

舌尖上 的安全

——食品安全购买攻略

鞠琳 范良旭◎主编

近年来，食品安全事件在各地频频发生。
一桩桩，一件件……触目惊心，令人发指。
究竟我们还能吃什么？我们如何才能放心地吃？
本书透过食品安全专家的剖析和提醒，
教会您安全购买食品的方法，帮助您把好“食品安全关”。

长江出版传媒 湖北科学技术出版社



舌尖上 的安全

—— 食品安全购买攻略

SHEJIAN SHANG DE ANQUAN

主 编 鞠 琳 范良旭

副主编 宋海波

编 者 (按姓氏笔画为序)

刘 瑶 李志国 宋海波

詹明胜 鞠 琳

长江出版传媒 湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的安全:食品安全购买攻略/鞠琳,范良

旭主编. —武汉:湖北科学技术出版社,2013.1

ISBN 978 -7 -5352 -5494 -8

I. ①舌… II. ①鞠… ②范… III. ①食品安全—基本知识 ②食品—选购—基本知识 IV. ①TS201.6
②F768.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 017239 号

责任编辑:刘 玲

封面设计:戴 旻

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:027—87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号

邮编:430070

(湖北出版文化城 B 座 13 - 14 层)

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:武钢实业印刷总厂

邮编:430080

700 × 980 1/16

9 印张

1 插页

135 千字

2013 年 1 月第 1 版

2013 年 1 月第 1 次印刷

定价:19.00

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

我们是食品安全小卫士





主编告诉您

“民以食为天”，中国是一个食品生产和消费的大国，不论是南北大菜，还是地方风味小吃，都各具特色，千百年来形成了博大精深的中华饮食文化。随着食品工艺、食品添加剂的发展，食品的品种、品质都在不断地增加和完善，既满足了人们的营养需求，又丰富了人们的生活。

人类对食物永不满足的需求，促进和发展了食品生产，也衍生出了食品安全问题。中国政府历来高度重视食品安全，早在1982年就制定了《中华人民共和国食品卫生法》，把食品安全纳入了法制化管理，食品卫生的总体状况在向好的方向发展。但也应看到当前的食品安全仍面临着许多问题，制假售假、违规使用食品添加剂和用非食品原料生产加工食品、食品中投毒等事件频频发生，一桩桩，一件件，触目惊心，令人发指……

当前食品掺假是一大社会公害，掺假的食品可分为两类：一类是质量下降的“水货”，如往蜂蜜中掺入蔗糖，在奶粉中掺入白糖、淀粉等，这种掺假食品对人体健康尚不会构成太大的威胁；另一类则掺入有毒有害的物质，危害人体健康，如用工业酒精配制假酒，在粮食制品加工中加入工业用漂白剂等，这些将会严重损害消费者的健康，甚至危及消费者的生命。

随着市场经济的快速发展和人民生活水平的迅速提高，消费者对食品安全更加关注，因此提高我国食品安全水平的要求也越来越迫切。保障食品安全需要政府、行业、企业和消费者共同努力才能有效地实施，也就是说政府要监督、行业要管理、企业要自律、消费者要参与。消费者参与主要是消费者要提高食品安全知识，增强对

假冒伪劣食品的识别能力和防范意识。只要全社会都行动起来,假冒伪劣食品才无藏身之地。

那么消费者在购买食品时,手中既无快速检测设备,送实验室检验又不现实的情况下,如何识别假冒伪劣食品,保护舌尖上的安全呢?我们认为通过感官来鉴别食品的优劣和真伪不失为一个行之有效的方法,因为食品质量的好坏,首先最直接地表现在它的感官性状上,感官鉴别,不仅简便易行,而且灵敏度高,直观而实用。

为了帮助广大消费者更好地识假、打假,依法保护自身权益,本书介绍了一些常见、重要食品的安全挑选(尤其是感官鉴别)方面的小知识,供读者参阅,希望能对消费者在选购、消费食品时有所帮助。由于水平有限,成书仓促,书中的缺点与疏漏在所难免,恳请读者指正。

编者

2013年1月

主
编
告
诉
您





我想对您说

本书介绍的食品安全购买方法是指通过用眼睛看、鼻子嗅、耳朵听、嘴巴尝和用手触摸等方式,对食品的色、香、味和外观形态进行综合性的鉴别和评价的方法,其基本方法有:

视觉鉴别法

这是判断食品质量的一个重要手段。食品的外观形态和色泽对于评价食品的新鲜程度、食品是否有不良改变以及某些食品如蔬菜、水果的成熟度等有着重要意义。视觉鉴别应在白昼的散射光线下进行,以免灯光隐色发生错觉。鉴别时应注意整体外观、大小、形态和块形的完整程度、清洁程度,表面有无光泽、颜色的深浅、色调等。在鉴别液体食品时,要将它注入无色的玻璃器皿中,透过光线来观察;也可将瓶子颠倒过来,观察其中有无夹杂物下沉或絮状物悬浮。

嗅觉鉴别法

人的嗅觉器官相当敏感,甚至用仪器分析的方法也不一定能检查出来极轻微的变化,用嗅觉鉴别却能够发现。当食品发生轻微的腐败变质时,就会有不同的异味产生。如核桃的核仁变质所产生的油脂酸败而有“哈喇味”,西瓜变质会带有“馊味”等。食品的气味是一些具有挥发性的物质形成的,所以在进行嗅觉鉴别时常需稍稍加热,但最好是在 $15 \sim 25^{\circ}\text{C}$ 的常温下进行,因为食品中的气味挥发性物质常随温度的高低而增减。在鉴别食品的异味时,液态食品可滴在清洁的手掌上摩擦,以增加气味的挥发;识别畜肉等大块食品时,可将一把尖刀稍微加热刺入深部,拔出后立即嗅闻气味。

食品气味鉴别的顺序应当是先识别气味淡的,后鉴别气味浓的,以免影响嗅觉的灵敏度。在鉴别前禁止吸烟。

味觉鉴别法

味觉对于辨别食品品质的优劣是非常重要的环节。味觉器官不但能品尝到食品的滋味如何,而且对于食品中极轻微的变化也能敏感地察觉。如做好的米饭存放到尚未变馊时,其味道就已经有相应的改变。味觉器官的敏感性与食品的温度有关,在进行食品的滋味鉴别时,最好使食品处在 $20 \sim 45^{\circ}\text{C}$ 之间,以免温度的变化会增强或减低对味觉器官的刺激。几种不同味道的食品在进行感官评价时,应当按照刺激性由弱到强的顺序,最后鉴别味道强烈的食品。在进行大量样品鉴别时,中间必须休息,每鉴别一种食品之后必须用温水漱口。

触觉鉴别法

凭借触觉来鉴别食品的膨、松、软、硬、弹性(稠度),以评价食品品质的优劣,也是常用的鉴别方法之一。例如,根据鱼体肌肉的硬度和弹性,常常可以判断鱼是否新鲜或腐败;评价动物油脂的品质时,常须鉴别其稠度等。在感官测定食品的硬度(稠度)时,要求温度应在 $15 \sim 25^{\circ}\text{C}$,因为温度的升降会影响到食品状态的改变。

巧妙而综合地运用以上四种方法,能直观地购买到安全食品。





粮食及其制品的安全选购/1

- ◆大米/1 ◆大米制品——米粉/6 ◆面粉/7 ◆面粉制品/10
- 挂面/10 ·方便面/11

食用植物油的安全选购/13

- ◆·大豆油/15 ·花生油/17 ·芝麻油/18

肉及肉制品的安全选购/22

- ◆鲜肉/22 ◆肉制品/27 ·香肠/27 ·灌肠/29 ·咸肉/29
- 火腿/30 ·板鸭/30 ·烧鸡/31

乳与乳制品的安全选购/33

- ◆鲜牛奶/33 ◆奶粉/34 ◆酸牛奶/34

蛋及蛋制品的安全选购/38

豆、豆制品和筋粉品的安全选购/41

- ◆豆/41 ◆豆制品/42 ·豆芽/43 ·豆浆/43 ·豆腐/44 ·豆腐干/46 ·干豆腐/47 ·腐竹/47 ·豆腐泡/48 ·腐乳/49
- ◆筋粉品/50 ·湿粉皮、凉粉/50 ·粉丝和粉条/51 ·藕粉/52

水产品的安全选购/54

- ◆·鱼类/55 ·虾类/55 ·蟹类/56

蜂产品的安全选购/58

- ◆蜂蜜/58 ◆蜂王浆/63 ◆蜂花粉/64 ◆蜂胶/66

糕点的安全选购/68

蔬菜的安全选购/72

常见干货菜的安全选购/75

◆食用菌类/75 · 银耳/75 · 黑木耳/76 · 蘑菇/78 ◆ 黄花菜/79 ◆ 笋干/80

水果的安全选购/82

调味品的安全选购/85

◆食盐/85 ◆味精/87 ◆酱油/88 ◆食醋/91 ◆酱类/92 ◆鸡精/93 ◆淀粉/94 ◆辛辣料/95 ◆胡椒和胡椒粉(面)/96 ◆花椒及花椒粉(面)/97 ◆八角茴和五香粉/98 ◆辣椒干及辣椒粉(面)/99 ◆芥末面/100 ◆桂皮/101 ◆火锅底料/102 ◆芝麻酱/103

酒类的安全选购/104

◆白酒/104 ◆啤酒/109 ◆果酒/112 ◆葡萄酒/113

茶叶的安全选购/115

饮料、冷冻饮品的安全选购/120

◆ · 汽水/121 · 果汁饮料/122 · 矿泉水/123 · 固体饮料/123 · 酒精饮料/124

罐头食品的安全选购/126

其他食品的安全选购/129

◆保健食品/129 ◆转基因食品/132 ◆婴幼儿食品/134

粮食及其制品的安全选购



大米



⇒ **优质大米、次质大米和劣质大米** 优质大米是指新鲜度高、品质佳、无杂质、未掺假、口感好的大米。

次质大米是指大米存放一定时间、品质有所下降的陈米，或有部分杂质、口感一般的大米。

劣质大米是指变质霉烂、严重掺假、使用非食品添加剂，不能食用的大米。

⇒ **新米和陈米** 当年收获上市的大米叫新米。新米营养丰富，清香可口。颜色白中泛青，含水分较多，煮熟的饭糯性大，柔软清香。存放一年以上的大米为陈米。陈米的营养成分和品质会不同程度地下降，口感较粗糙。



⇒ **糙米与精米** 稻谷脱壳后即成糙米。糙米再经碾轧，除去了大部分皮层和胚部成精米，即我们平常吃的大米。大米经加工碾磨，糠层和胚大部分去掉了，其含有的营养成分即：蛋白质、脂肪、糖分、矿物质、B 族维生素和纤维素等随之损失，精度越白，损失越大。精白米基本上就是大米的胚乳，而胚乳部分的成分基本上是淀粉。如果长期吃精白米，又没有足够的营养补充，就会造成 B 族维生素缺乏，而产生神经炎、角膜炎等系列病症。另一方面，糙米营养价值固然较高，但糙米中磷过多，为酸性食品，如果长期单纯地吃糙米，会破坏人体体液的酸、碱平衡，对健康也不利。为了健康最好吃精白度适当的标二米，它既保留了大部分营养成分，又适当地除去了表皮，减少了酸性物质。



⇒ **大米的掺假** 大米的掺假主要有掺沙石、低档米冒充优质米、劣质米冒充好米、使用非食品添加剂染色和抛光等。

米质的感官检查可以观察米粒硬度、质感、面色,有无黄变、霉变、生虫等。



1. 新米和陈米的鉴别

⇒ **新米** 新米的最大的特点是米粒腹部保留着基部胚芽,可见新米“米眼睛”(胚芽部)的颜色呈乳白色或淡



黄色,而陈米的胚芽则没有或几乎难以找到,胚芽脱落处则成了一个缺口,这也是鉴别新、陈大米的主要依据。新粳米色泽呈透明玉色状,未熟粒米可见青色(俗称青腰);米粒大小均匀,坚实丰满,粒面光滑、完整,具有清香气味,细嚼微甜无任何异味,米中还有白色的淀粉沉淀;新米有股浓浓的清香味;另外,新米含水量较高,吃口较松,齿间留香,煮熟的饭糯性大。

⇒ **陈米** 大米不耐储藏,极易陈化。粮食在贮存期间即使是未发热、生虫、生霉,也仍然存在陈化的自然现象。随着粮食贮存时间的延长,特别是超过正常贮存年限以后,粮食的内部结构逐渐松弛,酶活性降低,呼吸能力衰退,活力减弱。大米陈化使得食用品质下降,严重陈化时食味明显变差,酸度明显增加,经检验脂肪酸值、黏度、陈化指标均低于国家标准,从而失去食用价值。陈米少清香味,色泽暗淡呈灰色,或呈咖啡色;有白道沟纹,甚至出现灰粉状,灰粉越多,时间越长。陈米含水量较低,吃口较硬。而存放一年以上的陈米,只有米糠味,香味寡淡、失去清香味。有霉味的或是有蛀虫的更可能是陈米了。米粒的硬度低,并伴有异味,则基本可以判定是霉变的大米。已陈化的大米须经检测和感官鉴定,所有的指标进行综合评定后才能确定是否是“陈化粮”,用肉眼或者用手触摸是绝对不能鉴定出来的。根据相关规定,存储5年以上的米或贮存不当容易发生霉变的米由于含有大量黄曲霉素不利于人体健康,禁止在市场上作为口粮出售,只能作为酒精工业原料。大米的陈化速度和贮存时间是成正比的,时间越长,大米越会失去原有的色、香、味,酸度和有害物质随之增加,黏性随之下降,因此应少买快吃,



尽量减少贮存时间。

⇒ **黄粒米** 黄粒米是稻谷或大米在高温、高湿条件下存放时间过长,微生物大量生长繁殖导致胚乳呈黄色或黄褐色,与正常米粒色泽明显不同的米。用黄粒米煮成的米饭,口感成渣。大米黄变后不仅影响到内在品质,而且容易产生黄曲霉毒素,影响人体健康。

2. 优质大米与劣质大米的鉴别



⇒ **优质大米** 优质大米是指新鲜度高、品质佳、无杂质、未掺假、口感好的大米。优质大米颗粒整齐饱满光滑,色泽玉白、腹白(米粒上乳白色不透明部分叫腹白,是由于稻谷未成熟,糊精较多而缺乏蛋白质)小、有光泽,呈半透明状、比较干燥,纵沟较浅,掰开米粒其断面呈半透明白色,手摸有凉爽感。闻之有股清香味,无米虫,无沙粒,米灰极少,碎米极少,无异味。正常大米

牙嚼时坚硬清脆(大米的硬度主要是由蛋白质含量决定的,蛋白质含量越高,硬度越强),而高水分大米疏松不硬,齿声不清爽。好大米抓一把再松开,基本上没有糠粉。反复抓插后,人们能够清晰地看到袋子周围和手上有白色淀粉物质出现,品尝之味佳,微甜,能尝到一些淀粉味、无其他异味。蒸熟后米粒油亮,有嚼劲,气味喷香。

⇒ **劣质大米** 是指大米存放一定时间、品质下降的陈米。劣质大米颗粒不规则,饱满度差,瘦小,纵沟较深,有爆腰和腹白,组织疏松;掰开米粒断面残留褐色或灰白色,米粒无光泽,色泽呈白色或微淡黄色,透明度差或不透明,霉变的米粒表面是发绿、发黄、呈灰褐色、甚至黑色等;陈米色暗,手摸有涩感,碎米多,米灰重;严重变质米,手捻易成粉状或易碎;碎米多,有带壳粒,有虫,有结块等;有异味或有霉变气味、酸臭味、腐败味和不正常的气味;劣质大米口尝没有味道、或有异味、酸味、苦味及其他不良滋味。



3. 掺假大米的鉴别

⇨ **大米中掺沙砾** 为了增加大米的重量,在大米中掺沙砾,这一方法现已少用,且容易识别,新掺入的沙砾棱角分明。

⇨ **好稻米中掺碎米** 通过肉眼比较容易辨别。

⇨ **陈米冒充新米** 有的消费者存在错误认识,认为大米越白越好,表面越光越好。因此一些不法商贩常用陈米冒充新米,其方法是在陈米中掺入水,或者用食物油、甚至是矿物白蜡油来进行抛光处理,抛光后的大米看起来非常顺眼,颜色过白、鲜亮、光滑、晶莹剔透。但是掺水后的大米贮存时间很短,一般在半个月内就会发霉、变质。用油和蜡抛光的大米吃起来感觉很怪,如果用的是工业油、工业蜡,还可能对身体产生一定伤害。矿物油为工业用油,又称基础油,它含有重金属、苯等芳香烃物质。矿物油进入人体后,会刺激人体的消化系统,轻则出现头晕、恶心、呕吐等症状,重则可危及人的神经系统,诱发神经系统疾病。鉴别这些大米时,可将少许大米倒入玻璃杯中,注入 60℃ 的热水,盖上杯盖,5 分钟后,启盖闻有无异味,如见油腻感,有农药味、矿物油味和霉味等,表明米已被严重污染,不可食用。

⇨ **染色大米** 有的米粒若呈淡绿色,有可能是以人工色素染色的,用以冒充天然的带色大米、香大米、“绿色大米”,使人受骗上当。可将少许大米倒入盛水的玻璃杯中,观察水有无变色。有的米是用黑色染料染成假黑米。用水泡洗后,正宗黑米为紫红色;假黑米一般为暗红或浅红色,且很容易用水泡洗后脱色,米粒本身还原为白色。

⇨ **掺假糯米** 中粳糯米呈长椭圆形,粳糯米呈椭圆形,均呈乳白色,不透明。掺假糯米型不一致,且煮熟的饭黏性明显下



国家检测机构对大米进行实验室检测项目有:农药残留量、重金属含量、黄曲霉毒素、含沙量、磁性金属物、加工精度、粗细度、水分和脂肪酸值等。

降。还可将掺假糯米用碘酒浸泡片刻,再用清水洗净米粒,糯米为紫红色,而籼米或粳米显蓝色。

4. 超市中包装米的鉴别

在超市购买定型包装的大米,消费者无法直接从米的感官形状上鉴别其质量的好坏,但仍能从其外包装上加以挑选,主要是观察其外包装是否完整,有无破损;产品的标签上是否标注了产品的品牌、等级、产品标准号、生产厂家、地址、生产日期和保质期等,没有这些内容的大米最好不要购买。抽真空包装的大米,如果有破损、进气,就最好不要购买。



1. 大米的安全购买

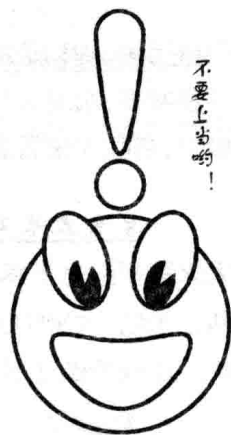
我国是稻谷的原产地,分为籼、粳、糯三大类。

⇒ 购买籼米 应观察籼米的形状:

籼米的米粒一般呈长椭圆形或细长形。而籼米又分为早籼米和晚籼米,早籼米腹白较大,硬质颗粒较少;晚籼米腹白较小,硬质颗粒较多。

⇒ 购买粳米 应观察粳米的形状:粳米的米粒一般呈椭圆形。而粳米可分为早粳米和晚粳米,早粳米腹白较大,硬质颗粒较少;晚粳米腹白较小,硬质颗粒较多。

⇒ 购买糯米 应注意观察糯米的形状:糯米按其粒形分为籼糯米和粳糯米,籼糯米的米粒一般呈长椭圆形或细长形,乳白色,不透明,也有的呈半透明状(俗称阴糯),黏性大;粳糯米的米粒一般呈椭圆形,乳白色,不透明,也有的呈半透明状(俗称阴糯),黏性大。



2. 大米的安全储藏

⇒ 存放于干燥木桶与缸内 大米经过加工有利于食用而不利于储藏。这是因为大米失去了外层保护组织,胚乳全部暴露,易受外界湿、热等不良条件的影响和虫、霉侵害。因而大米不要长时间存放。大米在储藏过程中,米粒所含



这些要学哟！



水分一般都较高,它能保持大米储藏时的稳定性。一旦将大米放在灼热的阳光下暴晒,大米的温度发生了变化,使米粒内的水分迅速失去了平衡。看上去经过暴晒的大米有干燥之感,但如仔细观察,就会发现每粒大米上都有一道道裂纹,使颗粒完整的大米,一下变成了碎米。而且,经过暴晒过的大米更容易受潮、霉变,也更难保管。因此,在家庭中储藏大米最好放置于清洁干燥的木桶或缸内,并用少量花椒或大蒜包扎后放入米中,以防虫害。

⇒ 不与鱼、肉、蔬菜同放 大米

不宜与鱼、肉和蔬菜等水分高的食品同时贮存,不宜存放在温度高、湿度大的地方,不宜靠墙着地,通常要放在垫板上,否则大米会吸水,导致霉变。



无虫米真好吃啊！

⇒ 生虫大米不暴晒 大米生虫后,人们常常喜欢把

大米置于阳光下暴晒,这样做非但达不到杀死米虫的目的,反而会适得其反,因为两三天后,大米中的米虫定会有增无减,而且暴晒后的大米因丧失水分而影响口味。正确的做法是将生虫大米放在阴凉通风处,让虫子慢慢爬出,然后再筛一筛。

大米制品——米粉



米粉常见的质量问题
和掺假问题

- 使用变质大米;
- 回收的变质米粉中加入添加剂,致使异味刺鼻、酸度超标;
- 超量或超范围使用含二氧化硫的添加剂防腐;
- 非法使用能使人致癌的化学品“吊白块”、工业用漂白剂和甲醛等作防腐剂。

鉴别时注意颜色、气味、形状、味道有无

异常。

⇒ 看色泽 色泽光洁、有透明感、无斑点的米粉为上品,



米粉品质
巧鉴别

否则为劣质品。

⇒**观外形** 外观片形大致均匀,平直,松散,无结疤,无并条,无酥脆及霉变现象的米粉为上品,否则为劣质品。

⇒**品味道** 无霉味、无酸味及异味的米粉为上品,否则是变质米粉。

⇒**烹调性** 煮熟后有韧性,不黏条,不糊汤,无严重断条、无杂质的米粉为上品,否则为劣质品。

目前,国家对米粉的质量检测尚无强制性标准,各地方制定有地方性标准,主要检测:醛、砷、铅、大肠杆菌、霉菌、致病菌和菌落总数等指标。



- 颜色发黄、发黑,有异常酸臭味,表明已变质、霉变不能购买;
- 特别白、有特殊臭味或刺鼻的甲醛味,表明加入了添加剂不能购买;
- 米粉产品购买后最好是当天食用完毕。

面粉

1. 面粉的掺假



面粉是小麦磨制而成的粉状物。掺假面粉主要是指往面粉中掺入大量白粉、石膏和滑石粉等,一般感官方法不易鉴别,需在实验室测定。



2. 面粉的添加剂问题

⇒**增白剂** 面粉增白剂的主要成分是“过氧化苯甲酰”。“过氧化苯甲酰”水解后产生的苯甲酸残留在面粉中,破坏面粉中的维生素 A、维生素 E 等营养成分。并随制成的食品进入人体内,一部分与甘氨酸化合成马尿酸从尿中排出体外;另一部分与葡萄糖醛酸化而解毒。上述两种化合解毒均是在肝脏内进行。