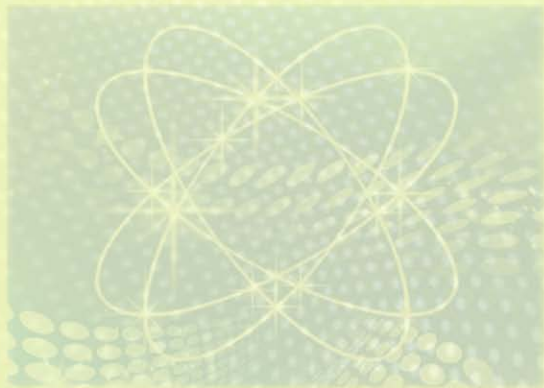


# 农产品安全消费知识问答

刘海燕 编著



金盾出版社

# 农产品安全消费知识问答

刘海燕 编 著



金盾出版社

# 内容提要



农产品的安全问题关系到人们的餐桌安全,联系着生产到消费各个环节。加强质量意识,擦亮识别慧眼,不做雾里看花的消费者就从这本书开始。本书分为米面篇、蔬菜篇、果品篇、豆制品篇、食用菌篇、调料篇、食用油篇、饮品篇等,对各种农产品原料的质量鉴别、营养价值、贮存条件、烹饪技巧、食用禁忌等做了详细解读,有益于增强人们的食品安全意识和营养保健意识。本书内容丰富,实用,适合广大消费者和生产者阅读。

## 图书在版编目(CIP)数据

农产品安全消费知识问答/刘海燕编著. —北京:金盾出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-5082-9398-1

I. ①农… II. ①刘… III. ①农产品—食品安全—问题解答  
IV. ①TS201. 6-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 093432 号

## 金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www. jdcbs. cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6. 75 字数:157 千字

2014 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:15. 00 元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

目 录	
米面篇.....	1
1. 家庭储存粮食应注意哪些事项? .....	1
2. 米面除虫有哪些方法? .....	1
3. 糙米营养价值比精制大米高吗? .....	2
4. 怎样挑选优质大米? .....	3
5. 什么是强化米? .....	3
6. 为什么大米不耐储藏? .....	4
7. 怎样辨别大米中水分含量? .....	4
8. 怎样辨别发霉大米? .....	5
9. 怎样辨别掺矿物油的“毒大米”? .....	5
10. 怎样辨别真假黑米? .....	5
11. 如何正确煮粥煮饭? .....	6
12. 为什么用高压锅煮米饭比普通锅好? .....	7
13. 茶水煮饭好吗? .....	7
14. 经常吃捞饭好吗? .....	8
15. 为什么不宜常吃汤泡饭? .....	8
16. 怎样选购优质小米? .....	9
17. 睡前喝小米粥好吗? .....	9
18. 怎样选购面粉? .....	10
19. 能用铝制容器存放面粉吗? .....	10
20. 发面用面肥好吗? .....	11



21. 发面有哪些小妙招? .....	11
22. 蒸馒头有哪些要点? .....	11
23. 怎样鉴别挂面的质量? .....	12
24. 怎样防止煮面条粘连? .....	12
25. 发芽小麦粉适合制作什么食品? .....	12
26. 血糖指数食物是什么? .....	13
27. 吃全麦食品有哪些注意事项? .....	13
28. 面包片烤着吃好吗? .....	14
29. 怎样储存面包? .....	15
30. 粗粮对人体健康有哪些营养功效? .....	15
31. 哪些人不宜多吃粗粮? .....	16
32. 不同种类玉米的营养功效有哪些差异? .....	17
33. 玉米面和玉米糝的营养成分有哪些差异? .....	17
34. 泡米、泡豆的水能吃吗? .....	17
35. 哪些人不宜多吃粽子? .....	18
36. “返青粽子”能吃吗? .....	18
37. 长期食用方便面对人体健康有哪些危害? .....	19
38. 怎样鉴别月饼的质量? .....	20
39. 吃月饼有哪些讲究? .....	20
40. 哪些人要慎吃月饼? .....	21
41. 哪些蛋糕不宜常吃? .....	21
42. 哪些人慎食元宵? .....	22
43. 少饭多菜对人体健康有利吗? .....	23
<b>蔬菜篇</b> .....	24
1. 蔬菜有哪些营养价值? .....	24

2. 蔬菜的颜色与其营养有哪些关系? .....	25
3. 蔬菜选购常识主要有哪些? .....	25
4. 怎样贮存蔬菜? .....	27
5. 蔬菜中的主要污染物有哪些? .....	28
6. 去除蔬菜农药残留有哪些方法? .....	29
7. 蔬菜可以长时间浸泡吗? .....	29
8. 蔬菜可以切后清洗吗? .....	30
9. 怎样挑选黄瓜? .....	30
10. 黄瓜怎么吃最好? .....	30
11. 冬瓜可以连皮一起吃吗? .....	31
12. 苦瓜应生吃还是熟吃? .....	31
13. 怎样挑选丝瓜? .....	32
14. 菜叶和菜心哪部分更有营养? .....	32
15. 大白菜和娃娃菜的营养价值有哪些不同? .....	32
16. 西兰花怎样吃好? .....	33
17. 菠菜为什么忌生炒? .....	33
18. 韭菜和韭黄哪个更有营养? .....	34
19. 为什么芦荟不可多食? .....	34
20. 为什么芦笋要趁“鲜”吃? .....	35
21. 为什么竹笋不能多吃? .....	35
22. 怎样鉴别笋干质量? .....	35
23. 莴苣对人体健康有哪些营养功效? .....	36
24. 为什么有些蔬菜吃后不能晒太阳? .....	36
25. 颜色不同的番茄营养有差异吗? .....	37
26. 怎样挑选番茄? .....	37

27. 番茄生吃和熟吃有哪些区别? ..... 37
28. 为什么炒青椒忌放酱油? ..... 38
29. 吃茄子有哪些注意事项? ..... 38
30. 怎样安全食用香椿? ..... 38
31. 烹调土豆时有哪些注意事项? ..... 39
32. 为什么长斑的红薯不能吃? ..... 41
33. 吃木薯怎样防止中毒? ..... 41
34. 怎样鉴别真假山药片? ..... 41
35. 山药怎样吃好? ..... 42
36. 常见四种萝卜的营养功效怎样? ..... 42
37. 为什么豆类蔬菜忌未熟透? ..... 43
38. 怎样水焯蔬菜? ..... 44
39. 豆芽比原豆更有营养吗? ..... 44
40. 为什么绿豆芽不能生得过长? ..... 44
41. 怎样鉴别用尿素生发的豆芽? ..... 45
42. 怎样鉴别激素豆芽? ..... 45
43. 为什么发黑变青的茭白不宜选购? ..... 46
44. 怎样鉴别黄花菜质量? ..... 46
45. 为什么新鲜的黄花菜不能直接食用? ..... 46
46. 吃未腌透的酸菜会中毒吗? ..... 47
47. 做泡菜时加醋好吗? ..... 47
48. 为什么忌将洋葱存放于塑料袋内? ..... 48
49. 哪些蔬菜在吃前需水焯? ..... 48
50. 绿叶蔬菜烹调注意什么? ..... 49
51. 菜根有哪些营养功效? ..... 49

52. 常见的野菜有哪些？食用野菜应注意什么？ .....	50
53. 怎样鉴别海带的质量？ .....	52
54. 为什么水发海带时间不宜过长？ .....	52
55. 食用海带有哪些禁忌？ .....	52
56. 怎样鉴别真假荸荠粉？ .....	53
57. 怎样选择莲藕？ .....	53
58. 为什么鲜藕不能生吃？ .....	54
59. 怎样辨别藕粉真伪？ .....	54
<b>果品篇</b> .....	<b>56</b>
1. 不同颜色的水果各有哪些营养功效？ .....	56
2. 怎样识别和清洗打蜡水果？ .....	56
3. 水果能替代蔬菜吗？ .....	57
4. 苹果怎样吃好？ .....	58
5. 怎样清洗桃？ .....	59
6. 哪些人不宜吃桃？ .....	59
7. 怎样挑选猕猴桃？ .....	60
8. 吃山竹有哪些注意事项？ .....	60
9. 苦味柑橘能吃吗？ .....	61
10. 橘子有哪些医用功效？ .....	61
11. 鲜橘皮可以泡水喝吗？ .....	62
12. 柠檬鲜果有哪些用法？ .....	63
13. 怎样清洗葡萄？ .....	63
14. 怎样挑选西瓜？ .....	64
15. 哪些人群应慎食西瓜？ .....	64
16. 吃菠萝会使人过敏吗？ .....	65

17. 吃芒果会发生过敏吗? ..... 66
18. 怎样挑选柚子? ..... 66
19. 怎样挑选榴莲? ..... 67
20. 怎样健康食用香蕉? ..... 67
21. 贪吃荔枝会引发低血糖吗? ..... 68
22. 怎样快速剥石榴? ..... 68
23. 木瓜怎么吃好? ..... 69
24. 怎样清洗草莓? ..... 69
25. 杨梅在食用前应怎样处理? ..... 70
26. 桑葚为什么不能多吃? ..... 70
27. 吃变质甘蔗会中毒吗? ..... 70
28. 不同品种的枣营养功效有哪些不同? ..... 71
29. 怎样识别用硫黄熏制的干枣? ..... 72
30. 哪些人不宜过多食用鲜枣? ..... 72
31. 怎样食用山楂对身体好? ..... 72
32. 怎样根据病症选择水果? ..... 73
33. 糖尿病患者吃水果应注意哪些事项? ..... 74
34. 孕妇应怎样吃水果? ..... 75
35. 吃水果可以减肥吗? ..... 75
36. 哪些水果不宜空腹吃? ..... 76
37. 柿饼上的白霜是怎样形成的? ..... 77
38. 坚果怎样去皮? ..... 77
39. 怎样选购糖炒栗子? ..... 78
40. 怎样剥去栗子壳? ..... 78
41. 怎样吃核桃? ..... 79

42. 花生怎么吃有益健康? .....	79
43. 哪些人不宜吃花生? .....	80
44. 花生芽有益健康吗? .....	80
45. 如何选购开心果? .....	81
46. 哪些人不宜吃坚果? .....	81
47. 哪些坚果不能食用? .....	82
48. 怎样辨别巧克力的质量? .....	83
49. 巧克力越黑营养越高吗? .....	83
50. 食用巧克力有哪些禁忌? .....	84
<b>豆制品篇</b> .....	<b>85</b>
1. 豆制品常见的质量问题有哪些? .....	85
2. 怎样鉴别豆腐的质量? .....	85
3. 怎样辨别豆腐皮的质量? .....	86
4. 豆腐和蜂蜜能同食吗? .....	86
5. 豆腐怎样煎不破? .....	86
6. 多吃豆腐对人体健康有哪些危害? 哪些人不宜吃? ...	86
7. 吃臭豆腐有益健康吗? .....	87
8. 老年人食用豆豉好吗? .....	88
9. 怎样快速煮绿豆? .....	88
10. 怎样鉴别面筋的质量? .....	89
11. 怎样辨别腐竹的质量? .....	89
12. 怎样鉴别粉条的质量? .....	90
13. 为什么粉丝不能多吃? .....	91
14. 为什么饮酒时不宜吃凉粉? .....	91
15. 怎样鉴别掺假淀粉? .....	91



食用菌篇	92
1. 蘑菇有哪些营养价值?	92
2. 怎样存放食用菌?	92
3. 怎样鉴别蘑菇的质量?	93
4. 怎样泡发干香菇?	94
5. 怎样烹制老化香菇?	94
6. 怎样泡发干猴头菇?	94
7. 黑木耳有哪些营养价值?	95
8. 怎样辨别黑木耳质量优劣?	96
9. 鲜木耳能吃吗?	96
10. 哪些人不宜吃木耳?	97
11. 为什么色泽雪白的银耳不宜选购?	97
12. 为什么老年人不宜过量食用银耳?	97
13. 黑、白木耳搭配吃好吗?	98
14. 怎样选购灵芝破壁孢子粉?	98
15. 怎样识别毒菌?	99
调料篇	100
1. 怎样选购和存放食盐?	100
2. 食盐摄入量多少为宜?	100
3. 烹制菜肴何时放盐为宜?	101
4. 怎样选购酱油?	102
5. 怎样选购和存放食醋?	103
6. 白醋与醋精有哪些区别?	104
7. 不同种类食醋有哪些特点? 醋与菜肴怎样搭配?	104
8. 醋在菜肴烹饪中有哪些宜与忌?	105

9. 哪些人忌吃醋? .....	106
10. 为什么不能用饮料瓶装食品? .....	107
11. 烹调中怎样合理使用料酒? .....	107
12. 食用味精有哪些注意事项? .....	108
13. 鸡精含有哪些成分? .....	109
14. 洋葱和毛葱有哪些营养功效? .....	110
15. 吃姜有哪些宜与忌? .....	110
16. 怎样选购姜粉? .....	112
17. 大蒜有哪些营养功效? .....	112
18. 哪些人慎吃大蒜? .....	113
19. 怎样选购和食用芝麻? .....	114
20. 辣椒有哪些宜与忌? .....	114
21. 花椒有哪些功效? .....	115
22. 怎样辨别花椒质量? .....	116
23. 胡椒粉为什么不能多吃? .....	116
24. 怎样辨别假八角? .....	116
25. 芥末粉能直接食用吗? .....	117
26. 为什么孕妇不宜用桂皮、花椒、八角作调味品? .....	117
27. 怎样辨别食糖的质量? .....	118
28. 白糖发黄还能吃吗? .....	118
29. 怎样让结块的白糖变松散? .....	118
30. 红糖具有哪些功效作用? .....	119
31. 为什么不能空腹吃糖? .....	119
32. 为什么富铜食物不宜与糖同食? .....	119
33. 怎样鉴别糖果的质量? .....	120

34. 吃过多甜食对身体健康有哪些不利? .....	120
35. 为什么咖喱粉不能用铁制器皿贮存? .....	122
36. 为什么调料不宜购买散装的? .....	122
<b>食用油篇</b> .....	<b>123</b>
1. 食用油有哪些种类? .....	123
2. 什么是调和油? .....	124
3. 压榨油与精炼油有哪些区别? .....	124
4. 为什么食用油不宜购买散装的? .....	125
5. 怎样辨别食用植物油的质量? .....	125
6. 怎样存放食用油? .....	126
7. 炸过食物的食用油可以吃吗? .....	127
8. 怎样选用不同的油来烹调菜肴? .....	128
9. 为什么炒菜时不能等油冒烟时再下菜? .....	128
10. 为什么晚餐不宜太油腻? .....	129
11. 油炸食品对人体健康有哪些危害? .....	129
12. 香油有哪些营养功效? .....	130
13. 怎样鉴别香油质量? .....	130
14. 炸鱼用菜籽油好吗? .....	131
15. 怎样食用亚麻籽油? .....	131
16. 为什么熬猪油忌用大火? .....	131
17. 反式脂肪酸对人体健康有哪些危害? .....	132
18. 为什么地沟油不能吃? .....	132
<b>饮品篇</b> .....	<b>134</b>
1. 怎样煮豆浆最有营养? .....	134
2. 喝豆浆有哪些注意事项? .....	134

3. 哪些人不宜喝绿豆汤? .....	135
4. 为什么绿豆不能做豆浆? .....	136
5. 为什么绿豆汤要趁热喝? .....	136
6. 果汁饮料有哪几类? .....	136
7. 饮用新鲜果汁有哪些注意事项? .....	137
8. 怎样选购果汁饮料? .....	138
9. 为什么果汁不能久存? .....	138
10. 为什么喝果汁不能代替吃水果? .....	138
11. 果汁有沉淀好吗? .....	139
12. 进餐时饮用果汁有哪些说法? .....	139
13. 为什么2周岁内的婴幼儿不宜喝纯果汁? .....	139
14. 如何鉴别餐馆里鲜榨果汁的质量? .....	140
15. 瓶装茶饮料营养价值高吗? .....	140
16. 喝咖啡有哪些宜与忌? .....	141
17. 果醋有哪些保健功效? .....	142
18. 看中医前不能喝哪些饮品? .....	144
19. 奶白色的汤有营养吗? .....	144
20. 茶叶是怎样分类的? .....	145
21. 喝茶有哪些益处? .....	145
22. 怎样鉴别茶叶的品质? .....	146
23. 怎样鉴别真假茶? .....	147
24. 怎样保存茶叶? .....	148
25. 泡茶用水有什么讲究? .....	149
26. 怎样泡茶有益健康? .....	149
27. 喝花果茶有哪些讲究? .....	150

28. 绿茶和枸杞子可以同饮吗? ..... 151
29. 哪些人不宜饮用苦丁茶? ..... 151
30. 为什么喝茶后要洗杯? ..... 152
31. 老年人喝茶时有哪些注意事项? ..... 153
32. 为什么老年人不宜饮生茶? ..... 153
33. 女性在哪些时期不宜喝茶? ..... 154
34. 四季饮茶有哪些学问? ..... 154
35. 人参能否与茶同食? ..... 155
36. 为什么绿茶不宜空腹喝? ..... 155
37. 白酒有哪些种类? ..... 156
38. 怎样鉴别白酒的质量? ..... 156
39. 白酒越陈越香吗? ..... 157
40. 长期过量饮酒对人体健康有哪些危害? ..... 158
41. 喝白酒能杀菌吗? ..... 158
42. 酒量真能练出来吗? ..... 159
43. 怎样健康饮酒? ..... 159
44. 哪些人不宜饮酒? ..... 161
45. 怎样辨别啤酒的质量? ..... 161
46. 鲜啤酒与生啤酒有哪些区别? ..... 162
47. 贮存啤酒有哪些禁忌? ..... 162
48. 怎样辨别葡萄酒的质量? ..... 163
49. 为什么喝葡萄酒时须醒酒? ..... 164
50. 葡萄酒配菜有哪些禁忌? ..... 165
51. 怎样储存葡萄酒? ..... 165
52. 怎样储存药酒? ..... 167

53. 饮用药酒有哪些注意事项? .....	167
54. 为什么雄黄酒不能喝? .....	167
55. 保健酒和药酒有哪些区别? .....	168
56. 哪些人不宜饮用保健酒? .....	169
57. 服药期间能喝酒吗? .....	169
58. 酒后行房可以吗? .....	170
59. 有哪些食物能缓解酒后不适? .....	170
<b>其他</b> .....	172
1. 哪些人群宜食用保健食品? .....	172
2. 怎样选购保健食品? .....	172
3. 为什么不宜用沸水冲调保健品? .....	173
4. 为什么不宜空腹食用蛋白质含量高的食物? .....	173
5. 哪些食物会损害皮肤? .....	174
6. 饮食过热伤胃肠吗? .....	175
7. 卤味制品越久越好吗? .....	175
8. 不吃早餐有哪些弊端? .....	175
9. 中小學生采取补偿式的晚餐可取吗? .....	177
10. “晚餐要少吃”适用于儿童吗? .....	177
11. 结石患者忌哪些食物? .....	177
12. 腌制品能放在冰箱里吗? .....	178
13. 使用保鲜膜时有哪些注意事项? .....	178
14. 服用人参保健品有哪些禁忌? .....	179
15. 为什么推崇蒸煮食物? .....	179
16. 常吃黑色食品可抗衰老吗? .....	180
17. 为什么直接食用冷藏食品不利于健康? .....	180

18. 怎样选购速冻食品? .....	180
19. 哪些食物不宜在冰箱储存? .....	181
20. “彩色”食品好吗? .....	182
21. 哪些食物可催人变老? .....	182
22. 哪些食物吃后易胀气? .....	183
23. 怎样食用腌腊制品? .....	184
24. 塑料瓶底部的标志有哪些含义? .....	184
25. 购买散装食品时有哪些注意事项? .....	186
26. 消费者投诉应具备哪些条件? .....	187
27. 食品安全投诉举报应注意哪些事项? .....	187
28. 当消费者和经营者发生消费者权益争议时有哪些解决 途径? .....	188
29. 消费者购买到假冒伪劣农产品应怎么办? .....	188
30. 消费者在什么情况下可以索赔? .....	188
附: 饮食禁忌 .....	190