

常用食材 安全鉴别指南

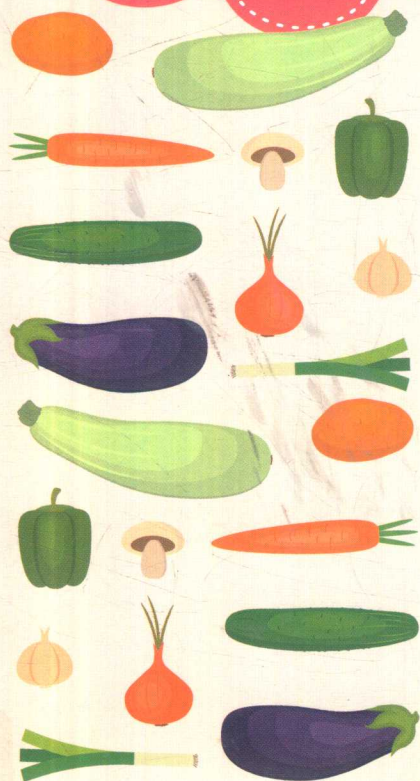
Changyong Shicai Anquan Jianbie Zhinan



选购有方法
饮食有保障

营养师为您详细解读
食材营养、选购要诀及食品安全问题
让您的饮食安全有保障

巩宏斌 ◎ 主编



食物安全有保障，全家健康不发愁

安心家庭

常用食材 安全鉴别指南

巩宏斌◎主编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

常用食材安全鉴别指南 / 巩宏斌主编. -- 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2018.5

(安心家庭)

ISBN 978-7-5388-9605-3

I. ①常… II. ①巩… III. ①食品 - 鉴别 - 指南
IV. ① TS201.6-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 058797 号

常用食材安全鉴别指南

CHANGYONG SHICAI ANQUAN JIANBIE ZHINAN

作 者 巩宏斌

项目总监 薛方闻

责任编辑 梁祥崇 许俊鹏

策 划 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 685 mm × 920 mm 1/16

印 张 13

字 数 180 千字

版 次 2018 年 5 月第 1 版

印 次 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9605-3

定 价 39.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录

CONTENTS

Part 1

常见的大众食品安全问题

002

了解食品安全，为健康把关

002

食品安全的含义

002

食品安全的标准

003

如何保障食材安全

004

注意卫生，预防食源性疾病

004

食源性疾病的危害

005

食源性疾病的预防措施

006

初步了解安全食品类别

006

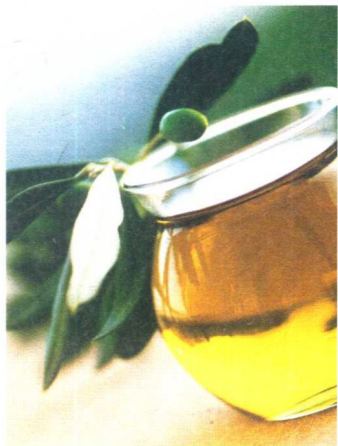
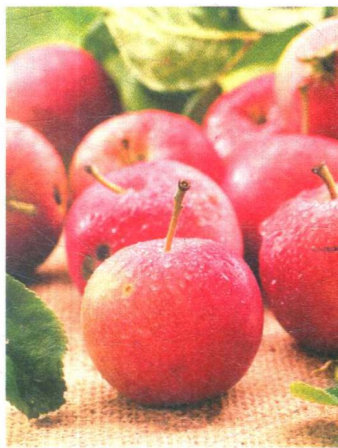
无公害食品

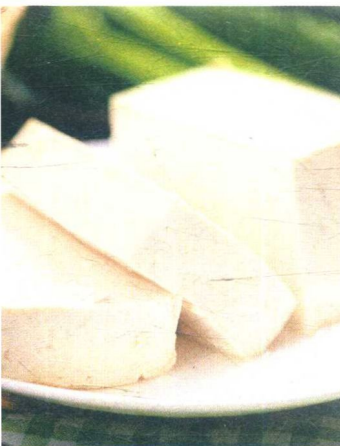
006

绿色食品

008

有机食品





009

教你认识六类食材

009

粮豆类

010

蔬菜类

011

水果及干果类

012

畜禽蛋类

013

水产类

014

饮品及调料调味品类

Part 2

粮豆类

016

大米

018

小米

019

糙米

020

高粱

021

黑米

022

玉米

024

燕麦

025

绿豆

026

黑豆

028

红豆

029

腐竹

030

豆腐

032

豆干

034

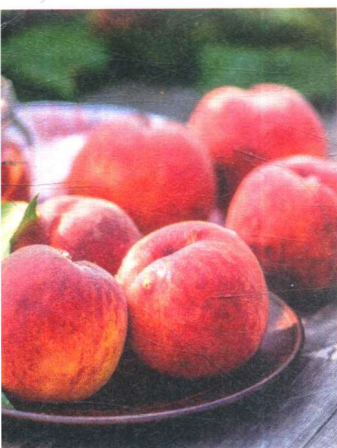
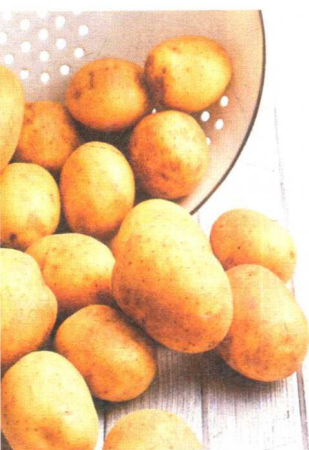
干张

Part 3

蔬菜类

- 036 绿豆芽
- 038 豇豆
- 040 扁豆
- 042 四季豆
- 045 娃娃菜
- 046 白菜
- 048 生菜
- 050 菠菜
- 052 韭菜
- 054 蒜薹
- 056 空心菜
- 058 芹菜
- 060 油菜
- 062 西蓝花
- 064 花菜
- 066 黄瓜
- 068 苦瓜
- 070 丝瓜
- 072 南瓜
- 074 冬瓜
- 075 土豆
- 078 白萝卜
- 080 胡萝卜





- | | |
|-----|-----|
| 082 | 西红柿 |
| 084 | 茄子 |
| 086 | 莴笋 |
| 088 | 莲藕 |
| 090 | 芋头 |
| 092 | 山药 |
| 094 | 芦笋 |
| 096 | 荸荠 |
| 098 | 茭白 |
| 100 | 百合 |
| 102 | 辣椒 |
| 104 | 银耳 |
| 106 | 黑木耳 |
| 108 | 口蘑 |
| 110 | 金针菇 |
| 112 | 竹笋 |

Part 4

水果及干果类

- | | |
|-----|----|
| 114 | 香蕉 |
| 115 | 樱桃 |
| 116 | 梨 |
| 117 | 橙子 |
| 118 | 桃子 |
| 120 | 草莓 |
| 122 | 桑葚 |

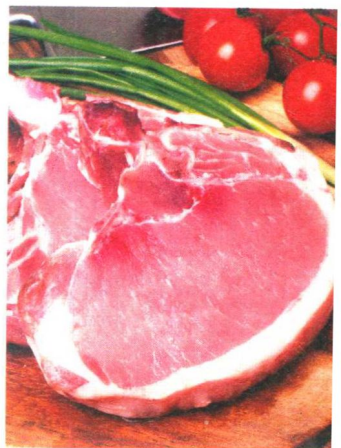
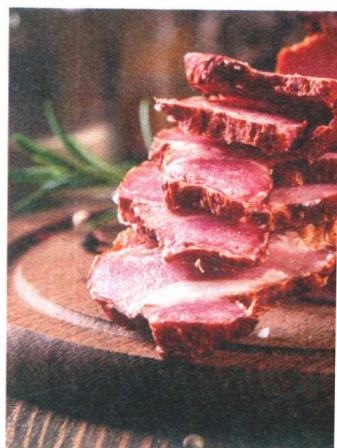
- 124 蓝莓
- 125 苹果
- 126 西瓜
- 128 火龙果
- 129 花生
- 130 核桃
- 132 红枣
- 134 桂圆
- 136 莲子



Part 5

畜禽蛋类

- 138 腊肉
- 140 猪肉
- 143 猪血
- 146 猪蹄
- 148 猪肝
- 150 牛肉
- 152 牛百叶
- 154 羊肉
- 156 鸡肉
- 158 鸡翅
- 160 鸭蛋
- 162 鸡蛋
- 164 松花蛋





Part

6

水产类

- | | |
|-----|----|
| 166 | 海带 |
| 168 | 紫菜 |
| 170 | 海参 |
| 172 | 带鱼 |
| 174 | 鳕鱼 |
| 176 | 鱿鱼 |
| 179 | 虾 |

Part

7

饮品及调料调味品类

- | | |
|-----|-----|
| 182 | 酸奶 |
| 184 | 牛奶 |
| 187 | 啤酒 |
| 188 | 黄酒 |
| 189 | 白酒 |
| 190 | 葡萄酒 |
| 192 | 黄油 |
| 193 | 食用油 |
| 196 | 白糖 |
| 198 | 蒜 |
| 199 | 葱 |
| 200 | 生姜 |



Part

1

常见的大众
食品安全问题

了解食品安全， 为健康把关

食品安全的含义

食品安全问题是我国乃至世界都急需解决的一个问题。我国颁布的《中华人民共和国食品安全法》第十章附则第一百五十五条对“食品安全”有一个具体的定义：食品安全，指食品无毒、无害，符合应当有的营养要求，对人体健康不造成任何急性、亚急性或者慢性危害。

食品安全共有三层意思，即食品数量安全、食品质量安全和食品可持续安全。

1. 食品数量安全

一个国家或地区能够生产民众基本生存所需的膳食。要求人们既能买得到又能买得起生存生活所需要的基本食品。

2. 食品质量安全

食品质量安全指提供的食品在营养、卫生方面满足和保障人们的健康需要，食品质量安全涉及食品、是否有毒、添加剂是否违规超标、标签是否规范等问题，需要在食品受到污染之前采取措施，预防食品污染和遭遇主要危害因素侵袭。

3. 食品可持续安全

这是从发展角度要求食品的获取需要注重生态环境的良好保护和资源利用的可持续。

食品安全的标准

食品安全最为重要的是食材的安全，食材的安全是保证食品安全及健康的基础。每一种食材在种植、收获、加工、运输及销售等环节中都会受到多种因素的影响，不论是哪一环节和环境的变化，都要以安全为先，都会有一个既定

的标准。如果每一种食材生产制作过程的各个环节都执行标准，我们的健康才会有所保障。具体标准如下：

①与食品相关的致病微生物、农药残留、重金属、污染物质及其他危害人体健康物质的限量规定。

②食品添加剂的品种、使用范围及剂量的规定。

③专供婴幼儿的主辅食品的营养成分要求的规定。

④对与营养有关的标签、标识、说明书的要求的规定。

⑤与食品安全有关的质量要求的规定。

⑥食品检验方法与规程。

⑦其他需要制定为食品安全标准的内容的规定。

⑧食品中所有的添加剂必须详细列出的规定。

⑨食品中禁止使用的非法添加的化学物质的规定。

如何保障食材安全

在日常生活中，我们该如何保障购买到的食材是安全无危害的呢？

1. 挑选

挑选时尽量选择有保障的市场、超市，这类场所的鲜活食材大多会经过检验检疫后上架销售；挑选包装商品时，应注意查看包装是否完整，标签上基本信息是否标明，文字是否清晰。

2. 储存

选购时尽量少量多次，购买后尽快食用，储存应根据食材本身特点选择相应储存条件。

3. 处理及烹调

在清洗食材时用浸泡或流水冲洗等方法充分洗净，处理时做到生熟食材及处理器具分开，避免交叉污染。



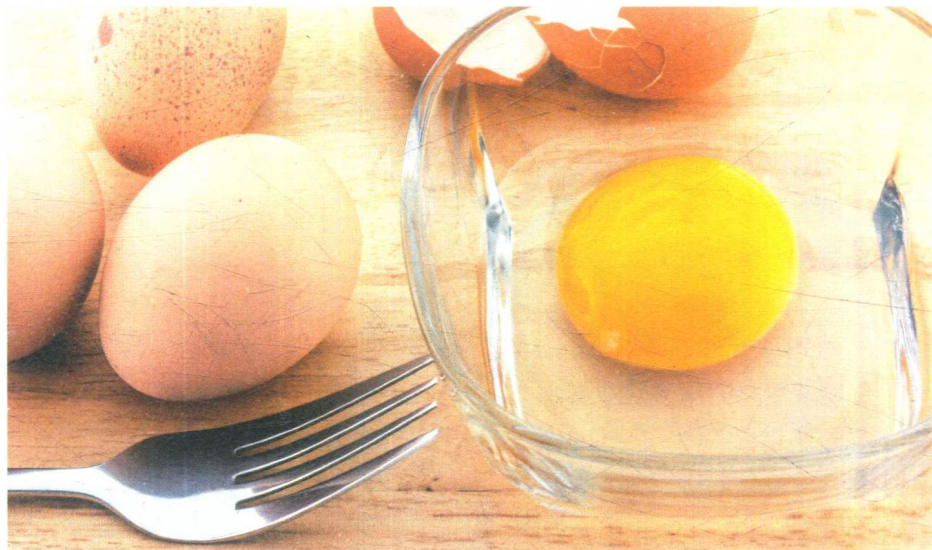
注意卫生， 预防食源性疾病

食源性疾病的危害

食源性疾病是指通过摄食而进入人体的有毒有害物质所造成的疾病。一般可分为感染性疾病和中毒性疾病，包括常见的食物中毒、肠道传染疾病、人畜共患传染病、寄生虫病以及化学性有毒有害物质所引起的疾病。

无论是发展中国家还是发达国家，食源性疾病仍然是食品安全的最大问题。据 WHO 统计，全球每年发生食源性疾病数十亿人，每年有 180 万人死于腹泻性疾病，其中大部分病例可归因于被污染的食物或饮用水。

食源性疾病的問題在发展中国家更为严重，常见的致病因素有致病性微生物、天然毒素、寄生虫和有毒化学物等。其中最主要的原因之一是致病性微生物，常见的有沙门氏菌污染和黄曲霉毒素的感染。





食源性疾病的预防措施

- ①要避免生熟食的混放、混用，进而防止生熟食的交叉污染。
- ②新鲜食品要充分加热后再进食，不喝生水。
- ③在有卫生保障的超市或菜市场购买安全系数高的产品，不购买散装食品。
- ④高温炎热的夏季避免家庭自制腌制食品。
- ⑤吃剩下的饭菜尽量在 10°C 以下的环境中贮藏，吃之前一定要充分加热。
- ⑥养成饭前便后洗手的良好卫生习惯。

初步了解

安全食品类别

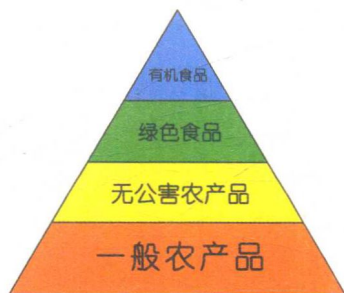
无公害食品

谓无公害食品，指的是无污染、无毒害、安全优质的食品，无公害食品生产地环境清洁，按规定的技术操作规程生产，将有害物质控制在规定的标准内，并通过部门授权审定批准，可以使用无公害食品标志。

随着生活水平的提高和消费观念的转变，人们对饮食的要求越来越高，也日益关注更为健康、快捷的无公害食品。相对于绿色食品和有机食品的高价格，无公害食品低价、无危害的特点可以满足很大一部分消费者的需求。

在目前的生活环境技术条件下，生产出完全没有污染的农产品是很难的，无公害蔬菜是属于基本安全的范畴，比普通农产品合格或有更好的质量水平。无公害蔬菜，是说商品蔬菜中不含有相关规定不允许的有毒物质，并且将某些物质控制在规定范围之内，保证人们的食品安全。

无公害蔬菜应达到“优质、卫生”，优质即品质好、外观好、符合蔬菜的营养要求，卫生即应达到农药残留不超标、不含有禁用的剧毒农药、硝酸盐含量不超标、工业三废和病原菌微生物等对商品蔬菜造成的有害物质含量不超标。



绿色食品

在 20 世纪，一些发达国家实现了工业现代化和农业现代化，但也带来了一些负面影响，这其中就包括污染问题。化学物品对水质和土壤的污染，通过

食物链进入农作物及畜禽体内，使得人类的食物受到污染，最终对人的健康产生威胁。

为解决这个问题，在 20 世纪 80 年代初期，保护生态环境和提高食品安全性的“有机农业”思潮出现。一些国家采取不同的手段鼓励、支持本国农业的无污染食品的开发和生产。我国正是在这一大背景下，决定开发无污染、安全、优质的营养食品，并且将它们定名为“绿色食品”。

绿色食品，是指产自优良生态环境、按照绿色食品标准生产、实行全程质量控制并获得绿色食品标志使用权的安全、优质食用农产品及相关产品。

随着生活水平的不断提高，消费者的健康意识和环保意识在逐步增强，更多人愿意去选购较为健康的绿色食品。但是一些商家违规使用绿色食品标志去误导消费者，不仅使消费者的经济利益受到损害，而且有可能会危害到我们的健康。

我们在选购绿色食品时应注意以下 5 点：

①绿色食品产品的包装必须“四位一体”，即标志图形、“绿色食品”字样、编号及防伪标签。

②在“产品编号”正后或正下方有“经中国绿色食品发展中心许可使用绿色食品标志”字样，其英文为“Certified Chinese Green Food Product”。

③ A 级绿色食品的标志与标准字体为白色，底色为绿色，防伪标签底色也是绿色，标志编号以单数结尾；AA 级绿色食品的绿色标志与标准字体为绿色，底色为白色，防伪标签底色为蓝色，标志编号的结尾是双数。

④绿色食品的防伪标志在荧光下能显示该产品的标准文号和绿色食品发展中心负责人的签名。

⑤绿色食品的标签符合国家食品标签通用标准，如食品名称、厂名、批号、生产日期、保质期等。检验绿色食品标志是否有效，除了看标志自身是否在有效期内，还可以进入绿色食品网查询标志的真伪。



有机食品

“有机食品”指的是采取有机耕作和加工的方式生产出的符合国际或国家有机食品要求和标准，并通过国家有机食品认证机构认证的一切农副产品及其加工品，包括粮食、食用油、菌类、蔬菜、水果、瓜果、干果、奶制品、禽畜产品、蜂蜜、水产品、调料等。

有机食品的主要特点是来自于生态良好的有机农业生产体系。有机食品的生产和加工，不使用化学农药、化肥、化学防腐剂等合成物质，也不用基因工程生物及其产物。更重要的是，有机食品的原料来自于有机农业生产体系或野生天然产品。因此，有机食品是一类真正来自于自然、富含营养、高品质和安全环保的生态食品。

其实有机食品是有机产品中的一类，有机产品除了有机食品外，还有棉、麻、竹、饲料等“非食品”。

有机食品一般包括有机农产品、有机茶产品、有机食用菌产品、有机畜禽产品、有机水产品、采集的野生产品以及以上述产品为原料的加工产品等。目前市场上销售的有机食品主要有蔬菜、大米、茶叶、蜂蜜、杂粮、水果等。

有机食品好处很多，也是我们国家现在正大力倡导的食品。有机食品含有较多微量元素及维生素，而重金属及致癌的硝酸盐含量则很低，对人体健康十分有益。有机食品在种植和生产过程中，一直保持着食材的天然成分和原有味道，因此有机食品的味道也很可口。有机食品最为重要的一个好处就是污染少，有机食品的生产是禁止使用农药的，这有利于保护土壤和环境。也正是因为有机食品健康无污染，所以其价格也比普通食品高一些。

