

百姓生活与食品安全

何士明 著



东华大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

百姓生活与食品安全/何士明著. —上海: 东华大学出版社, 2005. 8

ISBN 7-81038-967-X

I. 食... II. 何... III. 食品卫生-基本知识
IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 068576 号

书 名 / 百姓生活与食品安全

作 者 / 何士明

特约编审 / 陈柏林

责任编辑 / 张益储

封面设计 / 吴丹红

出 版 / 东华大学出版社

地 址 / 上海市延安西路 1882 号

邮政编码 / 200051

电 话 / 021-62193056

发 行 / 新华书店上海发行所

印 刷 / 苏州望电印刷有限公司

版 次 / 2005 年 8 月第 1 版

印 次 / 2005 年 8 月第 1 次印刷

开 本 / 787×1092 1/32

印 张 / 8

字 数 / 179 千字

印 数 / 0001—6 000 册

书 号 / ISBN 7-81038-967-X/Z·48

定 价 / 12.00 元

序

食物是人类赖以生存的物质基础,因为人类必须依赖食物所提供的营养素和能量才能得以繁衍、进步和发展。所以,自古就有“民以食为天”的说法。

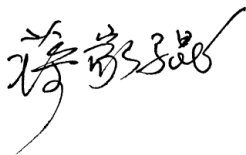
科学的发展使食品市场琳琅满目,大大丰富了人们的生活,满足了大家的口福和食欲。但是,由于主客观的原因,我们的空气、水源和土壤环境受到了污染,有害物质威胁着食品质量和人类的健康;更有甚者,现实生活中一些惟利是图的不法生产经营者,不顾《食品卫生法》的规定,食品生产和经营过程中不符合卫生条件;有的还乱用防腐剂、色素、甜味剂等食品添加剂;甚至用化学毒物来“美化”食品。虽然,食用这些遭受污染的食品后,大多数的情况下不会引起急性中毒和直接死亡,但慢性危害以及致癌、致畸、致突变的潜在危害决不能忽视,这也是广大老百姓购买食品时最担心的问题。

人们对食品的第一要求就是安全,健康是我们的基本人权,维护健康已成为广大群众的第一需要。健康要靠国家、靠社会、靠法律,也要靠自己。虽然世界上没有不要健康的人,但不懂得食品安全的则大有人在。为了提高消费者对食品安全的认识,不再受骗上当;让读者选择无污染及有利于健康的食品,著者选择了我们日常生活中接触最多的食品,从科学的角度,用深入浅出、通俗易懂、形式活泼、新颖流畅的笔墨为我们百姓提供食品安全的知识,可见作者在专业、文化方面的底蕴。文中许多内容是作者亲身经历的,也有近

年各报章杂志刊登的实际事例,读起来会感到特别的亲切。

现在,各行各业都在大力提倡“诚信”活动,但还是有少数人置人民群众的生命安危于不顾,仍在制造危害人们健康的食品。有鉴于此,《百姓生活与食品安全》的出版,为广大读者提供了大量的食品安全知识,以及认识假冒伪劣食品的方法,提高解决问题的本领。所以,这本书的问世,一定会受到广大读者的欢迎。

上海市营养学会副理事长
原上海市卫生局卫生监督所副所长
原上海市卫生防疫站常务副站长



2005年7月10日

目 录

读“吴仪副总理直击食品安全问题”有感	1
1. 面粉过白须回避	3
2. 如何识别新陈米	7
3. 豆油“身份”应认证	11
4. 当心买到泔脚油	15
5. 酱油质“忧”宜少吃	19
6. 贪食酱菜损健康	23
7. 慎食泡菜拒“涉红”	26
8. 少盐更须防假伪	31
9. 食醋品牌作保证	36
10. 葡萄美酒咏叹调	40
11. 功过是非论“杜康”	44
12. 日常饮水有讲究	49
13. 汽水可乐非良饮	54
14. 花式饮料“花”在哪	57
15. 冷饮果冻存戒心	61
16. 喜忧参半话牛奶	66
17. 婴儿奶粉难放心	70
18. 茶叶防癌显功效	75
19. 问题茶叶“花头”多	80
20. 茶叶收藏与禁忌	85
21. 食蔬也要长“心眼”	89

22. “天然”食品藏猫腻	93
23. 番茄虽佳惜招损	98
24. 竹笋生姜遭变味	102
25. 豆制品两面观	105
26. 粉丝命运变迁史	109
27. 牛肉猪肉滋味谈	113
28. 腌腊肉类宜自制	117
29. 金奖肉松假作真	121
30. 金华火腿真作假	125
31. “鲜肉制品”什么做	129
32. “易容”海鲜存毒素	133
33. 水发摊前危险地	137
34. 美容豆芽绿海带	141
35. 激素鸡鸭致早熟	146
36. 味精鸡精卤制品	150
37. 虾米为啥这样红	155
38. 小龙虾招肺吸虫	159
39. 危险美味香辣蟹	163
40. 乡情难忘大闸蟹	167
41. “蟹侨”归国续香火	171
42. 蟹市要打防伪战	175
43. 雅俗共赏侃蟹经	179
44. 火锅好吃须避害	183
45. 水果无益太“崇洋”	188
46. 炎夏之日话西瓜	193
47. 葡萄架下说葡萄	197
48. 桃子香蕉“美容”术	201

49. 折辱水果三“姐妹”	206
50. 橙子椰果造假录	212
51. 水果罐头与蜜饯	217
52. 炒货干货和蜂蜜	221
53. 滋补养生选芝麻	225
54. 人造脂肪与蛋糕	229
55. 粽子月饼“规矩”谈	235
56. 油炸食品最“垃圾”	240
后记	246

读“吴仪副总理直击 食品安全问题”有感

还是在2001年,我把报纸上登的食品问题报道剪下来,当时只想给家里人看的。后来电视、报纸上对食品问题的曝光、报道多了,我的剪报越积越厚。2003年,我几次购买到伪劣食品,吃马鲛鱼中毒,吃咸肉胃痛,吃香肠有哈喇味,吃冰糖苦涩……于是我产生了写一本关于食品安全问题的书的冲动。到了2004年,电视、报纸上曝光、报道的食品问题不但越来越多,而且非常严重,非常触目惊心,如劣质婴儿奶粉事件、假酒事件、病死猪肉制作肉松事件、敌敌畏火腿事件等等。有天我从广播里听到:有人建议建立专门的“食品问题”网站,为没有看到电视曝光、报纸报道的人服务。这就坚定了我要写这本书的决心。

到了2005年上半年,当我快要写完这本书时,电视、报纸曝光、报道的食品问题简直达到了高潮,连一些知名跨国公司的知名品牌食品,如肯氏某些快餐食品、雀氏婴儿配方奶粉、哈氏冰淇淋蛋糕等也出了问题,令广大消费者既感觉吃惊又好像在预料之中。

2005年6月29日,国务院副总理吴仪向十届全国人大常委会第十六次会议作关于食品药品安全形势与监管工作的报告时说,目前,我国食品安全形势总体好转。但是,一些深层次问题没能根本解决,当前食品安全形势依然严峻。主要表现在:

——初级农产品源头污染仍然较重。有的产地环境污染、污水浇灌、滥用甚至违禁使用高毒农药;有的饲养禽畜滥用饲料添加剂,非法使用生长激素及“瘦肉精”(盐酸克伦特罗);有的在水产养殖中滥用氯霉素等抗生素和饲料添加剂,造成虾、蟹、鱼等水产品质量下降。

——食品生产加工领域假冒伪劣问题突出。有的用非食品原料加工食品,有的滥用或超量使用增白剂、保鲜剂、食用色素等加工食品,有的掺杂使假,生产假酒、劣质奶粉,用地沟油加工食用油等。

——食品流通环节经营秩序不规范。一是为数众多的食品经营企业小而乱,溯源管理难,分级包装水平低,甚至违法使用不合格包装物。二是有些企业在食品收购、储藏和运输过程中,过量使用防腐剂、保鲜剂。三是部分经营者销售假冒伪劣食品、变质食品。还有的在农村市场、城乡结合部及校园周边兜售无厂名厂址、无出厂合格证、无保质期的“三无”食品、假冒伪劣食品,严重危害农民和未成年人的身体健康。

——食品卫生安全事故时有发生。2004年,卫生部通报的381起重大食物中毒事件中,由微生物污染引起的140起,中毒9251人;由食用有毒动植物引起的72起,中毒1466人。

吴仪说,面对我国食品安全存在的突出问题和严峻形势,我们一方面要深刻认识食品安全问题的严重性和危害性,竭尽全力开展整顿和打击;另一方面又要充分认识到食品安全工作的长期性、艰巨性和复杂性,树立打持久战的思想。该讲话同时被《人民日报》、《光明日报》、《解放日报》等全国大报刊登,在社会上引起了强烈反响。

作为广大消费者的老百姓,在这场持久战中该如何“作为”呢?诚如上海市营养学会副理事长蒋家骥专家在为本书所作的序言中所说的,健康也要靠自己,就吃而言,那就是提高对食品安全的认识,掌握认识假冒伪劣食品的方法,提高解决问题的本领,从而不受骗上当。这就是我写作本书的宗旨。



2005.7.18 于沪上

1

面粉过白须回避

面粉的突出问题。

面粉的突出问题是“过分白”。

眼下，市场上出售的面制品：切面、馄饨皮子、包子、面包……普遍白得像新刷的石灰墙。《新闻晨报》曾载文指出：“面粉太白有‘险情’”；同时援引有关专家对消费者的告诫：“面粉偏白不宜食用。”

因为面粉过分白是超量加入增白剂所致，有的甚至加入了“吊白块”。

增白剂的学名为“过氧化苯甲酰”，是一种工业氧化剂。面粉中加入增白剂，看上去是白了，但其原有的许多营养成分，特别是B族维生素，也同时被破坏了；增白剂加得越多，面粉变得越白，营养成分也就被破坏得越厉害；加入增白剂后，还会产生一种还原物“苯甲酸”，对人体健康同样有害。

“吊白块”的学名为“甲醛次硫酸氢钠”，是一种工业化学品的俗称，有毒，严重损害人体肝脏、肾脏，如一次摄入10克以上，即可致人死亡。可想而知，面粉中加入“吊白块”，对消费者的健康危害多么严重。

使用增白剂作为食品添加剂的剂量和范围，国家有严格的标准；而“吊白块”则被国家明令禁止使用于食品。然而，

现实却令人担忧：直到 2004 年 5 月，食品行业滥用添加剂的现象仍然没有得到有效制止。据《新闻晨报》报道：国家工商行政管理总局组织有关省级工商行政管理局，对全国 8 个重点食品市场经销的包括粮食在内的 24 种食品，进行了一次专项检查，抽样合格率仅为 65.8%。也就是说，市场上不合格食品就占三分之一。该报报道检查结果时还说：“当前我国食品安全形势仍然比较严峻”，“使用有毒有害物质加工食品的现象仍然存在”，“超量使用食品添加剂的现象仍然比较严重”。

我吃面食的经历。

我以往喜欢面食是有起因的。20 世纪 50 年代末，我读高中时，有一门《人体生理解剖学》课程。老师在讲述“胃”一章时打了一个生动的比喻：人的胃就像一部磨子，一生中担负着“磨”的责任。石头做的磨子也会磨钝，何况血肉之躯的胃！老师还说，我们平时尽量不要增加胃的负担，这是保护胃最基本，也是最重要的方法之一，吃较软的食物与较硬的食物相比，前者胃的负担轻，后者则重。

自此，我就喜欢上了面食，因为面食软糯，不会增加胃的负担，起到保护胃的作用。在以后漫长的岁月里，我常吃菜汤面、葱油拌面、菜肉馄饨、花卷馒头等面食。

可是，到了 20 世纪 90 年代中期，我的食面习惯不得不有了转变，从经常吃到尽量少吃，有段时期基本不吃。究其原因：当时有媒体报道，市场上出现“滑石粉面粉”，某大城市市场上 80% 的面粉掺入滑石粉，25 公斤一袋的面粉竟掺入 4—5 公斤滑石粉。滑石粉可不是珍珠粉，摄入后要伤肝、伤肾，还会患结石。

90 年代后期，又是名目繁多的食品添加剂大行其道的开

始。那时我发觉买回来的切面、馄饨皮子质地硬，缺乏糯性，不像以前那样软糯；煮面的面汤如清水，也不像以前那样稠浓。面制品出现的这种新现象，究竟是添加剂使然，还是滑石粉作怪，让人难以辨别，心存疑虑。那时还有报道：有的厂家使用有毒有害的物质加工食品，并有愈演愈烈的趋势。我一怕超量增白剂，二怕“吊白块”，三怕滑石粉，于是只好无奈地对我一向喜爱的面食说声“拜拜”了。

直到有一天（大约“世纪之交”时），听到广播里的一则消息，才使我对面食的态度有了新的转机。消息说，上海面粉厂联合几家兄弟厂，向全市所有的同行发出倡议：严格按照国家标准生产面粉，以对广大消费者的健康负责。乍听这条消息，我的直觉是：不按照国家标准生产面粉的厂家大有存在，由此而造成市场上不合格面粉也是大有存在。倡议也深深地感动我：上海面粉厂是大型国有企业，她做了一件大好事，她不但自己严格按照国家标准生产，还劝导和带动其他同行这样做，这就是从前常说的：“一花独放不是春，万紫千红才是春”的精神。自此，我又恢复吃面食。当然，我只购买用该厂面粉作原料的面制品，或直接购买该厂“雪雀牌”小包装家用面粉，自己动手制作。

以上就是我吃面食的经历，所以写在这里，是想给读者诸君一个借鉴：当人们脱离贫困、走上小康以后，食物应以安全、卫生为出发点，以养生、保健为目的。面食就应该回避过分白，选择如上海面粉厂那样遵纪守法的企业、严格按国家标准生产的面粉及制品。

（注：数年前，“上海面粉厂”易名为“上海福新面粉有限公司”，“雪雀牌”品牌仍保留。）

参考资料：

- (1) 《新闻晨报》2003年11月7日：“面粉太白有‘险情’”
(忻华)。
- (2) 《新闻晨报》2004年5月21日：“滥用添加剂依然较严重”
(据新华社报道)。

2

如何识别新陈米

中国工程院院士、农业科学家袁隆平在《解放日报》上著文说,要高度重视粮食安全,“如果粮食安全得不到保障,社会稳定就得不到保障,广大人民群众的生活也会受到影响。”袁先生把保障粮食安全提到关系社会稳定的高度,可见粮食安全多么重要!

袁先生所指的保障粮食安全,应该包括种植和加工两个阶段。种植阶段存在的不安全隐患主要是使用剧毒、高毒、高残留农药。农业种植、养殖滥用农药、兽药是个老问题,国家屡禁不止,影响出口,影响人民群众的健康。中央人民广播电台2004年10月17日、31日“新闻和报纸摘要”节目中曾两次提涉到这一长期困扰我国农产品的问题。粮食在加工过程中存在的不安全隐患,有个时期同样相当突出。

读者大概不会忘记,在“世纪之交”时,市场上出现轰动全国的“毒米”事件。当时一些米老板、米贩子使用对人体有毒的矿物油将陈旧、劣质的大米,染改成看上去明亮、新鲜的大米销售,坑害广大消费者。当时我从电视报道中看到一居民淘米时油迹斑斑的手掌,及浮满油花的淘米水,受到很大震动。“毒米”事件理所当然受到国家有关部门的严查严处。

市场上还曾出现过“绿色大米”。一些米老板、米贩子使

用化学色素或将绿颜色植物捣碎取汁,将大米染成绿色后销售,欺骗消费者,说是什么“高科技新品种大米”,以卖得高价钱。我曾在一家超市看到过这种“绿色大米”,当时我只朝它瞟了一眼,即刻就有人上前推荐,怂恿我购买,她哪里知道我已从媒体上看到信息:我国从没有研究、种植“绿色大米”稻,市场上出现的“绿色大米”一概是假的。为此,国家卫生部重申在大米中掺加色素属违法行为,“绿色大米”不允许销售。

数年来,国家有关部门致力于粮食市场的治理整顿,并制订了一些法规,如上海市有“安全卫生优质稻米”的标准,规定水稻种植不准使用剧毒、高毒农药,大米加工不得使用矿物油及色素作添加剂;又如从2004年1月1日起,国家对米、面、油、酱、醋五类食品实行“QS质量认证标志市场准入制度”等。如今“毒大米”事件已成历史,“绿色大米”也已在市场上销声匿迹,大米市场似乎波澜不兴,太太平平,治理整顿取得了很大的成绩。然而仍有暗流存在,包括使用少量矿物油染改陈旧大米在内的各种“问题大米”仍时不时见诸报端,提醒广大消费者注意和警惕。下面来看媒体报道的两起问题大米。

2004年5月份,某省某县的卫生部门发现一些饮食摊使用的大米中黄米粒特别多。大米中黄米粒多是受黄曲霉菌污染的特征。该县卫生部门突击检查了近30家饮食摊,当场没收“问题大米”,并追查进货源头。

2004年9月份,某大城市出现“问题大米”。某敬老院的多名老人突然出现严重腹泻等中毒症状,经检查是食用了霉变大米而引起的,而霉变大米是从当地一家超市购买的。该市卫生监督部门查实该超市出售不符合食品卫生标准大米的违法事实成立,对其下达了行政处罚决定书。该超市表示

完全承认,知错即改,一方面心甘情愿接受处罚,一方面责令全国各地连锁超市全面回收“问题大米”。

以上两个案例说明,我国粮食生产的形势是很好的。粮食丰富了,陈粮陈米也就多了,如果保管不当,就有可能发生霉变。一些米老板、米贩子就打起了陈粮陈米的主意,廉价进,通过做手脚、搞“美容”,将陈粮陈米“推陈出新”,让消费者受骗上当。

一、陈谷新碾。新大米指的是当年收的谷子碾成的米,特点是外观色泽明亮,有清香味,煮的饭糯性好,吃口好。存放一年以上的谷子称陈谷,陈谷碾的米就是陈谷新碾米,特点是外观色泽尚明亮,但缺少清香味,煮的饭糯性和吃口均差些。谷子存放时间越长,陈谷新碾米品质越差。市场上特别是小商贩处最多的就是这种陈谷新碾米,如谷子存放年数不多,碾的米外观色泽接近于新大米,消费者最容易上当:花了买新大米的钱,扛回来的却是陈谷新碾米。要识别陈谷新碾米,首先仔细看清大米的外观色泽,其次闻其有没有清香味,第三先试探性地买一点米回家煮饭,尝其糯性、吃口如何。

二、陈米新碾。新大米存放一年以上就是陈米,特点是外观色泽黯淡,无清香味,煮的饭糯性和吃口均差。大米存放时间越长品质越差。将陈米再碾一遍就是陈米新碾米,虽然改善了外观色泽,但其品质是无法改变的。市场上特别是小商贩处这种陈米新碾米很多,消费者也容易上当。陈米由于受潮等原因而发生霉变、受黄曲霉菌污染,即成为有毒有害大米,这种大米虽经再碾,外观色泽是改善了,但黄曲霉菌残留仍存在,消费者对于这种劣质大米应该特别要加以注意和警惕。陈米新碾米米粒明显小,且容易挤碎,有的还有“宿

谷气”，而霉变、受黄曲霉菌污染的新碾陈米总有或浓或淡的霉味，这些特征可以用来作为识别此类劣质大米的依据。

三、陈米“化妆”。有些米老板、米贩子直接对陈米进行“化妆”，有的掺入水，有的掺入矿物油（吸取陷入过街老鼠境地的教训，掺入少量矿物油），有的掺入工业石蜡。陈米“化妆”不用再碾一遍，就可以大大改善外观色泽，掺入少量矿物油或工业石蜡的陈米，其外观色泽甚至可以和新大米一比高低。但此类“化妆”陈米有着共同的弱点：手摸上去有冷感、滑腻感——可以用来作为识别的依据。也可以试探性地买一点米回家进行观察：若米中掺入了少量矿物油或工业石蜡，淘米时刚淋上水尚未摇动淘箩，也未用手搓，这时米成板块现象，即因米粒表面油光而使米粒与米粒粘合在一起；若米中掺入了水，贮放一段时间后就见分晓：会出现米小团团，有时可能这些米小团团还发黄、发黑、长毛。

参考资料：

- (1) 《解放日报》2004年3月9日：“高度重视粮食安全”（袁隆平）。
- (2) 《新闻晨报》2001年5月26日：“‘绿色大米’不允许销售——卫生部重申：在大米中掺加色素违法”（据新华社）。
- (3) 《解放日报》2004年5月17日：“安徽东至查获1.15吨有害大米”（苏权勇）。
- (4) 《新闻晨报》2004年9月3日：“麦德龙全面召回‘问题大米’”（张大卫、孙玉春）。
- (5) 《解放日报》2003年10月28日：“入锅花容失色——买新大米谨防‘变脸’”（栾吟之）。