“消费慧眼”丛书

# 慧 眼 识 食 品

## 家庭食品的选购与识别

萧俊林　关景奎　编

机 械 工 业 出 版 社

需要全本请访问 www.ertongbook.

“民以食为天”，食品是人们生活最基本的必需品。然而，因食品质量而引发的各类问题却频频出现。

本书详细地讲解了食品质量的识别方法，列出了大量经政府有关部门查处的假冒伪劣食品的案例，图文并茂，阅读轻松，是消费者必备的生活手册。

图书在版编目(悦瑷)数据

慧眼识食品：家庭食品选购与识别 [illegible]萧俊林，关景奎编 [illegible]-北京：机械工业出版社，[illegible]

(消费慧眼丛书)

[illegible]

Ⅰ[illegible]慧… Ⅱ[illegible]萧…②关… Ⅲ[illegible]食品[illegible]选购[illegible]方法 Ⅳ[illegible]

中国版本图书馆 悦瑷数据核字([illegible]第 [illegible]号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 [illegible]号 邮政编码 [illegible]

策　　划：刘保文　陈海娟　责任编辑：任淑杰

封面设计：鞠　杨　　责任印制：付方敏

北京铭成印刷有限公司印刷·新华书店北京发行所发行

[illegible]年 [illegible]月第 [illegible]版第 [illegible]次印刷

[illegible]印张·[illegible]千字

[illegible]册

定价：[illegible]元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

本社购书热线电话([illegible]

封面无防伪标均为盗版

# 前言



“民以食为天”，食品是人们生活的最基本必需品。然而，因食品质量而引发的各类问题却频频见诸于报端。农药残留超标，兽药残留超标，使用有害添加剂、着色剂、促长剂、催熟剂来危害人们的健康。市场销售的各类食品中，我们常常遇到注水肉、病死畜禽肉、粮油以旧充新、有害物增白面粉、劣质熟制品、掺假调味品及低劣的饮料。有些不法商贩私改生产日期、掺杂使假、仿冒名牌。一些制做伪劣商品的黑窝点生产出来的有害食品，大量流入市场。消费者购物时极易错买误食。

面对市场销售食品的诸多问题，消费者关注食品安全的意识日趋强烈，渴望得到自我保护的知识和方法。然而，广大的消费者一般来说并不具备专业的鉴别食品优劣的能力，更没有任何检测所需的仪器和试剂，只能凭经验，凭自己的感官来识别优劣。

为了提高消费者的自我保护能力，本书依据国家有关行业部门制定的食品质量感官指标标准，力求把家庭购物经验科学化、条理化，把感官识别食品质量优劣的方法、要领和相关知识介绍给广大消费者，使人们购物时，通过自己的感官，即眼看、手摸、鼻嗅等简单易行的办法，了解食品的表层以及内部组织状态的变化，以达到识别食品质量优劣的目的。经过专业的检测证明，感官判定食品质量的优劣是很有效的。本书尽可能详尽地搜集了消费者日常所需食品品种，分门别类地列出了感官识别方法，并介绍了各类食品的

贮存方法，以及质量不好的食品如何处理。另外，还搜集了一些经政府有关部门查处的假冒伪劣食品的案例，将其列在了相关的章节中。

编者希望本书的出版能够帮助消费者识假、打假，依法保护自身的权益，免遭危害和损失。同时，也为食品市场的监管人员加强管理、改进服务提供参考。

由于编者的水平有限，本书难免出现错误、缺欠之处。衷心希望业内人士和读者给予批评指正。

编　　者

[illegible]年猿月

# 目录



前言
第 员章　怎样选购与识别粮食类食品 …… 员
■　粮食的质量识别 …… 猿
■　如何处理质量不好的粮食 …… 远
■　粮食的贮存 …… 远
■　劣质粮食及其制品实例 …… 苑
第 圆章　怎样选购与识别食用油和油料 …… 员员
■　食用油和油料的质量识别 …… 员袁
■　如何处理质量不好的食用油和油料 …… 员怨
■　食用油和油料的贮存 …… 圆园
■　劣质食用油和油料实例 …… 圆员
第 猿章　怎样选购与识别豆制品及淀粉类食品 …… 圆袁
■　豆制品及淀粉类食品的质量识别 …… 圆豫
■　如何处理质量不好的豆制品 …… 猿圆
■　豆制品的贮存 …… 猿袁
■　劣质豆制品实例 …… 猿袁
第 源章　怎样选购与识别果品 …… 猿豫
■　鲜果类的质量识别 …… 猿苑



需要全本请访问 www.ertongbook.

■ 干果类的质量识别 …… 源缘
■ 如何处理质量不好的果品 …… 源愿
■ 劣质果品实例 …… 源愿
第 缘章 怎样选购与识别蔬菜类食品 …… 缘袁
■ 根菜类的质量识别 …… 缘缘
■ 茎菜类的质量识别 …… 缘远
■ 叶菜类的质量识别 …… 远园
■ 花菜类的质量识别 …… 远源
■ 果菜类的质量识别 …… 远远
■ 食用菌类的质量识别 …… 远愿
■ 如何处理质量不好的蔬菜 …… 苑袁
■ 几种蔬菜的贮存方法 …… 苑袁
■ 劣质蔬菜实例 …… 苑远
第 远章 怎样选购与识别肉及肉制品 …… 苑愿
■ 猪肉的质量识别 …… 愿员
■ 牛、羊、兔、鸡肉的质量识别 …… 愿袁
■ 肉制品类的质量识别 …… 愿愿
■ 猪内脏的质量识别 …… 怨园
■ 如何处理质量不好的肉及肉制品 …… 怨源
■ 如何处理气味与滋味异常的猪肉 …… 怨缘
■ 熟肉制品与火腿的贮存 …… 怨苑
■ 劣质肉和肉制品实例 …… 怨愿
第 苑章 怎样选购与识别乳类及乳制品…… 员苑苑
■ 乳类及乳制品的质量识别 …… 员苑愿
■ 如何处理质量不好的乳及乳制品 …… 员袁袁
■ 鲜乳的贮存 …… 员袁源

■ 劣质乳及乳制品实例 …… 第十四章
第十五章 怎样选购与识别蛋及蛋制品 …… 第十六章
■ 蛋及蛋制品的质量识别 …… 第十七章
■ 如何处理质量不好的蛋及蛋制品 …… 第十八章
■ 劣质蛋及蛋制品实例 …… 第十八章
第十九章 怎样选购与识别水产品及水产制品 …… 第二十章
■ 水产品及水产制品的质量识别 …… 第二十一章
■ 如何处理质量不好的水产品及水产制品 …… 第二十二章
■ 劣质水产品实例 …… 第二十二章
第二十三章 怎样选购与识别蜂蜜 …… 第二十四章
■ 蜂蜜的质量识别 …… 第二十五章
■ 如何处理质量不好的蜂蜜 …… 第二十六章
■ 蜂蜜的贮存和包装 …… 第二十六章
■ 伪劣蜂蜜实例 …… 第二十七章
第二十八章 怎样选购与识别调味品 …… 第二十九章
■ 调味品的质量识别 …… 第三十章
■ 如何处理质量不好的调味品 …… 第三十一章
■ 调味品的贮存 …… 第三十一章
■ 伪劣调味品实例 …… 第三十二章
第三十三章 怎样选购与识别酒类产品 …… 第三十四章
■ 白酒质量的识别 …… 第三十五章
■ 啤酒质量的识别 …… 第三十六章
■ 黄酒质量的识别 …… 第三十七章
■ 果酒质量的识别 …… 第三十七章
■ 如何处理质量不好的酒 …… 第三十八章
■ 伪劣酒的实例 …… 第三十八章

第 [illegible]章　怎样选购与识别罐头类食品 …… [illegible]
■　罐头的质量识别 …… [illegible]
■　如何处理质量不好的罐头类食品 …… [illegible]
■　常见的罐头质量问题 …… [illegible]
■　劣质罐头实例 …… [illegible]
第 [illegible]章　怎样选购与识别糕点、面包及饼干 …… [illegible]
■　蛋糕的质量识别 …… [illegible]
■　中式点心的质量识别 …… [illegible]
■　面包的质量识别 …… [illegible]
■　饼干的质量识别 …… [illegible]
■　西式糕点的质量识别 …… [illegible]
■　如何处理质量不好的糕点类食品 …… [illegible]
■　劣质糕点、面包、饼干实例 …… [illegible]
第 [illegible]章　怎样选购与识别食糖及糖果 …… [illegible]
■　食糖质量的识别 …… [illegible]
■　糖果质量的识别 …… [illegible]
■　如何处理质量不好的糖与糖果 …… [illegible]
■　糖与糖果的贮存 …… [illegible]
■　伪劣糖与糖果实例 …… [illegible]
第 [illegible]章　怎样选购与识别茶叶 …… [illegible]
■　茶叶的分类 …… [illegible]
■　从外貌识别茶叶的质量 …… [illegible]
■　冲泡后识别茶叶品质 …… [illegible]
■　茶叶新旧与真假的识别 …… [illegible]
■　茶叶的贮存 …… [illegible]
■　茶叶市场实例 …… [illegible]

第 [illegible]章　怎样选购与识别饮料及冷食 …… [illegible]
■　饮料类质量的识别 …… [illegible]
■　冷食类质量的识别 …… [illegible]
■　饮料与冷食品掺假的识别 …… [illegible]
■　伪劣饮料实例 …… [illegible]
第 [illegible]章　怎样选购与识别卷烟 …… [illegible]
■　卷烟的类型和等级 …… [illegible]
■　卷烟的真假识别 …… [illegible]
■　卷烟的贮存 …… [illegible]
■　假冒卷烟实例 …… [illegible]

# 粮食的质量识别

## 员圆压米

● 优质玉米：具有各种玉米的正常颜色，色泽鲜艳，有光泽；颗粒饱满完整，均匀一致，质地紧密，无杂质；具有玉米固有的气味和滋味，滋味微甜，无任何其他异味。

● 次质玉米：颜色发暗，无光泽；颗粒饱满度差，有破损粒、生芽粒、虫蚀粒，未熟粒等，有杂质。微有异味。

● 劣质玉米：颜色灰暗无光泽，胚部有黄色或绿色、黑色的菌丝；有多量生芽粒、虫蚀粒，或发霉变质，质地疏松。有毒味、腐败变质味或其他不良气味；还有酸味、苦味、辛辣味等不良滋味。

## 圆员大米

● 优质大米：呈清白色或精白色，具有光泽，呈半透明状；大小均匀，坚实丰满，粒面光滑、完整，很少有碎米、爆腰（米粒上有裂纹），腹白（米粒上乳白色不透明部分叫腹白，是由于稻谷未成熟，淀粉排列疏松，糊精较多而缺乏蛋白质）；无虫，不含杂质。具有正常的米香，且滋味微甜，无其他异味。

● 次质大米：呈白色或微淡黄色，透明度差或不透明；米粒大小不均，饱满程度差，碎米较多，有爆腰和腹白粒，粒面发毛、生虫、有杂质；无味或微有异味。

● 劣质大米：霉变的米粒色泽差，表面呈绿色、黄色、灰褐

色、黑色等；有结块、发霉现象，表面可见霉菌丝，组织疏松；有霉变气味、酸臭味、腐败味及其他异味。还有酸味、苦味及其他不良滋味。

## 辨面粉

- 优质面粉：色泽呈白色或微黄色，不发暗，无杂质的颜色；呈细粉末状，不含杂质，手指捻捏时无粗粒感，无虫子和结块，置手中紧捏后放开不成团；具有面粉的正常气味，无其他异味；味道可口，淡而微甜，没有发酸、刺喉、发苦、发科以及外来滋味；咀嚼时没有砂声。
- 次质面粉：色泽暗淡；手捏时有粒粒感，生虫或有杂质；淡而乏味，微有异味，咀嚼时有砂声。
- 劣质面粉：色泽呈灰白或深黄色，发暗，色泽不均。面粉吸潮后霉变，有结块或手捏成团；有毒臭味、酸味、煤油味以及其他异味；细嚼有苦味、酸味、发甜，有刺喉感。

## 防便面

方便面多是经过油炸后干燥密封包装而成。由于其中含有食用油，所以放置时间过长，方便面中的油脂便可以被空气氧化分解，生成有毒的醛类过氧化物，吃了这种已变质的方便面，会有头痛、发热、呕吐、腹泻等中毒表现。

选购时要选购包装完好，商标明确、厂家清楚的方便面，包装破裂既容易被污染，又会加速食品氧化变质的速度。即使包装完整的，食用前也必须认真鉴别。除注意出厂日期是否过期外，还可以

需要全本请访问 www.ertongbook.

通过眼看、鼻嗅、口尝的方法来观察方便面的质量。

好的方便面呈均匀的乳白色或淡黄色，无焦生现象，正反两面可略有深浅差异。如果表面变色、生有霉菌、有虫蛀痕迹，有焦生现象，则说明面已变质，不应再食用。如果鼻嗅有“哈喇味”、霉味和其他异味时，说明油已变质，也不应再食用。

好的方便面冲水后，面条应无明显断条、并条，煮（泡）猿~缘分钟后口感不夹生，不粘牙。否则，为质量差的方便面。

## 缘挂面

挂面是家庭常备的方便食品。识别挂面的质量优劣，主要观察以下几个方面：

● 色泽：色泽洁白，稍带淡黄，如果面条颜色变深，或呈褐色，则说明已变质。

● 气味：无霉味、酸味及其他异味，加料挂面应具有添加辅料的特殊气味。

● 包装：净重偏差不超过 依员豫，包装紧实，整齐美观，包装上应标明厂名、产品名称、生产日期、保质时间。

● 不整齐度：面条的不整齐度应低于 员缘豫，其中自然断条率不超过 员园豫的为上乘面条。

● 卫生指标：面条应无杂质、无霉变、无异味、无虫害、无污染。

● 烹调性：煮熟后不糊、不浑汤、口感不粘，不牙碜，柔软爽口。如果挂面不耐煮，没有嚼劲，说明湿面筋含量太少，如果面条口感太硬，说明湿面筋含量太高。

# 如何处理质量不好的粮食

粮食是我们膳食结构中的主食，但粮食及其制品保管不当就容易吸潮变质，食用后会危害人们的身体健康。

次质的粮食应分情况进行具体处理：

- 对于水分含量高的粮食,应及时采取适当的方式使其尽快干燥。
- 对于生虫的应及时熏蒸灭虫。
- 对杂质含量高的粮食，应采取有效的物理或化学方法去除霉粒或霉菌的毒素，达到国家规定标准后方可食用。
- 对于去除霉粒或毒素困难的粮食及其制品应改作饲料、制造酒精或作非食品工业原料。

劣质的粮食不得供人食用。可以改作饲料、非食品加工原料或予以销毁。

# 粮食的贮存

粮食在收获、贮藏、加工等过程中极容易受到霉菌、细菌、酵母菌的污染，当条件适宜时，它们就能迅速生长繁殖，并产生毒素，使粮食及其制品变质。因此粮食在贮存时要采取防微生物污染的措施及控制微生物生长繁殖的手段。

微生物生长繁殖时需要适宜的温度、湿度和氧气（厌氧菌除外）,粮食贮存时湿度过大，温度过高，氧气充足，则其中污染的微生物就能迅速生长繁殖，致使粮食及其制品发霉或腐败变质。

因此，粮食在贮存时不仅要求其本身含水量要低（含水率≤[illegible]），而且其贮存环境亦应保持低温、干燥、通风良好。

害虫在原粮及半成品中都能生长，如仓库室温在 以上、湿度在 以上时则适于虫卵孵化繁殖；当室温在 以下时，害虫活动能力会减弱。仓库中主要有甲虫、螨类、蛾类等害虫。这些害虫不但损害大量粮食，而且使粮食带有不良气味，减轻重量，降低品质，也容易使粮堆发热；微生物进一步的作用就会使粮食霉烂变质。

为防止粮食及其制品的害虫侵袭，应改善储存条件，防止害虫侵入。必要时可用药物熏蒸以杀灭害虫和虫卵。

家庭贮存粮食也有不少经验,下面是三种防止粮食生虫子的方法。

- 为了防止米、面生虫，可用纱布把花椒或茴香缝成小包，放在米、面缸内(或桶内)，外面的虫子不会再来，粮食里的虫子也会跑掉；
- 在粮食缸内放几枚螃蟹壳、甲鱼壳、大蒜头，也可防米、面生虫。
- 绿豆贮存时，把绿豆在开水中浸烫十几分钟后，捞出晒干，装入罐内密封起来，能长时间不生虫，不长霉。生了虫子的绿豆也可以这样处理，以杀死豆子上的害虫和虫卵。

# 劣质粮食及其制品实例



## 实例一

### 粮站、粮贩与加工企业勾结大赚昧心钱

陈化粮是存放已久不宜食用，主要作为饲料和酿造等工业用途

的粮食。国家三令五申严禁陈化粮转手倒卖，但仍有不法分子大肆倒贩陈化粮以牟取非法利润。

据调查，达拉特旗王爱召镇东山村女粮贩子张英先后到陕西省神木县、绥德县、清涧县，山西省朔州市，河北省石家庄市，内蒙古自治区武川县、凉城县等地的国家粮食储备库、乡镇粮站，以“购买饲料”为名，低价贩卖 缘[illegible]多万公斤陈化小麦，这些小麦颗粒干瘪、色泽发黑，抓起一把细瞧，虫眼斑斑，且伴有大量虫粪、草屑、砂子等杂物，并有刺鼻的霉味儿。就是这种小麦又被当地的白泥井粮库和新明堡、榆林子等地方粮站高价收购，还有的卖给一些面粉加工厂。面粉加工厂把陈化小麦和自己收来的好小麦掺拌后加工成面粉上市销售。面袋上印着“优质小麦、高筋粉”等字样。厂长说，他们的面粉常年销往内蒙古鄂尔多斯市、包头市、武川县及山西省、河北省等地。



## 实例二

## 内蒙古面粉生产使用增白剂严重超标

内蒙古自治区质量技术监督局的一次抽查结果表明，有不少面粉生产厂家为提高小麦粉白度，超标使用增白剂过氧化苯甲酰，有的生产企业最高使用量竟达到 [illegible]，比国家《食品添加剂使用卫生标准》规定的最大使用量 [illegible]高出近 [illegible]倍。

内蒙古自治区质量技术监督局的有关人士介绍说，适量添加过氧化苯甲酰，可以改善小麦粉的色泽，抑制微生物的滋生，但过量添加会对人体的肝脏功能造成一定的损害。

## 实例三

## 包头捣毁制售染色小米黑窝点

内蒙古包头市工商局专业分局公平交易科在市场巡查中发现，新城乡新城村一家路边店后院，有一处非常隐蔽的地方撒有黄色粉状物。执法人员循着黄色粉状物的痕迹，找到了一处宽敞的库房，发现库房内放有一台简陋的加工设备，正在加工小米，地上堆放着许多印有“河北特产·免淘优质小米”的包装袋，还有数十袋已经



打好包装的小米及化肥包装袋。执法人员检查发现，经过加工的小米颜色很黄，未经过加工的小米颜色却发白，并注意到加工机器旁有一只装黄色液体的小塑料桶，桶口插着一根塑料输液管，管的另一头插在机器里，显然是在人工染色。在事实面前，加工人员不得不承认加工出来的小米是经过食用色素上色的。执法人员当场查获已上色的小米约 猿吨，价值 苑园园余元，待加工小米 源猿吨，还查扣其余全部加工机器和工具。经过询问，执法人员在另一市场内查扣了已加工上色、准备销售的小米约 猿吨。



## 实例四

### 四川蓬安县捣毁“毒米粉”加工厂

四川南充市蓬安县工商局与公安、卫生、防疫等部门联合行动，共同捣毁李建春“毒米粉”加工厂。执法者在现场看到，大米变黄、发霉，里面耗子屎比比皆是，并且还有很多虫子在四处爬行，加工厂的成品米粉里还有不少黑斑。此外，加工厂里的那些发黄、发霉、生虫的大米还散发出令人窒息的霉味。执法者当即查扣了发黄、发霉、生虫的大米 源园园公斤、成品米粉 缘园园公斤。防疫部门检验认定：这些大米、米粉系不能食用的“毒大米”、“毒米粉”。

需要全本请访问 www.ertongbook.