

看清楚后再入口

新世纪消费丛书  
CONSUME

# 明明白白

## 购食品 喝饮料

《中国消费者》杂志社 / 编  
李建华 李 莉 范颖敏 / 主编

让您消费少受骗上当  
让您买东西心明眼亮



中国发展出版社  
DEVELOPMENT

# 明明白白

## 购食品 喝饮料

《中国消费者》杂志社 / 编

李建华 李 莉 范颖敏 / 主编



· 中国发展出版社 ·  
DEVELOPMENT

### 图书在版编目 (CIP) 数据

明明白白购食品喝饮料/《中国消费者》杂志社编.  
—北京:中国发展出版社,2001.1  
(新世纪消费丛书/李建华,李莉,范颖敏主编)  
ISBN 7-80087-450-8

I. 明… II. 中… III. ①食品-选购-基本知识  
②饮料-选购-基本知识 IV. F768.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 56941 号

中国发展出版社出版发行  
(北京市西城区赵登禹路金果胡同 8 号)  
邮政编码: 100035 电话: 66180781  
北京新华印刷厂印刷 各地新华书店经销  
2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷  
开本: 1/32 850 × 1168mm 印张: 5  
字数: 940 千字 印数: 1—10100 册  
定价: 9.80 元

---

本社图书如有印装差错,可向发行部调换

## 《新世纪消费丛书》编委会

**主 任：** 杨 竖 昆

**副主任：** 张援朝、董京生

**委 员：** 丁世和、徐 炽、王前虎、杨 克  
张 玉 霞、张 建、李建华、范颖敏  
任 静、韩华胜、吕允端、陈 剑

## 倡导明明白白消费（序）

国家工商行政管理局副局长 李建中

值此世纪更迭之际，中国消费者协会组织编写了《新世纪消费丛书》，在中国消费者权益保护事业中增添了光彩的一笔，为落实《中华人民共和国消费者权益保护法》赋予消费者协会的首项职能——向消费者提供消费信息和咨询服务走出了一条新路，为广大消费者“明明白白消费”提供了答疑解惑的文化工具。

1997年，中国消费者协会依据江泽民总书记在党的十五大时提出的“拓宽消费领域，引导合理消费”和“提高生活质量”的重要指示，提出消费者协会要开展消费教育，特别是在改革开放二十余年后的今天，在新世纪到来的时刻，国民的素质如何，国民如何消费，国民的消费结构如何进行科学合理的调整，关系到中国国民经济持续、稳定、健康的发展。我国早已提出了实现“四个现代化”的宏伟目标，但在实现“四个现代化”的过程中，提高消费水平、转变消费观念、调整消费结构是一个重要环节，可以称之为国民经济持续增长的调节剂和发动机。现代化大生产要有现代化大消费的支撑，这是客观规律所决定的。

马克思列宁主义关于“生产与消费关系”的理论是由三个

基本观点组成的，一是“生产就是消费，消费就是生产”；二是“没有生产就没有消费，没有消费就没有生产”；三是“生产决定消费，消费决定生产”。根据这一观点，生产与消费是相辅相成的，通过互为作用力和反作用力，从而促进整体国民经济的发展。而在消费者权益保护领域，既有积极的保护和发展政策，也有消极的保护和发展政策。一般来说，解决投诉，滞后保护应列为消极的保护政策，这是我国消费者权益保护事业初期所采取的基本政策。目前，随着这一事业的发展，各级消费者协会正在采取积极的，事前防范的保护政策，这套系列丛书事实上是积极的消费者权益保护政策的产物。

居家过日子，谁都懂得要“货比三家”，图个“物美价廉”。买东西要挑可心可意的，这是人之常情。这套《新世纪消费丛书》就是帮人们在买东西之前进行各种选择的，所以，对广大消费者而言，这套丛书有相当的实用价值。

这套丛书由《明明白白买保险》、《明明白白买电器》、《明明白白去旅游》、《明明白白买汽车》、《明明白白买住房》、《明明白白搞装修》、《明明白白寻医问药》、《明明白白购食品饮料》、《明明白白选电脑打电话》、《明明白白做美容选服饰》10本书组成。通过了解这套书的内容，消费者至少可以少上一些当，少花一些冤枉钱，买了东西后少一些麻烦。

编辑这样一套丛书，对于消费者协会而言毕竟还是第一次，难免会存在这样那样的缺欠和不足，希望采编人员认真进行总结，扎扎实实地了解读者的反映，在将来编辑类似丛书时加以改进，使此类丛书真正成为广大消费者居家过日子离不开的参谋和心爱之物。

# 目 录

## 饮 料 类

1. 饮料是什么 ..... (1)
2. 有益运动的饮料 ..... (1)
3. 甜味剂小辞典 ..... (2)
4. 糖精使用范围及用量 ..... (3)
5. “蛋白糖”是什么 ..... (4)
6. 饮料不能代替水 ..... (5)
7. 什么人不宜喝饮料 ..... (5)
8. 几种常见饮料的营养 ..... (6)
9. 碳酸饮料包括什么 ..... (6)
10. 如何选购碳酸饮料 ..... (7)
11. 碳酸饮料中的二氧化碳有什么作用 ..... (7)
12. 碳酸饮料不宜快喝 ..... (8)
13. 边吃饭边喝碳酸饮料不好 ..... (8)
14. 碳酸饮料不宜多喝 ..... (8)
15. 果汁(浆)及果汁饮料包括什么 ..... (9)
16. 蔬菜汁及蔬菜汁饮料包括什么 ..... (10)

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 17. 如何选购果蔬汁饮料 .....     | (11) |
| 18. 宝宝喝果汁要控制量 .....     | (12) |
| 19. 果汁不能代替水果 .....      | (12) |
| 20. 喝牛奶的十大错误 .....      | (13) |
| 21. 牛奶的两种奇效 .....       | (15) |
| 22. 怎样鉴别奶类的质量 .....     | (15) |
| 23. 老年人喝牛奶会诱发白内障吗 ..... | (17) |
| 24. 牛奶不宜冷冻 .....        | (17) |
| 25. 喝牛奶会“上火”吗 .....     | (18) |
| 26. 乳酸菌饮料与酸奶是两码事 .....  | (18) |
| 27. 植物蛋白饮料包括什么 .....    | (19) |
| 28. 植物蛋白饮料的鉴别与选购 .....  | (19) |
| 29. 营养丰富的豆奶 .....       | (20) |
| 30. 豆奶要煮透 .....         | (20) |
| 31. 喝豆奶可预防肥胖 .....      | (21) |
| 32. 瓶装饮用水包括什么 .....     | (21) |
| 33. 劣质矿泉水的鉴别 .....      | (21) |
| 34. 矿泉水和纯净水的比较 .....    | (22) |
| 35. 纯净水不宜长期饮用 .....     | (22) |
| 36. 饮水储存不应超过 3 天 .....  | (22) |
| 37. 盛夏饮水的学问 .....       | (23) |
| 38. 茶饮料包括什么 .....       | (23) |
| 39. 饮茶诀 .....           | (24) |
| 40. 茶叶的分类 .....         | (24) |
| 41. 饮茶的好处 .....         | (25) |

42. 哪些人不宜饮茶 ..... (25)
43. 茶叶的质量鉴别与选购 ..... (26)
44. 陈茶的鉴别 ..... (27)
45. 茶叶的储存 ..... (27)
46. 巧泡茶叶 ..... (28)
47. 四季饮茶各不同 ..... (28)
48. 饮茶会引起贫血吗 ..... (28)
49. 茶该怎样喝 ..... (29)
50. 一杯茶应冲泡几次 ..... (29)
51. 茶锈有害 ..... (30)
52. 新茶放一个月饮用为佳 ..... (30)
53. 固体饮料包括什么 ..... (30)
54. 固体饮料的鉴别 ..... (31)
55. 固体饮料的保质期 ..... (31)
56. 不能用开水冲调固体饮料 ..... (31)
57. 咖啡不宜与酒同喝 ..... (32)
58. 孕妇应慎喝咖啡 ..... (32)
59. 过量咖啡因致癌 ..... (32)
60. 何时喝咖啡为佳 ..... (33)
61. 酒的种类 ..... (33)
62. 啤酒的种类 ..... (33)
63. 啤酒的度数 ..... (34)
64. 如何鉴别啤酒的质量 ..... (34)
65. 啤酒饮用的最佳温度 ..... (35)
66. 啤酒不可饮用过量 ..... (35)

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 67. 餐前不宜多饮冰镇啤酒 .....  | (35) |
| 68. 怎样保存啤酒 .....      | (36) |
| 69. 啤酒不能用热水瓶装 .....   | (36) |
| 70. 葡萄酒的种类 .....      | (36) |
| 71. 葡萄酒的质量鉴别与选购 ..... | (36) |
| 72. 喝葡萄酒有益 .....      | (37) |
| 73. 葡萄酒与菜肴的合理搭配 ..... | (37) |
| 74. 白酒的香型分类 .....     | (38) |
| 75. 白酒的质量鉴别 .....     | (38) |
| 76. 白酒的度数 .....       | (39) |
| 77. 饮酒须知 .....        | (39) |
| 78. 酒并非越陈越佳 .....     | (40) |

## 食 品 类

|                        |      |
|------------------------|------|
| 79. 食品的保存期与保质期 .....   | (41) |
| 80. 食品保质期的规定 .....     | (41) |
| 81. 食品标签必须标注的内容 .....  | (42) |
| 82. 当前食品标签存在的问题 .....  | (43) |
| 83. 什么是食品添加剂 .....     | (43) |
| 84. 食品添加剂的作用 .....     | (43) |
| 85. 常用的食品添加剂 .....     | (43) |
| 86. 国家对食品添加剂的规定 .....  | (44) |
| 87. 中国居民膳食指南 .....     | (44) |
| 88. 中国居民平衡膳食“宝塔” ..... | (45) |
| 89. 现代食品的五种趋势 .....    | (46) |

|                        |      |
|------------------------|------|
| 90. 食品与健康 .....        | (47) |
| 91. 饮食十大误区 .....       | (47) |
| 92. 补充微量元素的食品 .....    | (49) |
| 93. 食品营养与颜色 .....      | (49) |
| 94. 大米质量的鉴别 .....      | (50) |
| 95. 面粉质量的鉴别 .....      | (50) |
| 96. 面粉并非越白越好 .....     | (50) |
| 97. 怎样淘米最合理 .....      | (51) |
| 98. 怎样防治粮食生虫 .....     | (51) |
| 99. 优质食用油的鉴别 .....     | (52) |
| 100. 怎样鉴别伪劣香油 .....    | (52) |
| 101. 食用油的储存 .....      | (53) |
| 102. 塑料桶不能长期存放食油 ..... | (53) |
| 103. 吃食油要多样化 .....     | (53) |
| 104. 调味品的选购 .....      | (54) |
| 105. 食盐的鉴别与选购 .....    | (54) |
| 106. 人体与盐 .....        | (55) |
| 107. 食盐不宜长期存放 .....    | (55) |
| 108. 酱油的鉴别与选购 .....    | (56) |
| 109. 酱油怎样防霉 .....      | (56) |
| 110. 做菜时什么时候放酱油好 ..... | (56) |
| 111. 米醋变香法 .....       | (57) |
| 112. 食醋的鉴别与选购 .....    | (57) |
| 113. 味精的鉴别与选购 .....    | (57) |
| 114. 味精不可高温加热 .....    | (58) |

|                           |      |
|---------------------------|------|
| 115. 巧调味 .....            | (58) |
| 116. 巧用大料 .....           | (59) |
| 117. 巧用花椒 .....           | (59) |
| 118. 食糖的鉴别与选购 .....       | (59) |
| 119. 食糖的存放 .....          | (60) |
| 120. 不应谈“糖”变色 .....       | (60) |
| 121. 糖是最经济、最安全的生命能源 ..... | (61) |
| 122. 畜肉检疫标志 .....         | (62) |
| 123. 新鲜畜肉的鉴别 .....        | (63) |
| 124. 怎样识别注水肉 .....        | (63) |
| 125. 怎样识别死猪、病猪肉 .....     | (64) |
| 126. 山羊肉、绵羊肉的区别 .....     | (64) |
| 127. 兔肉的鉴别与选购 .....       | (64) |
| 128. 切肉的诀窍 .....          | (64) |
| 129. 如何鉴别家禽肉的好坏 .....     | (65) |
| 130. 注水禽的鉴别 .....         | (65) |
| 131. 冻禽的鉴别与选购 .....       | (65) |
| 132. 板鸭的鉴别与选购 .....       | (66) |
| 133. 鸡屁股吃不得 .....         | (66) |
| 134. 怎样选购活鸡 .....         | (66) |
| 135. 肉食的忌口 .....          | (66) |
| 136. 鲜蛋的鉴别与选购 .....       | (67) |
| 137. 变质蛋的鉴别 .....         | (67) |
| 138. 松花蛋的鉴别与选购 .....      | (68) |
| 139. 咸鸭蛋的鉴别与选购 .....      | (68) |

140. 活鱼的质量鉴别 ..... (68)
141. 蟹的选购 ..... (69)
142. 蟹的雌雄鉴别 ..... (69)
143. 鲜虾的质量鉴别 ..... (69)
144. 冻虾质量的鉴别 ..... (69)
145. 鲜海蟹的鉴别 ..... (69)
146. 蟹的雌雄鉴别 ..... (70)
147. 海米的鉴别与选购 ..... (70)
148. 虾皮的鉴别与选购 ..... (70)
149. 海参的鉴别与选购 ..... (70)
150. 干贝的鉴别 ..... (70)
151. 干鱿鱼的鉴别 ..... (71)
152. 燕窝的选购 ..... (71)
153. 怎样鉴别鱼的好坏 ..... (71)
154. 鱼何时烹吃最好 ..... (72)
155. 水产品的忌口 ..... (72)
156. 如何去河鱼土腥味 ..... (73)
157. 如何泡发海鲜品 ..... (73)
158. 死的蟹、鳗鱼、河蟹不能买 ..... (74)
159. 吃贝类食物要“三防” ..... (74)
160. 吃海鲜不宜多喝啤酒 ..... (75)
161. 海鲜不宜与水果同食 ..... (75)
162. 素食有利于健康 ..... (75)
163. 不可缺少的“第七营养素” ..... (76)
164. 烹调蔬菜六项注意 ..... (76)

165. 变质的青菜不能吃 ..... (77)
166. 不能吃新鲜木耳 ..... (77)
167. 慎食鲜黄花菜 ..... (77)
168. 巧除苦瓜、萝卜的苦涩 ..... (78)
169. 吃藕能调经 ..... (78)
170. 冬瓜的药用价值 ..... (78)
171. 如何贮存大白菜 ..... (79)
172. 烂的大白菜不能吃 ..... (79)
173. 土豆的选购与贮存 ..... (79)
174. 土豆保鲜法 ..... (80)
175. 吃有黑斑的白薯会中毒 ..... (80)
176. 巧存白薯 ..... (80)
177. 茭白的选购与食用 ..... (81)
178. 芦笋的选购 ..... (81)
179. 姜的选购 ..... (81)
180. 巧存生姜 ..... (82)
181. 大蒜的选购 ..... (82)
182. 巧存大蒜 ..... (82)
183. 巧用生姜 ..... (83)
184. 巧用大蒜 ..... (83)
185. 巧选大葱 ..... (83)
186. 木耳的鉴别 ..... (83)
187. 巧洗木耳 ..... (84)
188. 鲜蘑的鉴别 ..... (84)
189. 巧洗鲜蘑 ..... (84)

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 190. 益寿食品——香菇 .....     | (84) |
| 191. 香菇的选购 .....        | (85) |
| 192. 巧存香菇 .....         | (85) |
| 193. 巧洗鲜香菇 .....        | (85) |
| 194. 巧泡干菇 .....         | (85) |
| 195. 吃水果的学问 .....       | (85) |
| 196. 多吃香蕉等水果能降血压 .....  | (86) |
| 197. 香蕉与芭蕉的区别 .....     | (86) |
| 198. 香蕉成熟度的鉴别 .....     | (86) |
| 199. 富士苹果与元帅苹果的区别 ..... | (87) |
| 200. 龙眼和玫瑰香葡萄的区别 .....  | (87) |
| 201. 空腹不能吃柿子 .....      | (87) |
| 202. 西瓜生熟的鉴别 .....      | (88) |
| 203. 贪吃西瓜弊处多 .....      | (88) |
| 204. 柑橘发苦不宜吃 .....      | (88) |
| 205. 猕猴桃的选购 .....       | (88) |
| 206. 荔枝的选购 .....        | (89) |
| 207. 豆制品营养价值高 .....     | (89) |
| 208. 吃豆腐的好处 .....       | (89) |
| 209. 豆类质量鉴别 .....       | (90) |

## 保 健 类

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 210. 保健食品是什么 .....      | (91) |
| 211. 保健食品的选择 .....      | (92) |
| 212. 识别保健食品虚假宣传八招 ..... | (92) |

213. 保健食品标识 ..... (93)
214. 卫生部批准的 22 种保健食品功能 ..... (93)
215. 保健食品不能胡乱吃 ..... (94)
216. 保健食品是否需长期食用才有效 ..... (95)
217. 保健食品与食品及药物之间的关系 ..... (95)
218. 食用保健食品应注意什么 ..... (96)
219. 保健食品真能提高免疫功能吗 ..... (96)
220. 如何选用降血脂类保健食品 ..... (98)
221. 安全食补品清单 ..... (101)
222. 饮食可防老年痴呆 ..... (102)
223. 芦荟不能食用 ..... (104)
224. 药膳与保健食品不能混为一谈 ..... (105)
225. 食物的“四气五味” ..... (106)
226. 吃药膳讲究什么 ..... (106)
227. 疗效食品任君选 ..... (107)
228. 吃、用并重话健脑 ..... (108)
229. DHA 健脑灵不灵 ..... (110)
230. OK 镜真能“OK”吗 ..... (112)
231. “排毒”不必非靠“胶囊” ..... (114)
232. 性保健品该用吗 ..... (116)
233. 用性保健品要准确定位 ..... (116)
234. 对性保健品市场要注意什么 ..... (117)
235. 学习性知识 有病要早治 ..... (118)
236. 如何正确选择避孕用品和性保健药品 ..... (119)
237. 什么人需要补钙 ..... (119)

238. 我国居民每日钙摄入量与每日钙推荐量比较 ..... (120)
239. 缺钙会引发什么疾病 ..... (121)
240. 人体缺钙自我诊断 ..... (121)
241. 补钙并非多多益善 ..... (124)
242. 钙吸收也讲“利多”、“利空” ..... (125)
243. 补 1 克钙你花了多少钱 ..... (126)
244. 补钙十大误区 ..... (128)
245. 补钙五原则 ..... (132)
246. 补钙应首选牛奶 ..... (132)
247. 哪些食物中含钙量高(毫克/100 克) ..... (133)
248. 富钙食物会引发结石吗 ..... (134)
249. 500 克蔬菜补足钙 ..... (134)
250. 多喝骨头汤无益骨折愈合 ..... (135)
251. 心脏病病人要小心补钙 ..... (135)
252. 补钙要从青少年开始 ..... (136)
253. 青春期缺钙日后易难产 ..... (137)
254. 孕妇和乳母需补钙 ..... (138)
255. 婴幼儿补钙需晒太阳 ..... (139)