



常见

康 维 主编

食品安全



点通

菜篮子安全指南

航空工业出版社

常见食品安全一点通

康 维 主编

航空工业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

常见食品安全一点通/康维主编. —北京: 航空工业出版社, 2006. 8

ISBN 7-80183-796-7

I. 常... II. 康... 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 090920 号

常见食品安全一点通

Changjian Shipin Anquan Yidian tong

航空工业出版社出版发行

(北京市安定门外小关东里 14 号 100029)

发行部电话: 010-64919539 010-64978486

北京地质印刷厂印刷

全国各地新华书店经售

2006 年 8 月第 1 版

2006 年 8 月第 1 次印刷

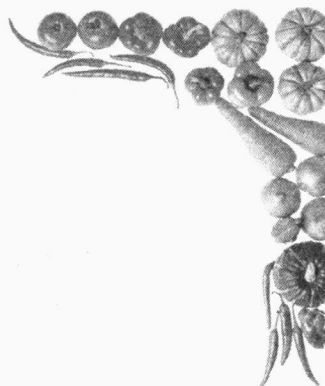
开本: 787 × 1092 1/16

印张: 15 字数: 212 千字

印数: 1—8000

定价: 22.00 元

目 录



常 识 篇

什么是绿色食品/3

如何辨识食品标签/12

什么是无毒无害食品/4

食品感官辨识/16

什么是健康食品/5

探 索 篇

转基因产品的概念/19

转基因产品的优点/21

转基因产品的种类/20

转基因产品的管理/22



鉴 别 篇

谷物与食用油

大米/27

小米/31

高粱米/34

面粉/37

粉丝、粉条/40

花生米/43

芝麻/46

大豆/49

米粉/52

藕粉/54

花生油/56

豆油/58

菜籽油/61

芝麻油(香油)/64

禽畜肉及其制品

牛肉/68

猪肉/71

羊肉/74

鸡肉/76

兔肉/79

蛋乳及其制品

鸡蛋/81

牛奶/84

酸奶/87

奶粉/90

松花蛋/93

咸蛋/95

水产品及其制品

鱼/98

虾/102

虾仁/105

虾皮/107

蟹/109

海参/112

紫菜/113

海带/115

水果

苹果/117

柑橘/119

香蕉/121

菠萝/124

梨/127

山楂/130

葡萄/132

樱桃/135

柿子/137

西瓜/139

哈密瓜/142

核桃/144

蔬菜

白菜/146

菠菜/149

萝卜/150

胡萝卜/151

茄子/153

菜花/155

土豆/156

番茄/158



豆芽/161

香菇/163

木耳/166

饮品（酒，罐头，饮料，茶类）

白酒/169

葡萄酒/173

黄酒/175

啤酒/178

罐头/182

蜂蜜/184

茶叶/187

花茶/191

绿茶/194

红茶/198

乌龙茶/200

果汁/202

软饮料/204

可口可乐/206

其他（调味品，糖）

食糖/207

白砂糖/210

红糖/212

冰糖/214

胡椒粉/216

姜粉/218

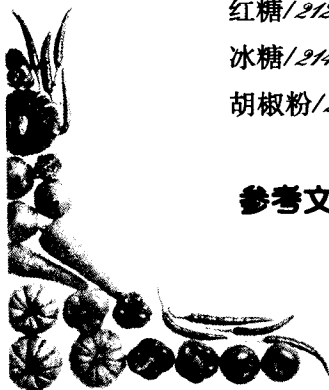
榨菜/220

芝麻酱/223

食醋/226

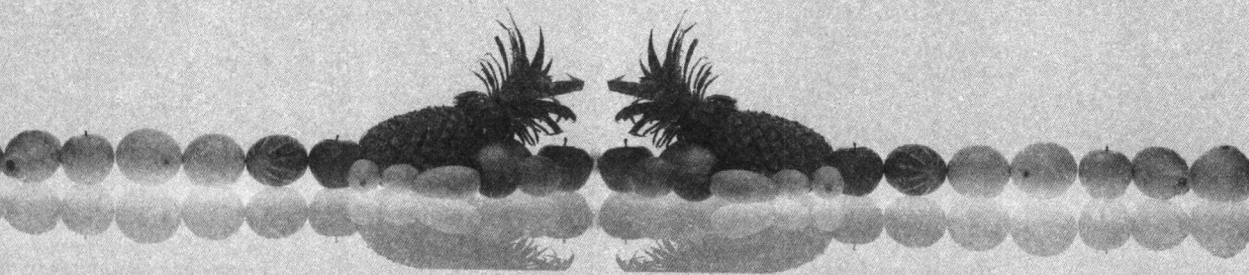
酱油/229

参考文献/233



常识篇

——安全食品





什么是绿色食品

绿色食品

指遵循可持续发展原则，按照特定生产方式，经专门机构认定，许可使用绿色食品标志商标的食品。

绿色食品标志

经国家工商行政管理局注册的质量证明商标，用以标志、证明无污染的安全、优质、营养类食品及与此类食品相关的食物。

绿色食品分级

分为 A 级和 AA 级两种。

A 级绿色食品

产地环境质量要求评价项目的综合污染指数不超过 1，在生产加工过程中，允许限量、限品种、限时间地使用安全的人工合成农药、兽药、鱼药、肥料、饲料及食品添加剂。

AA 级绿色食品

产地环境质量要求评价项目的单项污染指数不超过 1，生产过程中不得使用任何人工合成的化学物质，且产品需要 3 年的过渡期。

什么是无毒无害食品

无毒、无害食品

即指食品对人的安全性，包括微生物污染程度、化学污染程度、放射性污染程度。无毒无害，指在正常食用条件下不危害人体健康，不造成急性及慢性疾病。

食品中的有毒有害物质指的是：

- (1) 食品本身含有有毒物质（如河豚鱼、毒蘑菇）。
- (2) 在一定条件下产生毒素（如发芽土豆产生龙葵素，鱼类产生组织胺）。
- (3) 含有致病微生物或产生毒素物质（如葡萄球菌产生肠毒素）。
- (4) 被有毒、有害物质污染的食品，包括生物性污染、化学性污染、放射性污染等。
- (5) 食品中过量添加某些化学物质或包装容器中有毒、有害物质的迁移等原因造成的食品污染。



什么是健康食品

21 世纪人类首选健康食品

(1) 绿茶

- ①用于防治各类癌症，如胃癌、食道癌、肝癌及皮肤癌等；
- ②可以预防心脏病；
- ③用于漱口可防治蛀牙。

(2) 蒜头

- ①清血和杀菌；
- ②可防治心脏病；
- ③可降低胆固醇。

(3) 西红柿

- ①富含抗氧化功能的番茄红素和丰富的维生素 C；
- ②防治与消化系统有关的癌症和前列腺癌。

(4) 蓝莓

- ①抗氧化和增进脑力；

②预防心脏病和癌症。

(5) 红酒

①含抗氧化剂，有助增加好的胆固醇（HDL - C）；

②减少血管硬化；

③喝少量红酒对心脏有益。

(6) 菠菜

①含大量铁质及叶酸；

②防治血管疾病及心脏病；

③保护视力；

④热量低。

(7) 三文鱼

①含有 OMEGA - 3 脂肪酸；

②可预防血管阻塞；

③可预防脑细胞老化，如老年痴呆症；

④可降低胆固醇。

(8) 燕麦

①降低血压及胆固醇；

②预防心脏疾病、大肠癌等。

(9) 西兰花

①含丰富胡萝卜素及维生素 C；

②减少罹患各种癌症的机会，如乳腺癌、直肠癌及胃癌等。



(10) 坚果

- ①含丰富维生素 E;
- ②降低胆固醇和预防癌症;
- ③预防心脏病。

绿色食品、有机农产品、无公害农产品的区别

绿色食品、有机农产品、无公害农产品

	绿色食品	有机农产品	无公害农产品
定义	遵循可持续发展原则，按照特定的生产方式生产，经专门机构认定，许可使用绿色食品商标标志的、无污染的安全、优质、营养类食品。分为 A 级和 AA 级绿色食品，AA 级绿色食品等同有机食品	根据有机农业原则和有机农产品生产、加工标准生产出来的经过有机农产品颁证组织颁发证书的一切农产品。有机农业是一种完全不用或基本不用人工合成的化肥、农药、生产调节剂和饲料添加剂的生产体系（出自美国有机产品生产、加工条例）	农业部：产地环境、生产过程、最终产品质量符合无公害农产品的规范并使用无公害农产品标识的农产品。 国家质量监督检验检疫总局：安全质量符合有关强制性国家标准及法律、法规规定的农产品及初加工品
产品涵盖范围	食品	食用农产品、纤维材料、药材及药用材料	食用农产品及初加工品
名称及标识	统一的绿色食品名称及商标标志，在中国内地、香港和日本注册	全球范围内无统一标志，各国标志正显现多样化	国家、地方、部门有不同的标志
特征	环保、安全（两者并重）	环保（重环保，强调特殊农产品安全）	安全、环保（重安全、需环保）



续表

	绿色食品	有机农产品	无公害农产品
产生时间	1990 年农业部发起, 1993 年农业部发布了“绿色食品标志管理办法”	研究于 20 世纪 40 年代, 起步于 70 年代, 80 年代进入稳步发展阶段。(重要事件: 1972 年国际有机农业运动联盟 (IFOAM) 成立; 1991 年欧盟委员会通过有机农业条例 (2092/91 条例); 2000 年美国联邦立法)	20 世纪 80 年代后期, 部分省、市开始试点实施。2001 年, 农业部提出“无公害食品行动计划”
产生背景	20 世纪 90 年代初期, 在基本解决农产品的供需矛盾后, 政府开始重视农产品质量安全 and 环境问题	环保主义运动; 发达国家农产品过剩与生态环境恶化的矛盾	在解决数量的供需矛盾后, 近几年来, 农产品安全问题尤其突出
追求目标	环境良好、食品安全优质	回归自然	基本安全



国内外关于绿色食品、有机农产品、无公害农产品的法规标准

		绿色食品	有机农产品	无公害农产品
法律法规		农业部《绿色食品标志管理办法》，国家《商标法》、《产品质量法》等有关证明商标注册、管理条文	欧盟 2092/91 条例，美国联邦《有机产品生产法》，日本农林产品品质规范（JAS 法）等有关国家或地区的有机产品法规	农业部尚在起草、制定过程中
标准	性质	推荐性国家农业行业标准	以国际有机农业运动联盟（IFOAM）的基本标准为代表的民间组织标准和各国政府推荐标准并存	产品标准、环境标准和生产资料使用准则为强制性国家及行业标准，生产操作规程为推荐性国家行业标准
	结构	环境质量、生产技术、产品质量、包装储运等	生产加工、储运技术标准，无环境和产品质量标准	环境质量、生产技术、产品质量标准
	制定发布情况	发布了 52 项标准，其中 7 项通用性标准（包括环境质量标准和农药、肥料、兽药、饲料及饲料业添加剂、食品添加剂、动物卫生等 7 项通用标准），45 项产品质量标准	国际有机农业运动联盟（IFOAM）的《有机农业和产品加工基本标准》；欧盟、美国、日本、澳大利亚、加拿大、墨西哥、阿根廷、韩国等都已制定有机农产品生产、加工标准	国家质量监督检验检疫总局发布了 4 类农产品的 8 个强制性标准；农业部发布了 73 个标准（NY5000 等系列）
	水平	AA 级等效采用欧盟和 IFOAM 有关标准的原则；A 级产品标准参照联合国和世界卫生组织食品法典委员会（CAC）标准、欧盟质量安全标准，高于国内同类标准的水平	强调生产过程的自然与回归，与传统所指的检测标准无可比性	部分指标等同于国内普通食品标准；部分指标略高于国内普通食品标准

绿色食品、有机农产品及无公害农产品的生产体系及市场定位

		绿色食品	有机农产品	无公害农产品
生产体系	生产者类型	(1) 企业; (2) 龙头企业带动农户	企业、农场、农户	所有农户和公司
	生产者数量	1217 家企业, 其中年产值超亿元的 100 家; 40 家农业产业化龙头企业, 23 家上市公司		
	生产开发方式	优良的传统农业技术与现代常规农业技术的结合。从选择、改善农业生态环境入手, 通过在生产、加工过程中执行特定的生产操作规程, 限制或禁止使用 17 种合成物及其他有毒有害生产资料, 并实施“从土地到餐桌”全程质量监控	有机生产方式。在认证机构监督下, 完全按有机生产方式生产 1 ~ 3 年 (转化期), 即被确认为有机农场, 并可在其产品上使用认证机构标志和“有机”字样上市	
	生产资料	生产资料符合 6 项绿色食品生产资料通用性准则 (农药、肥料、兽药、饲料及饲料添加剂准则), 要求加工原料是绿色食品原料产品	生产资料和原料必须是同一生产体系内部循环的自然物质	生产资料符合国家标准和法规要求
市场定位	产品质量水平	等同发达国家普通食品质量水平	等同生产国或销售国普通农产品质量水平	中国普通农产品质量水平
	产品结构	70% 为加工产品, 30% 为初级农产品	初级农产品为主	初级农产品为主
	价格	高于普通食品价格 10% ~ 20%	高于普通农产品价格 50% 至几倍	

注: 国外一般以“有机产品”(Organic products) 称谓, 其中包括有机农产品、有机禽产品、有机水产品、有机纺织品等。