



食品安全知识



读本

凌文华◎主编

专家告诉我们：生活中如何**安全健康地吃**，如何**识别有毒食品**，如何避免食品的**二次污染**，把吃的**风险**降低到**最低**，如何维护自己合法的**食品消费权益**。



上架建议：科普读物

ISBN 978-7-5406-7609-4



9 787540 676094 >

定价：24.80元

食品安全知识 读本

凌文华◎主编

 广东省出版集团

全国优秀出版社
全国百佳图书出版单位  广东教育出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

食品安全知识读本/凌文华主编. —广州: 广东教育出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5406-7609-4

I. ①食… II. ①凌… III. ①食品安全—食品卫生—普及读物 IV. ①TS201.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第102328号

编 审: 陶 己

责任编辑: 刘宗贵 李敏怡 李 智 李木子

装帧设计: 陈宇丹

责任技编: 吴伟腾

插图创作: 胡嘉欣

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路472号12-15楼)

邮政编码: 510075

网址: <http://www.gds.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销

佛山市浩文彩色印刷有限公司印刷

(南海区狮山科技工业园A区)

787毫米×1092毫米·16开本 14印张 280 000字

2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷

印数1-3 000册

ISBN 978-7-5406-7609-4

定价: 24.80元

质量监督电话: 020-87613102 购书咨询电话: 020-87621848

编 委 会

主 任：姚志彬

副主任：黄 飞 王桂科 张永慧

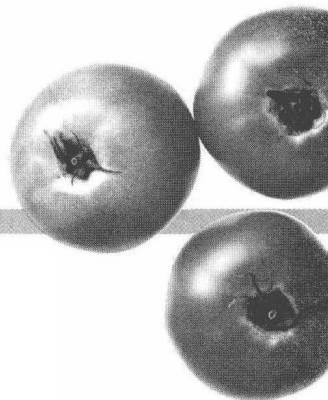
编 委：傅铁笔 杜传贵 何祖敏 凌文华

应中伟 甘 萍 张承良 李小年

主 编：凌文华

副主编：谈 鸣 董 毅 郭小春

序



民以食为天，食以安为先。

在人们生活中，“吃”的问题最为重要。自有文字记载以来，就有很多关于饮食的记载，从“钻木取火、炗生为熟”到“食堆半饱无兼味，酒至三分莫过频”，均体现了中国饮食文化的悠久历史和博大精深。我国饮食文化既赞美了美味的魅力和佳肴的艺术，也提出了饮食的营养健康和养生保健。中华饮食文化，需要人文艺术的渲染，也需要科学家的科普推介，就当前需要而言，后者更为迫切。

近十多年来，英国爆发的疯牛病、比利时等国二噁英污染、欧洲爆发的口蹄疫、我国“三聚氰胺”事件，以及最近出现的欧洲带菌豆芽、台湾“塑化剂”等事件，都无不与食品安全问题密切相关！由于缺乏科学、权威的食品安全信息引导，各种理性和非理性、客观科学和主观臆断的信息往往交织在一起，让缺乏专业知识的消费者感到无所适从，“吃肉怕激素，吃菜怕毒素，喝水怕色素”，正是这一状况的真实写照。

在当今全球环境污染加剧、食品全球化流通的背景下，对于广大普通消费者而言，除了寄望并大力配合政府监管部门加大对食品违法犯罪活动打击力度外，更重要的是，努力增强自我保护意识，切实掌握食品安全基本知识，提升对食品安全的辨识能力，避免食品二次污染，这也是提高全社会的食品安全

意识和降低食品安全风险、保护饮食健康的重要途径。

党中央、国务院对食品安全宣传和知识普及工作高度重视，国务院食安办印发了《食品安全宣传教育工作纲要（2011—2015年）》，要求各有关方面通过广泛普及食品安全法律法规和科学知识，食品安全宣传要进农村、进社区、进企业、进学校，提高社会公众的食品安全意识和预防应对风险的能力，强化食品生产经营者诚信守法经营的责任和意识，提高食品安全监管人员执法能力，营造人人关心、人人维护食品安全的良好氛围。

在这样的背景下，广东省卫生厅与广东教育出版社联合组织食品安全专家，编写食品安全知识科普读物，无疑是一种有益的尝试。本书以通俗的文字、易懂的道理、生动的图片、丰富的说明，较为科学、权威、系统地介绍了与消费者息息相关的食品安全基本知识和法律法规知识，以及国外的一些成功经验和失败教训；同时，本书还涉及人们日常饮食文化生活中的一些小常识、小技巧，无论是一般群众，还是食品专业人士都值得一读。希望本书的编写出版在食品安全宣传教育方面发挥其应有的作用。

（作者系广东省政协副主席、省卫生厅厅长、广东省食品安全委员会副主任）

上编 揭秘食品安全

目 录

不知从何时开始，人们见面时的问候语，从“吃饱了没有？”变成了“吃好了没有？”从“吃饱”到“吃好”，彰显的是时代的进步。一句“吃好”，其实包含了相当丰富的信息，它不仅仅涉及营养的问题，在当今食品安全危机四伏的环境下，实际上也包含了对卫生和安全的关注。本篇从食品安全的概念说起，介绍了食品污染的主要类型、对人体的危害以及相关的预防措施。

一、食品安全→2

什么是食品安全→3

食品污染的危害→3

食品污染的类型→3

二、食品添加剂→6

关于食品添加剂→7

食品添加剂的类型→8

常见的食品添加剂→9

食品添加剂的使用原则→16

非法使用的化学添加物→17

三、细菌、病毒污染→23

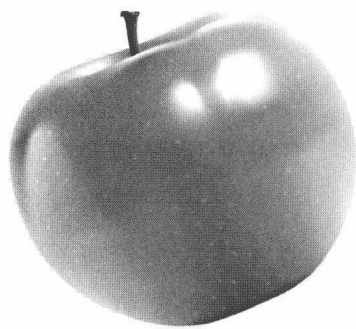
食品中的有害细菌→24

常见致病菌及其食品污染→24

常见病毒及其食品污染→28

四、霉菌污染→32

关于霉菌及其食品污染→33



常见霉菌及其食品污染→33

五、寄生虫污染→37

关于寄生虫污染→38

常见的寄生虫食品污染→38

六、天然有毒动植物食品→40

什么是天然有毒的动植物食品→41

天然有毒植物性食品的类型→41

常见植物性食品的有毒成分→42

天然有毒动物性食品的类型→47

常见动物性食品的有毒成分→47

七、烹调过程中的食品污染→50

烹调方式与食品安全→51

烹调过程产生的常见有毒有害物质→52

八、炊具、餐具及包装材料对食品的污染→56

炊具、餐具对食品的污染→57

包装材料对食品的污染→60



中编 选购食品攻略

如今我们生活在一个物质富裕的时代，面对市场上琳琅满目的食品和假冒伪劣现象的日趋猖獗，消费者早就已经犹如雾里看花，很难识别其好坏优劣。而从黑大米、染色馒头、地沟油、注水肉到沥青猪蹄、松香鸡爪、硫磺银耳、蛆虫柑橘，屡屡曝光的“问题食品”层出不穷、触目惊心，更让人犹豫不决，买还是不买？吃还是不吃？什么食品是安全的？什么是有毒有害的？怎么样才能鉴别食品真假？这可真是食物越来越丰富，消费者却越来越糊涂，越来越

在心里犯嘀咕。不能放心买，又怎敢大胆吃呢？为此，这里介绍一些选购食品的基本知识，以便帮助消费者掌握常用的识别方法，在自己的餐桌前构筑起一道食品安全防线。

一、食品标签解读→64

标签识别→65

要点解读→67

重要标志→76

二、大米、面粉的选购→79

大米→80

面粉→83

三、蔬菜的选购→87

选购原则→88

选购要领→90

四、水果的选购→98

选购原则→99

选购要领→100

五、肉类、肉制品的选购→104

肉类→105

肉制品→111

六、鲜蛋、蛋制品的选购→113

鲜蛋→114

蛋制品→116

七、水产品的选购→118

鱼类→119



虾类→120

蟹类→121

贝类产品→122

水发产品→123

水产干品→123

八、调味品的选购→125

食用油→126

醋→129

酱油→130

味精→131

食盐→132

酱→132

九、豆制品的选购→133

豆腐→134

豆腐干→135

豆腐片→135

腐竹→135

熏制品→136

油炸制品→136

十、乳品、蜂蜜的选购→137

乳制品→138

蜂蜜→143

十一、水、饮料、茶叶的选购→146

水→147

饮料→148

茶叶→151



十二、糕点、罐头、藕粉的选购→154

糕点→155

罐头→157

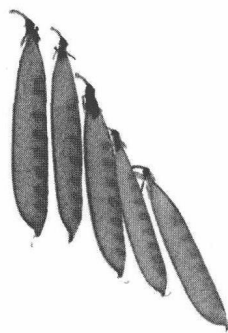
藕粉→158

十三、保健食品的选购→160

保健食品的功能→161

保健食品的适宜人群→161

保健食品的选购→162



下编 消费维权宝典

不小心购买了不安全食品，消费权益受到了侵害，我们应该通过合法的途径进行维权，有哪些法律规定可以保护我们的食品消费权益？有哪些可行的途径可实现我们的食品消费维权？树立维权意识，提高维权能力，净化食品安全环境，是消费者的权利，也是消费者的责任。

一、维权有法→166

我国目前食品安全法规概况→167

《中华人民共和国食品安全法》解读→168

二、维权有路→176

公民食品安全权益保护意识的建立→177

食品消费者权益保护途径→178

解决消费者与经营者之间争议的几项特定规则→185

食品安全典型案例分析→186

三、他山之石→191

德国——食品带“身份证”的国家→193

日本——可以看见食品面容的国家→195

美国——食品安全管理最严密的国家之一→199

英国——食品安全管理全覆盖的国家→204

法国——食品信息全程追踪的国家→206

主要参考文献→209

后 记→211

上 编

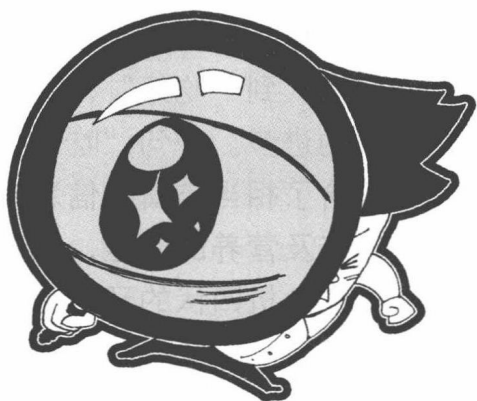
揭秘食品安全

不知从何时开始，人们见面时的问候语，从“吃饱了没有？”变成了“吃好了没有？”从“吃饱”到“吃好”，彰显的是时代的进步。一句“吃好”，其实包含了相当丰富的信息，它不仅仅涉及营养的问题，在当今食品安全危机四伏的环境下，实际上也包含了对卫生和安全的关注。本篇从食品安全的概念说起，介绍了食品污染的主要类型、对人体的危害以及相关的预防措施。



一、食品安全

据统计，在对肿瘤的发病原因调查中，男性有 $\frac{1}{3}$ 与饮食有关，女性有 $\frac{1}{2}$ 与饮食有关。食品安全的重要性由此可见一斑。受污染的食品一旦被人体摄入，则可能对我们的健康造成不同程度的损害，如急、慢性中毒，致癌和基因变异等。食品的污染，包括化学性污染、生物性污染及物理性污染三大类，它们可能发生在食品（食物）的种植、养殖、加工、包装、储藏、运输、销售或消费等环节。



什么是食品安全

根据世界卫生组织（1996年）的定义，食品安全是“对食品按其原定用途进行制作和食用时不会使消费者身体受到伤害的一种担保”。《国际食品卫生法典》（1997年）对食品安全的定义是：

“当根据食品的用途进行烹调或食用时，食品不会对消费者带来损害的保证”。它包括食品（食物）的种植、养殖、加工、包装、储藏、运输、销售、消费等环节的安全。

食品污染的危害

受污染的食品进入人体，有可能给人体健康造成不同程度的损害，典型的情况有二：

一是引起急性或慢性中毒。短时间大量食用受污染严重的食物，容易引起急性中毒，严重的甚至导致死亡；长期摄入含少量污染的食品，往往会引起慢性中毒。

二是致癌和致突变。某些受污染的食品能引起人体细胞突变，导致肿瘤的产生；一些食物中的污染物通过母体作用于胚胎，造成新生儿畸形或先天性遗传缺陷。

食品污染的类型

1. 化学性污染

食品化学性污染涉及范围广，情况复杂。主要包括：

（1）来自生产、生活和环境的污染物。如工农业生产中产生的废水、废气、废渣、农药、兽药等，其有害物质如重金属、多环芳烃