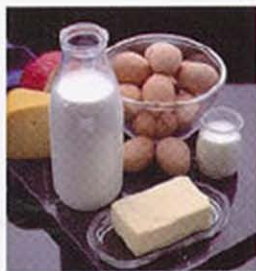


XUCHANPIN ANQUAN XIAOFEI WENDA



周景明 刘海燕◎主编

畜产品安全消费 问答



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

畜产品 安全消费问答

主 编

周景明 刘海燕

副主编

李 平 孟维珊 崔 毅

编著者

郭立宏 李亚立 霍明东

王 林 郭士玲 刘学华

王嘉厚 徐艳霞 韩 鹏

张 颖 单玉兰

金 盾 出 版 社



畜产品的安全问题关系到人类的健康,贯穿于生产、流通到消费各个环节。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。本书对影响畜产品安全消费的方方面面:质量标志、法律法规标准、原料质量鉴别、营养价值、贮存条件、烹饪技巧、食用禁忌等做了详细解读,对提高人们的消费安全认识,增强营养保健意识很有裨益。本书内容丰富,科学实用,适合广大畜产品消费者和生产者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

畜产品安全消费问答/周景明,刘海燕主编.--北京:金盾出版社,2012.8

ISBN 978-7-5082-7561-1

I. ①畜… II. ①周…②刘… III. ①畜产品—食品安全—问题解答 IV. ①TS201.6-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 083530 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:8 字数:223 千字

2012 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 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)

前言

QIANYAN

“民以食为天”，“食以安为先”。食品是人类生存和社会发展的物质基础，其中畜产品因营养丰富、口味鲜美而在广大居民的膳食结构中占有不可或缺的位置。随着我国国民经济的快速增长和人民生活水平的日益提高，肉、蛋、奶等畜产品的消费量不断增加。但是，当消费方法不当或畜产品质量发生问题时，就会对消费者的身体健康造成一定程度的影响和危害，有时甚至可能危及生命。如何吃得营养、吃得健康，已经成为当前广大消费者热议和关心的话题。

为了普及畜产品安全消费知识，编者应金盾出版社之邀，编著本书。在编写过程中，查阅了大量的文献资料，取精用宏，归纳整理，以问答的形式对畜产品的安全消费知识进行了详细的介绍，内容包括标志篇、法律法规标准篇、肉产品篇、蛋产品篇、乳产品篇、水产品篇、蜂产品篇及其他一些相关内容，并附有常见食物和常见病患者的饮食禁忌。真诚地希望本书能够给广大读者带来帮助，并能成为广大读者饮食生活中的一本工具书。

虽编者努力为之，但不当之处在所难免，敬请专家和读者不吝赐教。

编著者

目 录

MULU

一、标志篇

1. 什么是食品标签? (1)
2. 什么是食品的保质期? (2)
3. 什么是食品的保存期? (2)
4. 不法商家在食品的生产日期和保质期标注方面的不法行为主要有哪些? (2)
5. 无公害农产品、绿色食品和有机食品的标志各有什么寓意? (3)
6. 什么是中国名牌产品? (4)
7. 申请“中国名牌农产品”称号的产品应具备哪些条件? ... (4)
8. 食品生产许可证标志“QS”有什么含义? (5)
9. 什么是 GAP? (5)
10. 什么是 GMP? (6)
11. 什么是 HACCP? (6)
12. 什么是 SSOP? (7)
13. 什么是 ISO? (8)
14. 什么是 ISO 9000? (8)
15. 什么是农产品地理标志? (9)
16. 什么是中国驰名商标? (9)
17. 什么是原产地域产品标志? (9)
18. 什么是食品包装 CQC 标志? (9)
19. 什么是定量包装商品“C”标志? (10)
20. 什么是条形码? (11)
21. 在哪些情形下食品应当在其标志上标注中文说明? ... (11)
22. 食品标志不得标注哪些内容? (11)

- 23. 哪些食品标志是违法行为? (12)
- 24. 怎样识别肉类检疫印章? (12)

二、法律法规标准篇

- 1. 什么是畜产品质量? (13)
- 2. 什么是畜产品质量安全? (14)
- 3. 保障畜产品质量安全有哪些重要意义? (14)
- 4. 建立畜产品质量可追溯系统有哪些意义? (15)
- 5. 什么是食品质量安全市场准入制度? (16)
- 6. 什么是畜产品污染? (17)
- 7. 有哪些食品禁止生产经营? (18)
- 8. 对食品生产经营人员有哪些要求? (18)
- 9. 食品生产经营过程必须符合哪些规定? (19)
- 10. 什么是无公害农产品? (20)
- 11. 什么是绿色食品? (20)
- 12. “纯天然”食品是绿色食品吗? (21)
- 13. 什么是有机食品? (21)
- 14. 无公害农产品、绿色食品、有机食品三者主要有哪些区别? (22)
- 15. 有机食品主要应具备哪些条件? (22)
- 16. 《动物防疫法》对畜禽屠宰检疫有哪些规定? (23)
- 17. 食品安全标准包括哪些内容? (23)
- 18. 实行畜禽定点屠宰有哪些意义和作用? (24)
- 19. 什么是食品添加剂? (24)
- 20. 食品添加剂必须符合哪些要求? (25)
- 21. 使用食品添加剂时应遵循哪些基本原则? (25)
- 22. 什么是食品防腐剂? (26)
- 23. 我国对防腐剂的使用有哪些规定? (26)
- 24. 食品企业和销售者发现产品存在安全隐患时应采取哪些措施? (27)
- 25. 《国家重大食品安全事故应急预案》对报告范围、报告

- 单位和责任人有这样的规定? (27)
26. 确保饮食安全的十条“黄金定律”的内容是什么? (28)
27. “食品安全十二守则”的内容是什么? (29)
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? (29)
29. 什么是食品安全事故? (30)
30. 国家建立食品召回制度有哪些意义? (30)
31. 国家对食品广告有哪些要求? (30)

三、肉品篇

1. 什么是红肉、白肉和无色肉? (31)
2. 怎样评定畜禽肉的品质? (31)
3. 猪肉有哪些营养价值? (32)
4. 为什么不宜偏食猪肉? (32)
5. 猪肉各部位适合怎样吃? (32)
6. 什么是冷却排酸肉? (34)
7. 与冷却排酸肉相比普通肉有哪些缺点? (34)
8. 为什么猪肉忌大块煮? (35)
9. 怎样辨别注水肉? (35)
10. 怎样辨别母猪肉? (36)
11. 瘦肉精对人体健康有哪些危害? (37)
12. 怎样避免购买含有瘦肉精的猪肉? (38)
13. 怎样辨别黄疸肉与黄脂肉? (39)
14. 怎样辨别白肌肌肉和白肌肉? (39)
15. 怎样辨别羸瘦肉和消瘦肉? (40)
16. 怎样辨别病死猪肉与变质猪肉? (40)
17. 猪肉“发光”主要有哪原因? (41)
18. 猪肉不宜与哪些食物同食? (42)
19. 猪蹄有哪些营养价值? (43)
20. 怎样清洗猪内脏? (43)
21. 猪皮有哪些营养价值? (44)

22. 猪血对人体健康有哪些营养功效? (44)
23. 牛肉有哪些营养价值? (45)
24. 怎样合理消费牛肉? (45)
25. 怎样烹制能使牛肉软嫩? (46)
26. 什么是“肥牛”? (46)
27. 什么是小白牛肉? (47)
28. 为什么老年人不宜吃牛内脏? (47)
29. 羊肉有哪些营养价值? (48)
30. 山羊肉和绵羊肉有哪些不同? (48)
31. 烹饪时羊肉去膻的方法有哪些? (49)
32. 选购牛羊肉时有哪些注意事项? (49)
33. 吃羊肉时有哪些禁忌? (50)
34. 驴肉有哪些营养价值? (50)
35. 吃狗肉时有哪些注意事项? (51)
36. 为什么心脑血管病患者忌吃狗肉? (51)
37. 兔肉有哪些营养价值? (51)
38. 为什么不宜用绞肉机绞肉馅? (52)
39. 为什么不宜用肉摊上的绞肉机绞肉? (52)
40. 肥肉对人体健康有哪些益处? (53)
41. 为什么胆囊炎患者忌吃肥肉等油腻食物? (53)
42. 为什么关节炎患者忌吃肥肉? (54)
43. 为什么风湿病患者应少吃猪牛羊肉? (54)
44. 瘦肉都是低脂肪吗? (54)
45. 为什么不宜用自来水直接炖肉? (55)
46. 为什么炖肉不宜一直用旺火? (55)
47. 熬肉汤应注意哪些事项? (56)
48. 喝骨头汤可以补钙吗? (57)
49. 为什么宜用冷水炖骨头汤? (57)
50. 为什么骨头汤不宜久煮? (57)
51. 为什么炖骨头汤不宜加醋? (58)
52. 为什么肉在油炸时宜挂糊上浆? (58)
53. 为什么烹饪肉时不宜放碱? (58)

54. 为什么家畜的甲状腺不能食用? (59)
55. 公鸡、母鸡的食疗功效有哪些不同? (59)
56. 鸡肉有哪些营养价值? (60)
57. 怎样去除鸡肉的腥味? (60)
58. 为什么孕妇不宜常吃黄芪炖鸡? (60)
59. 怎样判断烧鸡是否由病死鸡加工成的? (61)
60. 鸡血有哪些营养价值? (61)
61. 哪些人不宜喝鸡汤? (62)
62. 为什么产妇不宜喝老母鸡汤? (62)
63. 婴儿腹泻时可以喝鸡汤吗? (63)
64. 鸭肉有哪些营养价值? (64)
65. 老鸡老鸭怎样炖得快? (64)
66. 鸡鸭鱼头能吃吗? (64)
67. 鹅产品有哪些营养价值和功效? (65)
68. 烹饪时怎样处理鹅肠? (66)
69. 鸽肉有哪些营养价值? (66)
70. 鹌鹑肉有哪些营养价值? (67)
71. 选购禽肉时有哪些注意事项? (67)
72. 可以爆炒畜禽肉吗? (68)
73. 动物的哪些器官(部位)不能吃? (68)
74. 肉在烹调过程中会产生杂环胺吗? (69)
75. 鲜肉有哪些包装方式? (70)
76. 什么是冷却肉的货架期? (70)
77. 什么是冷冻肉? (70)
78. 怎样化解冻肉? (71)
79. 肉在加工至半熟后冷冻好吗? (71)
80. 熟肉制品有哪些? (72)
81. 选购肉制品时应注意哪些事项? (72)
82. 为什么吃香肠要适量? (74)
83. 煎炸咸肉有利健康吗? (75)
84. 为什么食用腊肉要有节制? (75)
85. 火腿可以放在冰箱内吗? (76)

86. 烹制火腿时有哪些注意事项? (76)
87. 表面发霉的火腿能吃吗? (76)
88. 为什么不宜多吃午餐肉? (77)
89. 为什么肉干、鱼干要限量食用? (77)
90. “风干”的肉制品可长期贮存吗? (78)
91. “油渣”可以食用吗? (78)
92. 食用动物肝脏时有哪些注意事项? (79)
93. 为什么孕妇不宜食用动物肝脏? (80)
94. 吃肉时可以吃蒜吗? (80)
95. 动物性蛋白质摄入过多会导致钙质的大量流失吗? ... (81)
96. 吃火锅有哪些注意事项? (82)
97. 吃烧烤有哪些注意事项? (84)
98. 哪些人应限量吃肉? (85)
99. 劳累时可以大量食用肉、蛋、鱼吗? (87)
100. 感冒发烧患者为什么不宜食用高蛋白质食物? (88)
101. 为什么骨折患者不宜多吃肉和骨头? (88)
102. 肉品腐败变质与哪些因素有关? (89)
103. 为什么腐败的肉烧煮后也不能吃? (90)

四、蛋品篇

1. 鸡蛋有哪些营养价值? (91)
2. 为什么冰箱里不宜存放未洗净的鸡蛋? (92)
3. 洁蛋有什么意义? (92)
4. 贮存鸡蛋时有哪些注意事项? (93)
5. 哪些人不宜多吃鸡蛋? (94)
6. 哪些鸡蛋不能食用? (94)
7. 为什么“营养鸡蛋”不能乱吃? (95)
8. 红皮鸡蛋比白皮鸡蛋更有营养吗? (96)
9. “土”鸡蛋的质量可靠吗? (96)
10. 一天食用几个鸡蛋较为合适? (97)
11. 为什么早餐不宜只吃鸡蛋? (98)

12. 可以喂婴儿蛋清吗? (98)
13. 为什么心血管病患者不宜过多食用蛋黄? (98)
14. 为什么婴幼儿贫血不宜只用蛋黄补铁? (99)
15. 鸡蛋怎样烹饪比较好? (99)
16. 为什么鸡蛋不能生吃? (100)
17. 所有的红心鸭蛋都不能吃吗? (101)
18. 怎样判断鸡蛋是否新鲜? (101)
19. 可以用牛奶煮荷包蛋吗? (102)
20. 煮荷包蛋时可以加糖吗? (102)
21. 单面煎蛋的烹饪方法科学吗? (102)
22. 蒸鸡蛋羹时有哪些注意事项? (103)
23. 怎样判断咸蛋的质量? (103)
24. 为什么孕妇不宜吃咸鸭蛋? (104)
25. 怎样判断皮蛋的质量? (104)
26. 长期吃皮蛋好吗? (105)
27. 皮蛋可以剥皮就吃吗? (105)
28. 为什么肝硬化患者忌吃皮蛋? (106)
29. 怎样判断糟蛋的质量? (106)
30. 茶叶蛋的吃法科学吗? (106)
31. 为什么脑血管患者不宜多食鹌鹑蛋? (107)

五、乳品篇

1. 牛奶有哪些营养价值? (108)
2. 羊奶有哪些营养价值? (109)
3. 什么是乳和乳制品? (110)
4. 还原奶与鲜牛奶有哪些区别? (110)
5. 液态奶是怎样分类的? (111)
6. 怎样判断牛奶的质量? (111)
7. 牛奶中有哪些微生物? (111)
8. 贮存牛奶时有哪些要求? (112)
9. 现挤的牛奶和羊奶可以直接喝吗? (113)

10. 在饮用牛奶的时间方面有哪些注意事项? (113)
11. 牛奶的饮用量以多少为宜? (114)
12. 怎样给牛奶加热? (114)
13. 喝牛奶时加糖有哪些注意事项? (115)
14. 为什么饮用牛奶时忌加钙粉? (115)
15. 牛奶忌与哪些食物同食? (116)
16. 药物可以用牛奶送服吗? (116)
17. 哪些人不宜饮用牛奶? (117)
18. 糖尿病患者应怎样饮奶? (118)
19. 为什么不宜给婴儿大量喝牛奶? (118)
20. 为什么幼儿不宜长期饮用豆奶? (119)
21. 为什么不可长期用炼乳给婴儿作主食? (119)
22. 为什么豆浆不能和牛奶一起煮? (120)
23. 为什么不宜把牛奶加鸡蛋当早餐? (120)
24. 牛奶口味的淡与浓是否与质量有关? (121)
25. 为什么有的纯牛奶味道会发苦? (121)
26. 为什么有些人喝牛奶会腹泻? (121)
27. 什么是“无抗奶”? (123)
28. 牛奶浓度和含钙量越高越好吗? (123)
29. 什么是 AD 奶? (124)
30. 什么是调味奶? (124)
31. 脱脂奶有利于减肥吗? (125)
32. 牛奶会使胆固醇增高吗? (125)
33. 可以用牛奶和面吗? (125)
34. 什么是奶粉? (125)
35. 怎样选购奶粉? (126)
36. 什么是婴儿奶粉? (127)
37. 什么是特殊婴儿配方奶粉? (127)
38. 怎样存放奶粉? (128)
39. 为什么婴儿不宜喝过浓的奶粉? (128)
40. 什么是酸奶? (129)
41. 酸奶包括哪些种类? (129)

42. 酸奶对人体健康有哪些益处?	(129)
43. 酸奶可以加热饮用吗?	(130)
44. 酸奶在什么时间饮用较好?	(131)
45. 饮用酸奶的量以多少为宜?	(131)
46. 酸奶不能与哪些食物同食?	(132)
47. 酸奶适合哪些人群饮用?	(132)
48. 乳酸菌饮料与乳酸饮料有哪些区别?	(132)
49. 什么是干酪?	(133)
50. 牛初乳有哪些功效?	(134)
51. 奶茶有哪些营养价值?	(134)
52. 吃奶片可以代替喝牛奶吗?	(135)

六、水产品篇

1. 水产品有哪些营养价值?	(136)
2. 鱼眼有哪些营养价值?	(136)
3. 鱼鳞有哪些营养价值?	(137)
4. 什么是生鱼片?	(137)
5. 为什么不可爆炒黄鳝?	(138)
6. 泥鳅有哪些营养价值?	(138)
7. 吃鱼多多益善吗?	(138)
8. 为什么活鱼在宰杀后不宜立即烹饪?	(139)
9. 哪些人不宜吃鱼?	(140)
10. 为什么热性体质应少吃无鳞鱼?	(141)
11. 怎样去除鱼的腥味?	(141)
12. 为什么烧鱼不宜早放姜?	(142)
13. 为什么不能用温水化冻鱼?	(142)
14. 怎样根据鱼的新鲜程度确定烹调方法?	(143)
15. 影响水产品质量安全的因素有哪些?	(143)
16. 怎样判断鱼是否新鲜?	(143)
17. 怎样辨别毒死鱼?	(144)
18. 怎样辨别被污染的鱼?	(145)

19. 为什么儿童要少食肉食性鱼类? (145)
20. 为什么结核病患者服用雷米封期间忌吃鱼肉? (146)
21. 河豚制成鱼干后还有毒吗? (146)
22. 什么是高组胺鱼类中毒? (147)
23. 烹制带鱼时需要刮鳞吗? (147)
24. 为什么鱼胆不能吃? (148)
25. 宰鱼时若碰破鱼胆怎么办? (148)
26. 为什么存放鱼不能保留鳃和内脏? (148)
27. 怎样辨别咸鱼的质量? (149)
28. 可以长期食用咸鱼吗? (149)
29. 为什么水煮鱼不宜常吃? (150)
30. 为什么儿童不宜多吃鱼松? (151)
31. 为什么熏腊食品不宜作下酒菜? (151)
32. 虾有哪些营养价值? 食用时应注意些什么问题? (152)
33. 怎样区分海虾与河虾? (152)
34. 怎样辨别虾是否新鲜? (153)
35. 怎样辨别虾皮质量的优劣? (153)
36. 怎样选择虾米? (153)
37. 为什么不宜长期在晚上吃虾皮补钙? (154)
38. 怎样挑选螃蟹? (154)
39. 怎样辨别公蟹与母蟹? (155)
40. 吃螃蟹时有哪些注意事项? (155)
41. 哪些人不宜吃螃蟹? (157)
42. 怎样选择田螺? (158)
43. 蛤蜊有哪些营养价值? (158)
44. 甲鱼有哪些营养价值? 食用时应注意些什么问题?
..... (159)
45. 为什么甲鱼忌蚊子叮咬? (160)
46. 鱼翅有益人体健康吗? (160)
47. 海参有哪些营养价值? (161)
48. 怎样鉴别各种作假海参? (161)
49. 怎样水发海参? (162)

50. 为什么水发海参忌沾油污?	(163)
51. 鲍鱼有哪些营养价值?	(163)
52. 鱼肚有哪些营养价值?	(164)
53. 怎样泡发鱼肚?	(164)
54. 怎样保存海鲜?	(165)
55. 海产品在食用前需要经过哪些处理?	(165)
56. 贪吃海产品有哪些健康隐患?	(166)
57. 食用海鲜时主要有哪些禁忌?	(167)
58. 哪些水产品不能食用?	(168)
59. 怎样鉴别甲醛水发食品?	(169)
60. 什么是海洋食品?	(169)
61. 怎样鉴别鱼油的质量?	(170)

七、蜂产品篇

1. 蜂蜜对人体健康有哪些益处?	(171)
2. 怎样辨别蜂蜜质量?	(173)
3. 蜂蜜结晶是什么原因?	(174)
4. 蜂蜜服用量以多少为宜?	(174)
5. 在什么时间服用蜂蜜为宜?	(175)
6. 冲调蜂蜜时水温多高为宜?	(175)
7. 哪些人不宜食用蜂蜜?	(175)
8. 蜂蜜起泡是什么原因?	(176)
9. 秋后蜂蜜为什么不能直接食用?	(177)
10. 吃香蕉蘸蜂蜜的减肥方法好吗?	(177)
11. 蜂蜜和牛奶可以搭配食用吗?	(177)
12. 怎样贮存蜂蜜?	(178)
13. 蜂蜜久置后还能食用吗?	(179)
14. 什么是蜂王浆?	(179)
15. 怎样鉴别蜂王浆的质量?	(180)
16. 怎样正确认识蜂王浆中的激素?	(180)
17. 怎样服用蜂王浆较好?	(181)

18. 为什么蜂王浆必须冷冻保存? (181)
19. 怎样识别掺假蜂王浆? (182)
20. 为什么中老年人不宜在睡前服用人参蜂王浆? (182)
21. 哪些人不能服用蜂王浆? (182)
22. 什么是蜂花粉? (183)
23. 蜂花粉有哪些保健作用? (183)
24. 怎样鉴别蜂花粉质量的优劣? (184)
25. 怎样保存蜂花粉? (184)
26. 怎样服用蜂花粉? (185)
27. 什么是蜂胶? (186)
28. 蜂胶有哪些保健作用? (187)
29. 哪些人不能服用蜂胶? (187)
30. 怎样鉴别蜂胶质量的优劣? (188)
31. 怎样服用蜂胶液? (189)
32. 蜂胶能否与药物一起服用? (190)
33. 各种蜂产品能否一起服用? (190)

八、其他

1. 鹿茸有哪些营养作用? (191)
2. 为什么不能生吃蛇胆? (192)
3. 吃野味有滋补作用吗? (192)
4. 野生青蛙肉可以食用吗? (193)
5. 哪些“发物”要忌口? (194)
6. 怎样防止食用蚕蛹时发生中毒? (194)
7. 为什么生、熟食品不能混放? (195)
8. “围边菜”可以吃吗? (196)
9. 速冻食品存在哪些问题? (196)
10. 在选购速冻食品时应注意哪些事项? (196)
11. 卤味越久越好吗? (197)
12. 腌制品放在冰箱里好吗? (198)
13. 炒菜时爆炒和小火炒哪种方法可取? (198)

14. 食用油包括哪些种类? (199)
15. 重植物油、轻动物油的消费观点是否科学? (199)
16. 怎样选用不同的油来烹饪? (200)
17. 为什么烹饪时忌用油过多? (200)
18. 炸过食物的油营养价值会有哪些变化? (200)
19. 怎样存放食用油? (201)
20. 为什么“哈喇味”食用油不能食用? (202)
21. 为什么熬猪油忌用大火? (203)
22. 炒菜时等油冒烟时下菜好吗? (203)
23. 为什么饺子馅不宜用生豆油拌? (204)
24. 为什么晚餐不宜太油腻? (204)
25. 什么是地沟油? (205)
26. 油炸食品的危害性主要有哪些? (205)
27. 食用食盐时有哪些注意事项? (206)
28. 食用鸡精时有哪些注意事项? (207)
29. 食用味精时有哪些注意事项? (207)
30. 葱姜蒜椒各适合烹饪哪些食物? (209)
31. 烹饪时可以用白酒代替料酒吗? (210)
32. 什么是食物过敏? (210)
33. 什么是保健食品? (212)
34. 什么是特膳食品? (213)
35. 什么是酸性食品和碱性食品? (213)
36. 什么是新资源食品? (214)
37. 什么是转基因食品? (214)
38. 什么是食源性疾病? (215)
39. 什么是食物中毒? (216)
40. 怎样预防食物中毒的发生? (216)
41. 食物中毒后应怎样处置? (217)
42. 有哈喇味的食物可以食用吗? (217)
43. 饲料和饲料添加剂与畜产品的品质有什么关系? (218)
44. 饲料中滥用抗生素对人体健康有哪些危害? (219)
45. 什么是二噁英? (219)