

食 品 安 全 系 列

吃得放心

——食品安全问题解答

于河舟摇安晓霞摇张摇莉摇编写

中国医药科技出版社

内摇容摇提摇要

摇摇这是一本向大众普及食品安全知识的科普读物，由五部分组成，分别是：第一部分食品知识问答，第二部分食品质量问题解答，第三部分家庭食品污染知识解答，第四部分家庭如何应对食品安全问题，附录相关法规。通过列举、分析实例，讲解食品安全知识，加强大众的食品安全意识，学会分辨食品质量好坏的简单方法，了解食物中毒的处理方法。

图书在版编目 (CIP) 数据

吃得放心：食品安全问题解答 河舟等编写 北京：中国医药科技出版社，2012

(食品安全系列)

ISBN 978-7-122-15111-1

I. ①吃... II. ①河... III. ①食品卫生-基本知识-问答
IV. ①R151.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第 222222 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 10 号

邮编 100029

电话 010-63969595

网址 <http://www.cnpp.com.cn>

规格 880mm×1230mm 1/32

印张 4

字数 10 千字

印数 1-5000

版次 2012 年 10 月第 1 版

印次 2012 年 10 月第 1 次印刷

印刷 北京市昌平区百善印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-122-15111-1

定价 12.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前摇摇言

吃是我们生活中重要的事，“民以食为天”这句话高度概括了食物对我们的重要性。安全的饮食，不仅为我们提供身体所需的各种营养和能量，美好的饮食还给我们带来心灵的愉悦。

但是随着现代工业与农业的高速发展，我们的生活水平大大提高了，生态环境的污染也加重了。因此，在21世纪，如何获得高质量的食物，已成为全球广泛关注的重大课题。而对于老百姓来说，急性食物中毒事件时有发生，慢性中毒问题更是困扰着大家，食品安全问题如不能及时地予以重视并解决，不仅会影响我们的生活质量、危害我们的健康，某种意义上说还会影响我们的寿命。“吃得放心”这个常规话题不能等闲视之。

作为普通百姓，没有专业的仪器和精力去检验食品的污染情况，但是，多了解一些新型食品的知识、食品质量的鉴别、食品污染现状、家庭食物中毒急救和相关法规，不仅可以帮助我们识别污染食品，还能帮助我们诊断、预防、处理食物中毒，保护家庭成员的健康和生命安全。基于这些考虑，我们编写了《吃得放心》一书。本书介绍了一些必要的食品安全知识（纠正大家对食品的认识误区），并以大量事实为例，分类介绍食品的鉴别知识，还针对不同污染途径的食品，阐述如何预防、处

理污染食品中毒。我们的目标是：让所有的食品更安全、更新鲜、更富营养，我们吃得更放心、更有营养。

由于食品安全的讨论正处于发展阶段，某些观点还需不断完善，因此，书中如有疏漏和错误之处，敬请批评指正。

编摇者

圆缘年 圆月

目摇摇录

第一部分摇食品知识问答

什么是现代食品**摇摇猿**

什么是转基因食品**摇摇源**

摇转基因食品安全吗**摇摇缘**

什么是仿生模拟食品**摇摇远**

什么是保健食品**摇摇苑**

摇保健食品必须具备哪些特点**摇摇愿**

摇国家对保健食品做出了哪些规定**摇摇怨**

摇保健食品与药品有哪些区别**摇摇录**

摇中药都是保健食品吗**摇摇圈**

摇保健食品的适用对象**摇摇圈**

摇保健食品的功能分类**摇摇猿**

什么是合成食品**摇摇源**

摇合成食品的种类**摇摇源**

什么是工程食品**摇摇愿**

“**圆**”标志是什么**摇摇圆**

什么是无公害食品**摇摇猿**

摇无公害农产品标志**摇摇源**

什么是绿色食品**摇摇源**



- 摇对绿色食品有哪些要求摇轱辘
- 摇绿色食品标志摇轱辘
- 摇如何识别绿色蔬菜摇轱辘
- 摇如何选择蔬菜摇轱辘
- 摇什么是有机食品摇轱辘
- 摇有机食品通常需要符合哪些条件摇轱辘
- 摇有机食品标志摇轱辘
- 摇什么是疫苗食品摇轱辘
- 摇什么是细菌食品摇轱辘
- 摇食品保质期和保存期的区别摇轱辘
- 摇“盐水”洗菜不如“清水”洗摇轱辘
- 摇“绿色”、“天然”蔬菜也要洗干净摇轱辘
- 摇警惕“美容”水果摇轱辘
- 摇反季节果蔬要少吃摇轱辘
- 摇看产地选肉食摇轱辘
- 摇海鲜“大餐”有害健康摇轱辘
- 摇野味并非更进补摇轱辘

第二部分摇食品质量问题解答

- 摇粮食制品存在哪些质量问题摇轱辘
- 摇实例一摇毒大米摇轱辘
- 摇实例二摇毒面粉摇轱辘
- 摇实例三摇毒饼干摇轱辘
- 摇实例四摇毒粉丝摇轱辘
- 摇食用油中存在哪些质量问题摇轱辘



- 摇实例一摇毒油摇轱象
摇实例二摇毒油摇轱颉
摇实例三摇毒猪油摇轱象
摇实例四摇泔水油摇轱象
肉及其制品存在哪些质量问题摇轱象
摇实例一摇瘦肉精害人摇轱象
摇实例二摇病死猪肉摇轱象
摇实例三摇毒肉香肠摇轱象
摇实例四摇毒熟食摇轱象
摇实例五摇病死鸡摇轱象
摇实例六摇“毒”鸡腿摇轱象
消毒鲜乳存在哪些质量问题摇轱象
摇实例摇过期奶摇轱象
乳制品中存在哪些质量问题摇轱象
摇实例一摇劣质奶粉摇轱象
摇实例二摇劣质酸奶摇轱象
水产品中存在哪些质量问题摇轱象
摇实例一摇甲醛泡毒鱼摇轱象
摇实例二摇食用海鲜后不要服用维生素悦摇轱象
摇实例三摇赤潮毒海鲜摇轱象
摇实例四摇毒水产摇轱象
摇实例五摇腌制毒鱼摇轱象
摇实例六摇毒鱼摇轱象
摇实例七摇敌敌畏毒鱼摇轱象
罐头中存在哪些质量问题摇轱象
摇实例一摇毒罐头摇轱象



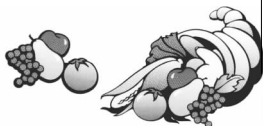
- 摇实例二摇劣质罐头摇辘愿远
摇实例三摇劣质金针菇罐头摇辘愿苑
食糖中存在哪些质量问题摇辘愿愿
摇实例一摇毒糖摇辘愿愿
摇实例二摇毒糖摇辘愿猿
冷食中存在哪些质量问题摇辘愿源
摇实例一摇劣质冷食摇辘愿缘
摇实例二摇劣质冷饮摇辘愿远
摇实例三摇劣质冷饮向农村蔓延摇辘愿愿
饮料中存在哪些质量问题摇辘愿愿
摇实例摇劣质饮料摇辘愿愿
酒类中存在哪些质量问题摇辘愿源
摇实例摇毒酒摇辘愿源
调味品中存在哪些质量问题摇辘愿远
摇实例一摇毒酱油摇辘愿苑
摇实例二摇毒醋摇辘愿愿
豆制品中存在哪些质量问题摇辘愿愿
摇实例一摇毒豆腐摇辘愿愿
摇实例二摇毒豆芽摇辘愿园
糕点中存在哪些质量问题摇辘愿员
摇实例摇添加砷砂的年糕摇辘愿圆
糖果蜜饯中存在哪些质量问题摇辘愿猿
摇实例一摇毒糖果摇辘愿猿
摇实例二摇情人梅竟是这样生产的摇辘愿员
酱腌菜中存在哪些质量问题摇辘愿猿
摇实例摇毒咸菜摇辘愿猿



- 其他食品的质量鉴别
- 如何鉴别蜂蜜质量
- 如何鉴别皮蛋质量
- 如何用 试纸鉴别食品质量
- 真假木耳的鉴别
- 如何鉴别鲜蛋
- 购买火腿肠产品的注意事项
- 如何鉴别红枣、黑枣质量
- 如何鉴别果汁质量
- 如何区别真假大料
- 如何识别发菜的真伪
- 如何鉴别茶叶质量
- 如何鉴别啤酒质量

第三部分 家庭食品污染知识解答

- 你知道食品污染的现状吗
- 你知道哪些食物中含有天然毒物吗
- 菌类
- 干果
- 豆类
- 酒类
- 谷类
- 蔬菜
- 鱼类及贝类
- 豆浆



你知道哪些食物儿童食用要特别注意吗摇摇猿

摇摇豆科植物摇摇猿

摇摇菜豆摇摇猿

摇摇叶类蔬菜摇摇猿

摇摇动物肝脏摇摇猿

你知道不正确的使用会导致食品毒性吗摇摇猿

你知道食品再生污染物有哪些吗摇摇猿

摇摇食品污染分类摇摇猿

摇摇食品污染造成的危害摇摇猿

你了解生物性污染吗摇摇猿

摇摇细菌性污染摇摇猿

摇摇病毒性污染摇摇猿

摇摇寄生虫污染摇摇猿

摇摇霉菌及霉菌素污染摇摇猿

你了解化学性污染吗摇摇猿

摇摇常用农药的污染摇摇猿

摇摇工业有害物质的污染摇摇猿

你了解放射性污染吗摇摇猿

摇摇食品中重要的天然放射性核素摇摇猿

摇摇放射性核素的污染途径摇摇猿

第四部分摇摇家庭如何应对食品安全问题

如何预防及解救有毒食物引起的中毒摇摇猿

摇摇土豆中毒摇摇猿

摇摇荔枝中毒摇摇猿



- 摇菠萝过敏症摇 轱 园
摇甘蔗中毒摇 轱 猿
摇菜豆（扁豆）中毒摇 轱 缘
摇毒蕈中毒摇 轱 远
摇河豚鱼中毒摇 轱 苑
摇含氰苷类植物中毒摇 轱 愿
如何预防细菌性食物中毒摇 轱 怨
发生细菌性食物中毒怎么办摇 轱 园
化学性食物中毒摇 轱 园
摇砷化物中毒摇 轱 园
摇亚硝酸盐中毒摇 轱 猿
摇油脂酸败中毒摇 轱 源
摇桐油中毒摇 轱 源
摇百草枯和敌草快中毒摇 轱 缘
摇毒鼠强中毒摇 轱 怨
蔬菜食品被农药污染怎么办摇 轱 源
摇农药污染引起的食物中毒的一般表现摇 轱 缘
摇容易造成危害的食品摇 轱 缘
摇如何清除蔬菜上的残留农药摇 轱 远
肉类中残留农药的处理摇 轱 苑
中毒后要及时处理摇 轱 愿
如何判断食品的质量摇 轱 怨
食品鉴别的通用方法摇 轱 园
日常生活中如何保证食品安全摇 轱 园
如何保证肉类食品的卫生摇 轱 园
如何保证蔬菜水果的卫生摇 轱 源



保证食品安全应注意的其他问题 **摇辘圆远**
更应当关注中小学生的食品安全 **摇辘圆苑**
遇到食品问题如何进行有效投诉 **摇辘圆愿**
饮食安全黄金定律 **摇辘圆园**
食品安全守则 **摇辘圆员**

附录 相关法律法规

中华人民共和国食品卫生法 **摇辘圆缘**
中华人民共和国产品质量法 **摇辘圆苑**
中华人民共和国消费者权益保护法 **摇辘圆蒙**



第一部分

食摇品摇知摇识摇问摇答





什么是现代食品

我国古代就有“民以食为天”的说法，食物与我们的生活息息相关。在现代社会中，“食物”已不限于其本身的含义，它还蕴涵着文化和文明的意义。

在人类发展的历史中，食物可分为两个时期，那就是“食物采集时期”和“食物生产时期”。“食物采集时期”是指公元前 10000 年以远的时代，人类以采集野生植物、生吃肉食为主，还不会生产食品；“食物生产时期”是指公元前 10000 年以后，包括现代，食物的种类不断增多，生产技术不断发展，人们逐渐学会耕种和养殖。早在公元前 7000 年，人类就学会了饲养家畜、生产牛奶、黄油、奶酪，腌制肉和鱼等食品生产技术。

食品不仅仅是从自然中产生，人类还可以发明创造食物。人类可以利用现代科技生产或制造出适于人类需要的食品。如：利用基因工程技术可以生产出“免疫乳”；利用植物细菌技术可以生产虫草菌丝代替天然生长的虫草；利用微生物技术，可以生产 β 原胡萝卜素；利用现代食品科技，生产“仿生食品”；利用生命科学及相关知识，可以生产出适用于不同人群的“保健食品”等等。



《食品卫生法》第五十四条规定：食品是“指各种供人食用或者饮用的成品和原料以及按照传统是食品又是药品的物品，但是不包括以治疗为目的的物品”。这是食品的法律含义。

所谓现代食品，从食品卫生监督角度来看，可认为是应用现代加工技术生产供现代人食用或饮用的各类食品。

现代食品的种类已远远超出“前人食谱”，现代人的生活中更出现了像“仿生食品”、“疫苗食品”、“藻类食品”、“调理食品”、“工程食品”、“保健食品”、“绿色食品”、“快餐食品”等新型食品。

对于现代食品，包装不仅是为了贮存和运输的需要，更主要的是利用包装展示信息、引导消费。从某种意义上讲，现代食品包装所展示的不仅是食品的原料、成分等信息，它更能体现一个社会的文明的程度。五光十色的食品包装也增强了现代生活的气息。

下面介绍几种新型食品及一些新的食品概念。



什么是转基因食品

转基因食品是指利用以生物技术改良的动物、植物和微生物所制造或生产的食品、食品原料及食品添加剂



什么是转基因食品

等。针对某一或某些特性，以一些生物技术方式，修改动物、植物基因，使动物、植物或微生物具备或增强此特性，可以降低生产成本，增加食品或食品原料的价值。

20世纪80年代末，科学家开始把分子研究的成果运用到转基因食品上，1994年成功地生产出抗杂草黄豆，并在市场上出售。现在利用基因技术已批量生产出抗虫害、抗病毒、抗杂草的转基因玉米、黄豆、油菜、土豆、西葫芦等。目前，转基因食品的主要产地是美国、加拿大、欧盟国家、南非、阿根廷等。

转基因食品与常规杂交育种有相似之处，杂交是将整条的基因链（染色体）转移，而转基因食品的基因转移是选取最有用的一小段基因转移。因此，转基因比杂交具有更高的选择性。

转基因食品安全吗

转基因食品是利用新技术创造的产品，也是一种新生事物，那么，食用转基因食品安全吗？这个问题可以从两方面来看：

很多科学家的试验表明转基因食品是安全的。主要有以下几个理由：首先，任何一种转基因食品在上市之前都进行了大量的科学试验，国家和政府有相关的法律法规进行约束，而科学家也都抱着很严谨的科研态度。另外，传统的作物在种植的时候农民会使用农药来保证质量，而有些抗病虫的转基因作物无需喷洒农药，这样就减少了食物的外源性污染。还有，一种食品会不会造

