

安全第一系列之

安全

食

自選

品

自

助

傅德成 / 著
中国档案出版社

安全食品自选自助

图书在版编目 (CIP) 数据

安全食品自选自助 / 傅德成著. —北京: 中国档案出版社, 2005.8

ISBN 7-80166-591-0

I. 安… II. 傅… III. 食品-选购-知识 IV. F768.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 097616 号

安全食品自选自助

ANQUAN SHIPIN ZIXUAN ZIZHU

作 者: 傅德成 顾士圻

责任编辑: 高建平 罗 京

策 划: 曲 蕾

出 版: 中国档案出版社 (北京市西城区丰盛胡同 21 号 100032)

印 刷: 北京理工大学印刷厂

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 125 千字

印 张: 7.25

印 次: 2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 18.00

版权所有 翻印必究

发行热线: 010-51955153/2

安全第一

人活着肯定不是为了吃，但活着就得吃，还得认认真真地吃。这年头儿，吃喝稍有差池，小则非病即痛，大则性命堪忧。

1998年，山西朔州假酒，700余人中毒，220人住院，27人死亡。

2001年，广州出现假冒42个品牌总数达300多吨的先漂白后用矿物油抛光的“毒大米”，食用者在2~3周内出现一系列中毒性肝病表现，有的痉挛、昏迷。

2004年4月，安徽阜阳劣质奶粉案，造成13名婴儿死亡，数十名婴儿成为头大、嘴小的“大头娃娃”，数百名婴儿出现严重的健康问题。

就在最近，苏丹红事件、郑州光明过期奶事件、上海光明早产奶事件、雀巢奶粉碘含量超标事件……一波未平，一波又起；事故连连，未有穷期。但这些只是已经曝光事件的很小的一部分。即使把所有的已经暴露的问题加起来，也不过是食品安全问题冰山之一角。它在我们的日常生活中如影随形，偶露峥嵘。

这就是现实，无论我们是否愿意和敢于面对它。

我们该怎么办？

我们不能因此而不吃（有辟谷方该有多好），不能从此勒紧裤带饿着肚子，等食品市场河清海晏了再吃。也不能采取鸵鸟政策，对问题视而不见，或者掩耳盗铃，对问题充耳不闻。更不能心存侥幸，听天由命，拿自己和亲人的健康不当回事，这是极端不负责任的态度。

问题永远都不会因为我们不敢面对而突然蒸发自行消失，而常常是越积越多，越变越大，等到我们逃无可逃，不得不面对的时候，可能就束手无策，悔之晚矣。所以，我们一定要正视现实，勇敢面对。人无远虑，必有近忧，对于任何问题，早动手比晚动手好，主动解决比被动应付好。关于食品安全，我们也要以一种对生

命、亲人、家庭负责任的态度，切实采取措施，积极行动起来。

事实上，我们每一个人都可以免受不安全食品之害。如果你热爱生活，热爱生命，你一定会找到问题的解决办法。办法在哪里？学习之外未有他途。对于食品识别的问题，一直就有一套科学的办法，只不过我等粗心之人不曾留意罢了。对于那些能够正确对待食品安全而又积极主动想办法解决问题的人，请不要再东一榔头西一棒地在黑暗中摸索了。零零碎碎的道听途说或只言片语，语焉不详且又颇多差错，结果使人徒乱心意，弄得自己愈加无所适从。要想真正地解决问题，只须花上几顿饭的时间，认真地学习学习。

这本由国家著名食品安全专家傅德成先生编写的《安全食品自选自助》一书，是作者积 20 余年从事食品卫生检验工作之实际经验，不断学习、研究、总结、探索的结果。内容准确严谨，科学可靠；招数易学易用，百试不爽；语言深入浅出，明白生动。它让你明白眼睛应该看什么，应该往哪里看，一下子就看清食品中的“门道”。因此，本书可以被称为放在“菜篮子”里的书。傅先生还以“特别提示”的形式介绍了一些食物的正确食用方法以及食物相忌相克等方面的知识，对于读者来说更是十分有用。

放心食品工程，对于国家来说可能须经年累月、耗资亿万，可对于一个家庭来说，却只须花上几顿饭的时间，就可以顿顿吃上放心饭。

食品安全自己把关，身体健康自己作主。
安全第一。

目录

CONTENTS

1	谷物与食用油	1
	大米品质	2
	大米水分含量	3
	大米霉变	3
	好吃还是晚米	4
	米粉优劣	4
	优质小米	5
	小米被染色	5
	糯米中掺大米	6
	糯米粉中掺大米粉	7
	面粉鉴别	7
	小麦粉中掺滑石粉	7
	花生品质	8
	芝麻鉴别	9
	大豆鉴别	10
	高粱米优劣	11
	粉丝和粉条	12
	粉条粉丝中掺塑料	13
	豆浆质量	13
	豆乳与豆浆	14
	豆腐质量	15
	油皮与腐竹	16
	百页的质量	17
	真假藕粉	17
	淀粉有多种	18
	花生油质量	18
	豆油质量	19

识别假豆油	22
菜籽油好坏	22
鉴别香油	23
香油真假	24
油中掺入棉籽油	25
油中掺入矿物油	26
油中掺入盐水	26
油中掺入米汤	26
油中掺入蓖麻油	27

2 禽畜肉及其制品

猪肉是否新鲜	29
牛肉是否新鲜	30
羊肉是否新鲜	31
兔肉是否新鲜	32
驴肉是否新鲜	33
老猪肉幼猪肉	34
注水猪肉	34
注水牛肉	35
霉变冻猪肉	35
陈旧猪肉与腐败猪肉	36
病死畜肉看放血	36
病死禽肉看放血	37
鸡肉是否新鲜	37
塞脆灌水家禽	38
挂糊熟肉难辨好坏	39
烧烤肉叉烧肉鉴别	39
香肠香肚鉴别	39
火腿肠优劣	40
灌肠优劣	40
肉肠是否新鲜	41
烧鸡和卤鸡是否病死	41
腊板鸭春板鸭	42
腊味鉴别	42
腊肠鉴别	43
火腿鉴别	43

3 蛋乳及其制品	44
牛乳是否新鲜	45
酸奶质量	45
奶油质量	46
炼乳质量	47
硬质干酪	48
袋装与瓶装牛奶	48
牛奶与羊奶	49
全脂与脱脂奶粉	50
奶粉优劣鉴别	50
冲调奶粉	51
奶粉真假	52
酸牛奶与变酸的牛奶	52
常见牛乳掺假	53
牛乳掺入食盐	54
蛋是否新鲜	54
皮蛋优劣	57
咸蛋优劣	58
常见问题蛋	59

4 水产品及其制品	61
鲜鱼优劣	62
鱼新鲜度	62
新鲜鱼的选购方法	63
挑选活鱼	64
被毒死的鱼	64
被污染的鱼	65
患病的鱼	65
河豚的有毒部位	66
常见鱼的有毒部位	67
甲鱼要现杀现吃	68
鳝鱼要现杀现吃	68
冻鱼新鲜度	68
青鱼与草鱼	69
鲤鱼与鲫鱼	69
海鳗与河鳗	70
墨鱼与鱿鱼	70



大黄鱼与小黄鱼	71
鱼干的优劣	72
咸鱼优劣	72
挑选活蟹	73
海蟹鉴别	73
河蟹鉴别	74
螃蟹新鲜度	75
螃蟹宜蒸不宜煮	75
对虾新鲜度	76
河虾新鲜度	76
虾儿跳得那么欢	77
挑选海白虾	77
慎吃“龙虾”	78
虾仁泡甲荃	78
虾仁真伪	79
虾米质量	79
虾皮品级	79
虾油品级	80
挑选海蜇皮	81
挑选海蜇头	81
天然海蜇与人造海蜇	81
海参品种	82
浅菜选大个的	83
海产品不应与水果同食	83
水产不宜生食	84

5

水果	85
苹果品种	86
红富士晚熟	86
柑橘大小要适中	87
香蕉黄稍带黑正好吃	89
香蕉与芭蕉	90
日咬荔枝三几颗	90
菠萝飘香	91
买梨应买八成熟	93
山楂糕真假	94
葡萄要选果粒稀疏的	95
甘蔗中看也中吃	96

樱桃看大小	96
柿子分软硬	97
龙眼大又圆	98
龙眼的品种	99
桂圆要防藏入果	99
西瓜生熟	100
哈密瓜生熟	101
栗子色要鲜艳个要大	102
核桃与花生掺假	103
男人不吃白瓜子	103
核桃与核桃仁	104

6 蔬菜	105
少许虫害刚刚好	106
炒前清水泡一泡	106
慎吃反季节菜	107
叶菜类蔬菜	107
白菜忌剩吃	108
不吃没腌透的洋白菜	110
菠菜炒前须用开水烫	111
最爱萝卜皮	111
胡萝卜不生吃	113
烧制土豆先去皮	114
菜花用盐水泡	115
茄子别老吃	115
番茄要熟透	116
豆芽它没有根	117
黄花菜吃干不吃鲜	118
泡香菇的水弃之可惜	119
选购蘑菇	120
猴头菇黄色为佳	121
蓝紫色紫菜不能吃	121
真假发菜	122
笋干与玉兰片	122
有些银耳看上去很白	122
木耳黑又亮	124
木耳掺假掺杂	125



7 酒与罐头	126
白酒应无色透明	127
白酒的酒香	127
白酒的滋味	128
用酒精兑制的白酒	128
白酒中掺水	128
白酒中掺糖	128
白酒中为何掺敌敌畏	129
瓶装白酒的鉴别	129
白酒品质鉴别	130
酒精度判断	130
酒类香型的鉴别	131
果酒品质	131
葡萄酒品质	132
干葡萄酒与甜葡萄酒	133
黄酒品质	134
酸败果酒	134
啤酒优劣	135
影响啤酒质量的因素	136
生啤酒与熟啤酒	137
瓶装啤酒	138
酒中的有毒物质	139
罐头鉴别要点	141
“胖听”罐头	142
“变色”的罐头	142
“混浊沉淀”的罐头	142
“酸败”的罐头	143
“变质”的罐头	143
“锈蚀”的罐头	144
罐头的生产日期	144

8 蜂蜜与食糖	145
蜂蜜的色泽	146
蜂蜜的组织状态	146
蜂蜜的气味	146
蜂蜜的滋味	147
蜂蜜的种类	147

蜂蜜掺假	148
蜂蜜掺水	149
蜂蜜掺入淀粉	149
蜂蜜掺入蔗糖	149
蜂蜜掺入尿素	149
有毒蜂蜜	150
· 食糖的鉴别要点	150
白砂糖的优劣	151
绵白糖和白砂糖	152
红糖的优劣	152
红糖与白糖	153
冰糖清白色	153
曾经的高粱饴	154
丝般细腻巧克力	154
巧克力发花变白	155
话梅糖与酸梅糖	155
蜜饯与果脯	156
红丝绿丝的真假	156

9 饮品与冷食冷饮	158
茶叶鉴别	159
陈茶与新茶	160
次品茶与劣变茶	161
茶叶掺入色素	162
已泡茶叶	162
真假花茶	162
花茶的品质	163
绿茶的品质	164
红茶的品质	164
乌龙茶的品质	166
紧压茶的品质	166
真假碧螺春	167
一年四季饮用茶	168
饮料鉴别要点	169
速溶咖啡的优劣	170
两类芒果汁	171
果汁与果汁露	171

果汁变色变味有沉淀	172
变质果汁	174
真假蜜橘原汁	174
果茶的优劣	174
麦乳精选购	175
真假燕窝	176
变质软饮料	177
掺入漂白粉的饮料	178
掺入洗衣粉的饮料	179
有苦涩味的冰棍冰激凌	179
冰激凌的优劣	180
真假可口可乐	180
汽水的鉴别	181
当心含气饮料会爆炸	182
真假矿泉水	182
水也要喝新鲜的	183
生水与熟水的鉴别	184

10 调味品

食盐鉴别	186
真假碘盐	187
细盐与粗盐	187
劣质盐鉴别	188
食用盐与亚硝酸盐	188
农用药与食盐	189
酱油鉴别	189
瓶装酱油的质量	190
酿造与配制酱油的区别	191
假冒伪劣酱油	191
酱油掺假	192
食醋鉴别	193
酿造与配制醋的区别	194
食醋掺假	194
味精的鉴别	195
掺石膏的味精	196
掺精盐的味精	196
掺淀粉及面粉的味精	196
八角还是九角	197



花椒粉里有淀粉	197
芝麻酱越搅越干	198
榨菜的优劣	198
胡椒粉热天不生虫	199
五香粉真假	199
姜粉真假	200
辣椒粉浮在水面	200
芥末面掺假	201

11 鉴别食品的基本知识	202
食品最基本的要求有哪些	203
何为无毒无害食品	203
什么是食品掺假、掺杂、伪造	204
禁止生产经营的伪劣食品有哪些种类	204
垃圾食品系指什么	205
健康食品系指什么	206
怎样看食品标签	207
怎样看进口食品的外文标识	209
怎样识别绿色食品的分级标准	209
食品质量感官鉴别	210
感官鉴别有何优点	211
食品的感官鉴别有何法律依据	212
怎样进行感官鉴别	212
感官鉴别适用各种食品原料及其制品	214
鉴别食品常用的术语有哪些	215

1

谷物与食用油



- 买大米要买新米
- 晚米比早米好吃
- 留心大米中掺入霉变米
- 花生发芽了
- 粉丝又耐煮又耐嚼，其中可能掺了塑料
- 你知道哪种淀粉质量最好吗？
- 如果喝不了牛奶，那就喝豆浆，记住要多喝一袋
- 不能用大豆油拌饺子馅

【大米品质】

1. 看硬度。大米粒硬度主要是由蛋白质的含量决定的，米的硬度越强，蛋白质含量越高，透明度也越高。一般新米比陈米硬，水分低的米比水分高的米硬，晚米比早米硬。

2. 看腹白。大米腹部常有一个不透明的白斑，白斑在大米粒中心部分被称为“心白”，在外腹被称“外白”。腹白部分蛋白质含量较低，含淀粉较多。一般含水分过高，未经后熟和不够成熟的稻谷，腹白较大。

3. 看爆腰。爆腰是由于大米在干燥过程中发生急热后，米粒内外收缩失去平衡造成的。爆腰米食用时外烂里生，营养价值降低。所以，选米时要仔细观察米粒表面，如果米粒上出现一条或多条横裂纹，就说明是爆腰米。

4. 看黄粒。米粒变黄是由于大米中某些营养成分在一定的条件下发生了化学反应，或者是大米粒中微生物引起的。这些黄粒米香味和食味都较差，所以选购时，必须观察黄粒米的多少。另外，米粒中含“死青”粒较多的，米的质量也较差。

5. 看新陈。大米陈化现象较重，陈米的色泽变暗，黏性降低，失去大米原有的香味。所以，要认真观察米粒颜色，表面呈灰粉状或有白道沟纹的米是陈米，其量越多则说明大米越陈旧。同时，捧起大米闻一闻气味是否正常，如有发霉的气味说明是陈米。另外，看米粒中是否有虫蚀粒，如果有虫蚀粒和虫尸的也说明是陈米。

特别提示：

1. 大米做成粥更易于消化吸收。做大米粥时，千万不要放碱。因为大米是人体维生素B₁的重要来源，碱能破坏大米中的维生素B₁，会导致维生素B₁缺乏，出现“脚气病”。

2. 不能长期食用精米，对糙米不闻不问。因为精米在加工时

会损失大量营养，长期食用会导致营养缺乏。所以应粗细结合，才能营养均衡。

3. 用大米做饭饭时一定要“蒸”而不要“捞”，因为“捞饭”会损失掉大量维生素。

【大米水分含量】

1. 视觉法。抓一小把大米放在手掌心摊平观察，正常大米外观较光亮，粒面附有少量糠粉；高水分的大米色泽较阴暗；水洗大米粒面糠粉极少。

2. 齿感法。取几粒大米放入口中咬嚼，正常大米齿感硬坚清脆。取一粒米，用牙一咬，如硬而呈粉状，则水分少，基本上是好米；高水分的大米组织疏松，不坚硬，齿声不清脆。

3. 手感法。将手指轻轻插入米袋中，如滞涩不易插入则水分较高；用手紧握大米，感触滑爽且格格有声，放开手后大米不粘手，则水分较低，反之，则水分较高。

【大米霉变】

鉴别大米霉变主要从大米色泽和气味等方面考察。

1. 异味。可闻到一种异味，这是发热霉变的先兆。

2. 硬度下降。由于大米和微生物的强烈呼吸，局部水分凝结，米粒潮湿，称为“出汗”，其硬度下降，叫“身骨发软”，散落性低，手握可以成团。

3. 色泽鲜明。由于米粒表面水气凝聚，米粒色泽显得鲜明。

4. 脱糠。因米粒潮湿，粘附糠粉或米粒上未碾尽的糠皮浮起，显得毛糙、不光洁。

5. 起眼。由于大米胚部组织较松，含蛋白质、脂肪较多，霉菌先从此侵蚀，使胚部变色，俗称“起眼”。

6. 起筋。米粒侧面与背面的沟纹呈白色，继而呈灰白色，俗

