

食品安全系列  
SHIPINANQUANXILIE

# 吃得放心

## ——食品安全问题解答

于河舟  
安晓霞 编写  
张 莉

CHIDEFANGXIN  
SHIPIN ANQUAN WENTI JIEDA

中国医药科技出版社

食 品 安 全 系 列

# 吃得放心

——食品安全问题解答

于河舟 安晓霞 张 莉 编写

中国医药科技出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

吃得放心：食品安全问题解答/于河舟等编写. —北京：中国医药科技出版社，2005. 9

(食品安全系列)

ISBN 7 - 5067 - 3241 - 6

I. 吃... II. 于... III. 食品卫生 - 基本知识 - 问答  
IV. R155 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 096900 号

**美术编辑** 陈君杞

**责任校对** 张学军

**版式设计** 郭小平

**出版** 中国医药科技出版社

**地址** 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

**邮编** 100088

**电话** 010 - 62244206

**网址** www. mpsky. com. cn

**规格** 850 × 1168mm <sup>1</sup>/<sub>32</sub>

**印张** 8<sup>3</sup>/<sub>4</sub>

**字数** 158 千字

**印数** 1—5000

**版次** 2005 年 12 月第 1 版

**印次** 2005 年 12 月第 1 次印刷

**印刷** 北京市昌平区百善印刷厂

**经销** 全国各地新华书店

**书号** ISBN 7 - 5067 - 3241 - 6/R · 2692

**定价** 17.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

## 内 容 提 要

这是一本向大众普及食品安全知识的科普读物，由五部分组成，分别是：第一部分食品知识问答，第二部分食品质量问题解答，第三部分家庭食品污染知识解答，第四部分家庭如何应对食品安全问题，附录相关法规。通过列举、分析实例，讲解食品安全知识，加强大众的食品安全意识，学会分辨食品质量好坏的简单方法，了解食物中毒的处理方法。

# 前 言

吃是我们生活中重要的事，“民以食为天”这句话高度概括了食物对我们的重要性。安全的饮食，不仅为我们提供身体所需的各种营养和能量，美好的饮食还给我们带来心灵的愉悦。

但是随着现代工业与农业的高速发展，我们的生活水平大大提高了，生态环境的污染也加重了。因此，在21世纪，如何获得高质量的食物，已成为全球广泛关注的重大课题。而对于老百姓来说，急性食物中毒事件时有发生，慢性中毒问题更是困扰着大家，食品安全问题如不能及时地予以重视并解决，不仅会影响我们的生活质量、危害我们的健康，某种意义上说还会影响我们的寿命。“吃得放心”这个常规话题不能等闲视之。

作为普通百姓，没有专业的仪器和精力去检验食物的污染情况，但是，多了解一些新型食品的知识、食品质量的鉴别、食品污染现状、家庭食物中毒急救和相关法规，不仅可以帮助我们识别污染食品，还能帮助我们诊断、预防、处理食物中毒，保护家庭成员的健康和生命安全。基于这些考虑，我们编写了《吃得放心》一书。本书介绍了一些必要的食品安全知识（纠正大家对食品的认识误区），并以大量事实为例，分类介绍食品的鉴别知识，还针对不同污染途径的食品，阐述如何预防、处

理污染食品中毒。我们的目标是：让所有的食品更安全、更新鲜、更富营养，我们吃得更放心、更有营养。

由于食品安全的讨论正处于发展阶段，某些观点还需不断完善，因此，书中如有疏漏和错误之处，敬请批评指正。

编 者

2005 年 2 月

# 目 录

## 第一部分 食品知识问答

什么是现代食品 / 3

什么是转基因食品 / 4

转基因食品安全吗 / 5

什么是仿生模拟食品 / 6

什么是保健食品 / 7

保健食品必须具备哪些特点 / 8

国家对保健食品做出了哪些规定 / 9

保健食品与药品有哪些区别 / 11

中药都是保健食品吗 / 12

保健食品的适用对象 / 12

保健食品的功能分类 / 13

什么是合成食品 / 14

合成食品的种类 / 14

什么是工程食品 / 18

“QS”标志是什么 / 22

什么是无公害食品 / 23

无公害农产品标志 / 24

什么是绿色食品 / 24



## 目 录

|                  |      |
|------------------|------|
| 对绿色食品有哪些要求       | / 25 |
| 绿色食品标志           | / 26 |
| 如何识别绿色蔬菜         | / 26 |
| 如何选择蔬菜           | / 28 |
| 什么是有机食品          | / 29 |
| 有机食品通常需要符合哪些条件   | / 29 |
| 有机食品标志           | / 30 |
| 什么是疫苗食品          | / 30 |
| 什么是细菌食品          | / 32 |
| 食品保质期和保存期的区别     | / 34 |
| “盐水”洗菜不如“清水”洗    | / 35 |
| “绿色”、“天然”蔬菜也要洗干净 | / 36 |
| 警惕“美容”水果         | / 37 |
| 反季节果蔬要少吃         | / 37 |
| 看产地选肉食           | / 38 |
| 海鲜“大餐”有害健康       | / 39 |
| 野味并非更进补          | / 39 |

## 第二部分 食品质量问题解答

|              |      |
|--------------|------|
| 粮食制品存在哪些质量问题 | / 43 |
| 实例一 毒大米      | / 43 |
| 实例二 毒面粉      | / 44 |
| 实例三 毒饼干      | / 46 |
| 实例四 毒粉丝      | / 49 |
| 食用油中存在哪些质量问题 | / 51 |



## 目 录

- 实例一 毒油 / 51
- 实例二 毒油 / 52
- 实例三 毒猪油 / 54
- 实例四 泔水油 / 55
- 肉及其制品存在哪些质量问题 / 56
  - 实例一 瘦肉精害人 / 57
  - 实例二 病死猪肉 / 58
  - 实例三 毒肉香肠 / 59
  - 实例四 毒熟食 / 60
  - 实例五 病死鸡 / 61
  - 实例六 “毒”鸡腿 / 63
- 消毒鲜乳存在哪些质量问题 / 65
  - 实例 过期奶 / 65
- 乳制品中存在哪些质量问题 / 67
  - 实例一 劣质奶粉 / 68
  - 实例二 劣质酸奶 / 69
- 水产品中存在哪些质量问题 / 73
  - 实例一 甲醛泡毒鱼 / 73
  - 实例二 食用海鲜后不要服用维生素 C / 75
  - 实例三 赤潮毒海鲜 / 76
  - 实例四 毒水产 / 77
  - 实例五 腌制毒鱼 / 79
  - 实例六 毒鱼 / 81
  - 实例七 敌敌畏毒鱼 / 82
- 罐头中存在哪些质量问题 / 83
  - 实例一 毒罐头 / 83



## 目 录

- 实例二 劣质罐头 / 86
- 实例三 劣质金针菇罐头 / 87
- 食糖中存在哪些质量问题 / 89
- 实例一 毒糖 / 89
- 实例二 毒糖 / 93
- 冷食中存在哪些质量问题 / 94
- 实例一 劣质冷食 / 95
- 实例二 劣质冷饮 / 96
- 实例三 劣质冷饮向农村蔓延 / 98
- 饮料中存在哪些质量问题 / 99
- 实例 劣质饮料 / 99
- 酒类中存在哪些质量问题 / 104
- 实例 毒酒 / 104
- 调味品中存在哪些质量问题 / 106
- 实例一 毒酱油 / 107
- 实例二 毒醋 / 108
- 豆制品中存在哪些质量问题 / 109
- 实例一 毒豆腐 / 109
- 实例二 毒豆芽 / 110
- 糕点中存在哪些质量问题 / 111
- 实例 添加硼砂的年糕 / 112
- 糖果蜜饯中存在哪些质量问题 / 113
- 实例一 毒糖果 / 113
- 实例二 情人梅竟是这样生产的 / 121
- 酱腌菜中存在哪些质量问题 / 123
- 实例 毒咸菜 / 123



|                 |       |
|-----------------|-------|
| 其他食品的质量鉴别       | / 124 |
| 如何鉴别蜂蜜质量        | / 124 |
| 如何鉴别皮蛋质量        | / 125 |
| 如何用 pH 试纸鉴别食品质量 | / 125 |
| 真假木耳的鉴别         | / 125 |
| 如何鉴别鲜蛋          | / 126 |
| 购买火腿肠产品的注意事项    | / 126 |
| 如何鉴别红枣、黑枣质量     | / 127 |
| 如何鉴别果汁质量        | / 128 |
| 如何区别真假大料        | / 128 |
| 如何识别发菜的真伪       | / 129 |
| 如何鉴别茶叶质量        | / 130 |
| 如何鉴别啤酒质量        | / 131 |

### 第三部分 家庭食品污染知识解答

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 你知道食品污染的现状吗     | / 135 |
| 你知道哪些食物中含有天然毒物吗 | / 137 |
| 菌类              | / 137 |
| 干果              | / 138 |
| 豆类              | / 139 |
| 酒类              | / 140 |
| 谷类              | / 140 |
| 蔬菜              | / 141 |
| 鱼类及贝类           | / 142 |
| 豆浆              | / 142 |



你知道哪些食物儿童食用要特别注意吗 / 143

豆科植物 / 143

菜豆 / 144

叶类蔬菜 / 144

动物肝脏 / 145

你知道不正确的使用会导致食品毒性吗 / 146

你知道食品再生污染物有哪些吗 / 147

食品污染分类 / 147

食品污染造成的危害 / 148

你了解生物性污染吗 / 149

细菌性污染 / 149

病毒性污染 / 157

寄生虫污染 / 159

霉菌及霉菌素污染 / 161

你了解化学性污染吗 / 164

常用农药的污染 / 164

工业有害物质的污染 / 168

你了解放射性污染吗 / 174

食品中重要的天然放射性核素 / 175

放射性核素的污染途径 / 175

## 第四部分 家庭如何应对食品安全问题

如何预防及解救有毒食物引起的中毒 / 179

土豆中毒 / 179

荔枝中毒 / 181



## 目 录

- 菠萝过敏症 / 182
- 甘蔗中毒 / 183
- 菜豆（扁豆）中毒 / 185
- 毒覃中毒 / 186
- 河豚鱼中毒 / 187
- 含氰苷类植物中毒 / 188
- 如何预防细菌性食物中毒 / 189
- 发生细菌性食物中毒怎么办 / 190
- 化学性食物中毒 / 191
  - 砷化物中毒 / 191
  - 亚硝酸盐中毒 / 193
  - 油脂酸败中毒 / 194
  - 桐油中毒 / 194
  - 百草枯和敌草快中毒 / 195
  - 毒鼠强中毒 / 199
- 蔬菜食品被农药污染怎么办 / 204
  - 农药污染引起的食物中毒的一般表现 / 205
  - 容易造成危害的食品 / 205
  - 如何清除蔬菜上的残留农药 / 206
- 肉类中残留农药的处理 / 207
- 中毒后要及时处理 / 208
- 如何判断食品的质量 / 209
- 食品鉴别的通用方法 / 210
- 日常生活中如何保证食品安全 / 211
- 如何保证肉类食品的卫生 / 212
- 如何保证蔬菜水果的卫生 / 214



## 目 录

|                |       |
|----------------|-------|
| 保证食品安全应注意的其他问题 | / 216 |
| 更应当关注中小学生的食品安全 | / 217 |
| 遇到食品问题如何进行有效投诉 | / 218 |
| 饮食安全黄金定律       | / 220 |
| 食品安全守则         | / 221 |

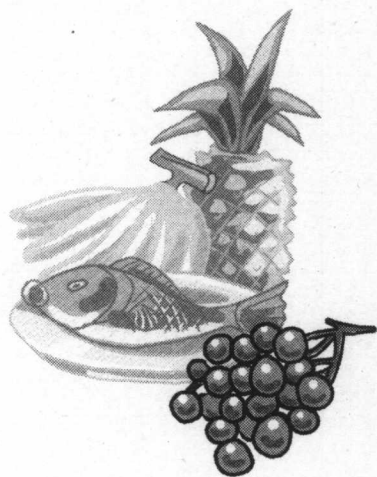
## 附录 相关法规

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 中华人民共和国食品卫生法    | / 225 |
| 中华人民共和国产品质量法    | / 237 |
| 中华人民共和国消费者权益保护法 | / 251 |



# 第一部分

食 品 知 识 问 答







# 什么是现代食品

我国古代就有“民以食为天”的说法，食物与我们的生活息息相关。在现代社会中，“食物”已不限于其本身的含义，它还蕴涵着文化和文明的意义。

在人类发展的历史中，食物可分为两个时期，那就是“食物采集时期”和“食物生产时期”。“食物采集时期”是指公元前8000年以远的时代，人类以采集野生植物、生吃肉食为主，还不会生产食品；“食物生产时期”是指公元前8000年以后，包括现代，食物的种类不断增加，生产技术不断发展，人们逐渐学会耕种和养殖。早在公元前3000年，人类就学会了饲养家畜、生产牛奶、黄油、奶酪，腌制肉和鱼等食品生产技术。

食品不仅仅是从自然中产生，人类还可以发明创造食物。人类可以利用现代科技生产或制造出适于人类需要的食品。如：利用基因工程技术可以生产出“免疫乳”；利用植物细菌技术可以生产虫草菌丝代替天然生长的虫草；利用微生物技术，可以生产 $\beta$ -胡萝卜素；利用现代食品科技，生产“仿生食品”；利用生命科学及相关知识，可以生产出适用于不同人群的“保健食品”等等。

