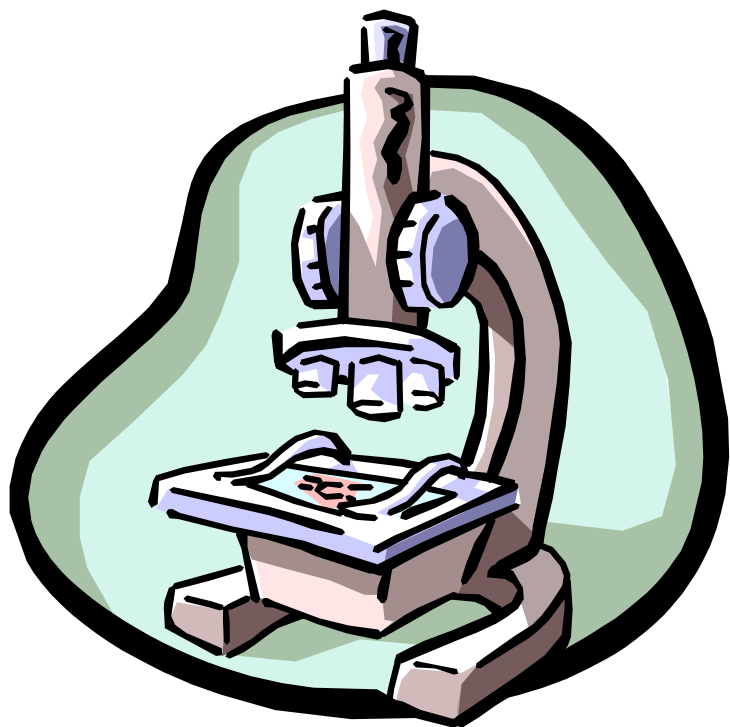


# 食品卫生安全问答

潘鸿生 编著



中国林业出版社

《食品卫生安全问答》编委会

主编	潘鸿生				
编委	吴 斌	张 洋	王 爽	余大勇	
	王 丽	李 春	张 耀	王保朋	
	周 玲	张 瑶	王志东	韩伟建	
	刘 丹	杨丽平	周小扬	李 勤	

## 图书在版编目(CIP)数据

食品安全问答/潘鸿生编著.—北京：中国林业出版社，

2002.11

(健康宝库)

ISBN 7-5038-2649-5

I... II... III. IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 45861 号

**出版：**中国林业出版社(100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

**E-mail：**cfphz@public.bta.net.cn      **电话：**66184477

**发行：**新华书店北京发行所

**印刷：**北京市昌平百善印刷厂

**版次：**2002 年 11 月第 1 版

**印次：**2002 年 12 月第 1 次

**开本：**787mm × 1092mm      1/32

**印张：**8.125

**字数：**200 千字

**引数：**1~5000

**定价：**10.80 元

# 前 言

随着社会的进步，物质、文化的丰富及科学的发展，我国绝大多数地区的人民都过上了安定的生活，很多人也日益地富裕起来，越来越多的人开始注意饮食的卫生、营养化和科学化。因此，可以说，饮食不仅维系着个体的生命，而且关系到种族的延续、国家的昌盛、社会的繁荣、人类的文明。

说到食品，就不能不提及食品安全，因为只有安全、健康的食品才是人类生命活动的需要，才是健康长寿的保证。俗话说，民以食为天，人只有有了健康的体魄，才能谈得上事业的成就和贡献。因此，饮食健康和食品安全也就逐渐地被人们所关注。

为了满足人们的这种广泛要求，我们特意编著了此书，其目的在于帮助人们改正错误的饮食习惯，注意食品的安全卫生，使人们能够拥有健康的体魄。

由于作者生活体验尚少，学识水平有限，书中难免有疏漏之处，恳望广大读者批评指正。

编 者

## 前言

随着社会的进步，物质、文化的丰富及科学的发展，我国绝大多数地区的人民都过上了安定的生活，很多人也日益地富裕起来，越来越多的人开始注意饮食的卫生、营养化和科学化。因此，可以说，饮食不仅维系着个体的生命，而且关系到种族的延续、国家的昌盛、社会的繁荣、人类的文明。

说到食品，就不能不提及食品安全，因为只有安全、健康的食品才是人类生命活动的需要，才是健康长寿的保证。俗话说，民以食为天，人只有有了健康的体魄，才能谈得上事业的成就和贡献。因此，饮食健康和食品安全也就逐渐地被人们所关注。

为了满足人们的这种广泛要求，我们特意编著了此书，其目的在于帮助人们改正错误的饮食习惯，注意食品的安全卫生，使人们能够拥有健康的体魄。

由于作者生活体验尚少，学识水平有限，书中难免有疏漏之处，恳望广大读者批评指正。

编者

第一章 卫生常识 .....	1
为什么说“不干不净，吃了没病”这种说法不科学？ ...	1
为什么农药的使用都有安全间隔期？ .....	1
为什么发了霉的食物不能食用，也不能作为动物饲料？	
.....	2
为什么盛装果汁、酒、醋最好用玻璃瓶？ .....	3
为什么食品不得加入药物？ .....	4
为什么细菌喜欢高蛋白质、高水分的食物？ .....	4
为什么厨房最好应有 3 个砧板？ .....	5
为什么非即时食用的食物放在室温下不应超过 1 个	
时？ .....	5
为什么说食物残渣及灰尘是一个重要的污染因素？ .....	6
为什么一盆加有消毒剂的溶液不能使用过久？ .....	6
为什么菜锅要天天洗？ .....	7
为什么说“安全制备食品十原则”非常重要？ .....	7
为什么食品工作人员的服装要干净?戴帽子?工作之前要	
摘下首饰？ .....	9
为什么说“净、透、分、防”是搞好食品卫生的几个要	
素？ .....	9
为什么处理被污染食品有几项原则可供选择？ .....	9
为什么说亚硝胺类对人类有一定的危害性？ .....	11
为什么烘烤、油炸食品会使食品中致癌物 3, 4 苯并芘	
含量增高？ .....	12
为什么在食品加工过程中会污染 3, 4 苯并芘？ .....	12
为什么经增白的粮食会有毒？ .....	13
为什么说生产豆制品的凝固剂(盐卤、石膏)也应该注意	
一些卫生问题？ .....	13
为什么食用油会被霉菌毒素污染?如何处理？ .....	13
为什么油脂会被有致癌作用的多环芳烃类污染?如何处	
理？ .....	14
为什么说杀菌不彻底是罐头存在的主要卫生问题?为什	
么有的罐头容易变黑？ .....	15

为什么肉、奶不宜用微波炉烹煮？ .....	15
为什么冰棍、冰淇淋会出现苦涩味？ .....	15
为什么说有些食物不能吃？ .....	16
为什么要警惕食品袋外面的印刷图案？ .....	17
为什么抹口红也有卫生问题？ .....	17
为什么说“黑油”危害大？ .....	17
为什么会出现食物中毒？ .....	18
为什么用大肠菌群作为粪便污染的指示菌？ .....	18
为什么说保存在冰箱内的食物还是有可能变质？ .....	19
为什么食物应该在 5℃ 以下冷藏或于 60℃ 以上保温？ .....	20
为什么说室温是细菌繁殖较理想的温度？ .....	20
为什么说冷藏不能杀菌，细菌只是处于“冬眠状态”？ .....	21
.....	21
为什么说温度控制的几个要素非常重要？ .....	21
为什么不能在室温下解冻食物？ .....	21
为什么不要把新鲜食物与相对陈的食物混在一起存 放？ .....	22
为什么说熟食要保温，温度不应低于 60℃ ？ .....	22
为什么剩饭要加热 20 分钟后才能食用？ .....	23
为什么说剩菜应彻底加热后才能食用？ .....	23
为什么油多次用来炸食物后会产生对人体有害的物 质？ .....	24
为什么在制备凉食的混合食品时，要特别注意？ .....	24
为什么说有些手部不良习惯动作具有潜在危险性？ .....	25
为什么应避免用手去直接接触熟食和其他随时可吃的 食物？ .....	25
为什么在准备或处理食品时不应吸烟？ .....	26
为什么打喷嚏、咳嗽时应避开食物并遮住口鼻？ .....	26
为什么冷冻肉类在烹调前应彻底化冻？ .....	26
为什么烹调方法不当，可产生多种致癌物质？ .....	26
为什么海产品不应与含鞣酸的水果一起同食？ .....	27
为什么有些蔬菜食入后会发生日光性皮炎？ .....	27

	为什么不能吃“夹生肉”？ .....	27
	为什么在烹调蔬菜时要急火快炒，缩短烹调和放置时间？ .....	31
	为什么提倡采购回的蔬菜应浸泡一下？ .....	31
	为什么说禽畜肉类及鱼类食品的烹调有学问？ .....	31
	为什么说淘米(洗米)、烹调有学问？ .....	31
	为什么患有传染病的人都不能处理食物？ .....	32
第二章	蔬菜卫生 .....	33
	为什么受过轻微虫害的蔬菜仍可选购？ .....	33
	为什么说“菠菜和豆腐不能合吃”这句话是不全面的？ .....	33
	为什么说的有的蔬菜有抗癌功能？有哪些？排序情况如何？ .....	34
	为什么说豆芽过长营养差？ .....	34
	为什么要注意多吃蔬菜？ .....	34
	为什么水果不能完全取代蔬菜？ .....	35
	为什么说菜汤不应喝而应弃？ .....	35
	为什么“菜以水为鲜”是错误的？ .....	35
	为什么“蔬菜越新鲜越好”这句话，太绝对？ .....	36
	为什么做菜馅时，不宜挤干菜汁？ .....	36
	为什么炒青菜不宜加醋？ .....	36
	为什么新鲜的木耳不宜食用？ .....	36
	为什么受冻的白菜不能吃？ .....	36
	为什么胡萝卜和白萝卜不宜一起食用？ .....	37
	为什么用化肥催发的豆芽不能吃？ .....	37
	为什么发芽土豆不能吃？ .....	37
	为什么半生不熟的四季豆不能吃？ .....	37
	为什么隔夜菜汤不能喝？ .....	38
	为什么葵花籽嗑多了，不好？ .....	38
	为什么南瓜忌久存？ .....	38
	为什么萝卜忌与橘子、葡萄同食？ .....	39
	为什么绿叶蔬菜忌焖煮？ .....	39

	为什么戒吃鲜黄花菜？ .....	39
	为什么蓝紫色的紫菜不宜食用？ .....	40
	为什么不宜用热水发木耳？ .....	40
	为什么胡萝卜不宜生吃？ .....	40
	为什么不宜食用的果蔬皮？ .....	41
	为什么银耳汤不宜存放过久？ .....	41
	为什么多吃菠菜不好？ .....	41
	为什么吃了鲜黄花菜、苦瓠子、生食木薯会引起食物中 毒？ .....	42
第三章	水果卫生 .....	44
	为什么说吃桔子有讲究？ .....	44
	为什么说腐瓜烂果会伤人身？ .....	44
	为什么霉变甘蔗会引起中毒？ .....	45
	为什么会发生白果中毒？ .....	45
	为什么吃果仁可造成中毒？ .....	46
	为什么饭后不宜吃水果？ .....	46
	为什么皮色鲜艳的水果忌吃皮？ .....	47
	为什么忌过食荔枝？ .....	47
	为什么不宜吃发苦的柑桔？ .....	48
	为什么杏仁和桃仁不宜食用？ .....	48
	为什么忌过多食用干果？ .....	49
	为什么吃西瓜忌多食？ .....	49
	为什么有些水果不宜与海味同食？ .....	49
	为什么吃桔子不宜喝牛奶？ .....	50
	为什么柿子不宜空腹食用？ .....	50
	为什么桔子不宜多吃？ .....	50
	为什么柿子不宜与红薯、螃蟹、香蕉同食？ .....	50
	为什么空腹时戒吃的水果？ .....	51
	为什么菠萝戒削皮后立即食用？ .....	51
	为什么冰冻西瓜不宜时间过长？ .....	51
	为什么不宜吃香蕉充饥？ .....	52
	为什么多吃甘蔗不能解渴？ .....	52

第四章 肉蛋类卫生 .....	53
为什么病死牲畜肉在没有明确死因前一律禁止食用？ ..	53
为什么说蛋黄有增强记忆力的作用？ .....	53
为什么要适量吃一些动物内脏？ .....	53
为什么说与鸡、鸭、牛、羊肉相比，猪肉质量最差？ ..	53
为什么说“肉汤比肉渣更有营养”这话不对？ .....	54
为什么炖鸡汤不应先加盐？ .....	54
为什么说禽畜肉类是人类获得优质蛋白质和锌的主要来源？ .....	54
为什么提倡少吃猪肉？ .....	55
为什么忌生吃鸡蛋？ .....	55
为什么鸡蛋不宜久煮？ .....	57
为什么脏鸡蛋不宜用清水冲洗？ .....	57
为什么熟蛋不宜用冷水冷却？ .....	57
为什么忌吃病死猪肉？ .....	57
为什么忌吃“豆猪肉”？ .....	58
为什么不宜多吃香肠？ .....	58
为什么烧肉不宜放盐过早？ .....	59
为什么吃烤羊肉串应细嚼慢咽？ .....	59
为什么维生素 C 与猪肝不能同吃？ .....	59
为什么喝鸡汤不是人人都受益？ .....	59
为什么炒鸡蛋不宜放味精？ .....	60
为什么吃鸡蛋不能代替吃瘦肉？ .....	60
为什么不宜经常食用松花蛋？ .....	61
为什么吃生鸡蛋的习惯不好？ .....	61
为什么茶叶煮鸡蛋不好？ .....	61
为什么吃鸡屁股不好？ .....	62
为什么不宜吃青蛙肉？ .....	62
为什么刚屠宰后的猪肉不宜食用？ .....	62
为什么不宜食用过多的咸肉？ .....	62
为什么咸肉、腌鱼要烧透？ .....	63
为什么说蛋类营养价值较高？ .....	63

为什么吃了动物的喉头气管及其周边组织的肉会？引起中毒.....	64
第五章 水产品卫生.....	65
为什么不宜吃生的水产品？.....	65
为什么螃蟹宜蒸不宜煮？.....	66
为什么说鱼类是长寿食品？.....	66
为什么说鱼头能健脑？.....	67
为什么说吃鱼莫弃鳞？.....	67
为什么海产鱼中的青皮红肉鱼类会引起中毒？.....	68
为什么河豚鱼会引起中毒？.....	68
为什么鲜海蜇不宜直接食用？.....	69
为什么忌吃死鳖和死鳝鱼？.....	69
为什么忌生食龙虾？.....	70
为什么小孩不宜吃咸鱼？.....	70
为什么冷冻鲜鱼不好？.....	71
为什么烧焦的鱼不宜食用吃？.....	71
为什么食用生鱼粥、生鱼片对人体有害？.....	71
为什么不宜食用半熟的虾？.....	71
为什么海鲜好吃莫过量？.....	72
为什么吞服鱼胆会引起中毒？.....	72
为什么会发生贝类中毒？.....	73
第六章 酒茶饮料和水的卫生.....	75
为什么说喝红葡萄酒有益健康？.....	75
为什么喝过于新鲜的桶装水不好？.....	75
为什么吃饭时喝汽水不好？.....	75
为什么吸烟的同时切忌饮用果汁？.....	76
为什么生泉水不宜饮用？.....	76
为什么切勿暴饮？.....	76
为什么喝水戒随意？.....	77
为什么夏季饮料以白开水最好？.....	77
为什么这些开水不宜喝？.....	77
为什么剧烈劳动或运动后不宜马上大量饮水？.....	78

为什么不宜用饮料取代白开水？ .....	78
为什么茶叶不宜嚼食？ .....	78
为什么发烧时不要喝茶？ .....	79
为什么吃狗肉后戒喝茶水？ .....	79
为什么饭后不宜喝茶？ .....	79
为什么饮茶戒铝害？ .....	80
为什么煮咖啡忌时间长、浓度高？ .....	80
为什么酒后不宜饮咖啡？ .....	81
为什么不要过多饮啤酒？ .....	82
为什么啤酒内不宜兑饮料？ .....	82
为什么忌酒后立即看电影、电视？ .....	82
为什么御寒不宜饮酒？ .....	83
为什么低度酒不宜久存？ .....	83
为什么蜂蜜忌开水冲服？ .....	83
为什么忌用镀锌的白铁桶盛放饮料？ .....	84
为什么饱餐后不宜多喝汽水？ .....	84
为什么戒用果汁服药？ .....	84
为什么长时间用嗓后不宜马上喝冷饮？ .....	85
为什么药酒不宜泡时间过长？ .....	85
为什么冷冻啤酒不宜时间过长？ .....	85
为什么说纯净水利弊各半？ .....	86
为什么说饮茶有利健康，但有些人群不宜饮用？ .....	86
为什么散装假白酒中毒的最典型症状是视力下降，甚至 失明？ .....	86
为什么不能过量饮酒？ .....	87
为什么说少饮酒有益健康？ .....	88
为什么说酒中除含甲醇和杂醇油外还含有其他有害物 质？ .....	88
为什么有的果汁会沉淀、变色、变味？ .....	90
为什么汽水及含气饮料会爆炸？ .....	92
为什么水也要喝新鲜的？ .....	92
为什么说“隔夜茶喝不得”这种说法缺乏科学依据？ ..	93

第七章	调味品的卫生 .....	94
	为什么烧豆腐不宜放葱？ .....	94
	为什么煮鱼不宜早放姜？ .....	94
	为什么腹泻应忌食大蒜？ .....	94
	为什么酸碱食品不宜添加味精？ .....	94
	为什么酱油不宜生吃？ .....	94
	为什么在服用中药时，要注意调味品对某些药物疗效的 副作用？ .....	95
	为什么说调味品的卫生问题不可忽视？ .....	96
	为什么多吃天然调味品不好？ .....	97
	为什么不能随意使用味精？ .....	97
	为什么吃得咸有害？ .....	98
	为什么多放酱油不好？ .....	98
	为什么烂生姜有毒，不能吃？ .....	98
	为什么不宜多吃辣的？ .....	98
	为什么说食醋有益健康？ .....	99
	为什么说“吃有色的调味品会引起皮肤色素沉着”这句 话不对？ .....	99
第八章	牛奶和豆制品的卫生 .....	100
	为什么说喝豆浆有讲究？ .....	100
	为什么说乳类在人类食品中占有特殊的地位？ .....	100
	为什么说乳酸饮料与酸牛奶是两种不同的食物？ .....	100
	为什么睡前饮用牛奶更有利于健康？ .....	101
	为什么说豆腐渣功效不可低估？ .....	101
	为什么不宜空腹喝牛奶？ .....	102
	为什么煮牛奶戒奶、糖同时加热？ .....	102
	为什么说大豆是质优价廉的健康食物？ .....	102
	为什么煮奶不宜用文火？ .....	106
	为什么宴席上不宜以奶代酒？ .....	106
	为什么牛奶忌久煮？ .....	106
	为什么喝牛奶后不宜再喝桔汁？ .....	106
	为什么夏季不宜饮凉牛奶？ .....	107

	为什么牛奶不宜冰冻保存？ .....	107
	为什么不能以牛奶为主食？ .....	107
	为什么牛奶与巧克力不宜同时食用？ .....	108
	为什么戒用牛奶服药？ .....	108
	为什么酸奶不宜热饮？ .....	108
	为什么摄入生豆浆会引起中毒？ .....	108
第九章	其他食品卫生 .....	110
	为什么说方便面营养价值极低？ .....	110
	为什么说面食加工有学问？ .....	110
	为什么说烧烤的食物不宜多吃？ .....	111
	为什么说发粘的腌菜可致癌？ .....	111
	为什么不吃黄曲霉素易污染食品？ .....	112
	为什么凉拌菜也会被污染？ .....	112
	为什么腌菜能引起中毒？ .....	113
	为什么焦化、烟熏食品不宜多吃？ .....	114
	为什么忌嚼食喂孩子？ .....	115
	为什么频繁吃火锅易患痛风病？ .....	116
	为什么不要经常食用砂锅菜？ .....	116
	为什么不宜经常食用油炸食品？ .....	117
	为什么不宜多吃甜食？ .....	117
	为什么不宜多吃多味瓜子？ .....	118
	为什么蒸馒头切忌用硫磺熏蒸？ .....	118
	为什么多吃油条有害健康？ .....	118
	为什么不宜常吃汤泡饭？ .....	118
	为什么不可盲目食用高营养食品？ .....	119
	为什么熬骨头汤忌用热水？ .....	119
	为什么水果罐头要一次吃完？ .....	119
	为什么食糖不能久贮？ .....	120
	为什么臭豆腐不宜多吃？ .....	120
	为什么说夏季的蜂蜜应注意？ .....	120
	为什么黑米有一定的保健作用？ .....	120
	为什么提倡多吃薯类？ .....	121

	为什么说掺入了工业用矿物油的大米不能食用?如何识别? .....	121
	为什么会发生毒蘑菇中毒? .....	122
	为什么霉变谷物会引起中毒? .....	122
	为什么会发生大麻油中毒? .....	123
	为什么会发生桐油和桐油籽中毒? .....	123
	为什么会发生毒麦中毒? .....	124
	为什么有的小麦、大麦会引起中毒? .....	124
第十章	饮食、保健与疾病 .....	125
	为什么会有美味综合症? .....	125
	为什么说阑尾炎与食物有一定的关系? .....	125
	为什么说冬春萝卜赛人参? .....	125
	为什么忌胃病患者食辣椒? .....	125
	为什么少吃糖可防胆结石? .....	127
	为什么眼病患者忌吃大蒜? .....	127
	为什么溃疡病患者戒喝牛奶? .....	127
	为什么说少饮酒,多吃菜是防肝痛的要诀? .....	127
	为什么吃南瓜等食物会使皮肤发黄? .....	128
	为什么过精饮食易引起消化道癌症? .....	128
	为什么抗生素多用威胁人类健康? .....	129
	为什么胃病者不宜多吃粗粮? .....	130
	为什么说肥胖就是病? .....	130
	为什么说裤带越长,糖尿病越多?如何测量.....	131
	为什么肾病患者忌吃哈密瓜? .....	131
	为什么感冒初期忌食西瓜? .....	132
	为什么病人吃水果要有选择性? .....	132
	为什么说用饥饿疗法减肥是不科学的?应如何安排膳食? .....	133
	为什么提倡不用或少用减肥药? .....	134
	为什么肝脏病人忌饮酒? .....	134
	为什么胃溃疡病人戒多喝汽水? .....	135
	为什么说锻炼强度的标准是“出汗”? .....	135

为什么说“体力劳动不能代替运动”这句话不全面？	136
为什么溃疡病患者不宜饮茶？	137
为什么贫血病人不宜饮茶？	137
为什么说口腔溃疡与维生素 B <sub>2</sub> 、锌缺乏有一定的关系？	137
为什么说有些人不宜吃花生？	138
为什么说青光眼与饮食有关？	138
为什么说沱茶、洋葱、鱼、苹果等食物对心血管病有益？	139
为什么说转基因食品对人的健康一般不会造成危害？	139
为什么说红枣是保健食品？	140
为什么说摄入含丰富维生素的食物可防止心绞痛？	141
为什么说人的健康不是靠补药补出来的？	141
为什么说经常吃汤(泡)饭易患胃病？	141
为什么说心脏病患者宜多吃菠萝？	142
为什么说芹菜对慢性病有保健作用？	142
为什么说黄花菜有一定的医疗价值？	142
为什么大蒜头、猴头菌有保健作用？	142
为什么说吃生姜可预防胆石症？	143
为什么说冬瓜有减肥的功效？	143
为什么有的蔬菜吃了会导致青紫病？	143
为什么会发生水果病？	144
<b>第十一章 饮食习惯</b>	146
为什么说“爱运动者要多吃糖”这话不全面？	146
为什么要提倡吃天然食物？	146
为什么说食物的品种吃得越多越好？	151
为什么说喝早酒，吃夜宵可酿成大病？	154
为什么说家庭饮食病不容忽视？	155
为什么要吃清淡少盐的膳食？	157
为什么说吃过热的食物不好？	157
为什么要提倡少吃一口？	158
为什么说不吃早餐危害大？	158

为什么早餐应多吃液体食物？ .....	159
为什么提倡不要常吃快餐？ .....	160
为什么晚餐应多吃素食？ .....	160
为什么不能滥用保健食品？ .....	160
为什么说没有不好的食物，只有不好的膳食？ .....	162
为什么说“吃得巧，记忆好”？ .....	162
为什么说不良的生活、饮食习惯是胃癌的帮凶？ .....	164
为什么说没有蛋白质就没有生命？ .....	165
为什么有必需氨基酸和非必需氨基酸之分？各有哪些？ .....	166
为什么多种食物的混合食用可以提高蛋白质生物价 值？ .....	166
为什么说必需脂肪酸在体内具有重要的生理功能？ ...	166
为什么说我国居民钙摄入量不足？如何预防？ .....	167
为什么说我国居民缺铁性贫血较多？如何预防？ .....	168
为什么说我国居民维生素 A 摄入量普遍不足？如何预 防？ .....	169
为什么说维生素 B <sub>1</sub> 缺乏也普遍存在？如何预防？ ...	169
为什么说我国居民维生素 B <sub>2</sub> 普遍摄入不足？如何预 防？ .....	169
为什么说我国居民锌缺乏较普遍？如何预防？ .....	170
为什么说我国居民硒缺乏也较突出？如何预防？ .....	170
为什么说有些维生素与美容有关？ .....	171
为什么说多种维生素和微量元素与视力有关？ .....	171
为什么说“早早防，寿命长”？ .....	172
为什么说由于担心浪费而把剩余的饭菜吃掉这种习惯 不好？ .....	173
为什么有最佳食物？ .....	175
为什么说经济条件不好也能有好的食谱？ .....	176
为什么说膳食纤维对保持人体健康十分重要？ .....	177
为什么吃完酸性食物不宜马上刷牙”？ .....	177
为什么咀嚼食物偏用一侧牙齿有害处？ .....	178
为什么吐唾液的习惯不好？ .....	178