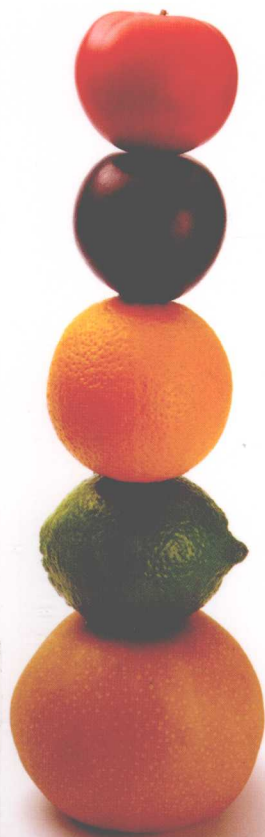


# 保卫餐桌

食品安全鉴别手册



■ 民以食为天

■ 食品安全问题直接关系到我们的健康

■ 从陈馅月饼到红心鸭蛋

■ 从大头奶粉到三聚氰胺

■ 总有一些不法厂商无视消费者的利益

■ 总有一些黑心食品在我们身边潜伏

■ 让我们擦亮双眼

■ 成为自己的防毒卫士

■ 本书旨在介绍各种黑心食品的造假手段

■ 教你学会各种鉴别方法

■ 成为一个聪明的买家和食客

■ 让我们一起保卫餐桌

■ 周旭 李玲玲 主编

挑选食材，识别造假

最全面的食品

防毒

攻略

最贴心的

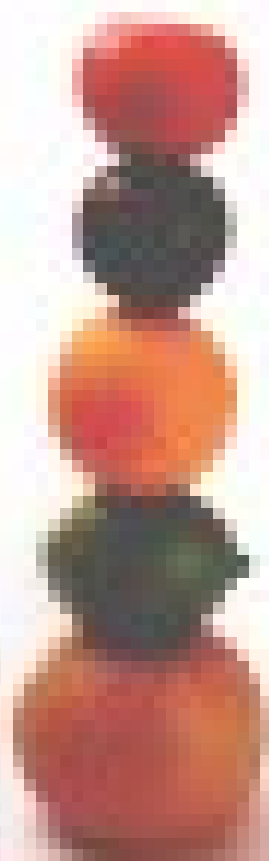
食品

安全手册

科学技术文献出版社

# 保卫餐桌

《南园文选》系列手册



■ 目录

■ 南园文选系列手册

■ 南园文选系列手册

■ 南园文选系列手册

■ 南园文选系列手册

■ 南园文选系列手册

■ 南园文选系列手册

■ 南园文选系列手册

■ 南园文选系列手册

■ 南园文选系列手册

■ 南园文选系列手册

■ 南园文选系列手册

南园文选系列手册

南园文选系列手册

南园文选系列手册

南园文选系列手册

南园文选系列手册

# 保卫餐桌

| 食品安全鉴别手册 |

主编 周 旭 李玲玲  
编委 江春华 王丽珍 郭松杰  
罗 琳 吴春虎 马小静  
陈 桐 雷 霞 钱小树  
王高荣 张金宁 彭 静



田 科学技术文献出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

保卫餐桌:食品安全鉴别手册/周旭,李玲玲主编.-北京:科学技术文献出版社,2009.9

ISBN 978-7-5023-6438-0

I. 保… II. ①周… ②李… III. 食品卫生-手册 IV. R155-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 141434 号

出 版 者 科学技术文献出版社  
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038  
图书编务部电话 (010)58882938,58882087(传真)  
图书发行部电话 (010)58882866(传真)  
邮 购 部 电 话 (010)58882873  
网 址 <http://www.stdph.com>  
E-mail:stdph@istic.ac.cn  
策 划 编 辑 周 玲  
责 任 编 辑 周 玲  
责 任 校 对 唐 炜  
责 任 出 版 王杰馨  
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销  
印 刷 者 北京高迪印刷有限公司  
版 ( 印 ) 次 2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷  
开 本 650×950 16 开  
字 数 169 千  
印 张 12  
印 数 1~5000 册  
定 价 19.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

# 序言

## 做自己肠胃的“防毒卫士”

民以食为天，食品安全对人们的生活健康很重要。

从“大头奶粉”到“福寿螺”到“陈馅月饼”到“红心鸭蛋”再到“三聚氰胺奶粉”……当黑心食品事件一次次袭来，人们总是一次次为自家的餐桌安全担心不已。当喧嚣过后，我们总以为不会再有下次，总以为未来会好，然而汹涌到来的下一次总会给我们迎头痛击。2008年的“三聚氰胺”事件，从奶农到奶商再到知名奶厂，从问题饲料养殖到昧心添加毒物，再到上架黑心销售，牛奶产业链中的黑心谱系全面曝光，国人在惊诧之余对食品业潜藏如此纵深的黑心链条感到震惊——而这仅仅只是食品行业黑心痼疾的一个样本，食品生产和加工过程中潜藏的黑幕，远比所曝光的多得多。

这就是食品行业的现实状态，我们每个人都生活在食品的危险之中，水质污染、化肥过量、农药残留，已经让原生的食物注入了对人体的不安全因素，而食品加工过程中肆意使用的激素、添加剂更是让我们胆战心惊——谁该为我们的食品安全负责？我们国家没有西方发达国家的食品安全信息追踪体系，而监管机构的行动总是在事发之后，官方的检测也总是挂一漏万。

新近颁布实施的《食品安全法》给予我们太多期望，但它是不是形同实施多年却依然事故频发的《药品管理法》？在一次又一次的黑心食品事件之后，没有人对这部行业法能充满信心。

食品安全，在这样的大环境下，必须要自我防范，自己要成为自己肠胃的“防毒卫士”，避免黑心食品对自己和家人健康的侵害，这也是这本书要传递给你的第一要义。

在书的开篇，我们希望每个人都能成为一个聪明的买家和食客，建议你拥有以下“防黑武器”：

### 练就一双明辨黑心食物的慧眼

总有一种黑心食品在我们身边潜伏，所以购买时必须苛刻和小心翼翼，必须练就一双明辨真假的慧眼，做一个聪明的买家和食客。你得了解食品行业的黑幕，你得通晓街头奶茶是用奶精而不用牛奶这样的黑心手法，你得学会用鼻子就能闻出豆芽是清水还是药水发泡的技巧，你得看懂食品包装上糖蜜素、蛋白糖成分是什么。如果你还要更专业，还得观察往身边菜场、超市送货的车辆来自哪里，属于哪家公司、哪个屠宰场。

### 用自己的手，保自己的胃

尽管你不可能在自家的阳台上养几只土鸡、种一畦菠菜，“生产”真正的绿色环保食品，但这并不妨碍我们自己发扬DIY精神，动手做一些准原生态的食品。事实上，诸如自酿葡萄酒、自榨果汁、炸油条、泡豆芽、做卤品、腌菜等你能想到的简单食物，都可以在家通过自己的双手“生产”而成。多吃自己做的菜，少买方便食品，少进酒楼饭馆，“我以我手保我胃”，家中餐桌上自制的三碗两碟，远比食肆酒楼里充斥着色素和增味剂的饕餮大餐健康得多，安全得多。

### 对黑心食品发出自己的声音

在黑心食品泛滥的生态背景下，我们每个人都有可能成为某种黑心食品的受害者，就像我们从没想过早餐牛奶中富含三聚氰胺一样。因此，遇到黑心食品的每个人，都应该发出自己的声音，一个举报电话，上网发一篇告知他人的帖子，一次向黑心食品商的索赔行动，都是我们净化食品环境过程中个人应尽的一份义务。不要沉默，不要自感势单力薄，你不发声，我不发声，也许未来诸如“大头娃娃”事件的名录中，会有你、我或者我们孩子的名字！

食品安全，是我们生活安全的底线，是身体健康的第一保障，让我们从自己开始，预防黑心食品，让黑心食品远离我们，让明天的食物变得更安全、更环保！

# 目录 Contents

## 第1章 主食类

- 小心毒米入锅 /3
- 走出购买面粉的误区 /6
- 硼砂面条很筋道 /9
- 越白越黑心的米粉米线 /11
- 西式快餐=垃圾食品? /13
- 方便面、方便粉丝是非多 /17
- 令人忧心的速冻食品 /20

## 第2章 果蔬类

- 西瓜并非越大越好 /25
- 桃子“光鲜亮丽”的秘密 /27
- 好看不好吃的橙子 /30
- 激素催红的西红柿 /32
- 草莓，看上去很美 /34
- 黄花菜里的“定时炸弹” /36
- 豆芽“装嫩”有猫腻 /39
- 保鲜竹笋不“保鲜” /42
- 太白的银耳有黑幕 /44
- 腌菜竟用工业盐 /46

# 目录 Contents

- 酸菜不宜多吃 /48  
各式各样的黑心蘑菇 /51

## 第3章 海鲜类

- 小小螺蛳可致命 /57  
海带并非越绿越好 /59  
“红肉虾”中看不中吃 /61  
鳝鱼也吃避孕药 /63  
购买水发食品莫贪亮 /65  
杀虫剂咸鱼谁敢吃 /68

## 第4章 肉蛋奶、豆制品类

- 鸡鸭也注水 /73  
黑心猪肉问题多 /75  
牛肉要防人造肉 /77  
有毒狗肉可能进了你的嘴 /80  
劣质猪肉做肉松 /82  
看见红肠看不见黑心 /84  
小小肉干病菌多 /86  
不易识别的鸡蛋作假 /89  
红心鸭蛋，与“苏丹红”有“染” /92



# 目录 Contents

- 不易察觉的毒皮蛋 /94  
买豆腐不能光看外表 /96  
豆腐皮身世不清白 /99  
小心喝到黑心豆浆 /102  
三聚氰胺，黑心牛奶代名词 /104  
妈妈们心痛的黑心奶粉 /107

## 第5章 酒水饮料类

- 葡萄酒，不是红酒是黑酒 /113  
致命的白酒 /116  
你喝的水真的安全吗 /119  
警惕假啤酒 /122  
繁花迷眼的各式饮料 /125  
奶茶，与牛奶无关 /128

## 第6章 加工食品类

- 小瓜子里的大文章 /133  
果冻“黑心”，孩子小心 /135  
造假蜂蜜门道多 /137  
别被糖果口味所迷惑 /140  
让“黑心”月饼“露馅” /143

# 目录 Contents

---

- 可爱外表遮掩的黑心蛋糕 /145
- 粽子的危机 /148
- 别被罐头迷惑了双眼 /150
- 烧烤吃出“催泪弹” /152
- 美味火锅的猫腻 /155

## 第7章 调味品和油

- 毛发酱油让人发毛 /161
- 老陈醋变勾兑醋 /163
- 食糖掺假危害大 /166
- 被包装的毒食盐 /168
- 辣椒粉里有门道 /170
- 花椒也染色 /173
- 炸油条一年一锅油 /176
- 食用油的黑名单 /179

# 第 1 章

主食类

饮食



## 小心毒米入锅

大米是我们的主食之一，无论是家庭用餐还是去餐馆，米饭都是必不可少的食物之一。然而，黑心商贩在大米上做起了手脚，致使市场上出现了染色米、石蜡米等毒大米，甚至有黑心米线、黑心米糊等产品。提请家庭主妇们注意，谨防“毒米”入锅。



### 黑心食单

#### ◆ 陈化米

大米经过长时间的贮存后，由于温度、水分等因素的影响，大米中的淀粉、脂肪和蛋白质等会发生各种变化，使大米失去原有的色、香、味，营养成分和食用品质下降，甚至产生有毒有害物质，例如黄曲霉素。黄曲霉素是一种剧毒物质，有很强的致癌性。

这种米被称为陈化米，不法分子将这样的米以低价销售给建筑工地，有些甚至进入了大学食堂，或者变相做成了米粉、米糊。超市及农贸市场也偶尔有陈化米掺新米销售的现象。

#### ◆ 抛光米

稻米陈化后脱糠、起筋，色泽变暗或变黄。不法分子为了使陈化稻米外观好看，往往用植物油抛光，抛光后的大米油光发亮，商家往往以“珍珠米”、“免洗米”或“强化米”的名义销售。用植物油抛光的大米虽然无害，但营养价值已经降低，口感极差，而且米中的油脂很容易酸败，对人体会造成损害。

另外一种方法是掺入工业用的石蜡油，对大米进行抛光处理，处理

后的大米外观光泽明亮，不法商家用一些名牌大米包装袋包装出售。这种米其实已经变成了“毒米”，根本不能食用，一旦食用，食用者会立即出现呕吐、腹泻等严重症状，轻则影响人的消化系统和神经系统的健康，重则危及人的生命。

### ◆ 染色黑米

黑米为米中珍品，素有“贡米”、“药米”、“长寿米”之美誉，具有特殊的营养价值。但目前市场上也存在假黑米的现象，常见的假黑米主要是将米染色，有两种情况：一种是存放时间较长的次质或劣质黑米，经染色后以次充好出售；另一种是采用普通大米经染色后充黑米出售。染色的用料基本上是化工合成的染料，这些合成色素或其代谢物可能对人体造成过敏反应，并可能致泻、致癌。



## 防黑攻略

### ◆ 陈化米

辨别陈化米一是看颜色，一般来说，新大米色泽白，透明而富有光泽。陈大米的皮层变厚，光泽减少，米粒坚硬、粗糙。二是要闻米的味道，如果有霉味，肯定不能食用。有些商贩为掩盖这股霉味，加了一些其他的香精，如果闻到有其他香味的话，也应引起注意。另外还可以通过观察大米有没有“爆腰”现象来判断是新米还是陈米。“爆腰”是指米粒腰部出现横裂纹，裂纹越多，米质越差。

### ◆ 抛光米

辨别油大米，可用手搓，也可以用少量热水浸泡。油抛光米，用手搓捻时有油腻感，掺杂矿物油多的大米水面还会浮起油斑。另外是仔细看，因上油抛光米颜色通常是不均匀的，仔细观察会发现米粒有一点浅黄。而且可以看到，抛光米发亮但无透明质感。

### ◆ 染色黑米

在购买黑米等有色大米时，可将有色大米放到用水浸湿的软纸上，然后用手搓，搓后软纸上留有颜色的就是染色大米。另一种方法是将有色大米放入盛有清水的玻璃杯中，浸泡15~30分钟，然后摇晃水杯数次，杯中清水出现颜色，米粒呈现白色，即为染色大米。

此外，抠表皮可以知道，好的黑米，用手抠下的表皮呈片状，而劣质黑米则呈粉状。还可以看米心：正常的黑米，米心是白色的，因此消费者可以将米粒外面皮层全部刮掉，观察米粒是否呈白色，若不是呈白色，则极有可能是人为染色黑米。染过色的黑米，米心呈黑色。



## 食之有道

### 如何买到放心米

#### ◆ 看外观

放心米外观光洁白净，平滑顺眼自然，是纯天然米白色，米粒完整；加了防腐剂、矿物油及其他一些添加剂的米，外观油腻或呈黄褐色，至于陈米、霉米或采用添加剂再加工的米外观则是死白色，兼有油腻感，暗淡难看，有裂沟，表面粗糙，米粒不够完整，常有碎米掺杂其中，并混有少量糠粉。

#### ◆ 用手擦刮

放心米抓在手上，干爽、平滑、坚硬，无油腻感，双掌合并摩擦下，无粉尘、皮屑。用指甲轻轻一刮，刮不到东西；毒米抓在手上，有粉尘、皮屑和油腻感，用矿物油加工过的米甚至有粘连，用指甲轻轻一刮，可将各式各样的添加物质刮下来。如果是陈米、霉米，一擦一刮就断裂、破碎，有粉尘、皮屑；如果是打水米，用力一擦一抓就会凝结成块。

### ◆ 用鼻子闻

放心米闻起来有一种天然的米香，感觉很舒服；如果是使用了添加剂的米，可闻到各种添加剂的味道；如果是陈米、霉米、打水米，则一闻就会闻到霉臭味和臭水味。

### ◆ 看包装

放心米外包装详细注明厂址、生产日期；毒米外包装一般不会写明厂址及生产日期，或者贴着不干胶纸标签。

## 走出购买面粉的误区

大家都喜欢吃用精白面粉制成的面条、馒头等食品，特别是颜色白皙、色泽光亮的面食制品更受人们的青睐。正是这种对“白色”面食的爱好，催生了一些黑心厂家对面粉的“美白”。



### 黑心食单

#### ◆ 吊白块面粉

有些面粉生产厂家利用人们的这一心理，在加工过程中加入了吊白块以增加成品的美观度和口感，以次充好，欺骗消费者。而为了给馒头、粉丝“美白”，部分食品作坊在这些食品中直接大量添加吊白块，以提高这些食品的感官效果。吊白块又称“雕白粉”，是致癌物质之一，只可在工业上使用，吊白块水溶液在 60℃ 以上就开始分解出有害物质，对人体的伤害很大。



### ◆ 荧光粉面粉

与吊白块如出一辙，荧光粉也是严重损害人体健康的工业用漂白剂。荧光粉又叫做“荧光增白剂”或“荧光漂白剂”，主要应用在化工行业，其增白作用主要是靠反光产生的，像洗衣粉中添加荧光粉可增加衣物的白亮度，对人体十分有害，绝不在国家允许使用的面粉加工添加剂之列。

### ◆ 亚氯酸钠面粉

亚氯酸钠是一种白色粉末，作为漂白剂，是主要用于漂白纤维、纸浆的一种工业化学物质。加在黄色面粉中能蒸出又白又亮的馒头，压出的面条色泽也很好，价格也不高，普通化工店里也能买到。

### ◆ 硫磺面粉

硫磺主要成分是硫单体，它具有升华的特性，在高温下形成二氧化硫。二氧化硫蒸气具有漂白作用。正因为如此，一些黑心商贩就利用此方法来熏蒸馒头，以达到漂白的效果。



## 防黑攻略

### ◆ 吊白块面粉

优质面粉色泽呈白色或者略带一点黄色，不发暗，没有杂质，用手指捻呈细粉末状，没有颗粒或结块，放在手里紧捏后不会成团，而添加了增白剂等化学药物的面粉会呈灰白色或青灰色。

尝一尝，面粉没有发酸发苦的味道，如果有这些特殊的味道，面粉里可能添加了化学成分。但大部分的添加物消费者很难辨别，因此最好到大的超市、商场购买标志齐全的合格产品。另外，对于白得异常的馒头、粉丝等食品，购买时也一定要提高警惕。