 / 新华书店

印 刷 / 北京市京字印刷厂

规 格 / 880 × 1230 毫米 1/32 9.25 印张 206 千字

版 本 / 2005 年 1 月第 1 版

印 次 / 2005 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 7-80155-862-6/R · 6

定 价 / 19.50 元

前 言

“过量使用农药”、“过量使用添加剂”、“过量使用化肥”、“奶制品产品质量堪忧！”、“水产品质量堪忧！”、“蔬菜质量堪忧！”、“畜禽产品质量堪忧！”、“食用油质量堪忧！”……太多的假冒伪劣食品，太多的触目惊心的案例，太多的食品安全问题，一桩桩、一件件，让人目不暇接，也让人百般困惑：我们吃了什么？我们该吃什么？我们能吃什么？

当我们不得不将食品与安全联系在一起时，足以说明我们的食品已经到了一个十分不安全的程度。从菜市场到餐桌的这段距离，此刻却显得无比遥远。一只只黑手制造出有害食品，吞噬着我们的健康。一个个不法商贩以次充好，以假当真，毁坏着我们的身体。

有人说，我当然知道现在市场上的食品质量低劣到惊人的程度，但是我总不能不吃飯啊！是的，我们要吃，但我们可以吃得更安全、更健康！当然我们不能指望不法商贩良心发现，也不能完全依赖法制和道德的力量能把住食品质量关。我们自己完全可以通过学习相关知识，让生活更安全、更健康。

在本书中，我们不但会揭示出一些问题食品的黑幕与造假伎俩，也会告诉您一些选购食品的常识。我们希望和您一起斩断伸向我们餐桌的黑手。我们对抗它们的武器就是有关食品安全

的知识。

本书介绍的关于食品安全方面的方针政策，可以使您了解政府对待这件事情的态度和立场；对一些具体的食品分门别类地加以分析，比如各类食品存在的问题，以及如何选购的常识，旨在帮助你练就一双火眼金睛。书中还为您指出了我们未来的生活发展方向——有机生活。虽然现在很多人因为种种原因还没有消费有机食品，或者根本就不了解什么是有机食品，但是总有一天，符合自然规律的有机生活必然成为我们的更加自然、更加健康，也更加安全的生活方式。

中国作为最大的发展中国家，近年在食品安全工作方面取得了令人瞩目的成就：如初步建立了食品安全法规体系、监管体系、标准体系和检测体系，并实施了《食品安全行动计划》，加强了食品安全应急反应机制等。国际舆论认为，中国在食品安全方面的标准正日益与国际接轨。据悉，2005年，北京将建立并向社会公众发布全国首个“食品安全信用指数”，及时对首都市场食品安全形势做出前瞻性的风险评估，引导消费者对食品进行“安全消费”。我们相信，有了国家的重视和努力，再加上我们自身知识水平的提高，一切都会变得越来越好。

作者

2005年1月于北京

目录

第一章 天大的事 /1

举箸四顾心惶惶 /3

食品安全：无处可逃了吗 /3

饱尝食品安全之痛 /6

食品有哪些不安全因素 /9

生物学因素 /10

化学因素 /10

1. 天然化学毒素 /11

2. 食品添加剂 /13

3. 杀虫剂、除虫剂等化学污染物 /15

4. 工厂本身的一些化学物质污染 /15

物理因素 /15

科学到底是朋友还是敌人 /15

第二章 食品安全问题伤害了谁 /19

最大的健康杀手 /21



- ☞ 边缘人生存状态恶化 /22
- ☞ 品牌形象的摧毁 /24
- ☞ 中国食品的国际声誉遭遇冰霜 /24
- ☞ 食品安全关系民众和国家的命运/28
 - 八部委联手食品安全监管 /29
 - 5 年构建食品安全信用体系 /30
- ☞ 面对危机, 独善其身 /31
 - 饮食观念需要更新 /32
 - 目前较为安全的三种食品 /33
 - 1. “QS” 标识 /36
 - 2. 无公害食品标志 /37
 - 3. 绿色食品标识 /38
 - 4. 有机食品标识 /39
 - 平常心对待食品安全问题 /40
 - 如何看待媒体报道 /42
 - 1 媒体: 消费者的第三只眼 /42
 - 2. 哪些是被媒体扩大的 /43
 - 3. 哪些是被媒体忽略的 /44
 - 4. 如何看待媒体报道 /45
 - 我们也可以实行经济制裁 /46
 - 请记住监督投诉电话 /48

第三章 蔬菜、水果的安全 /49

- ☞ 蔬菜、水果最直接的安全问题 /51

残留农药 /51

过量使用化肥 /54

“问题菜”的危害 /57

如何清洗残留农药 /60

用清水洗干净后浸泡 /60

先清洗后碱水浸泡 /61

去皮法 /61

加热法 /62

阳光晒 /62

储存法 /62

避免购买被农药化肥污染的蔬果 /63

注意购买时机 /63

培养良好的购买习惯 /64

识别安全蔬果 /64

建立品牌意识 /64

如何选购蔬菜水果 /65

如何选购蔬菜 /66

1. 叶茎类蔬菜 /66

2. 根茎类蔬菜 /69

3. 瓜果豆类蔬菜 /71

如何选购安全的水果 /73

蔬菜、水果安全新概念 /77

不要偏食 /77

生食蔬菜安全吗 /78

来路不明的野菜不要吃 /80



蔬菜、水果安全小贴士 / 81

- 盐不是洗涤剂 / 81
- 餐具洗涤剂真的有效吗 / 82
- 如何吃效果更好 / 83
- 毒起不熟的豆角 / 85
- 在家里也可以种菜 / 85

第四章 肉、蛋类的安全 / 89

肉类食品存在的问题 / 91

- 揠苗助长用激素 / 91
- 鲜鱼竟成药鱼 / 95
- 注水肉是细菌集中营 / 97
- 肉松、火腿问题多 / 99

吃了有问题的肉会怎样 / 100

- 注水猪肉 / 100
- 吃了有兽药残留的肉 / 101
 - 1. 急性中毒 / 101
 - 2. 过敏反应和变态反应 / 102
 - 3. 三致作用 / 103
 - 4. 对胃肠道菌群的影响 / 103
 - 5. 对临床用药的影响 / 104

如何选购肉类食品 / 105

- 如何选购肉类 / 105
- 如何挑选柴鸡蛋 / 108
- 如何挑选鱼 / 109

如何选购香肠 /110

 肉类安全新概念 /111

食补有多大功效 /111

 生活小贴士 /113

猪肉印章学问大 /113

如何鉴别注水猪肉 /113

第五章 副食、加工类食品 /115

 副食类食品存在的问题 /117

食品添加剂 /117

1. 漂白剂 /118

2. 防腐剂 /121

3. 香精 /123

4. 色素 /124

5. 违规使用矿物油 /125

 如何看待食品添加剂 /126

食品添加剂是不可缺少的生产原料 /126

对食品添加剂的认识是个逐步发展的过程 /126

剂量效应问题 /127

将危害控制在一定的范围内 /128

奶粉问题 /128

 如何选购副食类食品 /129

如何选购炒货食品 /129

如何选购桶装水和瓶装水 /130

1. 外包装鉴别 /131



2. 色泽与水体鉴别 /131

3. 气味与滋味鉴别 /132

如何鉴别松花蛋好坏 /132

如何选购辣椒 /133

如何辨别掺假蜂蜜 /134

如何鉴别奶粉的好坏 /136

木耳的鉴别和选购 /136

如何选购冷饮食品 /139

1. 冷食类 /139

2. 饮料类 /140

 食品安全新概念 /141

不干不净，真的吃了没病吗 /141

迷信保健品 /142

 小贴士 /143

认清“原色”食品才购买 /143

购买食品时要留心：包装日期≠生产日期 /143

酱腌菜好吃勿多吃 /144

如何选购无糖食品 /145

第六章 谷类 /147

 谷类食品存在的问题 /149

被污染的米袋 /149

1. 毒大米又称“民工粮” /149

2. 毒大米的危害 /152

面粉增白隐毒患 /153

1. 增白剂超标问题普遍 /153

2. 问题面粉的危害 /154

米粉存在严重问题 /155

方便面质量不让人放心 /156

挂面存在的问题 /156

如何选购谷类食品 /157

挑选好大米 /157

选购米粉要当心 /159

如何选购面粉 /160

如何选购方便面 /160

挑选挂面有学问 /161

食品安全新概念 /162

多吃快餐好不好 /162

高价未必安全 /163

偏食可致皮肤病 /164

小贴士 /166

小麦、大麦会引起中毒 /166

谷类食品为你的健康安全“负责” /167

方便面给身体带来“不便” /169

第七章 调味品 /171

调味品存在的问题 /174

工业盐代替食用盐 /174

精心提炼“地沟油” /175

毛发水酱油“秘方” /177

冰醋酸勾兑名牌醋 /180

味精质量存在不少问题 /182



 吃了有问题的调味品会怎样 /185

 如何选购调味品 /186

今天, 选什么酱油好 /186

1. “烹调酱油”和“餐桌酱油”不能混用 /186
2. 酿造酱油与配制酱油有差别 /187
3. 谨防酱油中的人工色素和增稠剂 /187

食醋真伪鉴别 /188

味精的选购及使用 /188

食用植物油脂的鉴别 /189

1. 目测法 /190
2. 品尝法 /190
3. 加热法 /190

食用盐的选购 /191

如何识别真假香料 /191

1. 八角茴香 /192
2. 花椒 /192
3. 桂皮 /193
4. 小茴香 /193
5. 姜 /194

 调味品使用新概念 /194

调味品多多益善吗 /194

多吃植物油利于长寿吗 /195

酱油是否越鲜越好 /195

 小贴士 /196

慎买袋装酱油、醋 /196

生抽和老抽, 谁更优 /197

炒鸡蛋忌加味精 /198

炒菜时油不要太热 /198

如何科学食用植物油 /199

1. 防食用油中的高芥酸 /200
2. 防油中的营养成分被精炼掉 /200
3. 防花生油的黄曲霉毒素 /201
4. 不要长期食用单一油类 /202

饮食过咸会怎样 /203

1. 饮食过咸会伤胃, 引起胃炎、胃癌的发生 /203
2. 饮食过咸易患感冒 /204
3. 饮食过咸会加重糖尿病病情 /204
4. 饮食过咸易诱发支气管哮喘 /204

如何识别“地沟油” /205

吃酱油时的注意事项 /205

1. 酱油最好勿生吃 /205
2. 盛放酱油的瓶子切勿混入生水而使酱油发霉 /206
3. 酱油长了白膜不能用 /206

调味品对药效的影响 /207

1. 油 /207
2. 盐 /207
3. 酱 /208
4. 醋 /208
5. 糖 /208

第八章 转基因食品 /209

 **什么是转基因食品 /211**



转基因食品的概念 /211

转基因与杂交是一个概念吗 /213

 转基因食品的种类与优点 /214

转基因食品的种类 /214

转基因食品有哪些优点 /214

 国内外转基因食品的生产现状 /215

 转基因食品安全吗 /221

转基因食品首遭质疑 /221

转基因食品引起轩然大波 /222

转基因食品的安全性仍是悬念 /225

评判标准与消费者的态度 /227

 转基因食品的管理 /229

我国对转基因食品的管理 /229

其他国家对转基因食品的政策 /230

转基因生物专用标识 /231

食品安全引发知情权问题 /231

小看点 /233

第九章 营造有机生活 /237

 了解有机新概念 /239

健康、自然的生活方式 /240

什么是有机食品 /240

有机食品有哪些种类 /242

追溯“有机农业”之源 /242

发展有机食品是一种必然 /244

营造有机小天地 /247

有机饮食保健康 /247

1. 看清标识 /247

2. 去可靠的大型超市选购有机食品 /247

3. 自己去采摘 /248

家庭扫毒运动 /248

1. 餐具和洁具的选用 /249

2. 从内到外都清爽 /249

家居黑名单 /250

有机：从点滴做起 /251

1. 购买有机食品，支持有机事业 /251

2. 拒绝使用化学产品、一次性产品 /251

改善有机大环境 /252

有机生活是一种整体观念 /252

树立大的有机生活观 /253

绿色的奥运会，有机的生活 /254

有机生活任重道远 /255

厂家玩弄文字游戏 /255

“李鬼”打败“李逵” /257

第十章 吃在中国 /259

中国食文化：怎一个吃字了得 /261

吃的内涵 /261

文人谈吃 /264



 外国人吃什么 /266

美国人吃什么：严格式美国饮食 /266

日本人吃什么：严格式日本饮食 /268

法国人吃什么：开放式法国饮食 /270

 吃出现了问题 /272

 世界各国严肃对待食品安全问题 /274

美国 /274

加拿大 /278

日本 /280

德国 /282