

农产品安全生产与消费

主编 赵小中

下

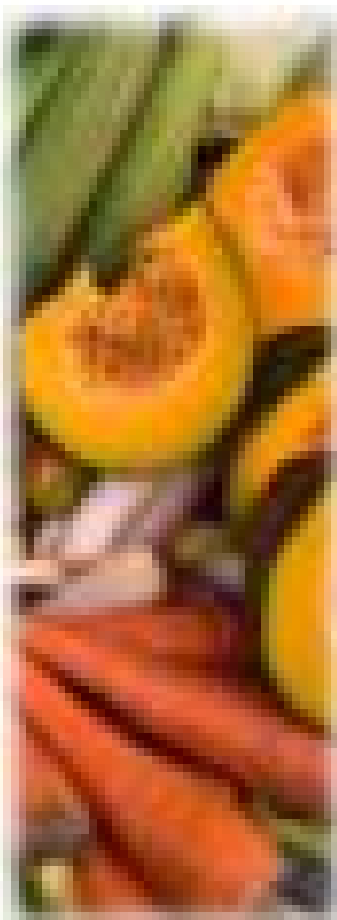


河南人民出版社

农产品安全生产与消费

下

李华贵 主编



中国农业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

农产品安全生产与消费 :全 2 册 / 赵小中主编. —
郑州:河南人民出版社,2022. 8

ISBN 978-7-215-12555-1

I. ①农… II. ①赵… III. ①农产品—安全生产—中国
②农产品—质量管理—安全管理—中国 IV. ①S37
②F326.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2021)第 091077 号

河南人民出版社 出版发行

(地址:郑州市郑东新区祥盛街 27 号 邮政编码:450016 电话:65788060)

新华书店经销

河南新华印刷集团有限公司印刷

开本 710 毫米×1000 毫米

1/16

印张 39.75

字数 480 千字

2022 年 8 月第 1 版

2022 年 8 月第 1 次印刷

定价:49.00 元(上下册)

目 录

第一章 质量安全	1
1 什么是食用农产品?	1
2 什么是农产品质量安全?	5
3 什么是食品安全标准?	5
4 国外的食品安全标准比我国的更严格吗?	6
5 什么是农药残留?	7
6 如何科学认识农药残留?	8
7 目前我国农产品农药残留的状况如何?	11
8 哪些农产品的农药残留风险更大一些?	12
9 为什么各个国家的农药残留限量标准有所不同?	12
10 什么是重金属? 如何科学认识重金属?	13
11 农田土壤中重金属超标,农产品中重金属就一定超标 吗?	15
12 什么是植物激素?	17
13 植物激素与动物激素有何差异?	18
14 什么是植物生长调节剂?	19
15 植物生长调节剂与植物激素有什么区别?	19
16 哪些情况下需要使用植物生长调节剂?	20
17 植物生长调节剂对果蔬外观和口感有影响吗?	21
18 如何正确认知防腐保鲜添加剂?	21
19 什么是食品非法添加物?	24

20	如何正确看待农产品的防腐保鲜问题?	25
21	什么是转基因食品?	25
22	转基因食品安全吗? 我国是如何评价转基因食品安全性的?	27
23	原粮中常见的真菌毒素有哪些?	27
24	小麦产品中的呕吐毒素是如何产生的?	28
25	我国稻米质量安全有保证吗?	31
26	油料产品质量安全主要问题有哪些?	33
27	怎样吃花生更安全?	35
28	蔬菜中的主要污染物有哪些? 有何危害?	35
29	影响茶叶质量安全的因素有哪些?	36
30	农药残留会泡到茶汤中吗? 饮茶是安全的吗?	36
31	茶叶中的重金属元素含量高吗?	37
第二章 营养健康		39
1	农产品的营养品质主要包括哪些方面?	39
2	农产品的主要营养元素包括哪几类?	39
3	如何科学健康饮食?	40
4	为什么说膳食纤维是第七大营养素?	41
5	人需要补硒吗? 哪些农产品自然富硒?	43
6	什么是农产品中的抗营养因子?	47
7	营养平衡是指什么?	48
8	谷物中的营养物质有哪些?	49
9	什么是全谷物? 与健康有什么关系?	49
10	哪四类人群不宜过量吃粗粮?	50
11	各色麦粒各有什么特色?	51
12	全麦粉有何营养价值?	52

13	小麦胚有何营养价值?	54
14	什么是高筋、中筋、低筋面粉?	55
15	荞麦有何营养价值?	56
16	燕麦有何营养价值?	56
17	大米的结构与营养如何?	57
18	白米、胚芽米、糙米、发芽米有哪些差异?	57
19	特色稻米营养品质有什么不同?	58
20	稻米的保质期和最佳食用期是多久?	60
21	食用糯米注意哪些问题?	61
22	玉米有何营养价值?	61
23	为什么称薏米为世界禾本植物之王?	63
24	红小豆有何营养价值?	64
25	绿豆有什么营养、功效? 为什么常说绿豆可以解毒?	65
26	大豆及制品的功效有哪些?	65
27	大豆异黄酮对人体有什么好处? 什么食物含量多? ..	66
28	黄豆芽和黄豆的营养价值哪个高?	68
29	花生有哪些保健功效?	68
30	黑芝麻有哪些特异营养功能?	69
31	食用油的主要营养价值是什么?	71
32	果蔬对人体健康的主要贡献性营养成分是什么?	73
33	绿色蔬菜中含有的叶黄素有哪些保健作用?	74
34	紫色蔬菜有什么特别的营养价值?	75
35	新鲜果蔬中的类胡萝卜素有什么功效?	76
36	哪些果蔬不能带皮吃?	78
37	哪种颜色的菜花营养更出众?	79
38	如何正确吃姜?	80

39	怎么吃辣椒更有营养?	82
40	菠菜有何营养价值?	84
41	丝瓜有何营养价值?	84
42	萝卜有何营养价值?	85
43	胡萝卜为什么称“小人参”?	87
44	空心菜有何营养价值?	88
45	芹菜有何营养价值?	89
46	大蒜有何营养价值?	91
47	洋葱有何营养价值?	93
48	山药有何营养价值?	95
49	百合有何营养价值?	96
50	薯类有何营养价值?	99
51	紫薯和红薯哪个更有营养?	104
52	多吃芽苗菜的好处有哪些?	105
53	食用菌的营养成分有哪些?	106
54	食用菌多糖有哪些益处?	108
55	常见的食用菌有哪些?	109
56	食用菌干品与鲜品营养有何不同?	111
57	如何正确食用野生菌?	112
58	为什么香菇那么香?	113
59	黑木耳有何营养价值?	114
60	“明天见”的金针菇有必要吃吗?	115
61	什么时间吃水果最佳?	115
62	含钾高的水果有哪些?	117
63	含铁高的水果有哪些?	117
64	便秘吃什么水果比较好?	118
65	食用哪些水果容易“上火”?	120

66	果品表面上的白霜是什么?	120
67	红枣有何营养价值?	121
68	苹果有何营养价值?	123
69	草莓有何营养价值?	125
70	桃有何营养价值?	125
71	樱桃有何营养价值?	126
72	葡萄有何营养价值?	126
73	梨有何营养价值?	127
74	石榴有何营养价值?	127
75	猕猴桃有何营养价值?	128
76	柑橘有何营养价值?	128
77	荔枝有何营养价值?	129
78	香蕉有何营养价值?	130
79	桂圆有何营养价值?	132
80	菠萝有何营养价值?	133
81	柚子有何营养价值? 有哪些功效?	133
82	为什么说“清明蔗,毒过蛇”?	135
83	吃柿子要注意些什么?	136
84	吃坚果有何讲究?	137
85	什么是坚果“三坑”? 怎样吃坚果才健康?	138
86	核桃有何营养价值?	139
87	碧根果有何营养价值?	140
88	如何正确食用银杏果?	142
89	茶叶中营养成分有哪些?	142
90	茶叶中功能性成分有哪些?	144
91	茶叶中都有哪些元素? 其中哪些是有益的元素?	147
92	如何科学饮茶?	148

93	中国好茶知多少?	150
94	六大类别茶叶有何不同?	153
95	每天喝多少绿茶才有健康效应?	154
96	红茶有哪些类别?	155
97	如何科学饮用金银花茶?	156
第三章	选购技巧	158
1	如何正确选购食用农产品?	158
2	挑选面粉有何技巧?	159
3	如何挑选大米?	160
4	怎样区分粳米和籼米?	161
5	怎样鉴别发霉大米?	161
6	如何识别真伪黑米?	162
7	如何鉴别染色小米?	163
8	怎样买到好吃的玉米?	163
9	如何挑选食用植物油产品?	163
10	常见蔬菜有哪些选购技巧?	165
11	如何挑选嫩秋葵?	167
12	如何挑选红薯?	167
13	如何挑选土豆?	167
14	如何挑选豆芽?	168
15	如何挑选新鲜百合?	169
16	如何识别硫黄熏制干菜?	169
17	真假香辛料如何识别?	170
18	花椒如何挑选?	173
19	如何选购莲子?	174
20	如何选购食用菌?	175

21	如何正确选择白色食用菌?	176
22	易被混淆的食用菌有哪些? 如何区分?	177
23	如何辨别经过增白剂处理的蘑菇?	178
24	如何选购草菇?	179
25	如何选购香菇?	180
26	如何选购茶树菇?	180
27	如何选购银耳?	181
28	水果安全选购四项原则是什么?	182
29	如何鉴别染色橙子?	182
30	如何挑选西瓜?	183
31	如何挑出最甜的那串葡萄?	183
32	哈密瓜怎么挑甜的?	184
33	如何挑选油桃?	184
34	如何挑选樱桃?	185
35	如何挑选柚子?	185
36	如何识别丑柑?	186
37	如何区分耙耙柑与丑柑?	187
38	如何区分血橙与红肉脐橙?	187
39	如何辨别真假砂糖橘?	187
40	如何挑选荔枝?	188
41	如何挑选火龙果?	189
42	如何选购甘蔗?	189
43	如何选购坚果?	190
44	如何挑选核桃?	190
45	如何挑选腰果?	191
46	如何挑选栗子?	191
47	茶叶如何选购?	192

48	如何识别染色茶叶?	195
49	如何识别香精茶?	196
50	如何区分新茶和陈茶?	196
51	市场上多见的扁形绿茶乌牛早属于龙井茶吗?	197
52	金银花茶如何选购?	198
第四章 处理妙招		
1	如何防止家庭中的谷物粮食生虫、霉变?	199
2	面粉如何保存?	200
3	如何在和面时使面团筋力更强?	200
4	大米存放有什么讲究?	201
5	绿豆怎么去皮?	201
6	如何防止花生、大豆、芝麻等油料农产品中黄曲霉毒素的危害?	202
7	如何存放食用植物油?	202
8	哪些果蔬不宜用冰箱保鲜?	203
9	如何去除蔬菜中的残留农药?	204
10	蔬菜怎样保鲜?	205
11	蔬菜储藏有哪些技巧?	207
12	如何减少蔬菜烹调过程中的营养流失?	208
13	如何提高蔬菜中钙的利用率?	209
14	如何预防黄花菜中毒?	209
15	如何预防扁豆中毒?	210
16	苦瓜怎么做不苦?	211
17	如何自制腊八蒜?	211
18	如何正确食用野菜?	213
19	山药怎么去皮?	213

20	如何降低干菜中的二氧化硫含量?	214
21	黑木耳如何健康食用?	214
22	食用前怎样对水果进行处理?	214
23	打蜡水果怎么处理?	215
24	常见的水果有哪些存储方法?	215
25	冰箱保鲜水果注意事项有哪些?	217
26	樱桃如何储藏与保鲜?	218
27	猕猴桃怎么催熟?	218
28	石榴怎么保存时间最久?	219
29	怎样去除杨梅中的虫子?	220
30	桑葚怎么保存时间长?	220
31	柚子怎么剥皮?	221
32	橘子皮有何妙用?	221
33	木瓜怎么催熟?	222
34	新鲜核桃怎么去皮?	222
35	怎样处理苦杏仁和桃仁?	223
36	如何正确储存坚果?	224
37	怎样保存和储藏茶叶?	225
 第五章 认知误区		228
1	食用含有超标物质的农产品一定会产生严重后果 吗?	228
2	使用了农药化肥就一定会对农产品的安全构成威胁 吗?	228
3	含有农药残留的农产品都不能吃吗?	228
4	花青素有抗氧化的功效吗?	229
5	真的有越吃越瘦的食物吗?	230

6	一洗就掉色的农产品一定是被染色的吗?	231
7	谷物粮食夏天为何易生虫? 生了虫的粮食都不能吃 吗?	232
8	真的有“橡胶面条”吗?	234
9	面粉越白越好吗?	235
10	免淘米真的不需要淘洗吗?	235
11	多吃白米饭更易得糖尿病吗?	235
12	真的有“塑料大米”吗?	237
13	稻谷发芽不能吃吗?	237
14	甜玉米是转基因食品吗?	238
15	花生发芽不能吃吗?	238
16	可以长期偏食单一植物油吗?	239
17	食用油是越贵越好吗?	240
18	食用油有哈喇味,还能食用吗?	241
19	食用油出现冻结现象,还能食用吗?	242
20	“现榨现卖”的散装花生油能买吗?	242
21	蔬菜有农药残留就是不安全的吗?	243
22	新鲜蔬菜浸泡时间越长就越安全吗?	244
23	有虫眼的蔬菜就一定是安全的吗?	244
24	野菜都是安全蔬菜,这种说法正确吗?	244
25	大棚蔬菜农药残留超标率一定高吗?	245
26	反季节蔬菜营养与品质差吗?	245
27	酱腌菜亚硝酸盐含量一定高吗?	247
28	胶带捆扎蔬菜,甲醛真的超标 10 倍吗?	248
29	“甲醛白菜”危害真的很大吗?	249
30	“顶花带刺”的黄瓜和弯黄瓜不能吃吗?	249
31	吃了催熟的番茄对身体有害吗?	250

32	空心、畸形番茄是打激素了吗?	251
33	食补维生素 A,胡萝卜最有效吗?	252
34	菠菜补铁靠谱吗?	252
35	菜花和西蓝花是一回事吗?	253
36	发芽发绿的马铃薯能食用吗?	254
37	土豆、莲藕切开变黑后有有毒吗?	254
38	市面上的美白莲藕安全吗?	255
39	蒜薹使用保鲜剂对身体有害吗?	256
40	香椿吃之前真的需要用开水焯一下吗?	257
41	多吃海带可以预防甲状腺疾病吗?	258
42	真的有塑料做的紫菜吗?	259
43	圣女果是转基因食品吗?	260
44	吃秋葵能治疗糖尿病吗?	260
45	宽叶韭菜打药多吗?	261
46	吃蕨菜一定会致癌吗?	261
47	食用菌中重金属含量真的高吗?	262
48	含有甲醛的食用菌真的不安全吗?	263
49	吃黑木耳会发生铬中毒吗?	264
50	鲜木耳可以直接吃吗?	265
51	黑木耳越黑越好吗?	266
52	放冰箱里的金针菇继续生长是因为使用了激素 吗?	266
53	食用隔夜的银耳汤会引起亚硝酸盐中毒吗?	267
54	空腹吃水果一定会伤胃吗?	269
55	坐月子不能吃水果吗?	270
56	水果“早上是金,中午是银,晚上是铜”的说法对 吗?	270

57	多吃水果就不用吃蔬菜了吗?	271
58	加工的水果制品可以替代新鲜水果吗?	272
59	部分腐烂的水果,削去腐烂部分后能食用吗?	272
60	水果越酸含维 C 越多吗?	272
61	煮熟的水果胜过药吗?	273
62	糖尿病患者不能吃水果吗?	274
63	反季节水果一定不安全吗?	275
64	乙烯催熟的香蕉不能食用吗?	276
65	有的水果越来越大了,都是因为施用了膨大剂吗? ...	276
66	食用“膨大剂水果”对人体有害吗?	277
67	甜蜜素可以增加水果的甜度吗?	279
68	糖心的苹果质量更好吗?	279
69	柑橘打蜡对人体一定有害吗?	280
70	保鲜处理过的荔枝、龙眼就不安全吗?	281
71	无籽葡萄是用了“避孕药”吗?	282
72	葡萄果皮上长“刺”对食用安全有影响吗?	283
73	吃葡萄一定要吐葡萄皮吗?	283
74	“打针”西瓜真的存在吗?	284
75	白籽西瓜能吃吗?	285
76	畸形草莓不能吃吗?	286
77	“泡药水的香蕉”一定不安全吗?	286
78	含有蛆虫的柑橘、樱桃、杨梅还能吃吗?	287
79	现在的柑橘比以前甜了,是打了甜味剂吗?	288
80	柚子皮泡水喝可以治疗乙肝和癌症吗?	289
81	库尔勒梨真的分“公”“母”吗?	289
82	多吃核桃真的会变聪明吗?	290
83	茶叶农药残留真的很严重吗?	290

-
- 84 “喝茶不洗杯,阎王把命催”的说法对吗? 291
- 85 长期饮茶会导致肾结石吗? 293
- 86 隔夜茶都不能喝吗? 295
- 87 茶叶受潮后都不能饮用吗? 296

第一章 质量安全

1 什么是食用农产品？

食用农产品是指可供食用的各种植物、畜牧、渔业产品及其初级加工产品。根据商务部、财政部、国家税务总局《关于开展农产品连锁经营试点的通知(商建发[2005]1号)》之附件《食用农产品范围注释》，对食用农产品进行界定，范围包括：

1. 植物类。植物类包括人工种植和天然生长的各种植物的初级产品及其初加工品。范围包括：

(1) 粮食。粮食是指供食用的谷类、豆类、薯类的统称。范围包括①小麦、稻谷、玉米、高粱、谷子、杂粮(如：大麦、燕麦等)及其他粮食作物。②对上述粮食进行淘洗、碾磨、脱壳、分级包装、装缸发制等加工处理，制成的成品粮及其初制品，如大米、小米、面粉、玉米粉、豆面粉、米粉、荞麦面粉、小米面粉、莜麦面粉、薯粉、玉米片、玉米米、燕麦片、甘薯片、黄豆芽、绿豆芽等。③切面、饺子皮、馄饨皮、面皮、米粉等粮食复制品。以粮食为原料加工的速冻食品、方便面、副食品和各种熟食品，不属于食用农产品范围。

(2) 园艺植物。①蔬菜。蔬菜是指可作副食的草本、木本植物的总称。范围包括：各种蔬菜(含山野菜)、菌类植物和少数可作副食的木本植物。对各类蔬菜经晾晒、冷藏、冷冻、包装、脱水等工序加工的蔬菜。将植物的根、茎、叶、花、果、种子和食用菌通过干制加工处理后，制成的各类干菜，如黄花菜、玉兰片、萝卜干、冬菜、梅干菜、木耳、香菇、平菇等。腌菜、咸菜、酱菜和盐渍菜等也属于食用农产品范围。