

食品安全图文读本



SHIPIN ANQUAN

品安全

BAIXING DUBEN 百姓读本



浙江出版集团有限公司
浙江人民美术出版社

序 言

民以食为天，食以安为先。食品是人类赖以生存和发展的最基本的物质条件，食品安全涉及人类最基本权利的保障。在我国国民经济中，食品工业占有重要的地位。随着我国经济的不断发展，食品种类越来越丰富，产品数量供给充足有余，在满足食品需求供给平衡的同时，食品质量安全问题越来越突出。假冒伪劣食品频频被曝光，危害消费者身体健康和生命安全的群发性事件时有发生，食品安全问题已成为全国消费者关注的焦点。长期以来，有关劣质食品的报道层出不穷。比如说关于劣质奶粉、劣质面粉、劣质大米、劣质豆制品、染白粉丝、注水肉、苏丹红，福寿螺、毒火腿、瘦肉精、毛发酱油、黑心月饼及“三鹿婴幼儿奶粉事件”，一起起惊心动魄，轻者致病，重者导致死亡。各级监管部门针对此的执法检查，始终没有停止过，并在每年的元旦、春节、国庆、中秋等重大节日期间加大执法检查的力度，同时也查处了不少违法单

位和个人。但食品安全事件时有发生，严重威胁着人民的生命健康。因此，消费者学习和掌握食品安全消费知识很有必要。

本书以食品安全消费为主线，重点介绍了食品的安全选购常识；如何安全选购各类食品；消费者对食品中有害物质的快速鉴别方法；食品安全维权。作者在编写过程中力求通俗易懂，深入浅出，便于读者理解。希望消费者通过本书的阅读，掌握科学消费知识，增强食品安全意识，提高自我保护能力，保障自身健康和安全。

本书既可以作为食品安全科普读物，也可以作为从事食品安全工作人员的技术参考书，还可以作为食品安全的培训教材。

本书为国家自然科学基金项目（合同）编号71373239约束企业“人为污染”食品行为的机制研究项目成果之一。

目 录

目 录	
序 言	001
第一章 米、面、油、酱油、醋安全选购	001
一、大米如何安全选购?	001
Tip: QS标志的含义是什么?	003
二、小麦粉如何安全选购?	004
Tip: 如何认识和理解食品标签?	005
三、食用植物油如何安全选购?	007
Tip: 什么是食品包装?	008
四、麻油应如何安全选购?	009
Tip: 什么是油脂氧化?	010
五、酱油如何安全选购?	010
Tip: 氯丙醇的危害有哪些?	011
六、醋如何安全选购?	012
第二章 蔬菜安全选购	014
一、蔬菜类应如何安全选购与食用?	014
Tps: 如何防止蔬菜中的农药残留中毒?	016
第三章 果品安全选购	035
一、果品类如何安全选购和食用?	035
二、苹果应如何安全选购?	036
二、绿叶菜应如何安全选购与食用?	018
Tip: 什么是有机食品、绿色食品食品、无公害农产品和森林食品?	018
三、韭菜应如何安全选购?	022
Tip: 为什么韭菜农药残留检出率高, 不宜多吃和常吃?	022
Tip: 如何进行蔬菜农药残留测定?	022
Tip: 为什么没有熟的西红柿不能吃?	023
四、马铃薯(土豆)应如何安全选购?	023
Tip: 如何防止变质马铃薯(土豆)中毒?	024
五、白菜(大白菜)应如何安全选购?	025
Tip: 如何防止亚硝酸盐中毒?	025
六、菜豆(四季豆)应如何安全选购?	026
Tip: 为什么没有烧熟的菜豆(四季豆)不能吃?	026
七、黄花菜应如何安全选购?	027
Tip: 如何防止鲜黄花菜中毒?	027
八、黑木耳应如何安全选购?	028
Tip: 如何识别染色木耳?	029
九、蘑菇应如何安全选购?	029
Tip: 如何防止毒蘑菇引起的中毒?	032
十、荸荠如何安全选购?	033
Tip: 为什么水生蔬菜生吃有危险?	034

Tip: 水果如何吃更安全?	036
三、山楂如何安全选购?	037
Tip: 那些人吃山楂会导致不适?	037
四、柿子如何安全选购?	037
Tip: 如何安全吃柿子?	038
五、菠萝如何安全选购?	038
Tip: 菠萝如何吃更安全?	039
第四章 肉、禽、蛋安全选购	040
一、猪肉如何安全选购?	040
二、牛肉如何安全选购?	042
Tip: 怎样判断肉是否被注水呢?	043
三、羊肉如何安全选购?	045
四、咸猪肉如何安全选购?	046
五、香肠如何安全选购?	046
六、火腿如何安全选购?	047
七、灌肠如何安全选购?	048
八、活鸡如何安全选购?	049
九、光鸡、鸭如何安全选购?	050
十、酱鸭如何安全选购?	051
十一、鸡蛋如何安全选购?	051
Tip: 鸡蛋如何安全食用?	052
十二、咸鸭蛋如何安全选购?	053
第五章 酒类安全选购	054
一、白酒如何安全选购?	054
Tip: 酒如何安全饮用?	055
二、黄酒如何安全选购?	060
Tip: 饮酒应该注意什么?	060
三、啤酒如何安全选购?	061
Tip: 饮啤酒如何安全饮用?	063
四、葡萄酒如何安全选购?	064
五、进口红葡萄酒如何安全选购?	065
Tip: 如何识别进口食品标签?	067
第六章 茶叶安全选购	069
一、茶叶如何安全选购?	069
Tip: 如何安全饮茶?	070
二、西湖龙井如何安全选购?	071
Tip: 原产地产品标志的含义是什么?	073
三、乌龙茶如何安全选购?	073
四、普洱茶如何安全选购?	075
五、红茶如何安全选购?	075
第七章 乳及乳制品安全选购	078
一、鲜牛奶如何安全选购?	078
Tip: 挑选牛奶应注意哪些误区?	079
二、酸牛奶如何安全选购?	080
Tip1: 什么是酸牛奶?	081
Tip2: 怎样喝酸牛奶更益于健康?	081

三、奶粉如何安全选购?	085
四、进口配方奶粉如何安全选购?	087
Tip: 新爸妈选购宝宝奶粉易入的误区有哪些?	089
第八章 调味品安全选购	093
一、食盐如何安全选购?	093
Tip: 什么是加碘盐?	093
二、豆酱和面酱如何安全选购?	093
三、白糖如何安全选购?	094
四、红糖如何安全选购?	095
五、味精如何安全选购?	095
六、鸡精如何安全选购?	097
Tip: 味精和鸡精有什么区别, 吃多了有什么害处?	097
七、八角茴香如何安全选购?	098
Tip: 如何辨识假八角茴香?	099
第九章 饮料冷冻饮品安全选购	100
一、固体饮料如何安全选购?	100
二、汽水如何安全选购?	100
三、果汁饮料如何安全选购?	100
Tip: 如何正确理解配料表?	102
四、冰棍如何安全选购?	102
Tip: 为什么不能过量食用冷饮?	103
五、茶类饮料如何安全选购?	103
六、凉茶类饮料如何安全选购?	105
Tip: 现做现卖的奶茶不宜多喝?	106
第十章 水产品安全选购	109
一、淡水新鲜鱼如何安全选购?	109
Tip: 如何防止水产品中的华枝睾吸虫的危害?	111
二、海水鱼如何安全选购?	111
Tip: 如何防止海产鱼中的青皮红肉鱼类引起的的食物中毒?	112
三、新鲜虾类如何安全选购?	113
四、新鲜蟹类如何安全选购?	114
五、咸鱼如何安全选购?	115
六、水发水产品如何安全选购?	115
Tip: 甲醛有那些危害?	117
七、虾米如何安全选购?	117
八、海蜇如何安全选购?	118
第十一章 其他食品安全选购	119
一、蜂蜜如何安全选购?	119
二、藕粉如何安全选购?	120
三、糕点如何安全选购?	120
Tip: 什么是反式脂肪酸?	121
四、保健食品如何安全选购?	122
Tip: 保健品消费存在哪些安全隐患?	124
五、罐头食品如何安全选购?	126
六、豆制品消费知识.....	127
七、方便面如何安全选购?	131
八、膨化食品如何安全选购?	132

Tip: 膨化食品为什么不宜多吃?	132	第四节 安全饮食.....	150
九、酱腌菜如何安全选购?	134	一、饮食与人体健康有什么关系?	150
十、蜜饯如何安全选购?	135	二、怎样饮食才能增进人体健康呢?.....	151
十一、进口高档巧克力制品如何安全选购?	137	三、孕妇应注意哪些食品安全问题?	157
Tip: 代可可脂有哪些危害?	138	四、婴幼儿应注意哪些食品安全问题?	160
第十二章 食品安全知识.....	139	五、老年应注意哪些食品安全问题?	164
第一节 食物中毒与预防.....	139	六、病人应注意哪些食品安全问题?	166
一、什么是食物中毒?	139	第五节 食品安全维权.....	174
二、食物中毒的种类有哪些?	139	一、消费者有哪些权利?	174
三、食物中毒的主要原因有哪些?	139	二、消费者怎样维权?.....	175
四、如何防范食物中毒?	140	三、在消费过程中,消费者合法权益受到损害时,可以通过什么途径得到解决?	175
五、发生食物中毒时应如何自救?	142	四、发生食品安全事件时如何进行有效的投诉?	176
第二节 常见掺假识别.....	142	五、食品消费中保障食品安全措施有哪些?	176
一、什么是食品掺假?	142	六、消费者投诉举报食品安全问题时,应注意哪些事项?	178
二、食品掺假的方式有哪些?	144	七、消费者协会受理消费者哪些投诉?	178
三、食品掺假有什么规律?	144	八、消费者在向消费者协会投诉时,在受理投诉的笔录上写明哪些内容?	178
四、常见的食品掺假有哪些?	146	九、如何获得食品安全信息?	178
第三节 食品有毒有害物质的快速检测.....	147	第十三章 中小学生食品安全健康.....	181
一、亚硝酸盐速测管.....	147	一、如何养成安全饮食好习惯?	181
二、黄曲霉毒素B1速测盒.....	147	二、中小学生购买食品的有哪些注意事项?	182
三、二氧化硫亚硫酸盐速测盒	148	三、为什么白开水是中小学生的最佳饮品?	182
四、甲醛速测管	149	四、为什么长期过量吃冷饮有损健康?	182
五、农药残留速测卡	149	五、为什么易拉罐饮料对中小学生有危害?	183
六、水发产品工业碱速测试纸	149		
七、地沟油快速筛查试剂盒10次标准套餐	150		

六、为什么长期饮用纯净水会染疾病?	183
七、为什么彩色汽水会影响体格发育?	184
八、为什么膨化食品应尽量少吃或不吃?	184
九、为什么营养补品千万不能随意吃?	185
十、为什么常吃果冻会阻碍营养吸收?	185
十一、为什么可乐、咖啡中小学生不宜多喝?	185
十二、为什么洋快餐营养单一不可多吃?	186
编书说明	187

第一章 米、面、油、酱油、醋安全选购

一、大米如何安全选购?

大米，是我国人民的主食之一。大米按米质分为籼米、粳米和糯米三类。

籼米。一般为长椭圆形或细长形，较白，透明度较差。此种米吸水性强，胀性大，米熟后粘性低，米粒间松散易碎，口感粗硬；但容易被人体肠胃消化吸收。

粳米。米粒为椭圆形，透明度高，表面光亮，看似有“油性”。此种米吸水性差，胀性小，米熟后口感柔和，食之腻人，香气也浓；但在人体肠胃消化吸收不如籼米。晚粳稻加工的大米，外观光泽、煮熟后的粘性、口感比早粳稻加工的大米要好些。

糯米。糯米又称江米，米质呈蜡白色不透明或半透明状，其吸水性和膨胀性小，米熟后粘性大，口感油腻。但较难被人体消化吸



收，病人和肠胃消化功能弱者应慎食。

大米的品种很多，风味也有差异，但其质量鉴别方法基本相同。袋装米首先应检查有无QS标志。进一步检查：Tip：QS标志的含义是什么？

1. 测水分 用手抓一点大米，以牙咬碎米粒，如有响声表明水分含量不高；如果咬碎时，没有响声又粘牙齿，说明水分含量超标。

2. 看杂质 优质米应米粒整齐，颗粒大小均匀，无碎米、损伤米以及糠粉、稗粒、稻谷等杂质混入。

3. 查虫害 夏季买米，容易看出大米有无虫害，但在冬季米虫假死处于冬眠时，则不易发现活虫。检查时，可以抓一把捏上几分钟后摊开，如果米内有活虫，手心里会有虫子爬的感觉。

4. 辨新陈 新鲜大米的米粒有光泽，透明度好，有大米固有的清香味。手抓滑爽，米粒光洁，基本呈透明状、腹白很小（米粒上呈乳白色的部分叫腹白），米饭油润、可口，粘性好，有清香气。食用陈化粮对人的生命具有极大危害性，主要是黄曲霉素，它是目前发现的最强的化学致癌物，尤其可以导致肝癌，其致癌性比化学物品致癌物亚硝胺类强75倍，它致癌所需时间最短为24周。陈大米的米粒光泽深暗，透明度差，闻有陈米味。手抓大米时会粘上糠粉，特别是大背沟和腹沟部位的米糠呈丝状，显得毛糙，不光洁，米饭口味较差，腹白大的大米粘性差。一些不良商贩为掩饰霉味，会加香精，如果闻到大米有香味，市民也应注意。因为缺少自然油性，一些商贩还会在米中加矿物油，市民用手摸时会有黏的感觉。

5. 看色泽 正常的本色米粒，应是乳白色或略带米黄色，表面光洁、半透明、无裂纹、粒形整齐，说明质量较好。如果米粒色泽灰暗、无光泽、有裂纹，是发过热的大米，表明品质已经老化。如果米粒的色泽外观过白、过于鲜亮、光滑，就有可能是用矿物油

上光的；米粒若呈淡绿色，有可能是以人工色素染色的，用以冒充“绿色大米”，使人受骗上当。

6. 闻气味 正常的大米，闻之没有异香、异味。新大米有自然清香气，陈大米没有香气。但不法商贩会在陈大米中加入人工合成香精冒充新大米，不过其香气与米的自然清香气不同，稍加留意就可辨别。大米是否有异味，用鼻闻有时难以显效，可以取一些大米放入干净的玻璃杯中，倒入适量的约60毫升左右的热水，盖上杯盖经3~5分钟，启盖后即可闻出有无异味，如见油腻感，有农药味、矿物油味、霉味等，表明米被严重污染，不可以食用。

Tip：QS标志的含义是什么？

企业食品生产许可证标志以“企业食品生产许可”的拼音“Qiyeshipin Shengchanxuke”的缩写“QS”表示，并标注“生产许可”中文字样，获得食品质量安全生产许可证的企业，其生产加工的食品经出厂检验合格的，在出厂销售之前，必须在最小销售单元的食品包装上标注由国家统一制定的食品质量安全生产许可证编号并加印或者加贴食品质量安全市场准入标志“QS”。食品质量安全市场准入标志的式样和使用办法由国家质检总局统一制定，该标志由“QS”和“质量安全”中文字样组成。标志主色调为蓝色，字母“Q”与“质量安全”四个中文字样为蓝色，字母“S”为白色，使用时可根据需要按比例放大或缩小，但不得变形、变色。加贴（印）有“QS”标志的食品，即意味着该食品符合了质量安全的基本要求。自2004年1月1日起，我国首先在大米、食用植物油、小麦粉、酱油和醋五类食品行业中实行食品质量安全市场准入制度，现已对全部28类食品实行市场准入制度。

二、小麦粉如何安全选购?

鉴别面粉质量可以看色泽、闻气味、捏水分、认食品标签。

Tip: 如何认识和理解食品标签?

1. 看色泽。符合国家标准的特制粉，色泽白净，看上去较为洁净；标准粉色泽为乳白色或微黄本色。质差的面粉色泽稍深些。添加增白剂的面粉，色泽雪白或掺白色；色泽越白，说明增白剂使用量越大。

面粉增白剂的使用量国家是有严格规定的，过量添加增白剂过氧化苯甲酰，不仅会破坏面粉中的维生素A、B等营养成分，而且其分解产物苯甲酸的分解过程在肝脏内进行，长期过量食用增白剂对肝脏功能有严重的损害，还会导致头晕乏力、记忆力下降，甚至引起牙龈出血、血小板下降等病症。有的生产厂为获取暴利，竟违法使用国家早已明令禁止在食品中使用毒性很大的漂白剂“甲醛次



硫酸氢钠”（俗称吊白块），使面粉色泽变得很白，来冒充高档面粉出售，食用后在人体内积累会对肝、肾脏造成严重损害。有研究称，人若一次性食入剂量达到10克，就会有生命危险。

2. 闻气味。凡符合国家标准的面粉，气味正常，带有小麦面粉固有的清香气，且略带香甜味；凡有酸、臭、霉等异味的，均为质量差的面粉。而使用增白剂的面粉，会破坏小麦原有的香气，涩而无味甚至会带有少许化学药品的气味。

3. 捏水分。凡符合国家标准的面粉，手感细腻，粉粒均匀；劣质面粉则手感粗糙。若感觉特别光滑，也属有问题的劣质面粉。用手抓一把面粉使劲一捏，松开手后，面粉随之散开的，这是含水分标准正常的好面粉；如果面粉抱团不散开，说明水分超标。

4. 认品牌。在鉴别面粉质量的同时，购买面粉还应注意选择正规渠道、知名产品。一般知名专业面粉厂生产的面粉质量较为可靠，而一些小企业、小作坊，由于设备和技术等条件差，质量就难以保证。切记：以为面粉色泽特别白、价格便宜就是好的观点是不正确的。

Tip: 如何认识和理解食品标签?

掌握食品标签与标识的正确识别方法，不仅能使我们了解所购食品的质量特性、安全特性、食用、饮用方法等，还能使我们通过查看标签来鉴别伪劣食品，如果发现并证实其标签的标识与实际品质不符，可以依法投诉并可获得赔偿。识别食品标签的基本方法是：

1. 查看标签的内容是否齐全。食品标签必须标示的内容有：食品名称、配料清单、净含量和沥干物、固形物、含量、制造者的名称和地址、生产日期或包装日期和保质期、产品标准号。

2. 查看是否有QS标志。米、面、油、酱油、醋、肉制品、乳制品、饮料、调味品（糖、味精）、方便面、饼干、罐头、冷冻饮品、速冻米面食品、膨化食品、糖果制品、茶叶、葡萄酒及果酒、啤酒、黄酒、酱腌菜、蜜饯、炒货食品、蛋制品、可可制品、水产加工品和淀粉及淀粉制品等预包装食品必须获QS食品安全认证方可生产与销售，所以选购食品时应认准QS标志。

3. 查看标签内容是否清晰、完整。食品标签的一切内容应清晰、醒目，易于消费者在选购食品时辨认和识读，不得在流通环节中变得模糊甚至脱落，更不得与包装容器分开。

4. 查看标签内容是否科学规范。食品标签上的语言、文字、图形、符号必须准确、科学，符合《预包装食品标签通则》要求。标签上必须标示的文字和数字的高度不得小于1.8毫米；食品标签的汉字必须是合格规范的汉字，不得使用不规范的简化字和淘汰的异体字；可以同时使用汉语拼音，也可以同时使用少数民族文字或外文，但必须与汉字有严密的对应关系，外文不得大于相应的汉字；净含量与食品名称必须标注在包装物或包装容器的同一视野，便于消费者识别和阅读。

5. 查看标签的内容是否真实。食品标签的所有内容，不得以错误的、容易引起误解或欺骗性的方式描述或介绍食品。《食品安全法》及其相关法律明确规定食品不得加入药品，食品不得宣传疗效，而一些产品标签上违法标注对某些疾病有预防或治疗作用，如返老还童、延年益寿、抗癌、治癌等虚假内容。有的地下食品加工厂，食品标签上厂址标识不详，厂址只有“××省××地”或干脆只标

注“××（国家）出品”。电话号码标手机号码或根本打不通的号码。

三、食用植物油如何安全选购？

人们常用的植物食油有大豆油（亦称豆油）、花生油（又称生油）、菜籽油、玉米胚芽油、葵花籽油、麦胚油、茶籽油、橄榄油、红花籽油等等。出售的植物食用油，按其质量不同，分为4个档次，即二级油、一级油、高级烹调油、色拉油。

食用植物油的质量鉴别方法有以下几个方面：

1. 看包装。Tip：什么是食品包装？对小包装的每瓶食油，都应认真看清标签、品牌、配料、油脂等级、质量标准代号、生产厂家等标识是否完整，并特别要注意封口是否完整、严密，以及生产日期和保质期等。



2. 看透明度。在日光下或灯光下观察，优质的食油应透明而无浑浊，光亮度越高越好。

3. 看颜色。食油正常的颜色，应呈淡黄色、黄色或棕黄色，一般以浅色为优，精炼油的色泽越浅越好；如油的颜色深，说明精炼度不高，品质差。

4. 闻气味。不同品种的食油，都有各自的独特气味。可蘸一点油于手心，两手搓至发热后用鼻嗅之。如果有异味，则为劣质油；有哈喇味、酸臭味的，说明已变质。制假者如在纯花生油中掺了棉籽油，可闻出棉籽油气味；若在食油中掺有米汤、面汤、淀粉等，可取少许油，加入几滴碘酒，就会呈现蓝紫色或蓝黑色。

5. 尝滋味。用手指沾少许食油入口尝一下，优质的食油滋味纯正，并带有油的香味；如有酸、苦、辣、涩、麻等味道，说明是劣质油。

6. 看水分。油中如含水分较多或掺了水，油会混浊，这种油也极易酸败变质。将油倒入一洁净干燥的小玻璃瓶中，盖子拧紧，再上下振荡若干次，观察其中的油状，如有乳白色，则表明油中有水，乳色越浓，含水越多。亦可将油放入锅中加热，水分较多的会出现大量的泡沫和发出“吱吱”的声音，并会带有刺辣嗓子的苦味油烟。

7. 看沉淀。无论哪种食油，优质的均不应出现沉淀和悬浮物，其粘度较小。如果油中出现浓稠的沉淀物或有其他杂质，均属质次或变质食油。比如劣质豆油呈深棕色或黄色，浑浊，有悬浮物或沉淀物，有异味。在锅中加热后会爆溅、冒烟、起泡沫，煎炸的食品呈黑暗色，油中还会出现“豆花”状物。

Tip：什么是食品包装？

食品包装是食品商品的组成部分。食品工业过程中的

主要工程之一。它保护食品，使食品在离开工厂到消费者手中的流通过程中，防止生物的、化学的、物理的外来因素的损害，它也可以有保持食品本身稳定质量的功能，它方便食品的食用，又是首先表现食品外观，吸引消费的形象，具有物质成本以外的价值。

包装上必须按国家强制性标准标注标签与标识。

四、麻油应如何安全选购？

麻油即芝麻油，又称香油。是以芝麻为原料加工而成的、香气浓郁、风味独特的食用油。由于麻油价格远高于一般食用油，市场时有掺假麻油出售。

鉴别麻油质量的简易方法是：

1. 看标识。购买瓶装麻油，务要查看封口是否严密，并认真查看标签内容：注册商标、配料、等级、净含量、生产日期、保质期、厂名、厂址等。因麻油主要取其香气，故以购买生产日期越近的越佳。凡封口不严、包装不整、标签印刷模糊、内容不详的都不宜购买。

2. 观色泽。纯正麻油的色泽金黄或泛红亮，清澄透明。掺假麻油色泽较深，如掺入菜籽油则呈深黄色；掺入棉籽油则呈黑红色。

3. 闻香气。纯正麻油香气独特，浓郁持久。如掺入花生油、豆油或菜籽油，香气会变淡，并会带有花生、豆腥等气味；若用劣质芝麻加工的麻油，不仅闻之香气差，还会带有异味。

4. 看变化。可取50克左右麻油，放入白色干净的细玻璃瓶内，经剧烈摇荡后，如瓶内无泡沫或虽有少量泡沫，但在停止摇动后很快消失，则是纯麻油。如果出现白色泡沫，且消失缓慢，则麻油中可能掺有花生油；如出现大量泡沫，经摇荡不能消失，用手掌沾点油摩擦，能闻到碱味，可能掺有生油；如出现淡黄色泡沫，不易

消失，沾点油用手掌摩擦有豆腥味，可能掺有豆油；如油有辛辣味，可能掺有菜籽油。

还可以用筷子蘸一点麻油，滴到盛凉水的碗内，纯麻油会出现无色透明的薄薄大油花且飘香，如掺假则会出现较厚的小油花。

5. 辨沉淀。麻油里如掺入猪油，加热就发白；掺入棉籽油则会溢锅；掺入菜籽油则发青；掺入米汤、冬瓜汤会发浑，且极易有沉淀现象。若麻油中掺入凉水，在光照下不透明，如果掺水较多，麻油会分层并易沉淀变质。

Tip：什么是油脂氧化？

油脂氧化又称脂肪哈败。脂肪水解后生成的游离脂肪酸，其中不饱和脂肪酸在光线、氧气等作用下，会缓慢地发生氧化作用，并生成氢过氧化物，氢过氧化物又裂解为低分子的醛、酮、酸等有哈喇味的产物，这一过程称为脂肪的氧化酸败。氧化酸败使食品的质量大为下降。其高度氧化物有致癌作用。

五、酱油如何安全选购？

1. 看。认清标签上是有酿造酱油标示，首选的优质的酱油都是酿造酱油，可以直接食用。非酿造酱油是水解氨基酸加水、色素和防腐剂勾兑而成，含有大量具有致癌性的氯丙醇。Tip：氯丙醇的危害有哪些？大多散装酱油是非酿造酱油。

购买酱油时将瓶子倒立，先看瓶底是否留有沉淀，然后正过来，看瓶壁是否留有杂物，优质酱油应澄清、无沉淀物，无霉花浮膜。再摇晃瓶子，看酱油沿瓶壁流下的快慢。优质酱油粘稠性较大，浓度较高，故流动较慢；劣质酱油浓度淡，一般均流得较快。将酱油倒在透明的容器中观其颜色，优质酱油应呈红褐色或棕褐色，鲜

艳、有光泽、不发乌。如果有光泽且发乌，一般多为添加焦糖色素过多所致。取少量酱油，放入白色瓷碗内，优质酱油含酯类物质多，对碗壁着色力强，附着碗壁的时间也长；劣质酱油含酯类物质少，附着碗壁的时间短。

2. 闻。用鼻子闻酱油是否有酱香、酯香气，优质酱油应具有浓郁的酱香和酯香气；凡有酸、霉、糖色焦糊等不良气味的，均为劣质酱油。

3. 尝。取少许酱油放在舌尖上品尝其味，优质酱油应咸甜适口，滋味鲜美，诸味调和，醇厚柔长；如果滋味淡薄则质量差；若有苦、酸、涩、霉变等异味，均为劣质酱油。

在这里要指出的是，有些消费者认为酱油的颜色越深越好，这是不对的。酱油是调味品而不是调色品。实际上酱油的质量优劣，主要和原料、生产工艺有关，酱油颜色越深，意味着其营养物质氨基酸及糖类消耗得多，因为酱油的颜色源于“焦糖”，当颜色深到一定程度，酱油中的营养成分也就所剩无几了。市场上有人用焦糖色素加盐加水混制出来的假酱油之所以能畅行其道，就是迎合部分片面追求酱油颜色深而受骗上当者的心，而假酱油不具有酿造酱油固有的色泽、香气、鲜味等特点。

Tip：氯丙醇的危害有哪些？

氯丙醇类化合物对人体的肝、肾、神经系统、血液循环系统会造成毒害，具有潜在致癌性。配制酱油以酿造酱油为主体，由酸水解植物蛋白（HVP）、食品添加剂等配制而成的，常含有氯丙醇，若含量超过一定水平，长期食用会对人体造成危害。

六、醋如何安全选购？

酿造醋品种虽因选料和制法不同，性质和特点略有差异，但总的来说，以酸味纯正、香味浓郁、色泽鲜明者为佳。选购食醋时，应从以下几方面鉴别其质量：

看颜色：食醋有红、白两种，优质红醋要求为琥珀色或红棕色。优质白醋应无色透明。

闻香味：优质醋具有食醋固有的气味，没有其他气味。

尝味道：优质醋酸度虽高但无刺激感、酸味柔和、稍有甜味，不涩、无其他异味。此外，优质醋应透明澄清，浓度适当，没有悬浮物、沉淀物及霉花浮膜。食醋从出厂时算起，瓶装醋三个月内不得有霉花浮膜等变质现象。

1. 认准食醋产品包装上注有的“纯酿造”之类的字样。否则，就意味着产品是勾兑出来的。

2. 看产品标准号，如果注明是GB18187即为酿造醋。

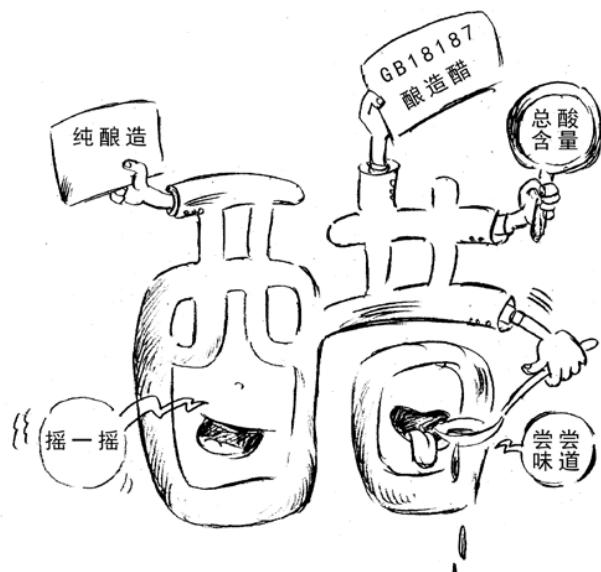
3. 再看总酸含量，对酿造醋来说，数字高的好，比如总酸度6%的就比3%的好。

4. 摆一揺，沒有加增稠剂和焦糖色素的醋，质地浓厚、颜色浓重、品质较好，不必追求透明。

5. 尝尝味道，酸香浓郁、味感柔和醇厚的产品品质较好。

6. 优质酿造产品成本远比勾兑醋成本高，购买食醋时勿贪图便宜。

真醋的颜色为棕红色或无色透明，有光泽，有熏香或酯香或醇香；酸味柔和、稍带甜味、不涩、回味绵长；浓度适当，无沉淀物。假醋多用工业醋酸直接兑水而成，颜色浅淡、发乌；开瓶时酸气冲眼睛，无香味；口味单薄，除酸味外，有明显苦涩味；有沉淀物和悬浮物。



第二章 蔬菜安全选购

一、蔬菜类应如何安全选购与食用?

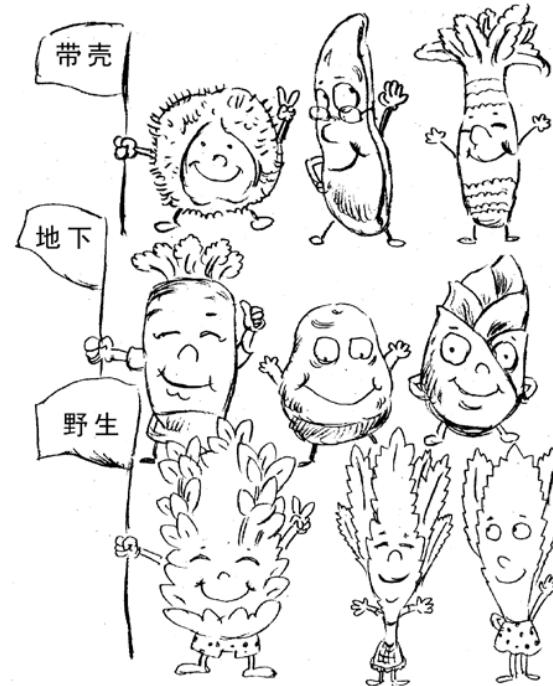
选购蔬菜，要注意以下几点：

1. 应选购生长茁壮，具有本品种正常颜色、正常外观和气味的蔬菜。如果草头(苜蓿)的叶片呈墨绿色，毛豆碧绿异常，它们通常是在采收前喷洒过甲胺磷农药；青菜颜色太深、绿得发乌，可能是化肥施得过多，这样的蔬菜不可购买。韭菜的叶子特别宽大肥厚(比宽叶韭菜还要宽)，有可能在栽培过程中用过激素；番茄顶部长着像桃子似的凸起物也是用过激素后造成的；光溜溜不长须根的黄豆芽和绿豆芽，是施用尿素所致，这种蔬菜也不能购买。

蔬菜如有刺鼻农药味，说明农药污染严重；若表面有臭味、刺激性气味或者不正常怪味的，则很可能刚施喷农药不久，这样的蔬菜当然也不能购买。Tip：如何防止蔬菜中的农药残留中毒？

有的人认为，蔬菜叶片虫眼较多的，表明没有喷洒过农药，吃这种菜安全。其实，这是靠不住的。因为菜“幼小”时叶片上留下的虫眼，会随着叶片的生长而增大，有很多虫眼只能说明曾经有过虫害，并不能表示后来没有喷洒过农药。而且，蔬菜表皮一旦为虫害损伤，各种病原微生物就会乘虚而入，导致蔬菜的茎、叶变质，味道变异，对人体健康就更为不利。

2. 选购蔬菜的顺序。根据消费者的经验和专家的推荐，选购蔬菜除注意看和闻以外，还有一些要点可以参考，它们是：优先选购野生的蔬菜，如马齿苋、荠菜、马兰头等，因其自然生长，农药、化肥、激素等的污染就较少。再是选用地下的蔬菜，如萝卜、胡萝卜、马铃薯、芋头、冬笋、藕、蒜头等，因为它们一般不喷洒农



药，即使施用，大部分也是喷洒在叶子上，地下部分污染少。而后可考虑带壳的蔬菜，如豌豆类、青豆荚、蚕豆、板栗等。还有是带皮的蔬菜，如莴苣等。

3. 蔬菜应食用新鲜的，最好是当天买当天吃。将蔬菜存放几天再吃是不妥的，因为蔬菜含有硝酸盐。硝酸盐本身无毒，但储藏一段时间后可还原成亚硝酸盐，亚硝酸盐在人体与蛋白质类物质结合，则可生成致癌性物质。所以，新鲜蔬菜在冰箱内储存也不应超过3天。

4. 食用蔬菜前应彻底清洗干净，尽可能除去残留的污染物，以保安全。

Tips: 如何防止蔬菜中的农药残留中毒?

中毒原因及症状：蔬菜中残留有毒的农药主要是由于生产者滥用农药而引起的。农药污染食品的途径主要是：
①施用农药后对作物或食品的直接污染；②空气、水、土壤的污染造成动植物体内含有农药残留，而间接污染食品；③来自食物链和生物富集作用，如从水中农药→浮游生物→水产动物→高浓度农药残留食品；④运输及贮存中由于和农药混放而造成食品污染。农药中毒的表现有两种。第一种是急性中毒。群众食用有毒蔬菜后出现呕吐、四肢无力、腹泻、肺水肿、脑水肿等现象，严重者昏迷甚至猝死。第二种是慢性中毒。有些农药可以在人体中逐渐积累，从而引起神经受损，产生基因突变、致癌等不良影响，还可因遗传而影响后代的健康。目前新闻媒介所披露的农药中毒事件都属于急性中毒。而慢性中毒则显然不是在短时间内就可以表现出来的，这一点也要引起大家足够的重视和防范。

防止措施：①选用农药残留少的蔬菜。有些人买菜时故意挑选那些有虫口的蔬菜，这是有一定道理的。因为虫口越多，使用农药的种类与残留就相对没有那么严重。
②选用农药污染少的蔬菜种类。有南瓜、冬瓜、生菜、芹菜、茼蒿等蔬菜因病虫害感染较少，施用农药也就较少。以地下部分为食用部分的蔬菜如萝卜、胡萝卜、番薯、马铃薯、芋头、慈姑等，因其食用部分长在土里，难以直接接触到农药，所以这些蔬菜食用起来较为安全。如能选用不施农药的无土栽培蔬菜，那就可以绝对放心了。③在夏季高温季节，病虫害更为严重，生产者使用农药也较多，



所以此时食用蔬菜时尤其更要引起注意，少吃叶菜类蔬菜。而在梅雨季节，生产者使用农药较少，即使施了农药，农药很快就会被雨水冲洗掉，所以此时的蔬菜残留农药较少，食用也较为安全。④据卫生部门历年调查研究，韭菜、空心菜农药残留超标率最高，应少食用。⑤食用蔬菜之前最好能做到“一浸、二洗、三烫”这三步，另外对瓜类蔬菜，最好能把皮削去，这样就可以把残留在蔬菜表面的农药减少到最低程度，甚至完全除去。

但在这里还要提醒大家注意的一点，就是不要以为这样做了就能保证万无一失。有时即使这样做了，也还有可能发生农药中毒。这是因为农药在蔬菜上的残留有两种形式。一种是残留在食用部分的表面，另一种是残留在食用部分内部。例如呋喃丹、甲基对硫磷等内吸性农药，其杀虫机理是：植株把农药吸收到底部，害虫吃了有毒汁液之后再中毒而死亡。所以目前市场上有些蔬菜清洗液广告上说用它之后能保证蔬菜洗后没有任何残留，这是不够科学的。这些清洗液只能把残留在蔬菜表面上的农药洗得一干二净，但对于残留在蔬菜、水果内部的农药，则不是那么有效了。

二、绿叶菜应如何安全选购与食用?

如小青菜、青菜、菠菜、蕹菜、苋菜、茼蒿等，以色泽绿色或鲜绿色(苋菜除外)叶片稍向外侧，外观脆嫩，无泥土杂质，无损伤、锈色、斑疵、发白等的为佳。如叶体蔫萎的则已不新鲜。若菜叶受虫害较重、菜叶发黄或有腐烂等，不能买来食用。尽可能选购有有机食品标志、绿色食品标志、无公害农产品标志或森林食品标志的产品。Tip：什么是有机食品、绿色食品食品、无公害农产品和森林食品？

Tip：什么是有机食品、绿色食品食品、无公害农产品和森林食品？

有机食品：



有机食品是从英文Organic Food直译过来的，是指来自于有机农业生产体系，根据国际有机农业生产要求和相应的标准生产加工的，并通过独立的有机食品认证机构认证的农副产品，包括粮食、蔬菜、水果、奶制品、禽畜产品、蜂蜜、水产品、调料等。有机食品需要符合以下条件：原料必须来自于已建立的有机农业生产体系，或采用有机方式采集的野生天然产品；产品在整个生产过程中严格遵循有机食品的加工、包装、储藏、运输标准；生产者在有机食品生产和流通过程中，有完善的质量控制和跟踪审查体系，有完整的生产和销售纪录档案；必须通过独立的有机食品认证机构认证。因此，有机食品是一类真正源于自然、富营养、高品质的环保型安全食品。

有机食品标志采用人手和叶片为创意元素。其一是一

只手向上持着一片绿叶，寓意人类对自然和生命的渴望；其二是两只手一上一下握在一起，将绿叶拟人化为自然的手，寓意人与自然需要和谐美好的生存关系。该标志是加施于经农业部所属中绿华夏有机食品认证中心认证的产品及其包装上的证明性标识。

有机食品与其他食品的区别主要有三个方面：有机食品在生产加工过程中绝对禁止使用农药、化肥、激素等人工合成物质，并且不允许使用基因工程技术；其他食品则允许有限使用这些物质，并且不禁止使用基因工程技术。如绿色食品对基因工程技术和辐射技术的使用就未作规定；有机食品在土地生产转型方面有严格规定。考虑到某些物质在环境中会残留相当一段时间，土地从生产其他食品到生产有机食品和无公害食品需要两到三年的转换期，而生产绿色食品和无公害食品则没有转换期的要求；生产食品在数量上进行严格控制，要求定地块、定产量，生产其他食品没有如此严格的要求。

绿色食品



绿色食品是遵循可持续发展原则，按照特定生产方式生产，经专门机构认定，许可使用绿色食品标志商标的无污染的安全、优质、营养类食品。绿色食品必须同时具备以下条件：产品或产品原料产地必须符合农业部制订的绿色食品生态环境质量标准；农作物种植、畜禽饲养、水产养殖及食品加工必须符合农业部制订的绿色食品的生产操作规程；产品必须符合绿色食品质量和卫

生标准；产品外包装必须符合国家食品标签通用标准，符合绿色食品特定的包装、装潢和标签规定。我国的绿色食品分为A级和AA级两种，其中A级绿色食品生产中允许限量使用化学合成生产资料，AA级绿色食品则较为严格地要求在生产过程中不使用化学合成的肥料、农药、兽药、饲料添加剂、食品添加剂和其他有害于环境和健康的物质。按照农业部发布的行业标准，AA级绿色食品等同于有机食品。从本质上讲，绿色食品是从普通食品向有机食品发展的一种过渡性产品。绿色食品标志图形由三部分构成，即上方的太阳、下方的叶片和蓓蕾。标志图形为正圆形，意为保护、安全。整个图形表达明媚阳光下的和谐生机，提醒人们保护环境创造自然界新的和谐。识别绿色食品应通过“四位一体”的外包装。“四位一体”是指：图形商标、文字商标、绿色食品标志许可使用编号和绿色食品防伪标志同时使用在一个包装产品上。绿色食品标志的使用期为3年。

无公害农产品



无公害农产品是指产地环境符合无公害农产品的生态环境质量，生产过程必须符合规定的农产品质量标准和规范，有毒有害物质残留量控制在安全质量允许范围内，安全质量指标符合《无公害农产品（食品）标准》的农、牧、渔产品（食用类，不包括深加工的食品）经专门机构认定，许可使用无公害农产品标识的产品。广义的无公害农产品包括有机农产品、自然食品、生态食品、绿

色食品、无污染食品等。这类产品生产过程中允许限量、限品种、限时间地使用人工合成的安全的化学农药、兽药、肥料、饲料添加剂等，它符合国家食品卫生标准，但比绿色食品标准要宽。无公害农产是保证人们对食品质量安全最基本的需要，是最基本的市场准入条件，普通食品都应达到这一要求。无公害农产品认证分为产地认定和产品认证。无公害农产品由农业部门认证，其标志的使用期为3年。无公害农产品标志图案主要由麦穗、对勾和无公害农产品字样组成，麦穗代表农产品，对勾表示合格，金色寓意成熟和丰收，绿色象征环保和安全。标志必须经当地无公害管理部門申报，经省级无公害管理部門批准才可获得使用权。

森林食品

森林食品是指来自森林，符合人类自然、环保、清洁生产技术要求，生态、优质、健康、营养的食用林产品。森林食品的特征：一是在产品范围上，森林食品是以森林环境为前提，对象是可食林产品；二是在产地环境上，森林食品来自山野，产于森林；三是在技术规程上，森林食品生产以森林生态系统的能量和营养循环为理论，基本不使用化肥和农药；四是在产品质量上，森林食品达到了国际标准和国外先进标准的质量安全要求。以国际森林管理委员会的《森林食品认定原则和标准》为准则，参照《国际有机农业和食品加工的基本标准》，认定的食品重金属、农药残留、有害微生物的最高限值达到国际食品法典委员会、欧盟、日本、美国等标准要求。

三、韭菜应如何安全选购?

叶肉肥厚，叶绿深艳、有光泽，不带烂叶、黄叶、干尖、紫根、泥土，无斑点，中心不抽苔的为佳。用手抓韭菜根抖一抖，叶子发飘的是新鲜货，叶子飘不起来的是陈货；齐头的是新货，吐舌头的是陈货。辨别有毒韭菜方法：当它的叶子特别宽大，比一般的宽叶韭菜还要宽1倍时，是很可能在栽培过程中使用过激素的，未用过激素的韭菜叶较窄，吃时香味浓郁。有的韭菜不仅宽大，颜色也不正常，如菜叶失去正常的绿色而呈墨绿色就是可能喷洒过巨毒农药。

Tip: 为什么韭菜农药残留检出率高，不宜多吃和常吃？

韭蛆，是韭菜迟眼蕈蚊的俗称，是韭菜的主要害虫。

主要以幼虫聚集在韭菜地下部的鳞茎和柔嫩茎部危害。韭菜受害后地上叶片瘦弱，枯黄，萎蔫断叶，腐烂或成片死亡。“因为韭蛆藏在土壤里，

所以必须喷洒大量高毒农药，更为普遍的做法是用有毒的有机磷农药灌地，如对硫磷、甲基对硫磷。”通过这样的操作，大量有机磷农药会被韭菜根部吸收，而通过根部进入韭菜内部的有机磷农药是不容易被清洗掉的。



Tip: 如何进行蔬菜农药残留测定？

(广州绿洲生化科技股份有限公司生产的农药速测卡)

1. 擦去蔬菜表面泥土，滴2-3滴洗脱液在蔬菜表面，



用另一片蔬菜在滴液处轻轻摩擦。

2. 取一片速测卡，撕去上盖膜，将蔬菜上的液滴滴在白色药片上。

3. 将速测卡对折，用手捏3min，使红色药片与白色药片叠合发生反应。根据白色药品的颜色变化判读结果。

4. 判断：白色药片不变色或略有浅蓝色均为阳性结果，不变蓝为强阳性结果，说明农药残留量较高，显浅蓝色为弱阳性结果，说明农药残留量相对较低。

Tip: 为什么没有熟的西红柿不能吃？

未成熟的西红柿中含有大量“番茄碱”，多食会发生中毒。中毒症状为恶心、呕吐、流涎及全身疲软、乏力等症状，严重者还有生命危险。西红柿的这种有毒“生物碱”，会随西红柿皮色不断成熟发红后逐渐降低，并会在变红的西红柿中消失。所以未成熟的带青绿色的西红柿，一定不要去品尝。

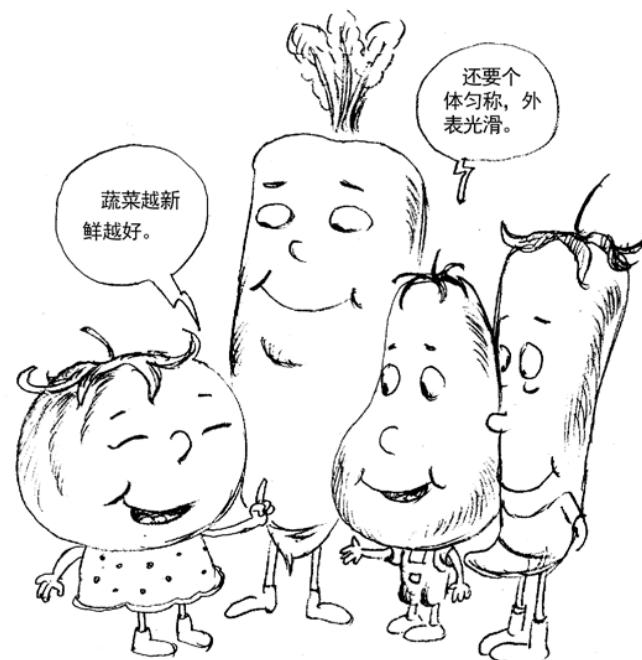
四、马铃薯（土豆）应如何安全选购？

通常寒冷地方产的马铃薯，含淀粉多且质地细腻、味道爽口。

一般来说以个头中扁大，形整均匀，质地坚硬，皮面光滑、皮不过厚，无损伤、糙皮、病虫害、热伤、冻伤，无蔫萎现象的为佳。皮带绿色、有芽、有烂腐的马铃薯有毒不能吃，应整个丢弃。

Tip：如何防止变质马铃薯（土豆）中毒？

土豆发青或长芽的不能吃，因为土豆发芽会产生一种叫龙葵素（又称茄碱）的毒素。质量好的土豆每100克中只含龙葵素10毫克，而变青、发芽、腐烂的土豆中龙葵素可增加50倍或更多。吃极少量龙葵素对人体不一定有明显的害处，但是如果一次吃进200毫克龙葵素（约吃半两已变青、发芽的土豆）经过15分钟至3小时就可发病。最早出



现的症状是口腔及咽喉部瘙痒，上腹部疼痛，并有恶心、呕吐、腹泻等症状，症状较轻者，经过1~2小时会通过自身的解毒功能而自愈，如果吃进300~400毫克或更多的龙葵素，则症状会很重，表现为体温升高和反复呕吐而致失水，以及瞳孔放大、怕光、耳鸣、抽搐、呼吸困难、血压下降，极少数人可因呼吸麻痹而死亡。所以对于症状较重的病人要尽早送医院治疗。

如果吃土豆时口中有点发麻的感觉，则表明该土豆中还含有较多的龙葵素，应立即停止食用，以防中毒。

五、白菜（大白菜）应如何安全选购？

一般来说，越是寒冷地方生长的白菜味道越好。通常以叶柄肥厚，色泽白而光滑，叶端卷缩而互相结成紧球朵，分量沉重，无虫眼、黑斑等的为佳。如果叶片顶端彼此分离而向外翻卷，则菜心处可能已经开始长苔，务必注意。腐烂变质的白菜不能食用，否则吃了会引起亚硝酸盐中毒。

Tip：如何防止亚硝酸盐中毒？

亚硝酸盐中毒潜伏期短，一般为数十分钟或1~3小时，症状以紫绀为主。皮肤粘膜、口唇、指甲下最明显，除紫绀外，并有头痛、头晕、心率加快、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、烦躁不安。严重者有心律不齐、昏迷或惊厥，常死于呼吸衰竭。中毒的特效解毒剂为美兰。防止方法：

1. 蔬菜应妥善保存，防止腐烂，不吃腐烂的蔬菜；
2. 食剩的熟菜不可在高温下存放长时间后再食用；
3. 勿食大量刚腌的菜，腌菜时盐应多放，至少腌至15天以上再食用；但现泡的菜，最好马上就吃，不能存放过

久，腌菜时选用新鲜菜；

4. 不要在短时间内吃大量叶菜类蔬菜，或先用开水焯5分钟，弃汤后再烹调；

5. 肉制品中硝酸盐和亚硝酸盐用量要严格按国家卫生标准规定，不可多加；苦井水勿用于煮粥，尤其勿存放过夜；

6. 防止错把亚硝酸盐当食盐或碱面用。

六、菜豆（四季豆）应如何安全选购？

以豆荚新鲜，豆肉肥厚，折之易断，无虫咬、斑点、锈病，豆荚色泽鲜绿的为佳。四季豆应彻底烧熟才能食用，否则会引起食物中毒。

Tip：为什么没有烧熟的菜豆（四季豆）不能吃？

未成熟的西红柿中含有大量“番茄碱”，多食会发生中毒。中毒症状为恶心、呕吐、流涎及全身疲软、乏力



等症状，严重者还有生命危险。西红柿的这种有毒“生物碱”，会随西红柿皮色不断成熟发红后逐渐降低，并会在变红的西红柿中消失。所以未成熟的带青绿色的西红柿，一定不要去品尝。

七、黄花菜应如何安全选购？

鉴别黄花菜质量的简便方法是看、捏、闻。

看：质量好的黄花菜，其色泽应为浅黄、金黄，无混杂物，条身紧长均匀而粗壮。若色泽萎黄带褐，条身短而蜷缩不匀，混有杂物的为下品。

捏：黄花菜的含水量不宜超过15%，否则易霉变。用手抓一把黄花菜捏成一团，若手感柔软而有弹性，松手后每根黄花菜又能伸展开的，说明含水量适度。如果抓后松手，伸展缓慢或久不散开，说明含水量较大，不耐贮存。如质硬易断等，多系变质劣品经加工整理的。

闻：质量好的黄花菜，取少许用鼻闻一下，有爽心的清香气。如果有烟味，是烘焙过度或炉火烟染所致；若有硫磺气味，或发霉气味，是用变质的黄花菜加工而成，这些都不宜购买食用。

黄花菜食前要经过水洗、浸泡以除去不良气味和溶除有害成分，凡腐烂、变质的都要剔除干净，不能食用。

注意：鲜黄花菜含有秋水仙碱，食后容易发生食物中毒。

Tip：如何防止鲜黄花菜中毒？

鲜黄花菜中含有一种名叫秋水仙碱的物质，进入人体后，经氧化生成的二秋水仙碱对人体的胃肠道和呼吸系统具有强烈的刺激作用，可以使人出现腹痛、腹泻、呕吐等中毒症状。因此，食用鲜黄花菜前一定要先经过处理，

去除秋水仙碱。由于秋水仙碱是水溶性的，所以可以将鲜黄花菜在开水中焯一下，然后用清水充分浸泡、冲洗，使秋水仙碱最大限度地溶于水中，此时再行烹调，可保安全食用。食用鲜黄花菜后，一旦出现呕吐、腹泻等症状，不必惊慌，尽快到正规医院就诊。同时也可先自行采用简易方法进行催吐，以减少有毒物质吸收，但不要自行乱服药物，以免加重病情。

八、黑木耳应如何安全选购？

鉴别黑木耳质量简易的方法是眼看、手摸、口尝、胀发。

眼看：优质黑木耳，腹面乌黑光润，背面略呈灰白色；劣质黑木耳呈棕色，外观粗糙，粘结成块。

手摸：正常黑木耳质轻，翻动时有干脆沙响声，手感不硬。将木耳成把地紧捏，耳瓣在松手后立即散开者表明木耳身干质好；掺假黑木耳，质重结块，稍捏易碎，如掺有糖、碱等，鞋粉者则重而发软，手感潮湿。

口尝：取少许黑木耳放入嘴里嚼尝，正常黑木耳应是清淡、无味的，如有异味、怪味，则为掺假之品。如掺入红糖、饴糖的，有甜味；掺入食盐的，有咸味；掺入明矾的，有酸涩味；掺入碱的，有苦碱味；掺入硫酸镁或尿素的，有苦涩或不适的异味；掺入硫酸锌、食用胶的，感觉有异味、粘度大，有拉丝感。

胀发率：用水浸泡看其胀发率（吸水量），可取5克黑木耳放入水中浸泡，正常的黑木耳漂在水的表面，慢慢地吸水后再均匀悬浮在水中，一般黑木耳1份用水浸泡1小时后能胀发出10份以上重（即5克能胀发出50克以上），质量越好其吸水胀发率也越大，优质黑木耳1份可吸水胀发出12~15份重。掺假的黑木耳1份，用水浸泡1小时后仅能胀发出3~5份重，因为掺假物大部分都溶解于水中了。同



时，经水浸泡后的正常黑木耳，颜色呈棕黄带黑，富有弹性；而掺假的黑木耳，则颜色发棕黑，粘软，不具弹性。

Tip：如何识别染色木耳？

不法分子将色泽不好的黑木耳用墨汁进行浸泡，然后凉干。明明是劣质黑木耳，经这样处理后，到市场上就能卖上好价钱。那些被染了黑色的劣质黑木耳，只要在手指尖上蘸一点唾液，在黑木耳上来回蹭几下，手指上或多或少就会被染上黑。染色黑木耳用眼也很好辨认，未染色的黑木耳，正反面颜色有明显的差别，而染色木耳，正反面颜色基本一致。

九、蘑菇应如何安全选购？

蘑菇是干菜中一大类品种，生产地区广，名称很不统一。一

般北方叫蘑，南方叫菇。它属于低等植物的食用真菌中的伞菌。蘑菇就是伞菌子实体，一般呈伞状，上有菌盖，也叫蘑菇面，下有菌柄，也叫蘑菇腿，菌盖的盘面叫菌褶，也叫蘑菇里，菌褶中生有孢子。这类靠孢子繁殖的低等植物是寄生在木本和草本植物的枯木、枯朽烂叶上，孢子发育成菌丝，再生成实体，而成为蘑菇。目前，市场上出售的蘑菇除野生采集的以外，多数是人工栽培的，经晾晒或烘烤加工成干品。

蘑菇品种很多，可供食用的不下200种，主要品种有香菇、草菇、蘑菇等，其特点是香味浓，味道好，肉厚而质量高。

1. 香菇：是食用菌的一种，我国主要产区是福建、江西等地。香菇一般分为花菇、冬菇、香蕈三种。



花菇：花菇是菇菌中的一类品种，是菌中之星。花菇因顶面有花纹而得名。花菇的顶面淡黑色，菇纹开暴花，白色，菇底褶通过加工炭火烘烤呈淡黄色。花菇冬天生长快，天气越冷，特别是下雪天，它的产量就越高，质量也越好，肉特别厚。花菇可与鱼、肉同烹，也可用鸡油、上汤清炖。

冬菇：冬菇的质量仅次于花菇。冬菇顶面呈黑色，菇底褶也是淡黄色，肉比较厚，像铜罗边，肉质比较细嫩，食之脆口、鲜美，用法与花菇略同。

香蕈：香蕈是香菇中最低级品种。香蕈是全部散开的，或大半是散开的，不那么细嫩，也不大脆口，质量比花、冬菇差得多。香蕈如果加工精细的话，呈淡黄色，又很薄，故此有人叫它黄薄。香蕈很薄，干后较轻，价格比花菇、冬菇便宜。

2. 草菇：是在稻草上人工培养的，主要产区是广东、广西，其它省也有生产。草菇以色灰白，不断裂，个头整齐，身干，不霉为合格。草菇极鲜嫩，带甜味，做汤、配菜均可。

在选购蘑菇时值得注意的是，野生蘑菇中有的有毒。

目前，从感官判别毒蘑菇尚无十分科学方法，可由下面两点判别，但并不可靠：①有毒蘑菇的伞柄上有菌轮，根部生有囊胞，伞柄很难用手撕开，碰破以后，就会流出色白或黄色的乳汁，并带有辛辣味；②有毒蘑菇的颜色比较浓艳，菌伞带有红、紫、黄或其它杂色斑点，基底红色，形状异常，发出辛辣、恶臭和苦味。

选购香菇时除看其它品种外，还应注意质量上的差别。商品香菇一般分为4个等级。一级香菇，要求菇面完整有花纹，底色黄白，肉质厚实不翻边，菇面不小于五分硬币，气味淡香，无烟熏糊黑，无虫蛀霉变，无杂质；二级香菇，菇面无花纹，其他和一级相同；三级香菇，菇面无花纹，底色黄白或深棕，身干味香，无虫蛀霉烂糊黑，无杂质，菇面和碎片不小于2分硬币；再次的为等外级。

平菇是近年按理我国发展较快的食用菌之一，它的鲜嫩可口，营养价值高，有降压等医疗保健作用。

市场上售的鲜平菇，菌伞颜色呈白色，菌柄键长，味道鲜美。在购买鲜平菇时应选择水分少，外形整齐完整，颜色正常，质地脆嫩而肥厚，气味纯正、清香，无杂味、无病虫害，八成成熟的鲜平菇。八成成熟的菇菌不是翻开张开，而是菌伞的边缘向内卷曲。此时的菇，营养价值高，味道鲜美。区别病虫害的方法是：鲜平菇上没有蛛网状的绿色及煤黑色等异色。有时可见鲜平菇上伏着小虫子，一般是纹姑，吃时可洗掉。

Tip：如何防止毒蘑菇引起的食物中毒？

中毒原因及症状：毒蘑菇又叫毒蕈，含有复杂的毒素成分，目前已知有毒蕈碱、阿托品样毒素，溶血毒素、肝毒素、神经毒素等约150余种毒性很大的毒素。蘑菇毒素中毒的临床表现复杂多样，一般分为胃肠类型、神经精神型、溶血型、脏器损害型、呼吸与循环衰竭型、日光性皮炎型等六种类型，其中以脏器损害型最为严重，死亡率极高。

防止措施：避免误食最为重要。毒蘑菇中毒在绝大多数情况下是由于误食所造成的。虽然提高鉴别毒蘑菇的能力非常重要，但是，蘑菇属高等真菌，外部形态和内部结构都比较复杂，我国目前以知有毒的蘑菇就有80多种，不能只根据一个，甚至几个特征来区别食用蘑菇和毒蘑菇，它们之间的细微差别，如某一部位或结构的大小、颜色、厚薄、纹饰等等，是一般人员难于辨认的。所以，在采集野生蘑菇时需在有识别毒蘑菇能力的人员的指导下进行。

对一般人来说，避免误食毒蘑菇的有效预防措施是，绝不

采集不认识的蘑菇，绝不吃未吃过的蘑菇。

十、荸荠如何安全选购？

挑选马蹄还要“望”、“闻”、“摸”。

马蹄以个大、洁净、新鲜为上品。在马蹄中，以色洋紫红、顶芽较短的“铜皮马蹄”品质较佳。其皮薄、肉细、汁多、味甜、爽脆、无渣。而色泽紫黑、顶芽较长的“铁皮马蹄”品质略逊，因其质粗多渣。地栗一般就皮色的不同，可分为“铜箍地栗”和“铁箍地栗”两种。前者皮薄，色泽鲜艳呈紫红色，肉嫩多汁，清甜适口，可代水果；后者皮稍厚，紫黑色，肉质爽脆，甜味略淡，宜煮食或切片配炒。

一般来说，首先是“望”：马蹄的本色应该呈红黑色，比较老气，而浸泡后的马蹄色泽鲜嫩。如果您看到的马蹄颜色呈不正常的



鲜红，分布又很均匀，就值得怀疑。其次是“闻”：正常的马蹄无任何刺激气味，如带有异味，就应注意。最后是“摸”：在购买马蹄时，要注意观察有无变质、发软、腐败等状况，同时，通过挤压马蹄的角，浸泡过的马蹄会在手上粘上黄色的汗液。

Tip：为什么水生蔬菜生吃有危险？

马蹄、菱角等水生蔬菜，生于水田池沼之中，表皮极易带菌或附有寄生虫，故鲜食前必须洗净、消毒，或用沸水烫1分钟，削皮吃为好。马蹄性寒，凡脾胃虚寒及血虚者慎吃。

第三章 果品安全选购

一、果品类如何安全选购和食用？

想要挑到品质好、味道佳的水果，有四大诀窍：

其一要买当令水果。时令水果多半新鲜、品质佳，而且价钱又合理。而不合时令的水果不但价钱高，而且极可能施加了大量化学药剂后才提前或延后上市，所以尽量少买这一类水果。其二要外形完好，没有瘀伤。不论何种水果，果实饱满，大小适中（表示果实发育完全）、外形完好、无碰伤及病斑等，都是基本的选择要点。果实拿上手沉甸甸、具重量感，通常表示水分含量多，吃起来应是“香甜多汁”，如果拿起来轻轻的，可能已经储放一段时间，里面的养分及水分丧失大半。其三要色泽鲜丽气味清



香。成熟的水果多半散发或浓或淡的果香，而色泽亮丽。

水果会因下列因素影响其质量

1. 产地（地质、纬度、气候）
2. 生产者（技术、用肥、用心）：钾影响水果糖度，磷影响肉质
3. 节气：玉荷包在小满前后一星期；文旦在白露前后十天；甜蜜桃在母亲节前一星期质量最好；橙子要过重阳节才会好吃
4. 形：释迦、莲雾、芒果等山坡地排水比平地好，质量也较佳；西瓜在河床比平地好，因有机质较多。

二、苹果应如何安全选购？

一般选择看起来坚实、颜色鲜明且表皮没有脱水现象的即可。

要避免选择有碰伤、软掉或肉有斑点的。食用水果要科学。

Tip: 水果如何吃更安全？

人们一般在饭后吃水果，但有美国专家认为，饭前吃水果有助于减肥和抗癌。因为餐前吃水果，能够抑制食欲，降低食量，使进餐时食量减少，吸纳的热量较平时削减达30~40%，所以有利于减肥。另外，餐前食水果，还可以显著地减少对脂肪性食物的需求，减少对脂肪的摄取量，间接地阻遏了体内过多脂肪的囤积，从而有效地控制了身体发胖。吃过水果后再吃熟食，不会出现白细胞增高的现象，人体的免疫系统始终保持在正常情况下，因此能够防病抗癌。台湾一位营养专家也认为，饭前1小时，或者饭后2~3小时吃水果为宜。如果饭后马上吃水果，可能造成胀气，日久反会导致便秘。水果皮农药量较高，有的水果皮含有多种化学保鲜剂和腊，因此，能去皮的水果尽可能地去皮以后再吃。

三、山楂如何安全选购？

山楂，又称山里红，是我国特有的水果。主要产于河南、河北、山东、山西、辽宁等省。主要品种有大山楂、小山楂和大金星三种。大山楂。主要产地是辽宁。果实大，果皮深红，肉质密，粉红色，味酸微甜，汁多。小山楂。主要产于山东。果实小，浓红色，肉紧密，粉红色，酸甜适度，贮存后果肉变面。大金星。主要产于辽宁。因果面布有褐色圆形凸起的果点大而得名。果实小，近球形，皮薄，甜酸适度，无涩味，风味浓厚可口，是山楂中的珍品。山楂以肉厚、籽少、酸甜适度、色泽深红鲜艳为佳。

Tip: 那些人吃山楂会导致不适？

平素脾胃虚弱或有慢性腹泻的人最好不单食山楂，更不宜空腹食之。此外，身体瘦弱、病愈之初、感到饥寒时都不要吃山楂，以免耗损正气。胃酸过多以及牙齿不好的人也要少吃山楂。

四、柿子如何安全选购？

柿子有软柿和硬柿之分，其中软柿即烘柿，硬柿即漤柿，二者不仅软硬不同，外观与口味也不同。选购时，察看外形，以个儿大，颜色鲜艳，无斑点、无伤烂、无裂痕者为佳。具体如下。

软柿和硬柿如何挑选？

1. 软柿

一般而言，软柿表皮橙红色，软而甜，选购时要注意整体同等柔软，有硬有软者则不佳。

2. 硬柿

硬柿表皮青，偏硬而不脆，甜度稍差一些，，选购时用手摸试，手感硬实者为佳。

Tip: 如何安全吃柿子?

缺铁性贫血、糖尿病患者不宜食柿子。人们在空腹时，不要食柿子，以免造成胃肠不适。刚吃过螃蟹、红薯后，不要立即吃柿子，以防出现结石造成消化道梗阻。柿子不宜过量食用，否则会导致便秘或“胃柿石”症。

五、菠萝如何安全选购?

菠萝，又名凤梨、黄梨。原产于巴西，现植于热带地区。三看一嗅是挑选菠萝的原则：

看果实外观形态。优质菠萝的果实呈圆柱形或两头稍尖的卵圆形，大小均匀适中，果形端正，芽眼数量少。成熟度好的菠萝表皮呈淡黄色或亮黄色，两端略带青绿色，上顶的冠芽呈青褐色；生菠萝的外皮色泽铁青或略带褐色。如果菠萝的果实突顶部充实，果皮变黄，果肉变软，呈橙黄色，说明它已达到九成熟。这样的菠萝果



汁多，糖分高，香味浓，风味好。如果不是立即食用，最好选果身尚硬，色光为浅黄带有绿色光泽，约七八成熟的品种为佳。

看果肉组织。切开后，果目浅而小，内部呈淡黄色，果肉厚而果芯细小的菠萝为优质品；劣质菠萝果目深而多，内部组织空隙较大，果肉薄而果芯粗大；未成熟菠萝的果肉脆硬且呈白色。

看果实的硬度。用手轻轻按压菠萝，坚硬而无弹性的是生菠萝；挺实而微软的是成熟度好的；过陷甚至凹陷者为成熟过度的菠萝；如果有汁液溢出则说明果实已经变质，不可以再食用。

用鼻嗅。通过香气的浓、淡也能判断出菠萝是否成熟。成熟度好的菠萝外皮上稍能闻到香味，果肉则香气馥郁；浓香扑鼻的为过熟果，时间放不长，且易腐烂；无香气的则多半是带生采摘果，所含糖分明显不足，吃起来没味道。

Tip: 菠萝如何吃更安全?

菠萝的吃法。有的人买了菠萝不经过处理就吃，这是不安全的。因为菠萝含有蛋白酶，有的人吃了会过敏。过敏者大多在进食15—60分钟内发病，出现呕吐、腹泻、皮肤潮红瘙痒，四肢及口舌发麻，多汗等症状。严重时，可出现心动过速、面色苍白，甚至休克。轻症者可喝些盐水或浓茶，重者应送医院洗胃、导泻，并作抗过敏药物治疗。但菠萝过敏是可以预防的，只要吃法得当，就不会出现这种现象。吃菠萝的科学方法是：先剥去果皮，挖净果丁，再将菠萝切成薄片，放入淡盐水中浸泡。这样可使蛋白酶破坏，减少过敏物质，且味道不减。有菠萝过敏史的人，可食菠萝罐头。因菠萝罐头已经过处理，含蛋白酶很少，食用比较安全。患胃溃疡、肾脏病和血液凝血机能不全者，不宜食用。

第四章 肉、禽、蛋安全选购

一、猪肉如何安全选购?

1. 了解正常的鲜猪肉

项目	一级鲜度	二级鲜度
色泽	肌肉有光泽，色红均匀，脂肪洁白，无霉点	肌肉色稍暗红，缺乏光泽，脂肪微黄，或有少量霉点
组织状态	肉质紧密，有坚实感	肉质软化或松弛
粘度	外表及切面微湿润，不粘手	外表湿润，微粘手，切面有渗出液，不粘手
气味	无异味	稍有氨味或酸味

2. 看清检疫标志和证明

放心肉是由政府指定的定点屠宰场加工的，有屠宰场和动物监督部门出具的《动物产品检疫合格证明》，并且在胴体表面加盖“检疫合格验讫”印章，今年，我所在全市实施了“肉品经营市场悬挂动物检疫证明温馨提示牌活动”，特别提醒广大消费者的是，到有提示牌的经营门店购买安全放心的肉食品。

3. 懂得放心肉特征

放心肉是在定点屠宰企业经流水线屠宰加工的，经过了刺杀放血、烫毛、脱毛、净膛、分割、修剪等程序，外表整洁美观无猪毛和血迹遗留，胴体表面盖有动物检疫部门的印章。在猪的两后肢附近的淋巴结和头部的下颌淋巴结已被动物检验人员切开，并且肾脏有检查刀口。脊柱经过分割机的切割，切面整齐平整，而私宰肉是用刀分割的，表面粗糙不平。

4. 判断新鲜猪肉的要点

对新鲜猪肉质地的判断做到一看、二触、三嗅：

看就是看猪肉的外表，优质鲜猪肉脂肪洁白，肌肉有光泽，色泽均匀，外表湿润度适中。

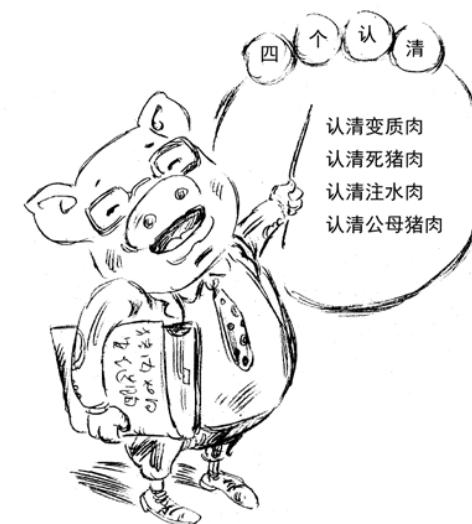
触就是检查猪肉组织状态，新鲜猪肉纤维清晰，有坚韧性，表面微干或湿润，不粘手，指压后凹陷立即恢复。

嗅就是嗅新鲜猪肉的气味，新鲜猪肉具有鲜猪肉特有的正常气味，无异味，煮沸后肉汤透明澄清，脂肪团聚表面，有香味，病死猪肉有血腥味、尿臊味、腐败味，肉汤极混浊，汤内漂浮着絮状的烂肉片，汤表面几乎无油滴，具有浓烈的腐败臭味。

5. 做到四个认清

认清变质肉：脂肪失去光泽，色灰黄甚至变绿，肌肉暗红，外表粘手，切面潮湿，弹性差或消失，指压凹陷不能很快恢复，常有腐败或不良气味。

认清死猪肉：看色泽。健康畜肉的肌肉色泽鲜红，脂肪洁白



(牛肉为黄色),具有光泽。死畜肉的肌肉色泽暗红或带有血迹,脂肪呈桃红色。验组织状态。健康畜肉的肌肉坚实致密,不易撕开,有弹性,用手指按压后可立即复原;死畜肉的肌肉松软,肌纤维易撕开,肌肉弹性差。看血管状况。健康畜肉全身血管中无凝结的血液;胸腹腔内无淤血。死畜肉全身血管充满了凝结的血液,尤其是毛细血管中更为明显;胸腹腔呈暗红色、无光泽。

认清注水肉:肌肉色淡,新切面湿漉漉的,有的呈现许多白斑,俗语称“梅花肉”,触之滑手,指压有水渗出,切割刀口内可见渗水。

认清公母猪肉。公母猪肉皮肤比较粗糙,松弛而缺乏弹性,多皱襞,且较厚,毛孔粗,并且其肉的色泽较深,呈深红色,肌纤维较粗,肌间夹杂的脂肪少,有较多的白色疏松结缔组织。母猪的皮与脂肪之间常见有一薄层呈粉红色,俗称“红线”。公猪肉一般有性气味,且以脂肪和臀部肌肉明显,可以用嗅检的方法鉴别。

二、牛肉如何安全选购?

1. 了解正常的牛肉

项目	一级鲜度	二级鲜度
色泽	肌肉色红均匀,有光泽,脂肪白色或微黄色	肉色稍暗,肉与脂肪缺乏光泽,但切面尚有光泽
粘度	肌肉外表微干,或有风干膜,或外表湿润,但不粘手	外表干燥或轻度粘手,切面湿润粘手
组织状态	肌肉结构紧密,有坚实感,肌纤维韧性强	肌肉组织松弛,肌纤维有韧性
气味	具有牛肉正常的气味	稍有氨味或酸味
煮沸后肉汤	澄清透明,脂肪团聚于表面,具有鲜牛肉汤固有的香味和鲜味	稍有混浊,脂肪呈小滴浮于表面,香味,鲜味较差

2. 安全选购

看色泽:新鲜肉肌肉有光泽,红色均匀,脂肪洁白或淡黄色;变质肉的肌肉色暗,无光泽,脂肪黄绿色。

摸粘度:新鲜肉外表微干或有风干膜,不粘手,弹性好;变质肉的外表粘手或极度干燥,新切面发粘,指压后凹陷不能恢复,留有明显压痕。牛肉注水情况非常严重,要特别注意鉴别。Tip:怎样判断肉是否被注水呢?

闻气味:新鲜肉具有鲜肉味儿;变质肉有异味甚至臭味。

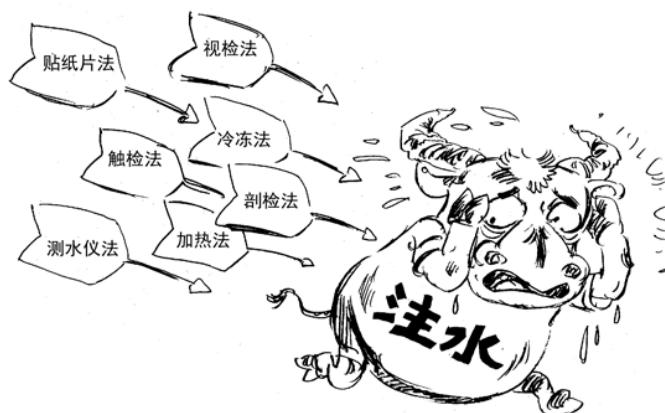
Tip: 怎样判断肉是否被注水呢?

1. 视检法

注牛肉放在肉案上,常可见案面上有流水或水珠;如卖肉者用裹肉布包裹肉,可见裹肉布潮湿有水泽;注水的牛肉发肿发胀,分割的注水牛肉湿而且软,肌肉表面色淡无正常肉粉红色泽但有水泽;视检内脏,可见肺脏常充水肿胀,肾脏肿胀切面外翻,有的心脏有明显的注水口。

2. 触检法

注水肉指压弹力较差,压痕恢复缓慢,注水多者压痕中可渗出水。用手挤压注水猪肉会挤出水来,手感光滑湿润不粘手。正常鲜猪肉手感滑腻粘手。



3. 剖检法

用刀将牛肉切开一长而深的刀口，过一会儿，可见切面有水的亮泽，切口处有水分渗出。

4. 贴纸片法

用吸水性强的纸片贴在牛肉的新鲜切面上，纸片很快润湿，过一会，轻轻揭下纸片用火烧，若为注水肉纸片不易着火，点燃后火焰微弱。未经注水的牛肉贴纸片后，纸片被油浸润，点燃时很快起火，火焰旺盛。或者把一长条纸片插入新切的刀口内，纸片很快湿润到另一端者为注水肉，否则就不是。

5. 测水仪法

目前肉类水份测定仪已研制成功。不少集贸市场已有应用。用该仪器对宰后24小时内的鲜牛肉是否注水进行判定，结果比较准确。

6. 冷冻法

未注水的冷冻牛肉肉尸或分割好的肉块表面干燥，皱纹清晰、肌肉、脂肪（板油、肥膘）表面干燥无光。冷冻注水牛肉肉尸滚圆，肉尸或分割的肉块表面光滑无皱纹，肌肉、脂肪表面有一层薄薄的冰敷在上面，稍加缓冻后，刚能切开时，用刀切开注水肉块，仔细观察切面会发现亮晶晶的冰渣。正常冷冻猪肉融化后只会见到极少量水，注水冷冻牛肉融化后会流出大量水。

7. 加热法

将一小块（100g左右）牛肉切成片状，放入锅内翻炒，可立即炒出水来。未注水冻牛肉不会炒出水来。

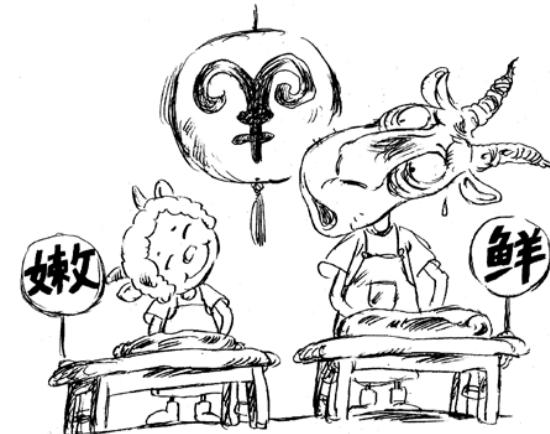
三、羊肉如何安全选购？

1. 了解正常的羊肉

项目	一级 鲜 度	二 级 鲜 度
色泽	肌肉色鲜艳，有光泽，脂肪白色	肉色稍暗，肉与脂肪缺乏光泽，切面有光泽，脂肪稍发黄
粘度	外表微干或有风干膜，或湿润不粘手	外表干燥或轻度粘手，切面湿润粘手
组织状态	肌肉结构紧密，有坚实感肌纤维韧性强	肌肉组织松弛，肌纤维有韧性
气味	具有羊肉正常气味	稍有氨味或酸味
煮沸后肉汤	澄清透明，脂肪团聚于表面，具有鲜羊肉汤固有的香味和鲜味	稍有混浊，脂肪呈小滴浮于表面，香味，鲜味较差

2. 安全选购

首先，新鲜羊肉摸上去有点黏，能轻易粘住小纸条。打过水或不新鲜的就不会有这种黏手的感觉。另外，新鲜羊肉肌肉结构坚实而有弹性，切成较厚的片后也能立起来，不新鲜的就软塌塌地“站不住”了。购买带骨的新鲜羊肉块时，还可以比较骨骼的粗细。通常骨骼越细的，说明羊的年龄越小，肉质也更加柔嫩。



四、咸猪肉如何安全选购？

比较知名的咸猪肉品种有浙江咸肉，即南肉，江苏如皋咸肉，即北肉，还有四川咸肉、上海咸肉等。南肉颜色嫣红、肥肉光洁、味鲜、醇香，还具有皮薄肉嫩，能贮藏的特点。北肉红白分明，有光泽，有香味，肉质鲜嫩，断面五花三层。四川咸肉，瘦肉红色，肥肉洁白，有自然香味。上海咸肉，瘦肉鲜艳紫红，肥膘光泽白亮，咸味适度，味鲜不腻，工艺精细，能够久藏不腐。

	一级鲜度	二级鲜度
外观	外表干燥清洁	外表稍湿润，发粘，有时有霉点
组织状态及色泽	质地紧密而结实，切面平整有光泽，肌肉呈红色或暗红色，脂肪切面白色或微红色	质地稍软，切面尚平整，光泽较差，肌肉呈咖啡色或暗红色，脂肪微带黄色
气味	具有咸肉固有的风味	脂肪有轻度酸败味，骨周围组织稍具酸味

五、香肠如何安全选购？

香肠是我国传统的肠制品，一般在冬季制作，又称腊肠。香肠的品种很多。如广东生抽肠，是采用生抽酱油制作的香肠，根据肥瘦肉的搭配比例，分为特级、一级、二级、三级。瘦肉占的比例大，等级就高。川味香肠的特点是，色泽明亮，瘦肉呈红色，肥肉透明而乳白，咸度适中，有甜、香味。江苏如皋生产的香肠，肉质紧密，肉馅红白分明，口味鲜美，香味浓郁。还有湖南大香肠，浙江猪、牛肉混合香肠，哈尔滨正阳楼风干肠，武汉肉枣香肠，鞍山肉枣香肠等，都各具特色，别有风味。香肠的选购。要掌握香肠的规格质量标准和卫生标准的感官指标。

香肠的品质鉴别：质好的香肠，肠衣干燥不发霉，无粘液，肠衣和肉馅紧密相联在一起，表面紧有弹性，切面结实，色泽均匀，周围和中心一致，精肉色红，脂肪色白，具有芳香味。质差的香

肠，表面发粘，发霉，呈灰绿色，肠衣的韧性减弱，没有弹性，切面周围有淡灰色轮环，脂肪污秽，肠衣与肉馅分离，有腐败味或油脂酸败味。

	一级鲜度	二级鲜度
外观	肠衣或肚皮干燥完整且紧贴肉馅，无粘液及霉点，坚实或有弹性	肠衣（或肚皮）稍有湿润或发粘，易与肉馅分离但不易撕裂，表面稍有霉点，但抹后无痕迹，发软而无韧性
组织状态	切面坚实	切面齐，有裂隙，周缘部分有软化现象
色泽	切面肉馅有光泽，肌肉灰红至玫瑰红色，脂肪白色或微带红色	部分肉馅有光泽，肌肉深灰或咖啡色，脂肪发黄
气味	具有香肠固有的风味	脂肪有轻度酸败味，有时肉馅带有酸味

（注）香肠（腊肠），香肚指将鲜（冻）猪肉切碎或绞碎，加入辅助材料后，灌进经加工的肠衣或膀胱，再晾晒或焙烘而成的肉制品。

六、火腿如何安全选购？

火腿，又名火肘、熏蹄，兰熏、风蹄。火腿肉色红白分明，香气浓郁，味道鲜美，营养丰富，常在菜肴制作中作配料用。我国的火腿的种类很多，最为著名的有金华火腿、恩威火腿、如皋火腿等。金华火腿的产地在浙江金华，品种有金华蒋腿、竹叶熏腿、金华风腿、糖腿、甜酱腿等，其特点是造型美观，刀工整洁，精工细作，肉质细嫩。宣威火腿的产地在云南省宣威，具有腿肥大，形似琵琶，味香，回味甜的特点。如皋火腿的产地在江苏省如皋县，特点是肉质稍紧，口味稍咸。另外，云南鹤庆圆腿、河北恩施火腿、四川达县火腿、江西安福火腿、四川冕宁火腿等，都是地方著名火腿，各有特点。火腿的选购：选购火腿，要掌握火腿的质量标准和卫生标准的感官指标。

	一级鲜度	二级鲜度
色泽	肌肉切面呈深玫瑰色或桃红色，脂肪切面呈白色或微红色，有光泽	肌肉切面呈暗红色或深玫瑰色，脂肪切面呈淡黄色，白色，光泽较差
组织状态	致密而结实，切面平整	较致密而稍软，切面平整
气味	具有火腿特有香味，或者香味平淡	稍有酱味或豆豉味，或稍有酸味

(注)火腿系指用鲜猪肉后腿经过干腌(洗、晒)，加工而成的肉制品。气味测试以打签为主，即用竹签插入肌肉后，拔出后迅速嗅其气味。火腿的等级是根据火腿的香味、肉质和外形来区别的。其中嗅香味是通过把20厘米长的竹签插入肉中，然后拔出迅速嗅竹签上的气味而进行的，共检验三签。火腿的品质鉴别一般是从外表、式样和气味等三个方面观察判断的。外表，质好的火腿，外观呈黄褐色或红棕色，用指压肉感到坚硬，表面干燥，不发粘、变色。如果表面附有一层粘滑物或在肉面上有结晶盐粒析出，则表明火腿太咸。式样，以脚细直，腿心长，骨不露，油头小，刀工光净，状似竹叶形较长的为佳品。气味：质好的火腿气味清香无异味。如有炒芝麻香味，是肉层开始轻度酸败的迹象。如有酸味，表明肉质已重度酸败。如有豆瓣酱似的味道，则表明火腿盐分不足。如有臭味，表明火腿加工时原料已严重变质。带有哈喇味，表明火腿已因肥膘氧化而腐烂变质。

七、灌肠如何安全选购?

1. 大红肠：每根长45~50厘米，外表呈红色，肉质细腻，鲜嫩可口，有蒜味。主要原料是牛肉和猪瘦肉。
2. 小红肠：是用羊肠灌制的，形似手指，因而称小红肠。小红肠每根长12~14厘米，外表呈红色，内部肉质为乳白色，肉质细腻鲜嫩，味道鲜美。小红肠的主要原料与大红肠相似，也是牛肉和猪瘦肉。
3. 猪肉灌肠：主要原料是猪瘦肉。每根长约40厘米，外表呈紫红色，有皱纹，内部肉质呈粉红色，鲜香可口，无辣味，口味咸淡

适中。

4. 天津火腿肠：主要原料是猪前后腿瘦肉，加少量猪肥膘肉。外表呈红褐色，有核桃纹，有弹力，切开为粉红色，味清香。
 5. 天津腊肠：主要原料是去净油膜的猪瘦肉，加少量猪脊背厚肥膘。色泽光洁，红白透明清香醇厚，香、甜、麻、辣、咸，五味俱美，是天津的著名特产。
 6. 北京蒜肠：主要原料是猪肥、瘦肉，加适量大蒜。每根长48~50厘米，外表呈米黄色，具有大蒜味和烟熏味。
 7. 北京风干肠：主要原料是猪瘦肉。外表呈米黄色，肉质嫩鲜，清香爽口。
 8. 上海无皮小红肠：无皮小红肠是一种先用塑料肠衣灌肠后再去皮的灌制品。主要原料是猪肉、混合粉、淀粉，黄豆粉。每根长10~11厘米，外表呈金黄色，色泽均匀，味鲜肉嫩，食用方便。
- 优质灌肠，肠衣(肠皮)干燥完整，并与内容物密切结合，坚实而有弹力，无粘液及霉斑。切开灌肠检验，切面坚实而湿润，肉呈均匀的蔷薇红色，脂肪为白色。无腐臭、酸败味。

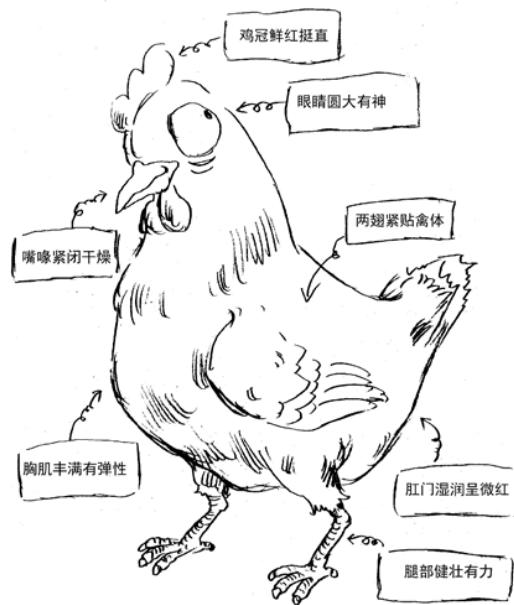
八、活鸡如何安全选购?

选购活鸡的关键，主要是把健康鸡与病鸡加以区别。

健康鸡的特征。

鸡冠和肉髯色泽鲜红，鸡冠挺直，肉髯柔软，便比较干。眼睛圆大而有神，眼球灵活、明亮，嘴喙紧闭，干燥，嗉囊无气体、积水和积食，两翅紧贴禽体，羽毛整光尾部高耸，肛门附近绒毛洁净、干燥，肛门湿润呈微红，胸肌丰满、活络并有弹性，色微红，性格活泼好动，腿部健壮有力，勤于觅食，粪便比较干燥。

病鸡的特征。羽毛蓬乱，无光泽，两翅下垂，精神萎靡不振，冠与肉髯呈淡红色或发黑，嗉囊有气体或积水、积食，行动无力，站立不稳，不觅食，粪便稀薄。



九、光鸡、鸭如何安全选购?

应区别活鸡、鸭宰杀与死鸡、鸭冷宰

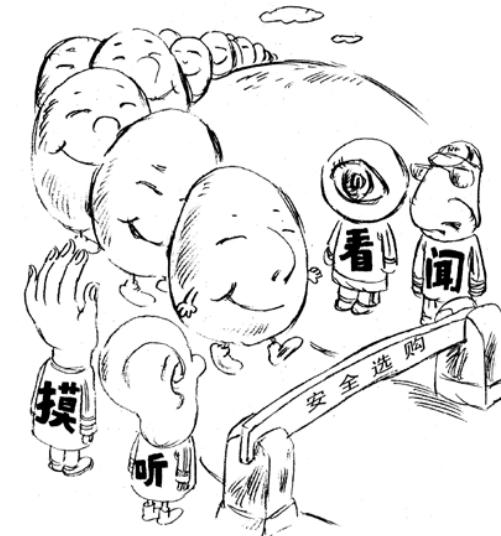
	活鸡、鸭屠宰	死鸡、鸭冷宰
放血	放血良好，切口不平整	放血不良，切口平整
切面	周围组织被血液滋润呈鲜红色	周围组织并不浸润血液，呈暗红色
皮肤	表面干燥紧缩，带微红色	表面粗糙，暗红色，有青紫色死斑
脂肪	乳白色或淡黄色	暗红色，血管带有紫红色血液淤存
胸腿肌肉	切面干燥，有光泽，肌肉有弹性，呈玫瑰红色胸肌白中带微红	切面不干燥，色暗红无弹性，并有少量血滴出现，血液呈暗红色
备注	可食用	如为烧、淹、击、压、轧等物理原因致死，肉质良好的可供食用。但如为疾病、中毒等原因死亡的一律不得食用

十、酱鸭如何安全选购?

优质酱鸭的肉质应新鲜，略带酱红色，具有光泽。肉质切面整齐平滑，结构紧密结实，有弹性，有油光。具有酱味的香气，无异味，无异物附着。如果买有包装的酱鸭，要看其外包装是否完好或有无破损。如果是真空包装的，要看其真空度是否完好，如发现膨袋现象，说明已变质不可以食用。还要看产品的生产日期、保质期，以防买到过期产品。

十一、鸡蛋如何安全选购?

1. 从蛋壳外观挑选鸡蛋：用眼睛观察鸡蛋的外观形状、色泽、清洁程度。良质鲜鸡蛋，蛋壳清洁、完整、无光泽，壳上有一层白霜，色泽鲜明。劣质鲜鸡蛋，蛋壳有裂纹、硌窝现象；蛋壳破损、蛋清外溢或壳外有轻度霉斑等。更劣质一些的鲜鸡蛋，蛋壳发暗，壳表破碎且破口较大，蛋清大部分流出。劣质鲜鸡蛋，蛋壳表面的粉霜脱落；壳色油亮，呈乌灰色或暗黑色，有油样浸出；有较多或



较大的霉斑。

2. 用手摸挑选鸡蛋：即用手摸索蛋的表面是否粗糙，掂量蛋的轻重，把蛋放在手掌心上翻转等。良质鲜鸡蛋的蛋壳粗糙，重量适当。次质鲜蛋，蛋壳有裂纹、硌窝或破损，手摸有光滑感；更次一些的鲜蛋蛋壳破碎、蛋白流出。手掂重量轻；蛋拿在手掌上翻转时总是一面向下（贴壳蛋）。劣质鲜蛋手摸有光滑感，掂量时过轻或过重。

3. 听声音鉴别鸡蛋好坏：把蛋拿在手上，轻轻抖动使蛋与蛋相互碰击，细听其声；或是手握摇动，听其声音。良质鲜蛋蛋与蛋相互碰击声音清脆，手握蛋摇动无声。次质鲜蛋蛋与蛋碰击发出哑声（裂纹蛋），手摇动时内容物有流动感。劣质鲜蛋蛋与蛋相互碰击发出嘎嘎声（孵化蛋）、空空声（水花蛋）。手握蛋摇动时内容物是晃荡声。

4. 闻味道鉴别鸡蛋好坏：即用嘴向蛋壳上轻轻哈一口热气，然后用鼻子嗅其气味。良质鲜蛋有轻微的生石灰味。次质鲜蛋有轻微的生石灰味或轻度霉味。劣质鲜蛋有霉味、酸味、臭味等。

将蛋打入碗内，如蛋黄滚圆，蛋白稠厚结成团的为新鲜蛋；蛋黄扁平、蛋白稀薄的，则此蛋已不够新鲜；蛋黄粘壳破裂，蛋白淡薄似水的表明很不新鲜；蛋黄已发黑且发出腐败臭味的是腐败变质蛋，不能食用。

Tip：鸡蛋如何安全食用？

不要吃生鸡蛋。有的人认为吃生鸡蛋最有营养，实际上是没有科学依据的。据有关专家研究，吃生鸡蛋有不少害处，一是容易引起消化感染性疾病；二是不利于营养素的吸收；三是容易导致腹泻；四是腥味，易导致食欲不振，消化不良症；五是易脱发，并使头发变白。

不要过食。一般情况下，人们一天吃2只鸡蛋就够了。

吃鸡蛋过多，会抑制食欲，于身体健康有害。

不要吃臭鸡蛋。吃臭鸡蛋可导致中毒，还可诱发癌症，即使加热，不少有害物质仍然不能消除，所以不要吃。

十二、咸鸭蛋如何安全选购？

项目	良质	次质	变质
外观	壳无裂纹、无霉斑，轻摇有轻度水荡样感	外形无显著性变化	壳上隐约可见蛋液呈黑水样
灯光透视	蛋白透明，红亮清晰，蛋黄缩小，靠近蛋壳	蛋白尚清晰透明，蛋黄发黑坚硬，略有异味	蛋白混浊，蛋黄变稀淡，转动蛋时蛋黄粘滞
打开检查	蛋白稀薄，透明无色，蛋黄浓缩，粘实、呈红色	蛋白尚清晰透明，蛋黄发黑坚硬，略有异味	蛋白混浊，蛋黄稀薄，有恶臭味
煮熟后	有咸蛋固有味，蛋黄有沙感、香有油脂	蛋白略带灰色，蛋黄变黑，有轻度臭味	蛋白灰暗或黄色，蛋黄变黑或糊散，有臭味
备注	可食用	充分煮熟后方可食用	不可食用

第五章 酒类安全选购

一、白酒如何安全选购?

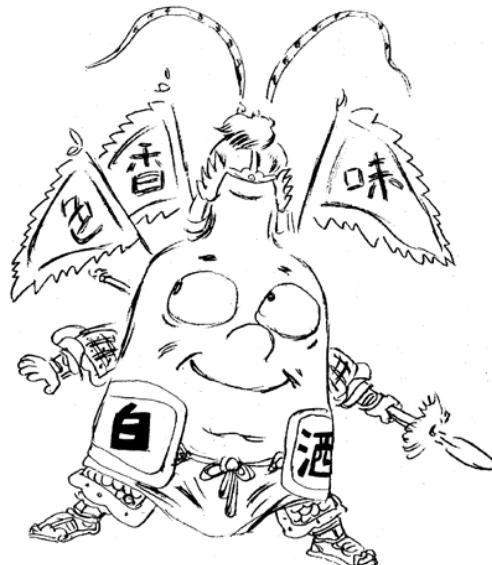
鉴别白酒的品质如何主要是通过观、嗅、尝等方法，对白酒的色、香、味进行分析判断。

色：白酒以无色透明，无悬浮物、浑浊物和沉淀现象为好。

香：不同香型的白酒，应有本酒特有的酒香。如茅台酒有独特的酱香风味，泸州老窖特曲有诸味调和的浓郁香气。

味：醇厚无异味，无强烈刺激性的白酒质量较好。

市场上有时会有瓶装的假酒出售，选购时要注意看清商标、包装等。名酒的包装一般都比较精致，只要仔细观察，就会现假酒的破绽。



Tip：酒如何安全饮用？

白酒宜烫热了喝。喝热酒的好处主要有两点。其一，可以减少酒中的有害物质。因为酒中除了含有乙醇外，还有甲醇、乙醛等有害物质。甲醇是一种有毒液体，人体摄入10毫升时，便会导致双目失明。乙醛摄入过多时，会引起头晕。但是，乙醛的沸点为21℃，甲醇的沸点为64℃，当白酒烫热后，这两种有害物质会挥发，减少对人体的危害。其二，冬天饮热酒，人们感到舒适。但是，烫酒时要掌握好温度，一般不宜超过65℃，否则酒的香味会散失掉。如饮用优质酒，可以不必烫饮，其一可保持香型，其二名酒有害成分较少。如需加温，不宜超过30℃。

以下是国外著名的白酒品质特点

1. 茅台酒。尊为中国国酒，以独特的色、香、味为世人称颂。以清亮透明、醇香回甜而名甲天下。茅台酒一般52—54度，产于贵州省仁怀县茅台镇，因产地而得名。该厂位于赤水河畔，有270余年的历史。相传公元1704年，有一贾姓山西盐商从山西汾阳杏花村请酿酒大师在茅台镇酿制山西汾酒。但依古老的汾酒制法。高粱作料，小麦制曲，赤水河之水作引，酿的醇香美酒风味却与汾酒不同，故称“华茅”。即杏花茅台。1873年设立的荣和酒坊，后为贵州财阀赖永初所有，是为“赖茅”。

Tip：怎样识别真假贵州茅台酒？

真品茅台特征

1. 商标与说明

真品为全瓶贴注册，商标瓶贴内外销规格一致，500

毫升装的规格（以套金色边计）为90×125毫米（四周留白边2.5毫米）。

(1) 内销图形从右上方到左下方为一条60毫米宽的白色斜带，上下分别有两黑色细线和四条黑色粗线，白色斜带上有“贵州茅台酒”五个套金边红字。斜带左上方相接有13毫米宽的金色条，上有“中外驰名”四个黑字，左上方是一个三角形的大红色块，色块中间有直径为35毫米的套金色边白圈，圈内有从上至下的环形麦穗，金色齿轮，中央为红色五角星。斜带右下方的大红色块上，有“中国贵州茅台酒厂出品”十个白字。红色块与斜带下部黑色粗线相接的是一条细金线。整版图形四周套印金边。

(2) 外销商标与内销商标的不同之处在于：外销商标左上角红底色上为“飞天”商标，右下方厂名配有白体字的英文和黑体字的浓度、容量说明，“中外驰名”改为“KWEI CHOW MOUTAI”，整版凸印明显。内销背贴说明规格为：65毫米×85毫米，以红色套边，四角留白边10毫米，出厂日期为兰色阿拉伯数字。外销背贴现内销不同，两边是从下至上的金色麦穗，中间上红下白套圈内，上半部分为中文，下半部分为英文，下部英文处用65毫米×35毫米大红色覆盖。内外销茅台的商标和背标（即说明）均使用进口的100克铜版纸印刷，图案文字清晰。

2. 包装材料

内外销包装瓶盖均使用红色扭断式防盗螺旋铝盖，顶上有“贵州茅台酒”五个白字，瓶底为乳白色玻璃，全瓶装入彩盒中。内销原包装瓶盖为白色“U”型塑料内塞，瓶盖为带线边、竖密纹、平顶红色塑料盖，用平顶红色印有“茅台”字样的厚质胶帽套封，整瓶酒外包优质正方形

皮纸一张。

感观、理化指标：真品的理化指标是：酒度（容积%20℃）52—55度，总酯以醋酸计g/v 1.5—3.0，总酯（以醋酸乙酯计g /v） ≥ 2.5 ，固形物（g/v） ≤ 0.4 ，卫生指标符合国家标准。独特的感观指标有：无色透明，无悬浮物和沉淀物，酱香突出，幽雅细腻，回味悠长等。

3. 假茅台酒特征

(1) 商标和背标：假冒“内销”茅台酒比较普遍，商标仿制原版，其规格为100×140毫米，背贴规格为113毫米×85毫米。假品商标与背标使用普通纸印制。图案颜色偏淡，层次不清，配色混乱，规格不一。字体上与真品有明显区别，出厂日期为红色或其它颜色。

(2) 包装材料：假品多仿冒包装。使用深浅不同的红色胶帽，有的透明无字，有的假造“茅台”字样。瓶盖有白、红色，盖边竖纹各异，盖顶各有不同，有黄色扭断式铝盖和塑料盖外套扭断式黄色铝盖的，内塞有螺旋式、带腰线、平顶等几种。外包装是不合格的劣质皮纸或其它纸材。

(3) 感观、理化指标：假品多为高粱酒、白干酒、配制酒，达不到茅台酒的感观、理化指标。

2. 汾酒。该酒产于山西省汾阳县杏花村，是我国名酒的鼻祖，距今已有1500多年的历史。我国最负盛名的八大名酒，都和汾酒有着十分亲近的血缘。汾酒的原料，用产于汾阳一带晋中平原的“一把抓”高粱，甘露如醇的“古井佳泉水”，与传统的酿造工艺。使汾酒清亮透明，气味芳香，入口绵绵，落口甘甜，回味生津的特色，一直被推崇为“甘泉佳酿”和“液体宝石”。汾酒酿造有一套

独特的工艺，“人必得其精，粮必得其实，水必得其甘，曲必得其明，器必得其洁，缸必得其湿，火必得其缓。”形成了独特的品质风味。虽为60度高度酒，却无强烈刺激的感觉，有色、香、味“三绝”的美称，为我国清香型酒的典范。

3. 五粮液。产于四川宜宾市五粮液酒厂，因以五种粮食（高粱、大米、糯米、玉米、小麦）为原料而得名。水取自岷江江心，质地纯净，发酵剂用纯小麦制的“包包曲”，香气独特。五粮液酒液清澈透明，开瓶时喷香突起，浓郁扑鼻。饮后余香不尽，属浓香型酒。柔和甘美，酒味醇厚。香醇甜净。风格独特。酒度为60度。\\

Tip：怎么辨别五粮液真假？

从瓶盖判断五粮液真伪五粮液瓶盖采用金色的金属扭断盖，光洁度较好且上面印有生产厂家厂徽图案，用放大镜可观察到，周围字体清晰端正，锁口平整光滑、边缘不毛。在紫外线照射下仔细观察瓶盖上会发现隐形喷码，“WLY”（五粮液的缩写），整个图案色彩均匀，字体线条匀称、轮廓清楚没有断裂现象。开启瓶盖时只需沿箭头处稍加拧动即可，无需费力。有些不法商贩在瓶盖处制作粗糙，往往需要用瓶启等辅助工作才可打开。

合格证鉴别。五粮液酒厂所使用的合格证均是印金卡，纸张较厚，正面印刷图案和文字，背面盖有质检员印鉴章。假冒合格证纸质粗糙，字体模糊，印金卡轻轻一刮即会掉色。

瓶身鉴别真伪。五粮液酒一律采用晶质刻花瓶，玻璃材质晶莹透明，手感润滑。而仿冒产品玻璃瓶质地较差，瓶身不端正，色调偏绿，不呈现透明感。

品尝鉴别。五粮液酒呈无色透明状，味道醇厚、甘

美、香气四溢。入口喷香。入喉静爽，各味协调拿捏恰到好处，饮用后留有余香。不应该有异味，诸如焦糊味、腐臭味、泥土味、糖味、酒糟味等不良气味存在。

4. 西凤酒。产于陕西凤翔。酒液色清透明，酒味醇厚、酸、甜、苦、辣、香，五味俱全。而五味又不出头，即酸而不涩，苦而不黏，香不刺鼻，辣不呛喉，饮后有回甜的特点。酒度为60°。

6. 古井贡酒。产于安徽亳州。此酒是取一口古井的水酿制的，这口古井有“天下名井”之称，系1400年前南北朝的遗迹，井水澄清透明，清甜爽口。古井贡酒，颜色如水晶，香醇如幽兰，入口甘美醇和，回味经久不息。酒度为55° ~ 60°。

7. 剑南春。产于四川绵竹。酒液无色透明，芳香浓郁，醇和甘甜，清冽爽净，余香悠长。酒度为52° 和60° 两种。

8. 泸州老窖特曲。产于四川泸州。酒液无色透明，醇香浓郁，饮后尤香，清冽甘爽，回味悠长，有类似苹果的浓郁香气。酒度为60°。

9. 洋河大曲。产于江苏省泗阳县洋河镇。酒液清澈透明，入口柔绵，醇香浓郁，回味悠长，余味爽净。普通洋河大曲为60°，优质洋河大曲为64°。

10. 董酒。产于贵州遵义。因厂址座落在遵义北郊董公寺，故名董酒。酒液晶莹透明，既有大曲酒的浓郁芳香，又有小曲酒的柔绵醇和。入口甘美甜爽，回味香甜。酒度为58° 和60°。

11. 口子酒。又名濉溪大曲，产于安徽濉溪。口子酒有“名驰皖北三千里，味占江南第一家”之誉。酒液色清透明，芬芳浓郁，入口柔绵，清冽甘爽，余香回甜，闻时香气扑鼻，入口味道甘美，落肚感觉纯正，酒后心悦神怡。

二、黄酒如何安全选购?

质量好的黄酒，味道甘醇，清凉爽口，且含有丰富的营养，能满足人的嗜好，促进人体健康，而变质的黄酒，会对人体造成危害。所以要认真鉴别，尤其在高温季节，黄酒较易发生变质，购时更应严格挑选。选购黄酒主要从以下几个方面进行分析。

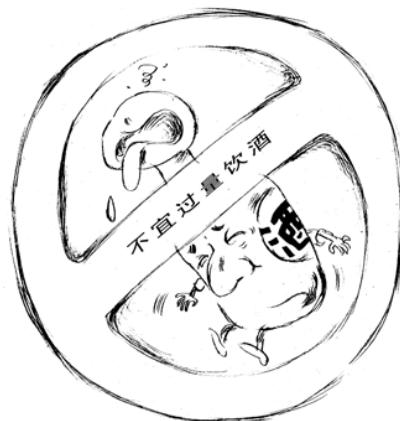
色：优质黄酒，清澈透明，光泽明亮，无浑浊、无沉淀、无变色现象。

香：优质黄酒，香气浓郁。

味：优质黄酒，清凉爽口，甘醇味美，无辛辣、酸、涩等异味。

Tip：饮酒应该注意什么？

1. 不宜过量饮酒。人的酒量大小不一，其原因是人们的肝脏中的醇脱氢酶和醛脱氢酶的含量不尽一致，若这两种酶含量高，乙醇进入机体后其代谢速度快，乙醇便不易潴留，所以饮酒量大，反之酒量则小。人们饮酒时，要根据酒量大小适可而止。但酒量大的人，也不能暴饮。据科



学家研究，人们一天饮白酒40克最适宜，体重60公斤的成年人，每天饮酒不能超过60克；补酒每次饮用20~40克，早晚各服一次。酒精含量低的黄酒、啤酒、葡萄酒、果酒等，可多饮一些，但也要适可而止。在我国相当多的一些地方，千方百计地劝人多饮酒，看起来是好客，实际上是不科学、不文明的。

2. 这些人不宜饮酒

高血压、动脉硬化、冠心病、肺结核、哮喘病、胃或十二指肠球部溃疡等疾病患者不宜饮酒，更不能大量饮酒，否则会使病情加剧。

孕妇不宜饮酒。孕妇饮酒，会影响孩子的智力发展，即使在怀孕的第一、二个月饮少量酒，也会降低孩子的智商。

少儿不宜饮酒。少儿饮酒会影响身心健康发展。

三、啤酒如何安全选购？

啤酒的品种很多，鉴别啤酒的质量主要是通过观颜色，看泡沫，闻香气，尝味道等方面进行分析和判断。只要注意这几个方面，就会把握好其质量。

颜色：国内生产的啤酒，多为淡黄色。优质啤酒，清澈透明，呈金黄色。如果酒色浑浊，透明度差，粘性大，甚至有悬浮物，质量则次。

泡沫：啤酒泡沫是啤酒区别于其他任何酒类和清凉饮料的特殊标志。优质啤酒，将瓶盖启开，能听到爆破音，接着瓶口有泡沫升起，刚刚溢出瓶口为最好。把啤酒缓缓倒入洁净的玻璃杯内，泡沫涌上杯口，泡沫洁白、细腻，持久挂杯（泡沫能持续四、五分钟以上，泡沫散落后，杯壁仍挂有泡沫）。如果泡沫粗大且带微黄，消

散快，泡沫不挂杯，质量则差。

香气：鼻子靠近啤酒，若是优质啤酒，可闻到浓郁的酒花香和纯净的麦芽香，如果闻到有生酒花味、老化味、铁腥味、酸味或其他异味，质量则劣。

口味：优质啤酒，入口感觉酒味纯正清爽，苦味柔和，回味醇厚，有愉快的芳香，并具“杀口力”感。“杀口力”是评酒的行话，指酒中的碳酸气对口腔有浓重而愉快的刺激感。若是啤酒中有老熟味、酵母味或者苦涩味，质量则不好。

出厂日期：啤酒与别的酒不一样，越新鲜口味越好。生啤（扎啤）的口感及营养更佳。对瓶装、听装的熟啤酒出厂日期要看清。一般情况下，普通12度熟啤酒的保存期是60天；优质12度熟啤酒的保存期是120天。选购啤酒，必须是限定保存期内的啤酒。将出厂日



期与采购日期对照一下，就知道该酒是否在保存期内了。这里所说的度是原麦汁浓度，啤酒的酒精度只有3度左右。

以下是国内优质啤酒品质特征：

1. 青岛啤酒。堪称中国的“啤酒之母”，在国内外享有盛誉。酒色发亮，清淡无瑕，口味纯正，浮着力强。
2. 雪花啤酒。酒液淡黄，明亮有光，香气纯正，泡沫形如雪花。
3. 五星啤酒。酒液淡黄，透明有光，泡沫细腻，挂杯持久，有显著的酒花香和麦芽香。

Tip: 饮啤酒如何安全饮用？

餐前不宜过饮冰镇啤酒。冰镇啤酒的温度一般要比人体内的温度低20~30℃。过量饮冰镇啤酒则容易使人胃肠道内的温度骤然下降，胃肠道血管迅速收缩，血流量减少，从而造成生理功能失调，并影响对食物中营养成分的吸收。餐前过饮冰镇啤酒，还可导致食欲下降，引发经常性腹痛和腹泻等症状。

大汗之后不宜饮啤酒。大汗之后饮用啤酒，特别是饮用冰镇啤酒，会诱发感冒等病症。因为大汗淋漓，毛孔扩张，此时饮用冷啤酒将导致汗毛孔因骤然遇冷而引起迅速关闭，造成体温散发受阻，从而诱发感冒等病症。

不与烈性酒同饮。饮啤酒不宜与烈性酒同饮，否则会刺激胃肠道容易引起消化功能紊乱。

掌握好啤酒的温度。啤酒的温度宜控制在10~20℃左右。酒温过高，其味变得苦涩，酒温过低，尤其是刚从冰箱内取出的啤酒，淡泊乏味。为了掌握好酒的温度，夏天，从冰箱取出啤酒后停置一段时间，待温度升至10℃以

上再喝。

不宜多饮。啤酒的酒精度一般在3.5~4.0，大量饮用，也会受到酒精的危害。营养保健学家计算，每人每日摄入乙醇的安全量为公斤体重1克。如此推算，一个50公斤体重的人，一天饮用含酒精量4%的啤酒可饮625克，即饮1瓶酒为宜。长期连续狂饮啤酒，会引起慢性酒精中毒。

四、葡萄酒如何安全选购？

1. 看色泽：由于原料和工艺处理的不同，不同的品种，其色泽也不相同，但是要求具有与果实相近的颜色并富有光泽。白葡萄酒和苹果酒应呈麦秆黄色、晶亮，不能有浅棕褐色；红葡萄酒应呈近似红宝石色，不应呈深棕褐色，还应晶亮。任何品种的葡萄酒都应澄清、透明，无浑浊和沉淀，也不能有悬浮物。出现不正常的情况，说明工艺不符合要求或发生了变质现象。



2. 看泡沫情况：起泡葡萄酒都应含有充沛的CO₂，倒入酒杯泡沫很快升起，要求泡沫细致、持久。大香槟酒在开瓶时，要求瓶塞被气压冲出有一定的高度，并发出清脆之响声。

3. 嗅香气：葡萄酒应具有果实的清香和酒香，并要求两者配合和谐、轻快、舒畅，不应有醋酸气味和其他异常气味。

4. 尝滋味：所有的葡萄酒干型酒的滋味应该轻快，爽口，舒适洁净，滋味丰满和谐，甜型酒醇厚爽口，酸、涩、甘、馥各味和谐，爽而不薄，醇而不烈，甜而不腻，馥而不艳（不飘）。

5. 品典型性：各种名酒都具有各自独特的风格，例如干白葡萄酒应具有清新、爽、利、愉、雅感；干红葡萄酒应具有清、爽、愉、醇、幽感；甜白葡萄酒的风格中把“利”改为“甘”；甜红葡萄酒的风格应具有爽、馥、酸、甜感，各味应和谐统一。葡萄酒的典型性很大程度上取决于葡萄品种和果实的特点，所以名酒都要求有固定的葡萄品种原料，这样才能保持它们应有的典型性。

五、进口红葡萄酒如何安全选购？

看酒的等级，有些国家会给红酒分不等级，例如法国把红酒分为4个等级，最好的一级是法定产区葡萄酒，简称AOC，酒瓶上会有Appellation+产区名+Controlee的标识。二级是优良地区餐酒，简称VDQS，酒瓶上会有Appellation+产区名+Qualite Superieure的标识。三级是地区餐酒，法文称VIN DE PAYS，酒瓶上会有Vin de Pays + 产区名的标识。最低级是四级日常餐酒，法文称VIN DE TABLE，酒瓶上会有Vin de Table的标识。意大利的分类也是四个等级，最高级DOCG，意思是保证法定地区级。二级是DOC，意思是法定产区葡萄酒。三级是IGT，意思是地方餐酒级。四级是VDT，意思是一般餐酒。

看酒的来源地区，红酒的来源地一般分为“旧世界红酒”和“新世界红酒”。旧世界红酒是指欧洲的一些国家，如法国、意大

利，西班牙、德国等，价格比较昂贵。新世界红酒是指美国、澳大利亚、智力、新西兰、阿根廷等国家。旧世界红酒要受当年温度及环境的影响，而新世界红酒则气候较适宜。但是旧世界红酒的葡萄栽培技术及酿酒工艺则略胜一筹。

看酒来自那些庄园，除了看红酒的来源地外，还要看产自那些庄园，例如法国的波尔多地区就有九千多做酒园，质量自是参差不齐。比较著名的红酒庄园有：拉斐庄Chateau Lafite Rothschild、拉图庄Chateau Latour、玛高庄Chateau Margaux、木桐庄Chateau Mouton Rothschild、柏图斯庄Petrus、奥松庄Chateau Ausone、白马庄Chateau Ch Blanc等。

看红酒是否有陈年能力，市面上95%以上的红酒是不具备陈年能力的，那些不具陈年能力的红酒并不是放的越久越好，最佳饮用期视其储存环境和所选葡萄及酿酒工艺而定。但也有一些红酒具有陈年能力，能存放数十年甚至上百年。红酒的陈年能力主要看酒内所含单宁酸的强度，以及葡萄类型，例如赤霞珠就较适合制作陈年酒。有一种鉴别酒是否能够陈年的方法，就是一样酒选购十几瓶，每隔半年开一瓶品其味道，如果两三年内其内部结构变化不大，说明可以多放些时日。

看红酒的年份，就算是同一酒庄同一品牌，每年的红酒也是有区别的，这要看当年的雨量、温度、光照等，以波尔多地区1995年为例，这一年夏季温度高且稍微有些干燥，葡萄生长较好，加之十月份干热天和一些潮湿天气的交替，为贵腐生长提供了良好的条件，所以这一年的红酒质量较高。

看红酒的日期，红酒的保质期一般是十年，不过最好在5年内饮用，因为红酒有衰退期，放的越久味道越不好（具有陈年能力的红酒除外）。最好在其巅峰期饮用，但巅峰期不好把握，要从多方面分析而定。有些红酒名称上标有红酒年份，例如2005年干红葡萄

酒，意思是2005年出产的，不管你是什么时候购买的，保质期都要从2005年算起。

看红酒的标签，标签上会清楚表明厂址、厂名、保质期、酒精度、产品类型、原料等。消费者应根据自己需要选择。

看红酒的类型，红酒有几种分类方法，这里不一一介绍，主要介绍下按含糖量分类的方式，红酒按含糖量分为干葡萄酒、半干葡萄酒、半甜葡萄酒、甜葡萄酒。酒中含糖量低于4克时是干葡萄酒，入口时觉不出甜味，如干白葡萄酒、干红葡萄酒。含糖量在4~12克时是半干葡萄酒，入口有微甜感觉，如半干红葡萄酒、半干白葡萄酒、半干桃花葡萄酒。而半甜葡萄酒则含糖在12~50克之间，入口甘甜。甜葡萄酒含糖量在50克以上，入口有明显的甜感。

注意事项

如果自己嫌上述方法太麻烦不好把握，最好去网上查一些网友对红酒的评价，如有条件可咨询下专业的品酒师。

如果是大宴会，饮用量较多，可选择价格适中的红酒，如果是高档宴会，则需要拿出有品位的红酒才是。

Tip：如何识别进口食品标签？

按照国家出入境检验检疫局《进出口食品标签管理办法》规定，进口食品标签必须事先经过审核，取得《进出口食品标签审核证书》，进口食品标签必须为正式中文标签。其二是注意查看所选购的进口商品上是否贴有激光防伪的“CIQ”标志。“CIQ”是“中国检验检疫”的缩写，该防伪标志是从2000年开始对检验检疫合作的进口食品统一加贴的。“CIQ”标志基本样式为圆形，银色底蓝色（为“中国检验检疫”）字样，规格有10厘米、20厘

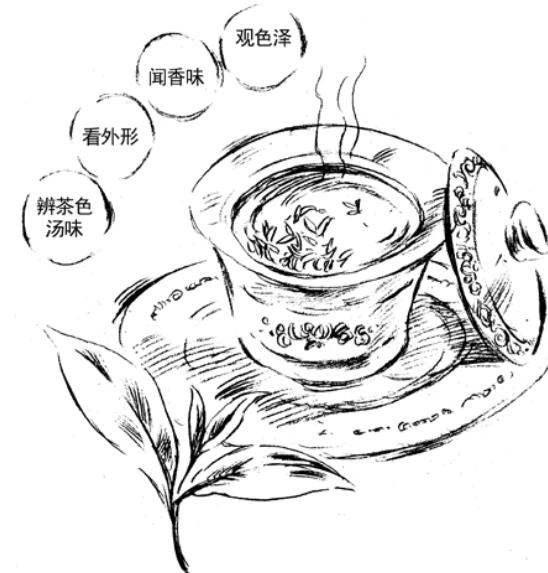


米、30厘米、40厘米四种，背面注有九位数码流水号，该标志是辨别“洋食品”真伪的最重要手段。其三是还可以向经销商索要查看“进口食品卫生证书”。该证书是检验检疫部门对进口食品检验检疫合格后签发的，证书上注明进口食品包括生产批号在内的详细信息。可以说该证书有如进口食品的“身份证”，只要货证相符，就能证明该食品是真正的“洋货”。

第六章 茶叶安全选购

一、茶叶如何安全选购？

1. 观色泽。绿茶以颜色翠碧、鲜润、活气为好；颜色暗绿、暗黄、焦黄或褐红色的为差。红茶应以红褐油润或乌黑油润，芽毫金黄为上；如若呈枯黑、青褐、暗红色的为次。
2. 闻香味。质量越高的茶叶，香味越浓郁扑鼻。口嚼或冲泡时，绿茶以清香为上，青涩为次。红茶以甜香为上，酸涩为次。如茶叶有农药味，霉陈味及有其他异味，食之有害，不宜购买。
3. 看外形。无论那个品种的茶叶，应以条索紧结、重实、圆浑、茶梗少、色泽光润、粗细均匀的为优质；而蓬松轻飘、叶片短碎和茶梗较多的为质次。



4. 辨茶色汤味。通常取少量茶叶冲泡观察：好的绿茶汤色碧绿明澄，茶叶先苦涩，后浓香甘醇，而且带有板栗香味。好的红茶汤色红亮，其味浓香、醇厚、鲜爽；带苦涩味的为劣。

目前市场上茶叶的产、销渠道较混乱，假冒名绿茶充斥市场，数量惊人，群众务必严加鉴别。各种名茶都各具独特的外形、色泽、香气、滋味等特色，各自取决于特有的地理位置、气候条件、生态环境、水土特点和生产工艺标准。非正宗的假冒名茶，即使按标准工艺生产，但由于生产环境等不同，形神相似，一经冲泡，细加饮品，则立显色不如、香有别、味不同而原形毕露了。

Tip：如何安全饮茶？

茶叶确实含有对人体有益的成分，但饮茶也要讲究科学，否则，不但达不到保健的目的，反而会对人体有害。饮茶应该注意什么呢？

1. 浓淡适宜。茶水的浓淡要适宜。有的人喝了大量浓茶后，会出现茶醉，其症状是头痛、心慌、四肢无力、冷汗淋漓、失眠等。茶醉的原因是，茶叶中含有咖啡因及一些生物碱，它们都具有较强的生理作用。人在空腹时，尤其不要喝浓茶，因此时喝浓茶，容易引起茶醉。饭后也不宜饮浓茶，以免引起消化不良和某种营养缺乏症。心脏病和溃疡病患者喝浓茶都会使病情加重。心脏病患者喝了浓茶，由于咖啡碱有兴奋神经作用，会造成心动过速、心律不齐等症状。茶能刺激胃酸分泌，胃酸过多会加重溃疡病人的病情。肾结石、肝脏病患者和孕妇都不宜饮浓茶。

2. 哪些人不宜饮茶。营养不良的病人和婴幼儿不宜饮茶。因为茶叶会影响人体对铁和蛋白质等物质的吸收，喝茶会导致病人的营养更加不良和婴幼儿患缺铁性贫血。此

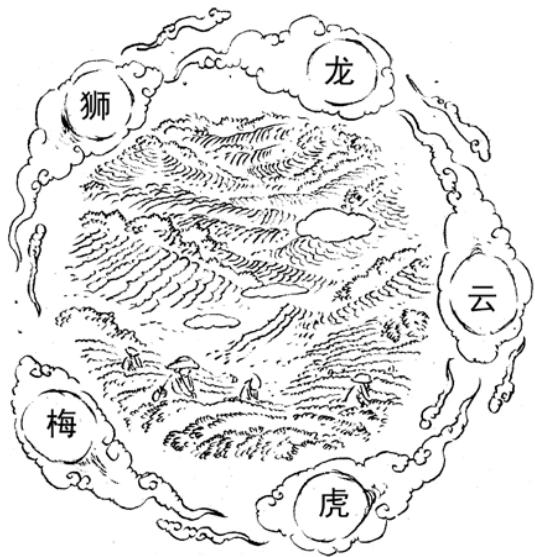
外，大病初愈的人不宜大量饮茶，每次进餐前后一小时内也要避免饮茶。发热病人不宜饮茶。因为茶叶所含的茶碱能升高体温，并能降低解热药的药理作用。孕妇不但不能饮浓茶，最好不要饮茶。因为茶叶中的咖啡碱会影响胎儿的生长发育。人们服药时，饮茶要谨慎，因为茶对某些药物有缓解作用。

3. 什么时候不宜饮茶。妇女经期不要饮浓茶，否则由于咖啡因的影响，会使痛经加剧。妇女在哺育期也不宜多饮浓茶。因为茶叶中的鞣酸进入血液会收敛和抑制乳腺分泌，使乳液减少。饮酒后不要大量饮茶。饮茶有一定的解酒作用，但副作用大。酒后大量饮茶，将酒性驱于肾，肾主水，水生湿，湿被燥，于是形成寒滞。寒滞会导致小便频浊、阳痿、大便燥结等。睡前不要饮茶，特别不要饮浓茶，以免使大脑皮层过度兴奋而引失眠。

二、西湖龙井如何安全选购？

为扁体绿茶，其条索扁平、坚实、挺直，外形整齐光滑，像一片兰花瓣，色绿形美，色泽翠绿光润。冲泡杯中，芽叶成朵，一芽一叶，朵朵直立；一旗一枪，交错相映；清汤碧液，香气扑鼻；味爽鲜醇，齿颊流芳。龙井素以“形美、色绿、香郁、味甘”四绝著称。

西湖龙井茶有“狮（狮峰）”、“龙（龙井）”、“云（云栖）”、“虎（虎跑）”、“梅（梅家坞）”五个产地，但如果你到一些小店或者不规范的市场里去买龙井茶，也许会有店家向你推荐“浙江龙井”。不过业内行家都知道，在龙井茶行业内，根本没有“浙江龙井”这个概念。《龙井茶原产地保护管理办法》规范了龙井茶的三大产区和称呼：凡西湖区168平方公里范围内产的龙井茶，通称为龙井茶西湖产区。只有这里种植、生产、炒制出来的龙



井，可以使用约定俗成的称谓——“西湖龙井”；印有原产地产品标志。而除西湖区之外的杭州地区，则是龙井茶的钱塘产区；除去这两块产区之外，所有被列入龙井茶原产地保护范围的地区，称为龙井茶越州产区。形香味色各有特征。

选购西湖龙井茶时，首先要根据自己的需要，比如用途、经济实力和喜好等，然后通过以下程序进行感官辨别。

一摸：判别茶叶的干燥程度。随意挑选一片干茶，放在拇指与食指之间用力捻，要是成细小小碎块，那干燥度足够；要分几块，那干燥度不足，或者茶叶已吸潮。干燥度不足的茶叶比较难储存，同时香气也不高。

二看：看干茶是否符合龙井茶的基本特征，包括外形、色泽、匀净度等。

三嗅：闻干茶香气的高低和香型，并辨别是否有烟、焦、酸、馊、霉等劣变气味和各种夹杂着的不良气味。

四尝：当干茶的含水量、外形、色泽、香气均符合要求后，进行开汤品尝。一般取3克龙井茶置于杯碗中，冲入沸水150毫升。5分钟后先嗅香气，再看汤色，细尝滋味，后评叶底形状。这个环节更为重要。

Tip：原产地产品标志的含义是什么？

为了有效地保护我国的原产地产品，保证原产地产品的质量和特色，1999年，国家推行了原产地产品保护制度，并对原产地产品的通用技术要求和原产地产品专用标志制定了国家强制性标准。凡国家公告保护的原产地产品，在保护地域范围的生产企业，经国家质检总局审核并注册登记后可以将该标志印制在产品的说明书和包装上，以此区别同类型但品质不同的非原产地产品。

三、乌龙茶如何安全选购？

看外观：福建闽南、闽北两地的乌龙茶外形不同，闽南的为卷曲形状，闽北的为直条形状，都带有光泽度。外观比较粗散、粗松、不紧结、无光泽、颜色比较暗、失去鲜活的茶叶属于中下品或者是陈年茶。同时，还要看外观是否整齐均匀、洁净无杂质，有无茶梗、茶片、茶末和其他物质。最好再用手抓一把茶叶掂一掂，感觉茶叶轻重，重者为优，轻者为次。

闻香品味：看了茶叶的外观后，就可以冲泡闻其香品其味了。闻香气一是要闻其花香是否纯正，是什么香型；二是看花香是高是低，稍有花香还是有酵香；三是看其花香是不是自己喜欢的香型。品其滋味应注意滋味是浓是淡，有否韵味或品种味。茶汤滋味不应带有苦味、涩味、酵味、酸味、馊味、烟焦味以及其他不正常的味道。福建乌龙茶一品种一个味，品味时自己口感良好就可以



观茶汤：一般应掌握茶汤颜色为金黄色或橙黄色，而且要清透，不浑浊，不暗，无沉淀物。冲泡三四次而汤色仍不变淡者为贵。

观茶渣：品饮后要观察杯中的茶渣。茶渣要平伏有光泽，有红边或是红点。还要用手捏一捏茶渣，手感感觉柔软厚实不硬不刺手，说明原料好，加工工艺掌握得当。

火味：福建乌龙茶素有“北水南香”之说。意思是说闽北乌龙茶具有茶香溶于水的特点，而闽南乌龙茶的香则是掀盖即香。选购时常常会遇到茶带火味，火味实质上与焙茶时火功掌握的程度有

关。消费者在选择时，只需香味中不出现高火味、老火味、热火味、焦味就可以了。

四、普洱茶如何安全选购？

第一，普洱茶保护区域是云南省的普洱、西双版纳、临沧、保山等11个州市、75个县（市、区）、639个乡（镇、街道办事处）现辖行政区域。不是以上保护区域生产的茶，都不是普洱茶。

第二是大叶种。在云南普洱茶的保护区域中，有大叶种、中叶种、小叶种的茶叶，但是生产普洱茶的只能是这个区域中的大叶种。

第三是晒青。普洱茶青毛茶的干燥方式必须是“日光干燥”，即晒青，晒青的目的是为了保持普洱茶酶的活性，保证它的后发酵。这是普洱茶区别于其他茶的关键工艺之一。普洱茶鲜叶采摘时有较长的雨季，生产企业是否具备晒青大棚，这个时候的鲜叶能否保证晒青，是检验普洱茶企业质量生产的关键。

第四是后发酵。普洱茶是在晒青毛茶的基础上，紧压成型然后自然发酵，或者是用晒青毛茶经过人工渥堆发酵，这两种方式都是后发酵，区别于红茶、乌龙茶的发酵过程。符合上述“四个原则”的茶就是普洱茶。

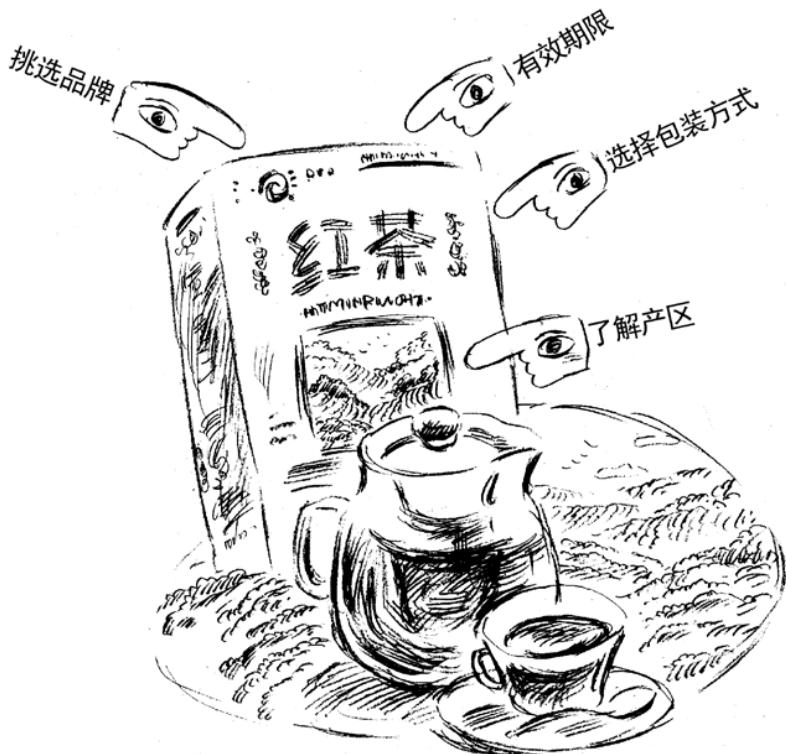
中国普洱茶十大品牌：

1. 福村梅记
2. 大益普洱茶
3. 龙生普洱茶
4. 八角亭普洱茶
5. 中茶普洱茶
6. 下关沱茶
7. 郎河普洱茶
8. 福海普洱茶
9. 龙园号普洱茶
10. 老同志普洱茶

在良好的保存条件下，普洱茶越陈越好。

五、红茶如何安全选购？

1. 挑选品牌：消费者在市面上买到产地茶，大多数是厂商已经调配过的口味，而非纯种茶，以印度大吉岭红茶为例：一个厂商会调配出一种最符合消费者口味，又最接近大吉岭红茶口味的产品，



通常在百货公司专柜或茶叶专卖店都可以试闻或试喝，你可以试着找出最适合口味的红茶。

2. 有效期限。由于市场上贩卖的红茶大都是由国外进口，因此从货上船、入关、进仓库到上架，通常要经过一段不算短的时间，因此购买红茶时更需注意制造日期和有效期限，以免买到过期的红茶。

3. 选择包装方式。消费者并不习惯中国红茶冲泡方法，因此目前在港台所看到的包装形式大都为茶包或铁罐装茶叶。茶包通常都是碎红茶，冲泡时间短，适合上班族，但是如果你要喝产地茶或

特色茶，最好买罐装红茶。

4. 了解产区：不管是锡兰红茶、肯尼亚红茶，都是产地统称，每个产地不同茶区生产的茶叶及调制方法不同，口味也不同。购买时注意盒外装标示。

(DARJEELING) 表示该种茶为大吉岭红茶，(PRINCETON) 表示产区在PRINCETON.有些厂商会标示CeylonUVA，前一个字(Ceylon Dimbula) 表示产于锡兰的Dimbula(顶普拉)，但这两种红茶我们都统统称为锡兰红茶。

同样一种红茶，各厂调制方式不同，口味也不同。如果你不喜欢某品牌的口味，可以改换其他厂牌试试。

第七章 乳及乳制品安全选购

一、鲜牛奶如何安全选购?

1. 眼观：先观察奶液是否均匀的乳浊液。如发现奶瓶上部出现清液，下层呈豆腐脑沉淀在瓶底，说明奶已变酸、变质。
2. 用搅拌棒将奶汁搅匀，观察奶液是否带有红色、深黄色；有无明显的不溶杂质；有无发粘或凝块现象。如果有以上现象，说明奶中掺入淀粉等物质。
3. 鼻嗅：新鲜优质牛奶应有鲜美的乳香味，不应有酸味、鱼腥味、饲料味、杂草味、酸败臭味等异常气味。
4. 口尝：正常鲜美的牛奶滋味是由微微甜味、酸味、咸味和苦味4种滋味融合而成的浑然一体，但不应尝出酸味、咸味、苦味、涩味等异味。



Tip：挑选牛奶应注意哪些误区？

市场上牛奶的品种不下30种，几乎每种奶都在打健康牌。比如，从脂肪上分，有全脂奶、低脂奶、脱脂奶；从蛋白质上分，有优化蛋白奶、双蛋白奶、添加乳铁蛋白和胶原蛋白奶；从口味上分，有特浓奶、巧克力奶、咖啡奶、草莓奶、红枣奶、花生奶、杏仁奶等调味奶。虽然市场上每种牛奶都推行着健康理念，但选牛奶关键在于真正的营养含量有多少。消费者在平时的选购中，须避开以下5大误区。

1. 牛奶并非越香浓越好。

挤出来的牛奶很淡，有一股淡淡的乳香，喝起来非常爽口。但许多企业推出了香浓概念，添加增稠剂和香精，消费者逐渐认为香浓才是牛奶的味道，而真正的纯牛奶反而被认为没味儿或加了水。

2. 高钙牛奶意义不大。

牛奶本身就是一种含钙量很高的食物，再往其中加钙意义不大。并且高钙牛奶里加的大多是碳酸钙，这种钙在人体内的吸收效果并不是很理想。过多地在牛奶中加入钙、铁、锌等无机盐，如果不能吸收，反而会对人体肾脏以及消化系统造成很大负担。

3. 喝牛奶不是为了补蛋白。

不少高端牛奶打着优化蛋白的旗号，牛奶中的蛋白含量其实很低，所以喝牛奶主要不是为了补充蛋白质，而是为了补充B族维生素和钙。

4. 脂肪不一定越低越好。

每个人对脂肪的需求量并不一样，血脂高和需要减肥

的人以及孕妇可以选择低脂或脱脂奶。但对于孩子和上班族这种对能量需求比较大的人来说，最好还是喝全脂奶。

5. 谷物奶适合做早餐食用。

所谓的谷物奶和早餐奶，其中加的大部分是淀粉，没什么营养价值，但能让人产生饱腹感，维持能量的时间比较长，适合早餐时喝。

二、酸牛奶如何安全选购？

市场上供应的瓶装、纸筒装等酸牛奶，均标注名称、配料、营养成分含量、生产期、保质期等，购买时应注意鉴别选择，配料表必须有乳酸菌或益生菌才是真正的酸牛奶，用酸味剂配制而成的不是真正的酸牛奶。Tip1：什么是酸牛奶？买回来的酸牛奶，必须放置在4℃~8℃的低温下贮存（家庭可放在冰箱内）。一般在生产日期后的10~15天内能保持养分及保健作用不致受损。正常的酸牛奶，色泽均匀一致，呈乳白色或稍带微黄色；凝块均匀细腻，无气

泡、无杂质；具有发酵酸牛奶特有的滋味和清香气味，无其他不良气味。如果酸牛奶色变，凝块破碎，乳清析出或伴有气泡，具有霉味、酸臭味等，都说明已经变质，不能再供饮用。

Tip1：什么是酸牛奶？

酸牛奶，它是以新鲜的牛奶为原料，经过马氏杀菌后再向牛奶中添加乳酸菌发酵制成的乳制品。酸牛奶中一半以上的乳糖被分解，故对于乳糖不耐受症者特别适合。市场上酸牛奶制品多以凝固型、搅拌型和添加各种果汁果酱等辅料的果味型为多。酸牛奶不但保留了牛奶的所有优点，在发酵过程中乳酸菌还可产生有益于人类生命和健康的肠道益生菌以及人体营养所必须的多种维生素，如维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素B12等。而且某些方面经加工过程还扬长避短，成为更加适合于人类的营养保健品。

Tip2：怎样喝酸牛奶更益于健康？

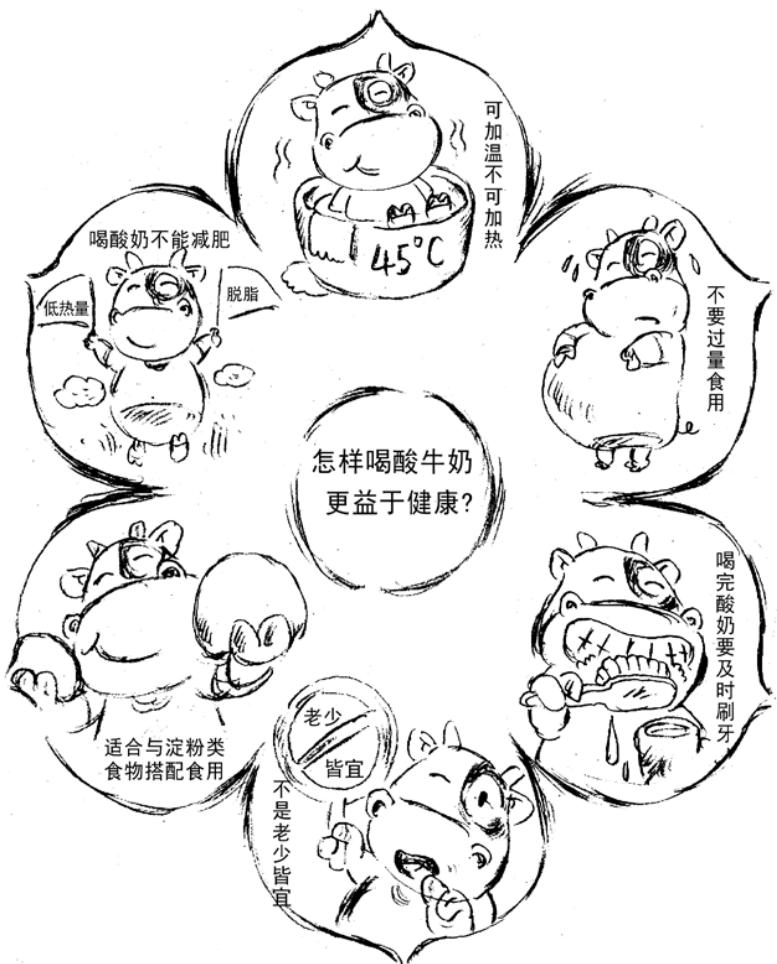
日常生活中，酸牛奶的口味及养生保健的作用被越来越多人所依赖。喝酸牛奶有益于健康，但也要健康正确的饮食。酸牛奶健康提示，怎样喝酸牛奶更益于健康？

1. 酸牛奶可加温，却不可加热。

对于肠胃不好的人，冷食是他们的禁忌，多数人认为酸牛奶是不能加热，天冷的时候是不喝的。

其实，酸奶是可以温热后饮用的。说酸奶不宜加热，是担心杀死酸奶中最有价值的乳酸菌，它的作用是产生乳酸，使肠道的酸性增加，且可以抑制腐败菌生长和减弱腐败菌在肠道中产生毒素。若只把酸奶进行加温处理，反而会





增加乳酸菌的活性，其特有的保健作用会更大。因此说酸奶是可以加温后饮用的。

健康提示：可以把酸奶连包装放入45左右的温水中缓慢加温，随着加温晃动，等包装外手感温热了，就可以饮用了。

2. 酸奶不是越稠越好？

很多人认为酸奶越稠越好，但其实很多很稠的酸奶只是因为加入了各种增稠剂，如羟丙基二淀粉磷酸酯、果胶、明胶，过多的增稠剂虽然满足了口感，但对身体并无益处。

3. 酸奶每天应该饮用多少才合适呢？

早上一杯牛奶，晚上一杯酸奶是最为理想的。但是有些人特别喜爱酸奶，往往在餐后大量喝酸奶，可能造成体重增加。这是因为酸奶本身也含有一定热量，饭后喝酸奶就等于额外摄入这些热量，引起了体重上升。对于健康的人来说，每天喝一两杯，也就是说，一天大约食用250~500克是比较合适的。最好饭后半小时到一个小时饮用，可调节肠道菌群，对身体健康有利。

健康提示：和酸牛奶并非量越大越好，尤其是保健食品身份的酸奶，更要控制量。保健食品是具有特定功效的功能性食品，不能像普通食品一样随意大量食用，而是要注意适宜人群和用法用量，不要过量食用。

4. 最好别拿酸奶充饥

不少人饥肠辘辘时，常常会马上抓起一杯酸奶充饥。这样是不好的。因为空腹时胃内的酸度大（pH值是2），酸奶所特有的乳酸菌易被胃酸杀死，其保健作用会大大减弱。还是在饭后1~2小时的时候再喝吧！因为这时胃液被

稀释，胃内的酸碱度最适合乳酸菌生长。另外，在晚上喝酸奶好处也更多一些。

健康提示：记得喝完酸奶后，特别是晚上喝完后，要及时刷牙，因为酸奶中的某些菌种及酸性物质对牙齿有一定的损害。

5. 喝酸奶并不是老少皆宜

事实上，酸奶虽好，但并不是所有人都适合食用。腹泻或其他肠道疾病患者在肠道损伤后喝酸奶时要谨慎；1岁以下的小宝宝，也不宜喝酸奶。此外，糖尿病人、动脉粥样硬化病人、胆囊炎和胰腺炎患者最好别喝含糖的全脂酸奶，否则容易加重病情。

健康提示：适合多喝酸奶的人群有经常饮酒者、经常吸烟者、经常从事电脑操作者、经常便秘患者、服用抗生素病人、骨质疏松患者、心血管疾病患者等。

6. 酸奶不可以随意搭配

酸奶和很多食物搭配起来都很不错，特别是早餐配着面包、点心，有干有稀，口感好还营养丰富。但千万不要和香肠、腊肉等高油脂的加工肉品一起食用。因为加工肉品内添加了硝，也就是亚硝酸，会和酸奶中的胺形成亚硝胺，是致癌物。酸奶还不宜和某些药物同服，如氯霉素、红霉素等抗生素、磺胺类药物等，它们可杀死或破坏酸奶中的乳酸菌。

健康提示：爱喝酸奶的人请记住，酸奶很适合与淀粉类的食物搭配食用，比如米饭、面条、包子、馒头、面包等。

7. 喝酸奶并不能减肥

酸奶确实有一定的减肥效果，主要是因为它含有大量活性乳酸菌，能够有效地调节体内菌群平衡，促进胃肠

蠕动，从而缓解便秘。而长期便秘和体重增加有一定的关系。而且酸奶还具有一定的饱腹感，轻微饥饿时喝一杯可以有效缓解迫切的食欲，从而减少下一餐的进餐量。但是不要忘记，酸奶本身也是含有一定热量的，其热量要比牛奶高一些，如果在原有膳食基础上额外多吃，同样会引起体重增加。

健康提示：最好的办法是选择标有脱脂和低热量字样的酸奶，虽然它们的味道不如全脂酸奶那么浓郁醇厚，可是热量低，不会使热量在体内很快堆积而发胖。

8. 酸奶和酸奶饮料不是一回事儿。

二者的营养成分含量差别很大，酸奶饮料的营养只有酸奶的1/3左右。按照乳品行业的规定，100克的酸奶要求蛋白质的含量 ≥ 2.9 克，而酸奶饮料的蛋白质含量却只有1克左右。酸奶饮料可以作为消暑、解渴的饮品，它在解渴的同时还有一定的营养价值，但是绝不能代替牛奶和酸奶。

三、奶粉如何安全选购？

1. 看

看奶粉颜色。正常奶粉白略淡带黄，全部呈一色为好；如果颜色很深或成焦黄色、灰白色为次。

2. 闻味

正常奶粉有清淡的乳香气。如果已带有霉味、酸味、涩味或苦味等，证明奶粉由于原料不好、包装不严或保管不善等原因而变质。有了严重异味的奶粉则不宜食用。

3. 手捏

用手捏塑料袋内的奶粉，可辨别奶粉的好坏。正常奶粉应该松



散柔软，发出轻微的吱吱声。如用手捏后，有发粘、发硬的感觉，证明奶粉受潮吸湿易产生硬块。结块不严重时，一捏就碎，这种奶粉质量变化不大，可食用；结块较大，不易捏碎的证明奶粉质量不好，不宜食用。

4. 摆动

对铁桶包装和玻璃瓶装的奶粉，可轻轻摇动，如发出沙沙声，声音清晰，证明奶粉质量好；反之，上面由于包装不好或贮藏不当而造成吸湿结块，奶粉的质量下降。玻璃瓶装的奶粉，将瓶慢慢倒转，轻轻摇，如瓶底不粘奶粉，则质量正常。如瓶底有粘底结块现象，则质量不好。

5. 冲调

买来的奶粉可以进行冲调检验。用水冲调奶粉可知奶粉的溶解性，从而鉴别奶粉质量的优劣。其方法是在玻璃杯中放1勺奶粉，先用少量开水调和，再多加点水调匀，静止5分钟，水、奶粉溶在一起，没有沉淀，说明奶粉质量正常。如有细粒沉淀，表面有悬浮物或有小疙瘩，不溶解于水，说明质量稍有变化；如产生奶和水分离，奶水不能相混，说明质量不好，不能食用。

此外，选购奶粉时还应注意包装的完整，不透气，不漏粉。包装上注有品名、厂名、生产日期、批号，其保存期限，最好选购距出厂近的奶粉。

四、进口配方奶粉如何安全选购？

近几年，中国婴幼儿配方奶粉市场可谓是品牌众多，产品繁杂，品质不一，且问题层出，让很多孩子家长在挑选奶粉时眼花缭乱，顾虑重重。同时，面对众多品牌多样化的产品描述，以及纷杂的广告大战，辨别什么产品最优质最放心最适合自己的宝宝，则成为众多家长的一大难题。

一看奶源

奶源是奶粉品质的基础，目前业内普遍认为全球最好的奶源基地分别是澳洲、德国，新西兰和瑞士。近一两年，以百立乐为代表的瑞士军团对中国市场给予了高度关注。全球范围看，婴幼儿奶粉的最高标准是欧洲标准，而瑞士奶粉也一直享有较高的口碑。有业内人士认为这跟以瑞士为代表的奶源国家一贯严谨的态度，和对质量的高标准要求是分不开的。

二看产地

目前来讲，很多进口奶粉品牌国内分装现象十分普遍。进口品牌宣称的“进口奶源”并不等于产品“原装进口”，有一些是进口奶源国内分装。这就决定了很多“进口奶源”产品，在生产工艺和

流通过程中与“进口奶粉”工厂原产品产生差异性。广大消费者在选购奶粉时，务必仔细阅读产品包装，可通过厂名厂址等产地信息进行辨别，必要时可致电咨询生产厂商。

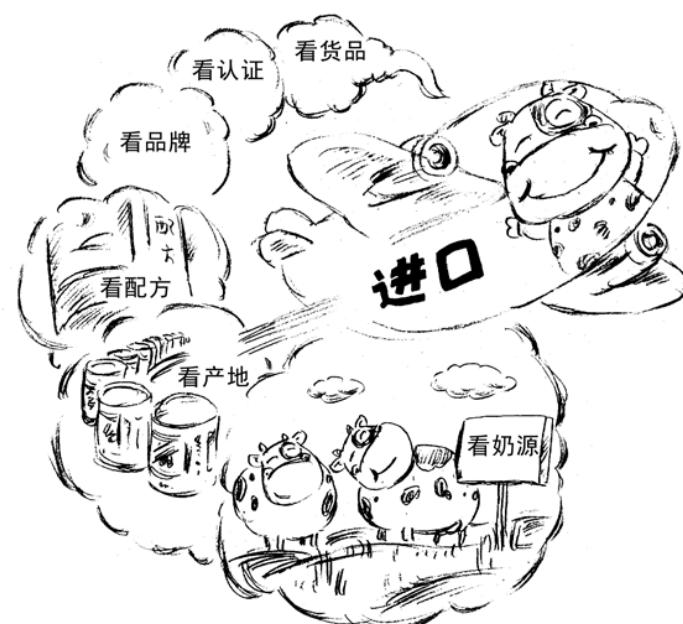
三看配方

宝宝的月龄不同，选择的奶粉也不同。针对各个阶段的宝宝，配方奶粉的划分也不尽相同，一般划分为0—6个月，6—18个月，1—3岁，4—7岁及其他。在选购奶粉时，除了注意按照宝宝的月龄进行选购外，还要注意其配方成分与加工工艺。

每个月龄段的产品都是按照宝贝成长需要配制而成，选购适合宝宝的奶粉时不能跟风。

四看品牌

选购奶粉时，还需留意品牌所属生产企业的集团背景实力与



价值传统。婴幼儿配方奶粉不同于其他食品，更需精细与严谨，有实力和经得起质量考验的企业，才更值得消费者信赖。就瑞士奶粉来讲，赫尔达夫集团拥有超过一百多年的历史，从奶源、配方、生产、干燥、包装、运输等全产业链过程中，运用先进设备和成熟技术，全程进行欧洲标准检测，确保其产品符合奶粉最高标准。

五看认证——权威部门的认证代表着安全

关于奶粉的认证，每个国家和地区标准都不一样，妈妈在挑选奶粉时，一定要看清奶粉是否经过了当地的食品安全认证。如荷兰——COKZ认证，澳大利亚——NASAA认证，英国——BRC认证，美国——FDA认证，中国——CIQ认证，新西兰——NZFSA及MAF认证等。

六看货品

在购买奶粉时，除了在厂家指定渠道购买，购买时还需注意：查看包装的完整性，包括包装上必须标明厂名、厂址、生产日期、保质期、执行标准、商标、净含量、配料表、营养成分表及食用方法等项目，如有缺少，最好不要购买；出现漏气，漏粉，或包装内没有气体，说明该包装产品潜伏质量问题。

注意事项

婴幼儿的健康成长与奶粉产品的正确选择有着重要关系。家长在选购时，尽量遵循以上六看原则，在购买多多了解该产品的相关信息进行理智判断，确保给孩子带来安全的成长关爱。

Tip：新爸妈选购宝宝奶粉易入的误区有哪些？

奶粉是宝宝成长过程中的主要食物，所以为宝宝选购合适的奶粉也就成了新爸妈的头等大事。可是很多人往往从一个片面的角度去挑选奶粉，比如看产地，看价格等，而进入了奶粉选购的误区。

误区一：挑选奶粉时，最重要的是要特别注意说明上被强化的营养成分的配比

解误：不必过于关注奶粉中包含多少营养成分。

目前市场上的配方奶粉，不管是国产的还是进口的，只要是喂养1岁内婴儿的，各种奶粉中含有的营养成分都大致与母乳接近。虽然，有些品牌的奶粉中强化了某些营养成分，但对于婴儿来说，增加的营养成分对他们并没有什么效果。因为，除了喝奶以外，6个月以上的婴儿还要吃辅食，许多营养成分在辅食中一样可以得到补充。由此可见，父母在选购时，不必只是为了某一两种营养成分而精挑细选，更重要的是为婴儿选择那些质量可靠的厂商生产的配方奶粉。

误区二：味道越香浓的配方奶粉越好，不仅口味婴儿喜欢，而且里面的营养含量高

解误：奶粉原本淡香、无特殊气味。

由于中国人饮食讲究色、香、味，因此生产商就有意识地在奶粉中添加一些香兰素、奶香精等芳香物质，使其冲饮时香气扑鼻，以增强人的食欲。但芳香物质仅能改变奶粉的口感，并不能增加奶粉的营养。所以，奶粉不能仅以味道是否香浓来论其好坏。

误区三：婴儿生长发育需要大量的钙，含钙量和浓度越高的配方奶粉越适合婴儿

解误：其实各厂家的配方奶粉原料牛奶本身的含钙量差别并不大

有些厂家为了寻找卖点，在天然牛奶当中加进了化学钙，人为提高了产品的含钙量，但过多的化学钙并不能被人体所吸收利用，反而会使大便变得坚硬，难以排出，久



而久之还容易在人体中沉淀，甚至造成结石。

误区四：婴儿喝配方奶粉容易上火，在奶粉中多加糖就可以“败火”

解误：许多父母认为喝奶粉婴儿容易上火，总是要加一些糖“败火”。

有的甚至一勺奶粉就要配一勺糖，这种做法是不对的。按照配方奶粉的成分，饮用时并不需要另外加糖。如果加糖过多，会导致营养搭配不合理，造成婴儿体内高糖，容易导致婴儿肥胖。

误区五：给婴儿买配方奶粉要买贵的，因为越贵的奶粉越好

解误：不要上价格炒作的当。

如果仔细研究一下各种奶粉的配方成分表，很容易就会发现，其实从奶粉的配方角度来讲，其中的营养成分无非就是那些，同类产品的价格都不应该相差很多。但有些奶粉制造企业会利用爸妈们的消费心态，故意炒作价格，所以爸妈们选择的时候要擦亮眼睛。一般来说，进口奶粉相对要贵一些，但并不说明它们的质量就一定优于同类的国内奶粉。

要知道选购适合自己宝宝的奶粉，才能促进宝宝的成长。如果宝宝缺锌，而你却选择了外国产的，价格高的补钙的奶粉，那不就是徒劳无功了吗？

第八章 调味品安全选购

一、食盐如何安全选购？

1. 看色泽。优质食盐应为白色，呈透明或半透明状；劣质食盐的色泽灰暗或呈黄褐色（硫酸钙或杂质过多）。
2. 看结晶。纯净的食盐结晶很整齐，坚硬光滑，干燥、水分少，不易返卤吸潮；含杂质多的盐，结晶不规则，易返卤吸潮。
3. 尝咸味。纯净的食盐应有正常的咸味，而含钙、镁等水溶性杂质过大时，盐的咸味会稍带苦、涩味，含沙等杂质时会有牙碜的感觉。
4. 食盐通常应选购加碘盐。

Tip：什么是加碘盐？

食用加碘精制盐是将碘酸钾按一定比例（每千克含碘为 $35\text{毫克}\pm 15\text{毫克}$ ）加入食盐中配制而成的。须注意的是，碘盐主要供缺碘少碘地区居民食用。按照需求量服用加碘盐1年，就可避免生下智力落后儿。碘虽是人体不可缺少的微量元素，但多了有害。高碘地区则应选购非碘盐，因高碘同低碘一样，也会引起甲状腺肿，甚至造成甲状腺机能亢进。食用碘盐无须太多，食用过多会造成其他病。

二、豆酱和面酱如何安全选购？

豆酱和面酱既是调味品，又是副食品。营养丰富，极易被人体吸收，是传统的佐餐食品之一。

豆酱有大豆酱和蚕豆酱之分。大豆酱又称黄豆酱、黄酱、大酱，根据含水量的不同可分为干黄酱和稀黄酱。干黄酱色红黄，有

光泽，有香味，不带辣味，不黑，用手掰开后有白茬，内红，结实。稀黄酱呈杏黄色，有光泽，有浓郁的酱香味和鲜味。蚕豆酱又称豆瓣酱或豆瓣辣酱，呈红褐色或紫红色，鲜艳而有光泽，细腻无渣，微辣，有独特醇厚的风味，味美可口。

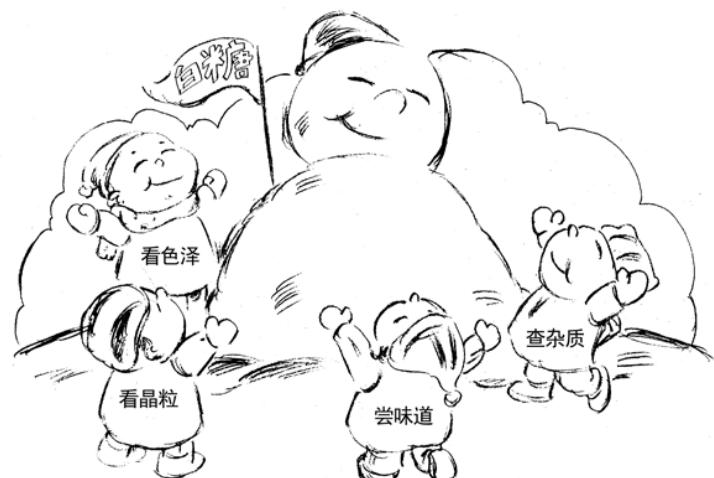
面酱是以面粉、食盐、水为原料制成。因其咸中带，故又称为面酱或酱。呈金红色、有光泽，有香味。

三、白糖如何安全选购？

1. 看色泽。白糖的颜色应洁白、明亮，如果发黄、失去光泽，或夹杂黄色粒，都是质量降低的现象。白糖存放时间较长，会使白糖中的色素被氧化而使颜色变黄；白糖受潮后，水分增加，透明度降低，颜色会发黄发暗。

2. 看晶粒。优质的白砂糖结晶颗粒应大小均匀一致，松散干燥，晶面明亮，无碎末、结块现象；绵白糖要求晶粒细小、均匀整齐、绵软、无结块。白糖在贮存时受到重压或受潮会引起结块。

3. 尝味道。白糖应具有纯正的甜味，无焦糖味、糖蜜味等异味，不能有外来的异味和发酵的酸味、酒味等。如果白糖与肥皂、



鱼虾等具有异味的食品混放一起，会导致白糖产生异味；受潮后会产生发酵作用，致使白糖产生酸味、酒味和异味，这些都说明糖的质量有问题，不宜购买。

4. 查杂质。白糖内不允许含有草屑、麻袋丝、纤维等夹杂物，更不允许有金属夹杂物。取少许白糖溶于沸水中，白糖的水溶液应无色透明，无杂质及沉淀物。

另外，白糖必须在加工制造中脱色，有时脱色不当会残留一点微异味，但有的不法厂商会用含毒素的吊白块制造“特白糖”，应注意不要购买颜色特别白的糖。

四、红糖如何安全选购？

红糖是未经洗蜜和漂白的糖，表面附着的糖蜜较多，而且还含有色素、胶质等非糖成分。广义的红糖又可分为赤砂糖和红糖两种，其中赤砂糖是未经洗蜜的机制糖，红糖是用手工制成的土糖。因为红糖的颜色有红褐、青褐、黄褐、赤红、金黄、淡黄、枣红等多种，很不一致，故凭色泽难以鉴别红糖的质量。良质红糖--呈晶粒状或粉末状，干燥而松散，不结块，不成团，无杂质，其水溶液清晰，无沉淀，无悬浮物。次质红糖--结块或受潮溶化。劣质红糖--溶化流卤，有杂质，糖水溶液中可见沉淀物或悬浮物。

气味。良质红糖--具有甘蔗汁的清香味。次质红糖--气味正常但清香味淡。劣质红糖--有酒味、酸味或其他外来不良气味。

滋味。取少许红糖放在口中用舌头品尝，良质红糖--口味浓甜带鲜，微有糖蜜味。次质红糖--滋味比较正常。劣质红糖--有焦苦味或其他外来异味。

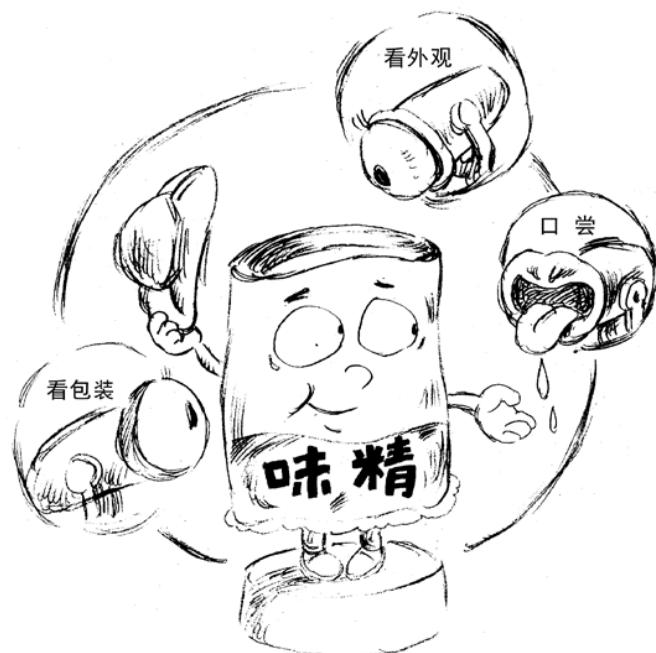
五、味精如何安全选购？

1. 看包装。无论是塑料薄膜袋装或是玻璃瓶装的，都应包装完好，封口严密、规整，标明厂名、厂址，商标清晰，分别标明谷氨酸钠及氯化钠的含量。如无上述标志，或是包装、封口不整、商标

模糊不清等，一般属假冒伪劣产品。

2. 看外观。粉状味精要求色白，有光泽，粉体细，无结块，无异味。若掺入面粉，则色泽灰白、少光泽；如果色泽泛黄或已结块，有异味则已变质。若为晶体味精，晶体在2~4毫米的为细晶，晶体在4毫米以上的为粗晶，要求洁白、透明度好，颗粒细长，大小均匀，无杂质。如掺入石膏粉的，颜色赤白，颗粒大小不匀，不透明，无光泽；掺入食盐的颜色灰白，颗粒不定型，无光泽；掺入白糖的颜色发白，颗粒有四方形，手摸发粘；如色泽泛黄或已结块、有异味的已变质。

3. 口尝。用筷子蘸一点味精，放在舌头上，用唾液溶化后，应先感有一点咸味，而后反应是肉鲜味，含谷氨酸钠高的味精，溶化快，肉鲜味更强。如果入口溶化慢或很难溶化，舌头感觉无味或者



鲜味很淡，甚至有其他味道的，均系伪劣之品。如掺入了石膏或淀粉的，则入口冷滑，呈糊状，难溶化；入口只有咸味、苦涩味，没有鲜味的，系掺入多量食盐所致。也可以用标明谷氨酸钠相同的真品味精，与其对照品尝来鉴别。

市场上出售的特鲜味精（如强力味精、味精王等），是以少量的肌苷酸或鸟苷酸（或两者均有）与普通味精混合而成的，其鲜味应比普通味精更鲜些，味道协调功能也强一些。

六、鸡精如何安全选购？

鸡精在选择上最好考虑购买零胆固醇、零脂肪、蛋白质含量要高，约为每100ml占4~5克才是标准的鸡精产品。另外，品牌决定于品质，所以选择大厂牌也是消费者选择鸡精的依据。选择鸡精还必须注意到厂商使用何种技术来制造鸡精。炖煮技术制造的鸡精，只能炖出较大分子的蛋白质，所以只能提供基本的营养及少许的保健功效。而水解技术就是使用酵素将大分子蛋白质切成小分子蛋白质，能更好消化吸收。可以参考营养标示上，若有提到小分子，大多是利用水解技术制造的。

Tip：味精和鸡精有什么区别，吃多了有什么害处？

鸡精是鸡肉、鸡骨头提炼的精华，味精就是化学成分配的。很多人对鸡精情有独钟，却对味精成见颇深。其实这是一种误解。中医指出，鸡精吃多了也危害健康。

味精的主要成分是谷氨酸钠，是以淀粉、糖蜜等为原料提取生产谷氨酸，再经微生物发酵后，提纯精制而成。按照国家标准规定，味精产品分三大类，即普通味精、加盐味精和增鲜味精。普通味精的谷氨酸钠含量达99%。加盐味精和增鲜味精是在此基础上，再添加盐、增鲜剂。

虽然大部分鸡精都号称“真正上等鸡肉制成”，但

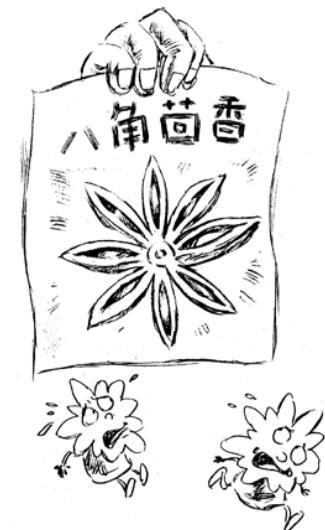
其主要成分就是味精、盐及核苷酸。此外，还含有适量的糖，鸡肉粉、鸡骨粉、鸡骨头类提取物或其他肉类提取物，香辛料、鸡味香精，以及糊精和淀粉等。鸡精中谷氨酸钠占40%，味精中谷氨酸钠则超过80%。鸡精中添加了核苷酸这一助鲜、调味剂。它能与谷氨酸钠结合，使鸡精的鲜味更柔和，口感更丰满，香味更浓郁。可见，鸡精之所以鲜，仍然离不开味精的作用。

人们都知道吃盐多不利健康，却忽视了摄入谷氨酸钠过量，也可能由于钠摄入过多而导致高血压，还会限制人体对钙、镁、铜等矿物质的利用。这两者本质上都是调味品，营养价值几乎可以忽略，因此谈不上哪个营养更高的说法。

为了减少鸡精摄入，我们不妨从下面几点做起。第一，做肉菜或鸡蛋时不要加鸡精或味精。第二，若使用鸡精和味精，用盐量减少一半。第三，挑选纯度较高的普通味精，含盐量较少。另外，鸡精里的核苷酸，其代谢产物就是尿酸，痛风患者要少吃。

七、八角茴香如何安全选购？

从外形上看，真正的八角呈褐棕色，角瓣整齐且往往都是半开不开的，露出里面的种子来。假八角往往色泽浅黄，角瓣不整齐，角的尖端带钩。还有一个方法是从味道上鉴别，正宗的八角味道辛辣，香味足，但不会麻嘴。八角茴香的同科同属不同种植物的果实统称为假八角。假八角茴香含有毒物质，食用后会引起中毒，要注意鉴别。常见的假八角茴香有红茴香、地枫皮和大八角。



Tip: 如何辨识假八角茴香？

红茴香：由骨突果7~8枚组成聚合果。果实整体瘦小，呈红棕色或红褐色，单瓣果实前端尖而向上弯曲。气味弱而特殊，味道酸而略甜。

地枫皮：由骨突果10~13枚组成聚合果。呈红色或红棕色。果皮整体瘦薄，单瓣果实前端长而渐尖，并向内弯曲成倒钩状，象鸟嘴样。香气微弱而呈松脂味。滋味平淡，有麻舌感。

大八角：由骨突果10~14枚组成聚合果。呈棕灰色或灰褐色。果皮皮薄，单瓣果实的前端长而渐尖、略弯曲。气味弱而特殊，滋味淡，有麻舌感。

第九章 饮料冷冻饮品安全选购

一、固体饮料如何安全选购?

固体饮料溶解后的色、香、味必须与名称相符。要求固体在2分钟内要全部被溶化，不应有不溶性的沉淀。固体饮料的水分不得超过2.5%。凡固体饮料中出现潮解、结块、沉淀者，均不可购买。固体饮料的包装要规范。不合规范的不宜购买。要辨识标签。若无产品标准号的，或无质检合格证的，或已超过保质期的产品，不可购买。

二、汽水如何安全选购?

汽水饮料的质量要求是：符合配制要求和卫生要求，无杂质、包装不漏气，标签齐全。生产日期越近的，品质越新鲜，超过保质期的汽水就不能买了。

一些车站、码头、景区、学校附近，有些小商贩会出售私自配制的所谓汽水，其质量低劣，卫生条件更差，饮用后对健康有害。因此，要饮用汽水就应购买有信誉企业的产品，最好是知名品牌。

三、果汁饮料如何安全选购?

所谓果汁饮料，是在果汁（或浓缩果汁）中加入纯净水、糖液、酸味剂等调制而成的清汁或浑汁的制品，要求成品中的果汁不应低于10%。果汁饮料中的果汁含量多少，是决定该品种果汁营养成分和价格高低的标准。

果汁饮料包装的标签上均应标明产品内容物的配料表：鲜榨浓缩汁、鲜果浆、纯净水等成分的百分比。如果只标明使用甜味剂、酸味剂、纯净水、食用色素和香精等为主剂的“果汁”则属果味水而不是果汁饮料，切勿不加区别而误购。



市场上出售的果汁饮料，大多用无菌纸包装（如屋顶形盒、长方形盒），采用凹版印刷，图案清晰、手感有韧性，塑料瓶包装的，瓶体透明度高，坚韧有弹性，外部套标签，且印刷精美。在购买果汁饮料鉴别质量时，要注意下面几点：

首先，应根据标签上注明的原果汁含量看饮料和其名称是否一致，以防受骗。

其次要看包装有无渗漏和胀气现象。软包装的要手捏不变形，同时瓶盖、罐身等不得凸起。瓶装或罐装的瓶口、瓶身不得有糖渍、污物等。

再次要看色泽，不带果肉的透明型饮料，应色泽清澈透明，无任何悬浮物和沉淀物；不透明型饮料，应均匀一致，不分层，不浑

浊；果肉型饮料，可见有不规则的细微果肉，允许有沉淀（沉淀多少与含原果汁量有关联）。

凡包装封口不严，标签不明、印刷不精良，内容物可疑、变质以及胀包、胖听的果汁饮料，一定不要购买。另外，果汁饮料在保质期内越早饮用越好，这样才能获得较佳的风味和营养。

Tip：如何正确理解配料表？

其一是通过查看配料表或成份表，可以识别食品的内在质量及特殊效用，主要通过下列几个方面对食品质量加以鉴别。其二是配料表中的各种配料是按照制造或加工食品时加入量的递减顺序一一排列，故查看配料表不仅可了解该食品由哪些原料组成，还能大致了解各种原料的加入量的多少。其三是对一些决定产品质量的重要成分指标，相关标准上要求标注其在成品中的含量如：特殊膳食用食品（如婴幼儿食品，糖尿病人食品）必须标示营养成份如热量、蛋白质含量及钙、钠、锌含量等，灌肠类必须标注淀粉含量，果汁及果汁饮料类必须标注果汁含量，酱油标注氨基酸态氮含量，查看这些含量可以进一步了解食品的内在质量及特殊效用。其四是了解食品中加入的添加剂种类，如产品中添加的是甜味剂、防腐剂、着色剂。可了解到产品中添加剂的具体名称。

四、冰棍如何安全选购？

- 看色泽，应具有与该品种相适应的悦目色泽；
- 闻香味，应具有浓郁的奶油味或该品种应有的香味，无刺鼻及异味等；
- 辨形态，形态应完整、不变形、不软塌，留意存放冷冻饮品

的冷柜的保存条件是否符合产品包装标示的贮存条件，如发现不符或遭遇停电，建议不要购买，以免产品因温度上升而导致微生物超标的可能；

4. 看包装，查看冷冻饮品包装是否完整无损，认真查看生产日期和保质期，尽量选择出厂日期较近的产品；

5. 消费者在购买冷冻饮品后，如非即时食用，在室外最好用冷藏袋装好，并尽快放入冰箱冷冻保存；

Tip：为什么不能过量食用冷饮？

提醒消费者勿过量食用冷饮，如食入过多，胃承受的冷量就大，身体不能很快平衡到胃的最低适应温度，这样将会损害胃粘膜及胃壁。

五、茶类饮料如何安全选购？

2008年我国出台了茶饮料国家标准，标准中对于一些茶饮料的理化指标进行了规定，根据茶饮料类型不同，其中茶多酚、咖啡因应该达到一定的含量。标准要求，红茶、绿茶、乌龙茶、花茶、其他茶的茶饮料里，茶多酚的含量须 300mg/kg ，其中对绿茶的规定最高，茶多酚含量须 500mg/kg 。如不达标，只能称之为“茶味饮料”。

茶饮料是指用水浸泡茶叶，经抽提、过滤、澄清等工艺制成的茶汤或在茶汤中加入水、糖液、酸味剂、食用香精、果汁或植物（谷）物抽提液等调制加工而成的制品。茶饮料是指以茶叶的萃取液、茶粉、浓缩液为主要原料加工而成的饮料，具有茶叶的独特风味，含有天然茶多酚、咖啡碱等茶叶有效成分，兼有营养、保健功效，是清凉解渴的多功能饮料。

1. 看标签——茶饮料标志不规范，是目前茶饮料市场存在的一

个主要问题。表现之一产品名称不规范，有的名称没有反映产品性能，如只标奶茶而不加上“饮料”两字；有的不标明产品的真正属性，如只标“柠檬茶”、“杏茶”，而不明确标明是果味茶。表现之二是配料表标注不规范，有的加了添加剂却不标出，有的添加水果香精却标添加果汁，有的只标添了甜味剂、防腐剂而不标明具体名称。这些问题使消费者在选购茶饮料时产生困惑甚至被误导。所以，我们选购茶饮料时，若发现规定茶饮料产品标签上应注明的内容没标全，那就是不合格产品。

2. 看保质期——已超出标明保质期，则质量无保证，不宜购买。

从外观上判断——茶汤饮料应具有茶类应有的色泽，透明，允许稍微有沉淀；果味及果汁茶饮料呈茶汤和类似某种果汁应有的混合色泽，果味茶饮料应清澈透明，允许稍有浑浊和沉淀。果汁茶饮料应透明或略带浑浊，允许稍有沉淀；碳酸茶饮料具有原茶类应有的色泽，透明，允许稍有浑浊和沉淀；奶味茶饮料浅黄色或浅棕色的乳液，允许有少量沉淀，振摇后仍呈均匀状乳浊液；其他茶饮料应具有品种特征性应有的色泽，透明或略带浑浊，允许稍有沉淀。另，所有饮料均无肉眼可见的外来杂质。三片罐装饮料如发现凸起，说明其质量有问题；各种瓶装茶饮料倒置时，均不应有渗漏现象；如饮料颜色太粘稠、太鲜红或颜色异常，则质量不佳。

3. 从气味和味道上判断——各种茶饮料都有其相应的气味。

茶汤饮料具有原茶类应有的香气和滋味；果味茶饮料、果汁茶饮料具有类似某种果汁和茶汤的混合香气和滋味，香气柔和，甜酸适口；碳酸茶饮料具有品种特征性应有的香气和滋味，香气柔和，甜酸适口，有清凉刹口感；奶味茶饮料具有茶和奶混合的香气和滋味；其他茶饮料具有品种特征应有的香气和滋味，无异

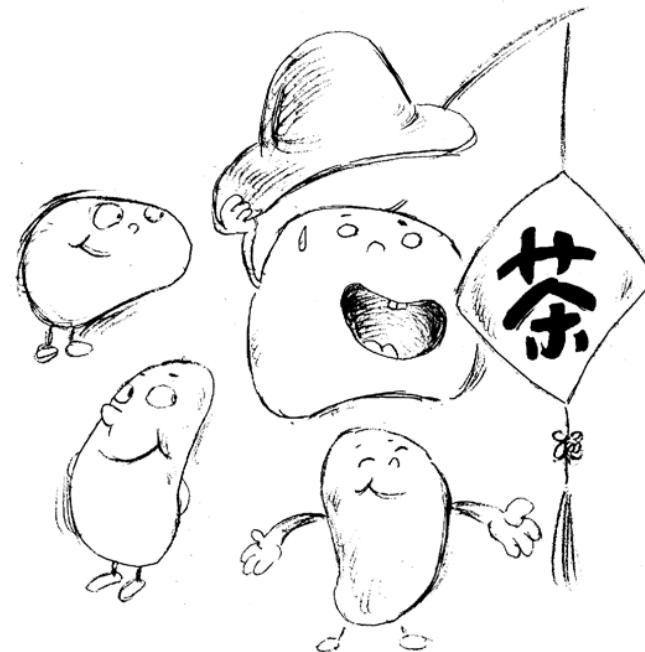
味，味感纯正。

六、凉茶类饮料如何安全选购？

自从加多宝、王老吉火了，全国的凉茶都像疯了一样的往市场上涌。但和其他蜂拥而上的产品不同，在每款新的凉茶的罐身上你总能找到一些耳熟能详的名字：或者是百年传承的凉茶老品牌，或者是老牌的药店名，或者是资产惊人的大型药企名。

正因为所有的凉茶生产销售商都极具实力，各款凉茶的售价又极为相近，面对货架上琳琅满目的凉茶产品，多数消费者会产生一种极大的不适应感：实在太难选了！都是大品牌、都是差不多的包装，除了加多宝、王老吉最有名，其它的都差不多啊。

凉茶除了清热泻火茶之外还分了清热祛湿、清热解毒、清热解



暑、解表清里以及专攻某个部位的火的凉茶。这些凉茶的配方也有所不同。

清热泻火凉茶：这类凉茶适用于外感风热与里热证，如高热，目赤肿痛，咽痛，牙痛。主要配方为金银花、野菊花、蒲公英、桑叶、白茅根、甘草，药性平和，清热生津。

清热祛湿凉茶：这类凉茶适用于湿热证，如困重，纳差，口粘，苔腻。主要配方是五花茶，即金银花、菊花、槐花、葛花、木棉花，这种凉茶还能兼解酒去湿、健胃消滞。有时也配加芦根、甘草。

清热解暑凉茶：这类凉茶适用于暑热证，如在三伏天，汗多，口渴。这类凉茶可选用六一散，即6份滑石加一份甘草煮水，消暑有奇效，非常适合建筑工地、炼铁厂的工人。

清热解毒凉茶：这类凉茶对风热感冒、热血毒痢、痈肿疔疮效果好。可选用金银花茶：金银花、山芝麻、菊花配方。

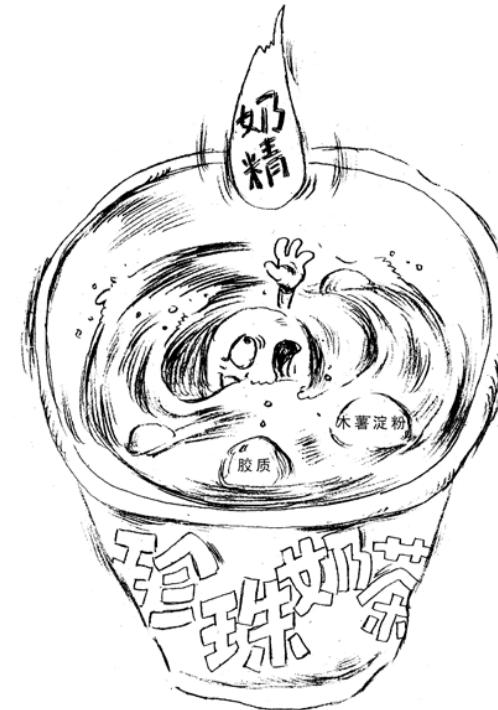
解表清里凉茶：这类凉茶适用于寒包火，兼见恶寒无汗、鼻塞清涕。还可选用葱豉汤即豆豉和葱煮水。

因为草药有寒凉，对于体弱的人，凉茶太凉，不利于身体健康；对于有实火的人，凉茶不够凉，喝了也没用。品牌凉茶的寒凉性有差别吗？哪款凉茶更“凉”一些呢？

仅以寒凉论断，加多宝、王老吉、黄振龙、徐其修属于比较‘凉’的，清热下火的功能比较强劲，如果身体无恙，不要大量长期饮用；白云山、潘高寿、金葫芦这几种是属于中等的；夏桑菊最为平和，不会太‘凉’。

Tip：现做现卖的奶茶不宜多喝？

在奶茶行业，奶茶在给人们的味蕾带来甜美刺激的同时，也给人的健康带来隐患。“用奶精而不用鲜奶冲兑奶



茶，是这一行业内公开的秘密。十杯鲜奶的味道，也不如一句奶精来得香浓。”

奶精吃多了对身体是有害无益的，长期食用更容易诱发血管硬化，增加患冠心病、肿瘤、哮喘等疾病的几率。

据了解，珍珠奶茶里的“珍珠”因为有弹性给很多顾客提供了乐趣。其主材料是木薯淀粉。然而，单纯的木薯淀粉并不能让珍珠弹性十足，如今比较通用做法是在其中加入小麦蛋白。即便如此，有的商家也觉得弹性还不够，为了让珍珠更有嚼劲、颜色诱人，于是再添加人工合成的高分子材料胶质。因为成本的关系，并不能确定商家添加

的到底是工业胶质还是食用胶质。木薯淀粉不适合加工成食品，因它能被人体吸收的营养成分少之又少。至于珍珠中的食品添加剂（主要成分为增稠剂、酸度调节剂、焦糖色素和食用香精），更是难以称之为“营养成分”。尤其增稠剂和酸度调节剂，是被业内人士统称为“cmc”，当然国标是可食用的，安全的，也不排除有不法商家使用工业的不安全的，建议消费者尽量少食用。

第十章 水产品安全选购

一、淡水新鲜鱼如何安全选购？

新鲜鱼的眼澄清而透明，并很完整，向外稍有凸出，周围无充血及发红现象；不新鲜鱼的眼睛多少有点塌陷，色泽灰暗，有时由于内部溢血而发红；腐败的鱼眼球破裂，有的眼瞎瘪。

新鲜鱼的鳃颜色鲜红或粉红，鳃盖紧闭，粘液较少呈透明状，无异味；若鳃的颜色呈灰色或褐色，为不新鲜鱼；如鳃颜色呈灰白色，有粘液污物的，则为腐败的鱼。

新鲜鱼表皮上粘液较少，体表清洁；鱼鳞紧密完整而有光亮；用手指压一下松开，凹陷随即复平；肛门周围呈一圆坑形，硬实发



白，肚腹不膨胀。新鲜度较低的鱼，粘液量增多，透明度下降，鱼背较软，苍白色，用手压凹陷处不能立即复平，失去弹性；鱼鳞松弛，层次不明显且有脱片，没有光泽；肛门也较突出，同时肠内充满因细菌活动而产生的气体并使肚腹膨胀，有臭味。

新鲜鱼的肋骨与脊骨处的鱼肉组织很结实，不新鲜的鱼，肉质松软，用手拉之极易脱离脊骨与肋骨，肌肉有霉味或酸味。

应特别注意的是：受工业废水、生活污水污染严重的鱼会出现变异，如头大尾小，脊柱弯曲畸形，体表颜色异常，眼睛混浊无光或向外鼓出，鳃较粗糙等，有时还可闻到石油味等不正常的气味，这样的鱼不可购买食用。凡已知是被毒死的鱼，也不可购买食用。总之，吃鱼最好吃活鱼，如果买不到活鱼，则应尽量挑选新鲜鱼。

项目	新 鲜 鱼	一 般 鲜 鱼	不 新 鲜 鱼
鱼体弹性	手抓鱼头则鱼体挺而不软，弯度小，有弹性，凹陷能迅速复平	鱼体稍软和弯曲、凹陷消失很慢	鱼体易弯，肌肉松软，凹陷不易消失
体表	粘液透明，色有光彩，气味正常	粘液混浊，有酸味，色泽暗淡	粘液污秽，有腐败味，色泽暗晦
腹部	发白，正常、不膨胀	澄黄色，腹部已膨胀	腹部污秽，并有破裂
口 鳃	口鳃紧闭，鳃呈鲜红或紫红，无异味	口鳃微启，鳃色暗紫或淡红，有不快气味	口鳃完全张开，鳃呈污秽色，味臭
眼	光亮透明，眼球凸出	暗淡，眼球略下陷	混浊，眼球下陷
鳞	光亮、整洁、紧贴鱼体	暗淡，不发松	混浊无光，易脱落
肛门	紧缩、清洁、苍白或淡粉色	膨胀，呈红色	凸出，呈污红色
肌肉色泽	呈正常色泽	暗淡、脊骨处变粉红	完全暗淡，脊骨处变红
内部	肉横断面紧密，肠，鳔坚韧有弹性，腹腔清洁	肉质发软，肠，鳔失去弹性	肉离骨，刺外露，腹腔有血水和异味

Tip: 如何防止水产品中的华枝睾吸虫的危害?

感染原因及症状：华枝睾吸虫是一种雌雄同体的吸虫。虫体长窄扁平，呈乳白色。成虫寄生在人、猪、猫、犬的胆管里。虫卵随宿主粪便排出，被螺蛳吞食后，经过包蚴、雷蚴和尾蚴阶段，从螺体逸出，附在淡水鱼身上，侵入鱼的肌肉、鳞下或鳃部后成囊蚴。如人或动物（终宿主）吃了这种生鱼或半生半熟的鱼后，就会受到感染。华枝睾吸虫主要损害胆管，引起胆管阻塞及胆囊炎。由于久经刺激，使肝脏发炎硬化和局部坏死，肝细胞变性萎缩。有时，亦可使胰腺纤维变性。此外，脾肿大和腹水（约40%）、胆石（约10%）及原发性胆管性肝癌也很常见。

防止措施：①改变卫生习惯，不吃生鱼或半生不熟的鱼。禁止出售生鱼片和生鱼粥；②不给家畜及其他动物吃生鱼和鱼的内脏等废弃物；③淡水鱼养殖禁止用粪作饲料；④患病鱼宜切块烧熟煮透；⑤猪等动物的肝脏、胆管等有病变部应割除后出售，肝脏病变严重者应予废弃。

二、海水鱼如何安全选购？

海水鱼品种很多，市上一般都为冷冻鱼。常见的冷冻鱼有带鱼、鲳鱼、黄花鱼、大黄鱼、白姑鱼等。冷冻鱼外层有冰，又很硬实，当其温度在零下6~8摄氏度时，用硬物敲击能发出清晰的响声。选购时可从下面几个方面来观察：

质量好的冷冻鱼，眼球饱满凸起，鲜明明亮；眼睛下陷，无光泽的则质次。

质量好的冷冻鱼，外表色泽鲜亮，鱼鳞无缺，肌体完整；如果皮色灰暗，无光泽，体表不整洁，鳞体不完整的为次品。



质量好的冷冻鱼，肛门完整无裂，外形紧缩，无浑浊颜色；如果肛门松弛、突出，肛门的面积大或有破裂的为次品。

冷冻鱼解冻后，肌肉弹性差，肌纤维不清晰，闻之有臭味的为变质冷冻鱼；贮存过久的冷冻鱼，若鱼头部有褐色斑点，腹部变黄的，说明脂肪已变质，这种鱼不可食用。冷冻鱼一旦解冻，极易变质，故即使买回来的是质好的冷冻鱼也应及时食用，不要将其再放入冰箱内第二次冷冻。

Tip：如何防止海产鱼中的青皮红肉鱼类引起的食物中毒？

中毒原因及症状：青皮红肉鱼类引起的食物中毒属过敏性食物中毒，主要是因为此类鱼含有较高量的组氨酸。

当鱼体不新鲜或腐败时，污染于鱼体的细菌会产生脱羧酶，使组氨酸脱羧生成组胺，因此，食用不新鲜或腐败的青皮红肉鱼会引起中毒。腌制咸鱼时，如原料不新鲜或腌的不透，含组胺较多，食用后也可引起中毒。组胺中毒的特点是发病快、症状轻、恢复快。潜伏期一般为0.5~1小时，短者只有5分钟，长者4小时，表现为脸红、头晕、头痛、心跳加快、脉快、胸闷和呼吸促迫、血压下降，个别患者出现哮喘。

防止措施：主要是防止鱼类腐败变质。食用鲜、咸的青皮红肉类鱼时，烹调前应去内脏、洗净，切段后用水浸泡一段时间，然后红烧或清蒸，酥闷；不宜油煎或油炸，可适量放些雪里红或红果，烹调时放醋，可以使组胺含量下降。

三、新鲜虾类如何安全选购？

1. 看验胸节和腹节连接程度。在虾体头胸节末端存在着被称为“虾脑”的肾脏和肝脏。虾体死亡后易腐败分解，并影响头胸节与腹节接连处的组织，使节间连接变得松弛。
2. 看体表色泽。在虾体甲壳下的真皮层内散布着各种色素细胞，含有以胡萝卜素为主的色素质，常以各种方式与蛋白质结合在一起。当虾体变质分解时，即与蛋白质脱离而产生虾红素，使虾体泛红。
3. 验伸曲力：虾体处在尸僵阶段时，体内组织完好，细胞充盈着水分，膨胀而有弹力，故能保持死亡时伸张或卷曲的固有状态，即使用外力使之改变，一等外力停止，仍恢复原有姿态。当虾体发生自溶以后，组织变软，就失去这种伸曲力。
4. 看体表是否干燥。鲜活的虾体外表洁净，触之有干燥感。但

当虾体将近变质时，甲壳下一层分泌粘液的颗粒细胞崩解，大量粘液渗到体表，触之就有滑腻感。

项目	一级鲜度	二级鲜度
体表	青灰色，外壳清晰透明	灰白色，透明度较差
头体连接程度	连接紧密	稍易脱离
肌肉	青白色，致密，尾节伸屈性强	青白色，致密，尾节伸屈性稍差

四、新鲜蟹类如何安全选购？

1. 验肢与体连接程度。新鲜蟹类步足和驱体连接紧密，提起蟹体时，步足不松弛下垂。不新鲜蟹类在肢、体相接的可转动处，就会明显呈现松弛现象，以手提起蟹体，可见肢体（步足）向下松垂现象。

2. 看腹脐上方的“胃印”。蟹类多以腐植质为食饵，死后经一段时间，不新鲜蟹类胃内容物就会腐败而在蟹体腹面脐部上方泛出黑印。



3. 蟹“黄”是否凝固。蟹体内被称为“蟹黄”的物质，是多种内脏和生殖器官所在。当蟹体在尸僵阶段时，“蟹黄”是呈现凝固状的。不新鲜蟹类，即呈半流动状。到蟹体变质时更变得稀薄，手持蟹体翻转时，可感到壳内的流动状。

4. 看鳃。新鲜蟹类鳃洁净、鳃丝清晰，白色或稍带黄褐色。不新鲜蟹类鳃丝就开始腐败而粘结，但须剥开甲壳后才能观察。

死河（湖）蟹不能食用，以免发生食物中毒。

体表	背壳青褐色，纹理清晰有光泽，脐上部无胃印，大钳上绒毛浓密。大钳内壁洁白
鳃	鳃丝清晰，白色或稍带黄褐色
蟹黄	凝固不流动
肌体连接程度	步足和驱体连接紧密，提起蟹体时，步足不松弛下垂

五、咸鱼如何安全选购？

鉴别咸鱼首先应观察鱼的体表是否因脂肪氧化而形成的黄色锈斑，或因嗜盐性细菌的作用而引起鱼体发红。当用手触及鱼体时，是否有发粘和腐败现象。其次看鱼的鳃内、肛门和腹腔等处有无蛆虫。对于一般凉晒的咸鱼，观其鱼肉是否正常，肉与骨骼结合的是否紧密。也可用两个手指捻搓鱼肉，检验其肉质的坚实程度，嗅其气味是否正常。如果鱼体外表不清洁，不整齐，肉质酥松，表层覆盖黄色锈斑，手触鱼体发粘，手指捻搓肉丝成团，并有腐败的臭气，特别是在鳃内、肛门等处，有跳跃虫、节虫存在，就不能食用了。

六、水发水产品如何安全选购？

水发水产品主要存在以下4大问题：一是PH值超标严重。PH值超标说明水发水产品在加工过程中可能添加了保水剂等物质，也可能是产品因轻微腐败产生氨所致。二是挥发性盐基氮超标。挥发性盐基氮是反映水产品新鲜程度的指标，造成挥发性盐基氮超标的



主要原因是水产品生产、贮藏、运输和销售过程中没有进行严格控制和有效防护，生产和销售环境条件差所致。三是甲醛含量超标。

Tip：甲醛有那些危害？甲醛是国家明令禁止添加到食品中的非食品添加剂，个别经营者为降低销售成本，在发制水产品过程中违规使用甲醛，以保持水产品蛋白质不变形，并延长水发水产品的保鲜期。四是重金属（铅、汞）超标。有些不法商贩在发制水产品过程中使用了工业双氧水，导致重金属含量超标。此外，养殖环境也可能对重金属含量造成影响。

针对以上问题，购买水发水产品尽可能到各大中型超市、商场购买。购买时要注意查看水发水产品的鲜度。一看颜色是否正常，如果水产品超过其应有的白色，而且体积肥大，应避免购买和食用；二闻是否有刺激性的异味；三摸是否用手一捏食品就容易碎，如果出现上述情况，用甲醛泡发的可能性就很大。

Tip：甲醛有那些危害？

甲醛已经被世界卫生组织确定为致癌和致畸物质，是公认的变态反应源，也是潜在的强致突变物之一。研究表明：甲醛具有强烈的致癌和促癌作用。大量文献记载，甲醛对人体健康的影响主要表现在嗅觉异常、刺激、过敏、肺功能异常、肝功能异常和免疫功能异常等方面。

七、虾米如何安全选购？

挑选海米时，只能从一般外部感官上加以注意，可以从以下几方面参考进行：（1）色泽：体表鲜艳发亮发黄或浅红色的为上品，这种虾米都是晴天晒制的，多是淡的。色暗而不光洁的，是在



阴雨天晾制的，一般都是咸的。一批中最好颜色大体一致，出现两种以上颜色的，质量不好的居多，有的是坏的掺进好的，属于假冒伪劣。（2）体形：虾米体形弯曲的，说明是用活虾加工的（活虾死亡有一个逐步死亡收缩的过程）。虾米体形笔直或不大弯曲的，则大多数是用死虾加工的。体净肉肥，无贴皮，无窝心爪，无空头壳的为好。（3）杂质：虾米大小匀称，其中无杂质和其他鱼虾的，为上品。（4）味道：取一个虾米放在嘴中嚼之，感到鲜而微甜的为上品。盐味重的质量差，有的人用盐味压其他不正常的味道。广州人通常叫“虾干”做“虾米”，要选弯曲的。腰弯的虾米是新鲜的，因为刚捕出的虾米的肉有弹性，筋是绷紧的，而隔夜的虾筋往往被绷断，虾伸直了，而且会有苍蝇落在上面，也不卫生。所以挑选虾米应该挑选身体弯曲的。以下再加一点我的心得：颜色红润的虾米很多都是加了色素的，不要买哦。没有加过色素的虾米，则外皮微红，里面的虾肉是黄白色的。

八、海蜇如何安全选购？

优质海蜇皮：应呈白色或浅黄色，有光泽，自然圆形、片大平整、无红衣、杂色、黑斑、肉质厚实均匀且有韧性的最好；无腥臭味；有韧性；口感松脆适口。劣质的海蜇皮：皮泽变深、有异味，手捏韧性差，易碎裂。

优质海蜇头：应呈白色、黄褐色或红琥珀色等自然色泽，有光泽，外形完整，无蜇须，肉质厚实有韧性，且口感松脆。劣质海蜇头：呈紫黑色，手捏韧性差，手拿起时易碎裂，有异味和脓样液体。

第十一章 其他食品安全选购

一、蜂蜜如何安全选购？

1. 看色泽。用肉眼观看蜂蜜的颜色和光泽，以色浅、光亮透明、粘稠适度的为优质蜜；色呈暗褐或黑红，光泽暗淡，蜜液混浊的为劣质品。
2. 闻气味。纯正的蜂蜜，应具有浓厚的天然花蜜的香气；如有异杂气味，就可能是掺伪之品。
3. 尝味道。取少许蜂蜜入口尝之，具清爽，细腻，味甜，喉感清润，余味轻悠者为优质蜜；如入口绵润，味甜而腻，喉感麻辣，余味较重的，系质量较差的蜂蜜或掺伪的蜂蜜。
4. 试手感。取少许蜂蜜，放在洁净干燥的手心上，用手指搓



捻，一般纯正的蜂蜜结晶或凝固结晶都比较粘而细腻，用手指捻后无粗糙感；若结晶颗粒粗糙，手捻有粗糙感的，则有掺伪的可能。

蜂蜜在低温下或放置的时间较久，其所含葡萄糖首先会析出沉于容器底部，而后所含的果糖继以结晶沉淀。较低的温度下往往使整个容器内的蜂蜜全部凝固，似猪油凝固状，但这不影响食用。

二、藕粉如何安全选购？

1. 看颜色。纯藕粉含有多量的铁质和还原糖等成分，与空气接触后极易因氧化而使藕粉的颜色由白转微红。其他淀粉，如马铃薯、甘薯、荸荠、木薯、葛根等淀粉均无这种变化，都是白色或略带黄色的；如果这类淀粉呈玫瑰红色，则是加入色素染色的。

2. 观外形。藕粉和其他淀粉有时呈片状，但是片状的藕粉表面上有丝状纹络；而其他淀粉片状的两侧，表面是平光的。

3. 用鼻闻。藕粉具有独特的浓郁清香气味，其他淀粉则没有此等清香气。

4. 试手感。取少许藕粉用手指揉擦，其质地比其他淀粉都要细腻且滑爽如脂。

5. 口尝。取少许藕粉放入口中，其触及唾液后即会很快溶化。其他淀粉入口后则不易溶化，反而会粘糊在一起或形成团块状。

藕粉保存时间长了，颜色会由微红变为红褐色，这不是变质，不妨碍食用。

三、糕点如何安全选购？

糕点生产必须符合国家卫生标准，不得使用变质和回收糕点渣子作原料，不得使用人工合成色素，更不得掺假掺杂。小包装糕点应按《食品标签通用标准》要求，内容要齐全，生产日期要准确。水分超过9%的糕点，不宜用塑料袋提前包装，以防发霉变质。烘烤食品要用暗火烤，尽量用电或远红外线烤。煎炸油要及时更换新油。糕点不得露天加工，也不得露天销售。

选购糕点时要注意它的质量：

1. 所购糕点应具备它自身的风味特点，色、香、味、形应符合标准要求，如糕点有发霉、发硬、发粘、生虫、生心、夹生及有异味、异物的，不能购买和食用；
2. 如果糕点使用的是变质油、酸价超标油、劣质动物油以及有酸败味的，不得出售，也不能购买；
3. 已知是掺假使杂的糕点或感到原料可疑的糕点，不要买；
4. 超过保质期的糕点，不能购买和食用；
5. 买小商贩的盒装糕点时，宜当面装盒，现买现装。
6. 少买含有反式脂肪酸的糕点。

Tip：什么是反式脂肪酸？

反式脂肪酸就是人造奶油。反式脂肪酸会增加人体胆固醇含量，特别是低密度脂蛋白胆固醇的含量，同时还会减少可预防心脏病的高密度脂蛋白胆固醇含量，因此被认为是增加胆固醇，引发动脉阻塞等心血管疾病的诱因之一。大量食品含有反式脂肪酸不仅仅油炸薯条有，老百姓平常吃的很多食物都含有这种有害物质。反式脂肪酸在自然食品中含量很少，人们平时食用的含有反式脂肪酸的食品，基本上来自含有人造奶油的食品。比如西式糕点，巧克力派，咖啡伴侣，热巧克力等。只不过反式脂肪酸的名称不一，一般都在商品包装上标注为人工黄油（奶油）、人造植物黄油（奶油）、人造脂肪、氢化油、起酥油或植脂末等不同名称。所以，现在人们在超市商场购买食用的食品，其中很大一部分都含有反式脂肪酸。如果出现“精制”“精炼”等字眼，那么在加工的过程中就有可能出现反式脂肪酸。配料中出现“氢化”字眼的产品，均含有反

式脂肪酸。由于反式脂肪酸对健康的危害大，美国自2004年1月起，已强制要求所有包装食品业者，必须在包装上标注反式脂肪酸含量，要求反式脂肪酸含量不得超过2%。加拿大政府也要求在预包装的食品标签上标明反式脂肪酸含量，并鼓励使用健康替代品替代高反式脂肪酸含量的动物油和植物油。

四、保健食品如何安全选购？

1. 认清产品包装上的批准文号和标识：国家正式批准的保健食品都要有卫生部（或国家食品药品监督管理局）的批准文号：“卫食健字”和“卫食健进字”（2003年前），或“国食健字”和“国食健进字”（2003年后），分别对应国产产品和进口产品。同时，所有批准的保健食品都有“保健食品”标志。保健食品的标志为天蓝色专用标志，与批准文号上下排列或并列。



2. 仔细查看产品包装及说明书，确定产品的保健功能。保健食品的外包装上除印有简要说明外，应标有配料名称、功能、成分含量、保健作用、适宜人群、不适宜人群、食用方法、注意事项等，还有储存方法、批号、生产厂家。消费者在购买时一定要注意分辨，一般来说，产品功能是要在包装上予以体现的，同时，保健食品的说明书也是经过评审部门审批的，企业不得随意修改。特别需要提醒消费者注意的是，所有进口的“保健食品”包装上的说明文字也应该是中文，如果只有外文说明，又没有批准文号和保健食品标识，就可以立即断定此产品是假冒伪劣产品或非法走私的水货。

3. 注意产品的禁忌，因人而宜选购保健食品。保健食品的批准证书上注明了一些不适宜人群或禁忌，并要求企业标注在产品包装说明书上。消费者在选用这类保健食品时要注意是否适合自己或要送礼的对象。特别是年老体弱的老人、常年患有慢性病的病人、儿童及青少年、孕妇等，一定要在选择保健食品时注意查看服用禁忌，以免造成对身体的危害。

4. 认识保健食品的属性。保健食品的基本属性是食品，而食品不同于药品的主要区别是药品以治疗为目的，而保健食品是起预防作用或辅助治疗作用，更注重安全性。真正患病时，还是需要药物来进行治疗。购买保健食品时注意不要盲目听信夸大宣传和虚假宣传，以免耽误病情。

5. 应根据保健功能选择适宜自身食用的保健食品。任何保健食品都需要标明主要原料和功效成分。认识了保健食品产品的原料和功效成分，就可以明确该产品所具有的保健功能。保健食品并非人人适用，目前保健食品的功能很多，适宜人群也有很大的差异，在选购保健食品的时候，重要的是看产品的说明书，了解产品原料、功效成分、保健功能、适宜人群、不适宜人群等，是否能满足您的需要。

6. 注意产品质量和生产日期。购买保健食品时，务必要注意产品的生产日期和有效期，如产品质量有问题，产品发霉、变质万不可食用。

到正规药店、商场、超市或保健食品专卖店购买

7. 为了降低买到假冒或掺假产品的机率和保护自己，建议购买者一定要到信得过的药店、商场、超市或保健品专卖店购买，同时切记保留购物发票，千万不要贪图价廉、大降价或到街头摊贩处购买。

Tip：保健品消费存在哪些安全隐患？

现在随着生活水平的提高，人们对自身的健康越来越关注，购买营养保健品的人群也越来越多。但消费者对保健品的使用都存在不少安全隐患。

保健品治百病

保健品只能起辅佐的作用，而不能用于治病。多数病不属于营养性疾病，这时候保健品就只是一个辅助的作用。另外，保健品拥有这种辅佐作用的前提是要符合国家相关规定，经国家相关部门批准且有批文的，假冒伪劣产品不仅不能保健更是害人。

有些人利用老人渴望健康长寿，害怕生病给家人带来负担，却又对保健品的功能区别认识不清的情况，通过“免费讲座”、“免费旅游”等方式夸大宣传保健品的功效，并且高价销售，让不少老人不仅花了冤枉钱，甚至带来新的病痛。对此，专家表示，一种保健品越被宣传得天花乱坠，越要小心，因为法律早已为保健食品设定了必须遵守的“硬杠杠”：保健品的标签和说明书都不得涉及疾



病预防或治疗功能。

所以，如果一种保健品被狂热地宣传其功效，更应该警惕是不是在做虚假广告，而一旦生病了，则上医院接受医生的专业指导，吃药才是正道。

保健品大人小孩都可以吃

很多家庭都有保健品，不免会出现一家大小同吃一种保健品的情况。对此，专家认为，保健品都有各自针对的人群，目前大致分青少年和中老年两大类，也有按性别区分。在《保健食品标识管理规定》里，保健品一定要写好适用人群。

因此，同一种保健品并不是每个年龄段的人都可以吃，使用之前，先看看相关说明。

保健品是食品，多吃也没有关系

人们都会觉得保健品多吃就好，少吃就不好，其实这是错误想法。任何食物进入身体都要经过肝脏的代谢，如果过多摄取保健品，可能会增加肝脏的负担，而且，每个人在日常生活中对营养元素的摄取都不一样，所以如果没有专业人士的指导，建议大家不要多吃。

吃了保健品，强身又健体

在我们平常生活中，对健康来说最重要的就是食物。除合理膳食外，良好的生活习惯、适当运动、健康的心理也是非常有必要的。当然现代生活越来越忙碌，有些人真的忙到没时间好好吃饭，导致营养结构不好，或者有些营养素没法在食物中获取的时候，可以通过其他途径获取，比如保健品。

五、罐头食品如何安全选购？

1. 观包装：观察外包装是否整洁干净，字迹印刷是否清晰，标签是否完整正规。如果印刷质量差，字迹模糊不清，标注内容不全，未打生产日期钢印，则很可能是冒牌产品，质量很难保证。
2. 查内质：对玻璃瓶包装的产品，可检查内容物的色泽、状态、气味，观察其内容物块形是否完整，无异物，无混浊。质量好的罐头内容物呈原料食品固有的自然、新鲜色泽，块形、大小基本一致，完整不松散。水果颜色不应发生褐变，糖水清亮透明，除允许有极轻微的果肉碎屑沉淀外，应无杂质、无悬浮物。对金属罐包装的产品，其表面应清洁无锈斑，底和盖稍凹进，焊缝和底部卷边

无损伤，封口严密不变形。专家提醒，如发现金属罐的内外壁或罐盖有因腐蚀引起的生锈等现象，千万不要购买和食用。

3. 防“胖听”“漏听”：正常水果罐头底和盖的铁皮中心平整或呈微凹状，无泄漏现象。当被微生物污染失去食用价值时，水果罐头便经常会出现“胖听”，即罐头底和盖的铁皮中心部分凸起，这是罐内的细菌繁殖产生气体，致使罐内压力大于空气压力造成的。“漏听”是指密封失灵有泄漏的罐头。金属罐包装的产品在运输过程中受物体碰撞，常出现外壁内陷，致使空气容易进入，内容物酸败变质。

最后提醒，消费者如购买商场中挂牌减价处理的罐头产品，必须仔细核对生产日期、保质期，认真察看外包装的完整性。适量食用：水果罐头中的维生素因为经过加热处理以及存放时间长等原因，会有相当多的损失，所以，长期吃罐头食品不利于维生素C的补充和其它维生素的摄入。因此，儿童应该少吃，老人也不能长期大量食用。由于水果罐头含糖量比较高，所以糖尿病人不宜大量食用。宜早食用：罐头食品开盖后，很容易造成微生物的大量繁殖，引起产品变质，失去食用价值。建议消费者在食用时，尽量一次食用完毕，以防止腐败变质而造成食物中毒。

六、豆制品消费知识

1. 豆制品有哪些营养价值？

以大豆为原料的豆制品具有丰富的植物蛋白质、脂肪，有多种维生素和矿物质，其中还含有一种微量成分异黄酮，它对人体具有防癌、防止骨质疏松以及预防更年期疾病等保健作用。豆制品不含胆固醇，长期食用能调节血脂、保护肝脏、防止血管硬化。

2. 为什么吃豆制品比吃大豆容易消化？

因为人体对煮熟的整粒大豆消化率为百分之六十五，制成豆浆后可达百分之八十五，豆浆制成豆制品后蛋白质发生了变性和凝固，

消化率可高达百分之九十二到百分之九十八，所以把大豆加工成豆制品，不仅扩大了副食品的种类，丰富了生活，同时又提高了大豆蛋白的消化率和营养价值。未经消毒烹调不宜直接生吃或凉拌吃。

3. 挑选豆制品有哪四个“必看”？

答第一必看包装上有上海豆制品行业协会的集体商标；第二必看生产企业名称；第三必看生产日期；第四必看保质期。豆制品含蛋白质较高，极易变质，要少量购买，及时食用。

豆制品分哪几大类？

总的来说，豆制品的品种不下一百种。按照产品的外观形态、内含成份、加工方法、风味特点等等的不同，大致分为豆腐类、豆腐干类、油豆腐类、百页类、素鸡类、豆乳饮料类、素食品类和其他类等。

5. 烤夫、素肠、水面筋和油面筋是豆制品吗？

不是。烤夫、素肠、水面筋和油面筋等都是以小麦面粉中分离出来的蛋白质（俗称鲜面筋）为原料加工而成的。由于在上海这些产品是豆制品厂生产的，所以往往被人们误解为豆制品。



6. 怎样挑选盒装内酯豆腐？

好的盒装内酯豆腐为白色或乳白色，豆腐在盒内无空隙，表面平整，无气泡，不出水，拿在手里摇晃无豆腐晃动感，开盒可闻到少许豆香气，倒出切开不坍、不裂，质地细腻、嫩滑，尝之无涩味、无酸味。

7. 怎样挑选盒装麻腐？

好的盒装麻腐为乳白色，半透明，有光泽。盒内无空隙有凸起感，弹性足，食用时可感觉润滑，无酸味。

8. 怎样挑选五香豆腐干？

好的五香豆腐干表皮光洁，有光泽，呈褐色，有五香味，块形整齐，厚薄均匀，有韧性，对角慢慢对折不断。

9. 怎样挑选油氽兰花豆腐干？

兰花豆腐干色泽为金黄色或黄色，刀口的棱角看不到白坯，有油香味，正反面刀口交错呈网状，质地密实。

10. 怎样挑选素鸡？

好的素鸡为乳白色或淡米色，稍带碱味，切开后刀口光亮，看不到裂缝、烂心，摸上去软硬适中，有弹性。

11. 怎样挑百页？

百页分厚、薄两种。薄百页淡黄色、有光泽，有豆香气，方形薄张，厚薄均匀，无白头白边，有韧性，稍有拉力。厚百页为乳白色，有豆香气，方形、厚薄均匀，完整不破碎，稍有韧性。

12. 怎样挑选臭豆腐干？

臭豆腐干色泽为青黑色，有辛香料发酵后混合香气，块形整齐，厚薄均匀，不碎；质地软、糯。

13. 怎样挑选豆腐衣？

优质的豆腐衣片张薄而均匀，色泽黄亮，半透明，有光泽，表面油滑。如片张较厚，色泽黄褐，无光泽，则质量较差。

14. 怎样挑选油豆腐?

油豆腐为金黄色或黄色，有光泽；有油香和豆香气；皮薄软糯，内呈蜂窝状不实心。如表面无光泽，质地皮厚发硬内实心，有酸味及其他不良气味，属劣质油豆腐；如相对正常油豆腐重量较重的，则可能是内掺米粉的做假产品，表面好看，一煮即糊。

15. 怎样辨别豆奶的好坏?

好的豆奶口感细腻滑爽，有奶味感，有糖香味，甜度适中。劣质豆奶口感较粗、涩口，有豆腥味，豆浆浓度低，奶感差，有刺鼻的香气。

16. 怎样挑选烤夫?

好的烤夫颜色为米黄，无僵块，手感松软，手捏不滴水，无酸味，有嚼劲。掺有面粉的烤夫，看上去表面较白、发得特别松软、很干，烧煮时易松散，口感软而无嚼劲，属于伪劣品。

17. 怎样挑选油面筋?

好的油面筋金黄色，表面光滑，圆形完整，内呈丝网状，有油香味。油面筋不宜久藏于塑料袋内，防止塑料袋碰到油脂氧化酸败，产生使人不愉快的哈喇味。

18. 为什么要喝煮透的豆浆?

豆浆含丰富的植物脂肪和蛋白质，价廉味美，老少皆宜。但喝了未煮透的豆浆常会引起恶心、头晕、腹泻、呕吐等症状。这是因为大豆中含有皂素、抗胰蛋白酶、大豆素等有害物质。其中皂素中的皂毒素能破坏血球，引起溶血作用。这些有害物质，只有经过 100 ℃ 高温才能被破坏，所以煮豆浆的温度必须到 100 ℃，并多煮几分钟方可食用。

19. 为什么红糖不宜作为豆浆的增甜剂?

答：因为红糖里含较多有机酸，如醋酸、乳酸等，它们能与豆浆里的蛋白质和钙质结合，产生变性物及醋酸钙、乳酸钙，这不仅

有损豆浆的营养价值，而且也影响对豆浆营养素的吸收。

20. 为何菠菜不宜与豆腐一起烧煮?

菠菜因为含丰富草酸，与豆腐一起烧煮，容易产生人体不能吸收的草酸钙，影响人体对钙的吸收。若先将菠菜放在开水中烫 1-2 分钟，将草酸溶解掉再与豆腐一起做菜，上述情况就会大大改善。

21. 热豆腐一定比冷豆腐新鲜吗?

答：盒装内酯豆腐加工的最后两道工序是加热成型和冷却定型。冷却定型的目的是提高内酯豆腐的保形性，同时也为了抑制细菌的生长，延长内酯豆腐的保存期。省去了最后一道工序就成了热豆腐，有些销售商为了蒙骗消费者，把自然冷掉的豆腐用热水温热来冒充“新鲜”豆腐，这种豆腐不但不新鲜，而且更容易变质，所以热豆腐不一定比冷豆腐新鲜。

七、方便面如何安全选购?

方便面由于其即食性强、价格适宜，深受不同层次的广大消费者欢迎。方便面根据生产工艺不同分为两类，一是油炸方便面，即面饼经过油炸干燥处理；二是热风干燥方便面，即面饼经过热风干燥处理。

那么，怎么样鉴别好的方便面呢？方法如下：

看色泽：凡是面饼呈均匀乳白色或淡黄色，无焦、生现象即为合格方便面。

闻气味：好的方便面气味正常，无霉味、哈喇味及其他异味。

看外观：好的方便面外形整齐，花纹均匀。

看复水：面条复水后无明显断条、并条，口感不夹生、不粘牙的为合格方便面。

除此，还要注意以下几点：

注意首选名牌产品。名牌产品的生产企业规模较大，多次国家监督抽查结果证明，大企业的产品质量较好。

注意生产日期，尽量购买近期产品。过期产品会变质，如食用极可能引起呕吐、腹泻等情况。

注意产品包装是否精致美观。名牌企业多数采用自动包装机包装，而造假商贩为降低成本，都是在极简陋的条件下进行的手工包装，因此不能购买劣质包装或包装有破损的方便面。

八、膨化食品如何安全选购？

选购膨化食品讲究三看

看包装：选购膨化食品时，要选择厂名、厂址、生产日期和保质期等标识标注齐全的产品，并尽量到一些信誉比较好的大商场、大超市购买。

看信息：膨化食品，品牌有百余种，良莠不齐，不合格产品的主要问题是细菌污染——如大肠菌群超标，以及膨化食品中所含脂肪腐败而引起的过氧化值升高。这些会导致孩子胃肠不适、腹泻和肝脏损害。国家和各地的工商检验部门定期会进行一些检测，爸爸妈妈要注意有关信息，避免买黑名单上的产品。

再看一下：为了防止膨化食品被挤压、破碎，不少膨化食品包装袋内要充入气体，欧美国家有法规规定，要求膨化食品一律充装氮气，它清洁、无毒、干燥，能保证膨化食品长期不变色变味，食用安全。但我国因无相关法规，有不少厂家用的是压缩空气，压缩空气的含水量比正常空气高，会造成袋内膨化食品通水吸潮，口感不酥脆，并且在压缩空气的过程中，还有可能将机器内注入的润滑油化作雾态，喷入包装袋内，附着在包装袋内壁，沾在膨化食品上。所以在购买充气的膨化食品时，若发现包装袋上标注有充装氮气的字样，就可以更放心了。

Tip：膨化食品为什么不宜多吃？

膨化食品是以谷物、豆类、薯类、蔬菜等为原料，

经膨化设备的加工，制造出品种繁多，外形精巧，营养丰富，酥脆香美的食品。膨化食品的分类：按照生产工艺膨化食品可分为三类。其一，以玉米和薯类为原料生产的膨化食品一；其二，是以植物蛋白为原料生产组织状蛋白食品；其三，是以谷物、豆类或薯类为原料，经膨化后制成主食。

经营养学及医学专家证明，膨化食品含有铅物质，长期或大量食用膨化食品易引起人体血铅含量超标。在1994年的“全球铅中毒预防大会”上医学家称：血铅含量超过100毫升血液/10微克将对儿童产生不良影响，若每上升10微克，孩子的智商将下降6~8分，身高将降低1.3厘米。

就此，国家食品卫生标准规定：每公斤糕点含铅量不能超过0.5毫克，而事实上一些小作坊的膨化食品铅含量已超过了这个标准，因当前我国膨化食品产业发展良莠不齐，不能绝对保证膨化食品的安全与营养价值的并举，在此，概述为以下几点：

易引发肥胖症：有关资料显示，膨化食品的脂肪含量约占40.6%，热量高达33.4%。因膨化食品属于高热量食品，其成分主要含有碳水化合物、高盐、高糖、多味精，长期大量食用膨化食品易引起肥胖症。此外，膨化食品大量食用后易造成人体的饱腹感，影响正常饮食，多种营养素得不到保障和供给，易出现营养不良。

对儿童身体不利：膨化食品含有的高盐、味精对孩子的健康不利，过多食用成年后易导致高血压及心血管病；膨化食品含有的铅物质，属于多亲和性毒物，主要损害神经系统、造血系统、血管和消化系统。一旦血铅水平升高，儿童就会出现智力和行为问题，如：多动、好斗、脾气不好，或出现呼吸道感染、厌食、贫血、泌尿系统感染等疾病。

科学食用膨化食品从孩子抓起。

将膨化食品作为休闲食品偶尔食用，不要大量进食膨化食品，更不要在饭前、睡前吃膨化食品。不要将膨化食品作为“电视食品”，一边看电视，一边吃，否则容易造成摄入过量，尤其是晚上吃膨化食品，高脂肪的食物在胃里的停留时间长，影响消化功能和夜间睡眠。

为了孩子的健康，应教育孩子养成少吃零食包括膨化食品的习惯，培养孩子喜欢自然、原生的食品，学会品尝食物自身的味道，爸爸妈妈在日常饮食中应尽量使口味清淡，适当使用各种调味品，不要让孩子从小口味就很重，依赖调味品。帮助孩子养成良好的饮食习惯，让他终身受益。

现在许多膨化食品的生产厂家为了促销自己的产品，越来越多地在食品中夹带玩具，往往很让孩子喜欢，这种做法有不少隐患，一方面孩子容易把玩具当作食品吃下去，另一方面无论是金属还是塑料玩具和食品混装在一起，也不卫生。所以爸爸妈妈要教育孩子远离膨化食品中夹带的玩具。

九、酱腌菜如何安全选购？

酱腌菜是以新鲜蔬菜为主要原料，经淘洗、腌制、脱盐、切分、调味、分装、密封、杀菌等工序，采用不同腌渍工艺制作而成的各种蔬菜制品的总称。通常可分为：酱渍菜类、糖醋渍菜类、虾油渍菜类、糟渍菜类、糠渍菜类、酱油渍菜类、清水渍菜类、盐水渍菜类、盐渍菜类、菜脯类、菜酱类等11类。

我国酱腌菜品种很多，酱菜素有“南甜北咸”之说。传统的酱

腌菜以贮藏为目的，在一些城市中，酱腌菜成为蔬菜淡季的主菜。

酱腌菜在腌制过程中会产生亚硝酸盐，一般在腌制的第4~8天，亚硝酸盐的含量最高，第9天以后开始下降，20天后降低到安全的范围内，所以要注意产品的熟化时间，并且不宜大量食用。

市售酱腌菜的质量安全问题主要表现在防腐剂、亚硝酸盐、微生物和甜味剂超标等方面。

1. 尽量购买预包装的酱腌菜产品，可避免产品在运输和销售时受到二次污染。选购散装酱腌菜时，请在正规经营场所购买，同时应注意产品的色、香、味应正常，无杂质和霉变现象。

2. 酱腌菜的包装不应有胀袋现象，汤汁清晰不浑浊，固形物无腐败的现象。如发现袋装产品已胀袋或瓶装产品瓶盖已凸起，有可能产品已有细菌侵入并繁殖发酵，不能食用。

3. 购买近期生产的产品，包装产品一旦开封食用后，应尽快吃完，避免产品受到污染，发生变质。

4. 相比之下，购买瓶装酱腌菜的质量比塑料袋包装要好。因为瓶装酱腌菜的杀菌工艺和包装密封性均比所料包装好，保质期更长。

十、蜜饯如何安全选购？

市场上常见的蜜饯，按地方风味可分为京、广、苏、福等四大流派。

京式蜜饯：又称北京果脯，或“北蜜”，是以鲜果为原料，经液汉字煮达一定浓度后，晒干或烘干制成。特点是果体透明，保持原有鲜艳果色，表面干燥，入口柔软香甜。代表品种有苹果脯，梨脯，桃脯，杏脯，经果脯，蜜枣等。

广式蜜饯：包括潮式蜜饯，是采用华南出产的特有果蔬和地货加工而成，特点是表面干燥，质地莹洁，入口香甜或酸甜。其代表品种有糖莲心，糖明姜，糖冬瓜，糖桔饼，奶油话梅，陈皮梅，和

顺橄榄，香草桃片，甘草芒果，蜜黄皮等。

苏式蜜饯：特点是选料讲究，制作精细，形色别致，风味清雅见长，为江南一大特产。代表品种有：脆青梅，蜜青梅，佛手梅，金桔饼，白糖杨梅，糖藕片，糖荸荠，九制陈皮，丁香山楂，玫瑰果，糖佛手，蜜饯无花果等。

福式蜜饯：特点为配料多，用量大，味甜，成为具有闽南风味的特色产品。代表品种有大福果，加应子，十香果等。

选购蜜饯，应着重于品种上的选择，不同地区的蜜饯，风味迥然不同。特别是我国南北蜜饯，原料不同，加工方法各具匠心，因而有“南蜜”和“北脯”之分。选购时，应以风味典型，色、香、味、形均具有该品种特点，无异味，无杂质者为好。

无论袋装、盒装和散装蜜饯，必须标明食品名称、净含量、厂名厂址、生产日期、保质期、产品标准号、配料表等内容，其中配料表中须标出使用的色素、甜味剂、防腐剂等具体名称。以上缺一不可，否则不要去购买。

质量合格的蜜饯肉质细腻，颗粒饱满，干湿得当，有该产品特有的香味和滋味，无沙粒等杂质。

国家规定每千克蜜饯中最多只能含有0.15毫克糖精钠，如添加适当，蜜饯含在嘴里甜味绵长，回味性好，但过量添加有股苦涩味和金属味。一些蜜饯表面像似有一层霜覆盖，其实这是过量添加了渗透性较差的甜蜜素所致。看蜜饯的颜色也很重要，比如一些山楂，色泽鲜红，其实这并非山楂的原色，而是过量添加了胭脂红。

蜜饯指以干鲜果品、瓜蔬等为主要原料，经糖渍蜜制或盐渍加工而成，包括蜜饯类、果脯类、凉果类、果丹（饼类）和果糕类。

消费者在选购果脯蜜饯产品，应该注意以下几点：

1. 首先要看产品外包装是否符合标准规定要求。标准规定，包装上必须标明：食品名称、配料表、净含量、制造者或经销者的名

称和地址、生产日期、保质期或保存期、产品标准号等。

2. 其次是打开包装来观察。打开包装后注意产品不得有异味，不允许有外来杂质，如砂粒、头发丝等，并观察其组织形态，包括肉质细腻程度、糖份分布渗透均匀程度、颗粒饱满程度。同时要看产品的形状、大小、长短、厚薄是否基本一致、产品表面附着糖霜是否均匀、有无皱缩残损、破裂和其它表面缺陷、颗粒表面干、湿程度是否基本一致。

3. 看产品的滋味与气味如何。滋味与气味表示产品的风味质量（包括味道与香气），各类产品应有其独特的香味。

4. 另外特别提醒消费者在消费时应首选正规销售渠道销售的知名生产企业的产品。

此外，由于果脯通常含糖量较高，可高达70%，对于糖尿病患者等不宜过多摄入糖的人群，最好选择那些以功能性甜味剂代替蔗糖的低糖果脯蜜饯产品，而有些产品含有较高盐分，有些含有大量甜味剂、防腐剂和色素等添加剂，儿童食用这些产品时要注意有所选择，建议适量食用。

十一、进口高档巧克力制品如何安全选购？

视觉——拿到产品包装，要注意看2个最重要的指标：可可含量与可可脂。虽然说可可含量是衡量营养成分的标准，一般来说，可可含量过超过80%的巧克力，口感微苦，很难为大多数人所接受，消费者需要根据自己对可可口感的接受程度来挑选适合自己的巧克力。国内有一些非常便宜的巧克力，是用廉价的、由化学成分调制而成的代可可脂来替代纯可可脂，一字之差，但是口感、香味、营养成分等都有着天壤之别。

嗅觉——制作工艺是巧克力的灵魂。可可含有500多种芳香物质，只有经过高温烘焙等工艺，才能让巧克力散发出浓郁中略带一点点酸味的独特香味。

听觉——优质巧克力质地相对较硬，掰开的时候会发出清脆声，断面比较平滑。要注意听听巧克力“自己的声音”。

味觉——巧克力是可以品鉴的，而不只是“吃”。很多人一拿到巧克力，就会迫不及待地送入口中，兴奋地“咬”起来。其实，巧克力在口中融化的过程才是最值得享受的过程。将巧克力置于舌上，让口腔内的热度及唾液慢慢的将巧克力融化，优质的巧克力基本不需要你再动牙齿，唯一要做的可能就是用舌尖轻轻搅拌巧克力，让它均匀融化，整个口腔都溢满巧克力的滋味。巧克力为什么会“不融于手，只融于口”呢？这与可可脂的特性有关。可可脂的融点与人体体温非常接近，入口即化，优质的巧克力口感非常柔顺嫩滑，绝不会有“粉粉”的感觉，更不会有微粒感。

注意事项

除以上四觉外，购买知名企业生产的产品也是可以参考的一个重要标准，再就是在购买高价巧克力时要仔细看看标签，买的究竟是巧克力还是代可可脂巧克力，它们的健康效果，是截然不同的。按我国相关规定，如果巧克力中含有5%以上的代可可脂，就要在包装上明显地标出“代可可脂”字样。

Tip：代可可脂有哪些危害？

有关资料显示，代可可脂的结构与天然可可脂大为不同，是一种非常复杂的脂肪酸。代可可脂口感较差，没有香味，通常熔点要比可可脂高一些。除此之外，氢化油脂是反式脂肪酸的一种。反式脂肪酸（TFAS）是植物油在加温等过程中，添加氢后形成的。国际最新的研究发现，TFAS可能引起人体胆固醇升高，并对胎儿体重和II型糖尿病具有潜在影响，甚至是老年痴呆症的诱因之一。

第十二章 食品安全知识

第一节 食物中毒与预防

食物中毒是由于吃了有毒的食物而发生的疾病，不仅危害人体健康，还可危害生命和子孙后代，我们应给予充分的重视。食物中毒的特点是：潜伏期很短，食用某种食物后突然发病，常常伴有呕吐、头疼、腹泻等肠胃炎的病征。严重的可呈昏迷、休克等症状，甚至可引起死亡。特别是在集体就餐的地方，如果同时食用了同样食物并发生类似急性肠胃炎的患者，则食物中毒的可能性很大。此种食物中毒又叫急性食物中毒。有些污染食品的有毒物质，或者由于在食品中数量过少，或者由于本身毒性作用的特点，并不引起食物中毒症状。但是长期、连续食用，可造成慢性毒害，甚至有致癌作用、致畸作用或致突变作用，更应引起人们的重视。本章将阐述食物中毒感染基本知识和在常见的多种常见多发的食物中毒感染疾病中毒原因、症状和防止措施，供朋友参考。

一、什么是食物中毒？

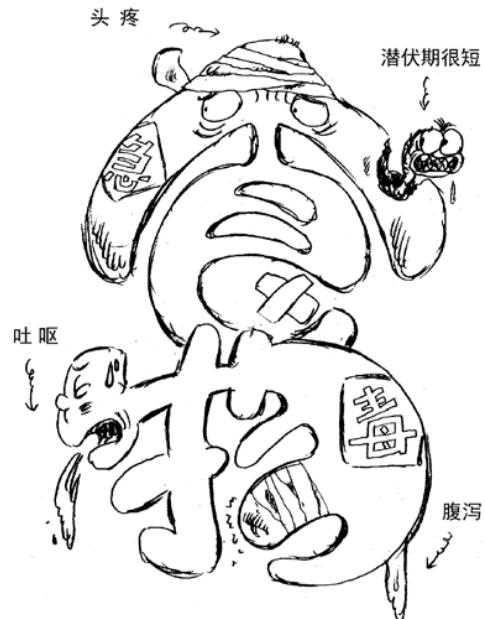
因进食含有毒素的食物所致，以腹痛、呕吐等为主要表现的中毒类疾病。

二、食物中毒的种类有哪些？

根据病原物质可将食物中毒分为四类：有毒动植物食物中毒；细菌性食物中毒；霉菌毒素食物中毒和化学性食物中毒。

三、食物中毒的主要原因有哪些？

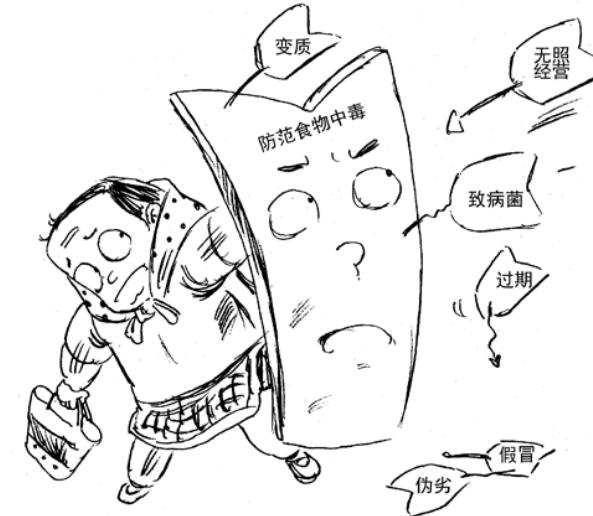
食物中毒的原因有：①原料选择不当，如食品已被细菌或毒



素污染，食品腐败变质。②食品在生产、加工、运输、储存、烹饪等过程中不注意卫生，如生熟不分、加热时间不够、保存不当等原因。③进食前食物加热不充分，未能杀灭细菌或破坏其毒素。

四、如何防范食物中毒？

1. 不买无照经营（非食品厂家）、个体商贩自宰自制的食品。
2. 购买食品时要查验食品的“生产日期”、“有效期”、“保质期”等食品安全标识。坚决不买不用过期、伪劣、假冒（如勾兑假酒等）食品。可以放心购买有“QS”认证标识的食品。
3. 食物必须彻底煮熟才能食用，特别是家禽、肉类和牛奶。所谓彻底煮熟是指使食物的所有部位的温度至少达到70°C。不吃变形、变味、变色食品和包装破损或异常的食品（如胀罐、胀袋），因为这种食品可能发生腐败变质。食物煮好后常常难于一次全部吃完，如果需要把食物存放过夜，应在高温（接近或高于60°C）或低



温（接近或低于10°C）的条件下保存。常见的错误是把大量的、尚未冷却的食物放在冰箱里，保存时间不要超过48小时。

4. 冰箱保存食品要严格分类分区，不能冷热混放。如生鲜食品（鱼、肉、海鲜）应存放在冷冻室；加工食品不吃要放在冷藏室，并严格遵守保存时间。经冰箱存放过的熟食必须重新加热至70°C以上才能食用。
5. 粮谷类及油脂要存放在通风、干燥、避光的地方，做好防霉、防虫、防鼠工作。
6. 便后、饭前、加工食品前要洗手。
7. 防止生、熟食品之间交叉加工，要做到加工每一种食品前后都要洗手。案具、刀具生、熟不能混用，这对预防寄生虫病（如肝吸虫）很重要。保持厨房清洁。烹饪用具、刀叉餐具等都应用干净的布揩干净。这块揩布的使用不应超过1天，下次使用前应把揩布在沸水中烫一下。如有条件，不用揩布，而用活水先冲用具，再晾干。

8. 不要让昆虫、鼠和其它动物接触食品。动物通常都带有致病菌。

9. 饮用清洁水，不喝生水。

五、发生食物中毒时应如何自救？

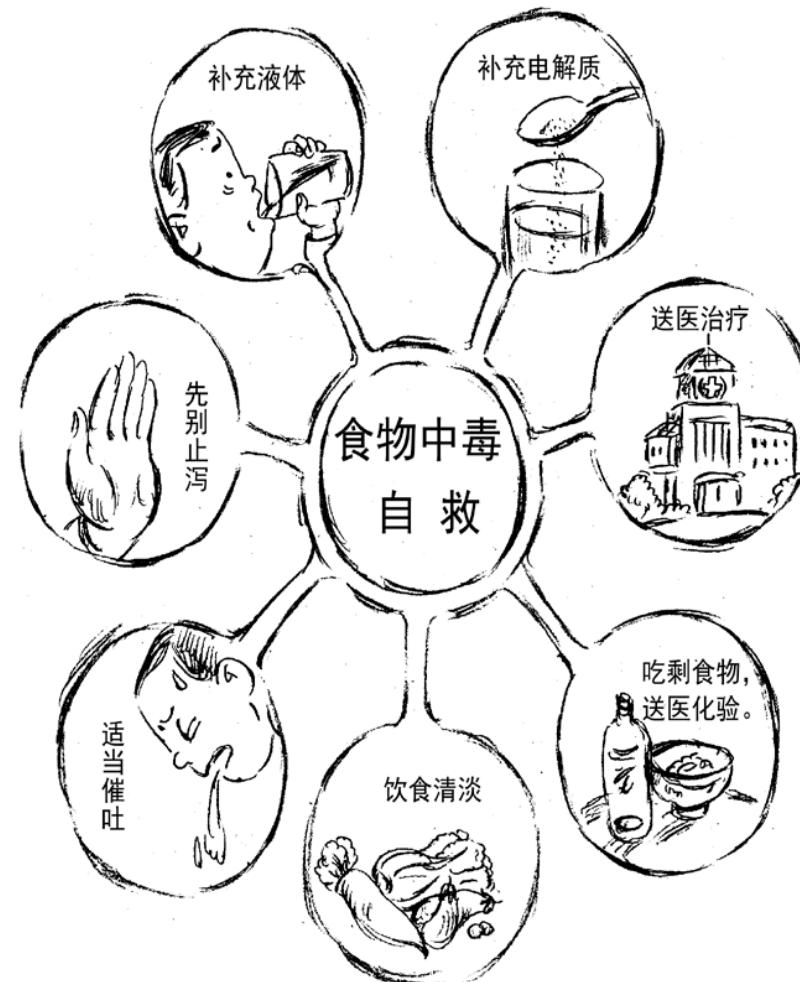
在家中发生食物中毒，要看呕吐、腹泻、腹痛的程度适当处理。主要急救方法有：

1. 补充液体，可以喝一些温开水或其它透明的液体；
2. 补充因上吐下泻所流失的电解质，如钾、钠及葡萄糖；可以吃一些淡甜盐水；
3. 先别止泻，让体内毒素排出；
4. 适当催吐、洗胃，如果已经呕吐毋须催吐；洗胃。方法有多种，对神志清醒的患者，可令其大量喝进温开水或2%~4%温盐水或温肥皂水洗胃，然后吐出。催吐次数不宜超过三次，以免伤胃。
5. 饮食要清淡，先食用容易消化的食物，不吃容易刺激胃的食品；
6. 无缓解迹象，甚至出现失水明显，四肢寒冷，腹痛腹泻加重，极度衰竭，面色苍白，大汗，意识模糊，说胡话或抽搐，以至休克，应立即送医院救治，否则会有生命危险；
7. 在送医院救治同时应带上吃剩下的食物，以便医生化验诊断中毒原因，对症下药。

第二节 常见掺假识别

一、什么是食品掺假？

食品掺假是指向食品中非法掺入外观、物理性状或形态相似的非同种类物质的行为，掺入的假物质基本在外观上难以鉴别。如小麦粉中掺入滑石粉，味精中掺入食盐，油条中掺入洗衣粉，食醋中



掺入游离矿酸等。

二、食品掺假的方式有哪些？

食品掺假的方式有以下几种。

1. **掺兑** 主要在食品中掺入一定数量的外观类似的物质取代原食品成分的做法，一般大都是指液体（流体）食品的掺兑。例如：香油掺其他色拉油、食醋掺游离矿酸、啤酒兑水、白酒兑水、牛乳兑水等。

2. **混入** 在固体食品中掺入一定数量外观类似的非同种物质，或虽种类相同但掺入食品质量低劣的物质称作混入。例如：面粉中混入石粉、藕粉中混入薯粉、味精中混入食盐、糯米粉中混入大米粉等。

3. **抽取** 从食品中提取出部分营养成分后仍冒充成分完整，在市场进行销售的做法称为抽取。例如：小麦粉提取出面筋后，其余物质还充当小麦粉销售或掺入正常小麦粉中出售；从牛乳中提取出脂肪后，剩余部分制成乳粉，仍以全脂乳粉在市场出售。

4. **假冒** 采取好的、漂亮的精制包装或夸大的标签说明与内装食品的种类、品质、营养成分名不副实的做法称作假冒。例如：假乳粉、假藕粉、假香油、假麦乳精、假糯米粉等。

5. **粉饰** 以色素（或颜料）、香料及其他严禁使用的添加剂对质量低劣的或所含营养成分低的食品进行调味、调色处理后，充当正常食品出售，以此来掩盖低劣的产品质量的做法称为粉饰。例如：糕点加非食用色素、糖精等；将过期霉变的糕点下脚料粉碎后制作饼馅；将酸败的挂面断头、下脚料浸泡、粉碎后，与原料混合，再次制作成挂面出售等。

三、食品掺假有什么规律？

从食品掺假的方式不难观察其共性，即掺假行为规律性的特点。其规律性包括：



1. 利用市场价格差是掺假的基本规律性特点。因为掺假用物质价格低廉、容易获得，掺入价格高的食品中，使食品的净含量增加，从而达到获利目的。例如将价格低廉的水掺入价格高的白酒、啤酒、奶中；将沙石掺入米中；将价格便宜的玉米淀粉、马铃薯淀粉等掺入到价格较高的藕粉中。

2. 将食品进行伪装、粉饰是食品掺假的第二规律性特点。把劣质食品通过包装、加工粉饰后进行销售。例如夸大某种食品的功效，用精美包装出售劣质食品，标明今年生产的月饼却使用已过期、变质的去年的月饼馅，经包装、加工后出售。

3. 食品的保质期一般很短，非法延长食品保质期是掺假的第三规律性特点。例如国家已经规定食品添加剂的种类和最高使用限量。使用非食品防腐剂或超出食品添加剂最高限量都可以延长食品保质期，对人体造成较大损害。

四、常见的食品掺假有哪些？

1. 粮食及制品 面粉、挂面掺吊白块、滑石粉、荧光增白剂和石膏，小米掺色素，粉条掺塑料，面包掺液体石蜡，粮食掺沙石、陈粮、霉变米和玉米，大米掺矿物油等。
2. 豆及豆制品 干豆腐掺地板黄、姜黄玉米粉等。
3. 食用油脂 植物油掺矿物油、蓖麻油、大麻子油、桐油、酸败油，掺非食用抗氧化剂。
4. 乳及乳制品 牛乳掺水、食盐、中和剂、尿素、白广告色、洗衣粉、米汤、豆浆、蔗糖、防腐剂、牛尿、石灰水等。
5. 肉及肉制品 用病死畜禽肉冒充好肉，牛肉、猪肉注水、注盐、加色素，滥用硝酸盐和亚硝酸盐、木瓜蛋白酶，香肠加过量淀粉等。
6. 饮料 伪造果汁、咖啡等，饮料掺非食用色素、防腐剂、漂白粉、洗衣粉等。



7. 水果、蔬菜 掺入防霉剂、防腐剂、催熟剂、膨大剂等，西瓜注水、色素、糖精，蔬菜注水等。
8. 酒 工业酒精兑制酒，伪造啤酒，白酒加糖、兑水等。
9. 蜂蜜 掺蔗糖、饴糖、淀粉、食盐、化肥、发酵蜜等。
10. 干菜类 掺盐卤、硫酸镁、食盐、化肥、明矾、淀粉、沥青、伪造发菜等。

第三节 食品有毒有害物质的快速检测

北京智云达科技有限公司是一家专业从事食品安全快速检测产品的高新技术企业，并成功研发了众多拥有自主知识产权的食品安全快速检测产品。产品物美价廉，检测项目一次检测费用在0.5元—2元，检测方法简便一般消费者易于掌握，看一下说明书就会。他们的快速检测产品有100余种，均可以在淘宝购得。以下介绍一些食品中常见的有毒有害物质和假冒伪劣食品的快速检测方法。

一、亚硝酸盐速测管

亚硝酸盐主要指亚硝酸钠，亚硝酸钠为白色至淡黄色粉末或颗粒状，味微咸，易溶于水。外观及滋味都与食盐相似，并在工业、建筑业中广为使用，肉类制品中也允许作为发色剂限量使用。由亚硝酸盐引起食物中毒的机率较高。食入0.3~0.5克的亚硝酸盐即可引起中毒甚至死亡。亚硝酸盐在胃部可与胺产生作用，生成亚硝胺。亚硝胺具有强烈的致癌作用，主要导致食管癌、胃癌、肝癌和大肠癌等。因此，测定亚硝酸盐的含量是食品安全检测中非常重要的项目。本速测管适用于食品中亚硝酸盐的快速检测。

二、黄曲霉毒素B1速测盒

黄曲霉毒素是迄今发现的污染农产品毒性最强的一类生物毒

素。其中，毒性最强、危害最大的为黄曲霉毒素 B1，其毒性为氯化钾的 10 倍、砒霜的 68 倍，被列入严管的特剧毒物质。黄曲霉毒素也是一种强致癌物。黄曲霉毒素 B1 的致癌能力，是二甲基硝胺的 70 倍。据在我国肝癌高发区的调查发现，肝癌的高发与吃了被黄曲霉毒素污染的粮食有关。农产品黄曲霉毒素污染，成为影响食品安全，危害人们身体健康的巨型杀手。本试剂盒可对玉米、花生及其制品（花生酱、花生仁、花生米）、大米、小麦、植物油脂、酱油、食醋等食品中黄曲霉毒素作快速定性检验。

三、二氧化硫亚硫酸盐速测盒

在硫磺熏蒸食品中产生的二氧化硫是强还原剂，能起漂白、保鲜食品的作用，可使食品表面颜色显得白亮、鲜艳。熏制过程中残留的硫遇高温会生成亚硫酸盐、焦亚硫酸盐、低亚硫酸盐等，这些

盐类亦具有很好的漂白、抗氧化、防腐等作用。但是二氧化硫及亚硫酸盐等会破坏维生素 B1，影响生长发育，易患多发性神经炎，出现骨髓萎缩等症状，具有慢性毒性。长期食用会造成肠道功能紊乱，损害肝脏，严重危害人体的消化系统。亚硫酸盐还会引发支气管痉挛，引发哮喘。因此，严格控制食品中的二氧化硫及亚硫酸盐等含量，是治理餐桌污染，保障消费者的健康权益的重要工作。本速测盒适用于检测各类食品中二氧化硫或亚硫酸盐的含量。

四、甲醛速测管

甲醛是一种毒性较强、可以破坏生物细胞蛋白的物质，可引起人体过敏、肠道刺激反应、食物中毒等疾患。食品在生产、加工与运输环节，一般不容易被甲醛污染。某些食物本身存在有微量的甲醛不足以对人体造成危害。由于甲醛可以改变一些食品的色感并有防腐作用，在无知或金钱利益的驱使下，一些地区的不法分子在某些食品中加入了甲醛。

本方法主要是针对水发产品的水中加入甲醛的检测。即使水发产品的本身每公斤存在有几十毫克的甲醛，其溶解到水中的量很少，除非蒸馏，本方法不容易观察出来；当人为加入甲醛时，本方法可半定量地检测出甲醛含量。

五、农药残留速测卡

农药残留（Pesticide residues），是农药使用后一个时期内没有被分解而残留于生物体、收获物、土壤、水体、大气中的微量农药原体、有毒代谢物、降解物和杂质的总称。农药残留速测卡适用于有机磷农药和氨基甲酸酯类农药快速检测。

六、水发产品工业碱速测试纸

工业碱是粗制氢氧化钠，含有众多对人体有害的物质。使用工业碱浸泡水发牛肚、银鱼、牛百叶等水发产品，可以使其外表白嫩、个体肥大，但食用后会对人体产生危害。本品适用于水发食品



七、地沟油快速筛查试剂盒10次标准套餐

地沟油快速筛查试剂盒是卫生部认可及推荐的快速检测地沟油的办法。

“地沟油”泛指在生活中存在的各类劣质油，如回收的食用油、反复使用的炸油等，长期食用可能会引发癌症，对人体的危害极大。建立有效鉴别地沟油方法，对加强监督管理，确保食用油质量和人民健康具有重要价值。本方法通过检测四个指标是否异常，综合分析判定是否为“地沟油”。

第四节 安全饮食

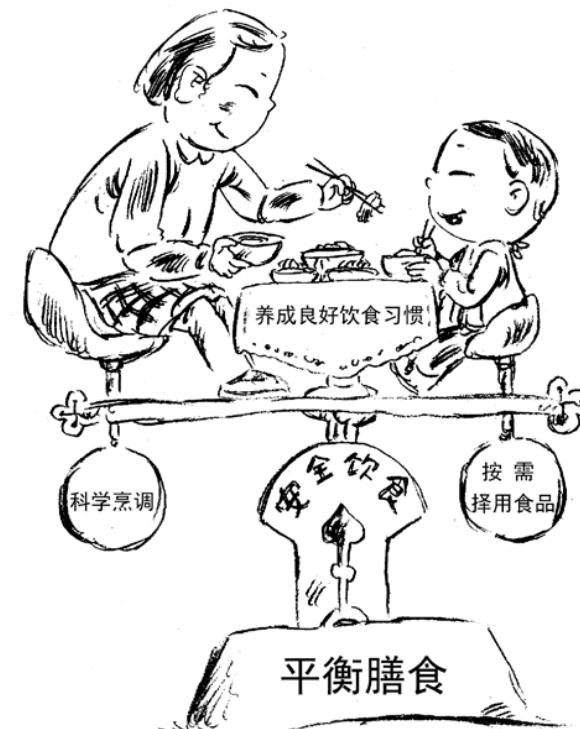
一、饮食与人体健康有什么关系？

人们通过饮食获取维持生命和各种活动所需的营养素和能量，并保持自身的健康。不合理的饮食习惯，营养素过多或不足，都会给健康带来不同程度的危害。饮食不平衡，部分营养过剩会导致肥胖、糖尿病、高脂血症、高血压症等疾病，甚至诱发乳腺癌，结肠癌等肿瘤。营养不足会造成贫血、免疫功能下降及学习、劳动能力降低，还会影响儿童及青少年的体格和智力的生长发育。一位国际知名的癌症专家指出：“通过改变饮食结构，可使全部癌症减少三分之一”。合理的饮食能给人的机体带来平衡和健康。从饮食卫生的角度来看，饮食与健康也有密切的关系。不洁物中的病菌、霉菌及有毒化学物质被吃进人体后，会引起肠道传染病或中毒，甚至还会引起恶性肿瘤。所以，我们要从营养平衡和清洁卫生这两方面来注意饮食问题，以保证自身和子孙后代的健康。

二、怎样饮食才能增进人体健康呢？

起码应该做到以下几点：

- 按需择用食品。人们的年龄、性别、工种、环境、运动量、健康状况不同，所需要的食品也不尽相同。例如：高温环境中的作业者要多食用水和无机盐。因为人体大量出汗或者体温过高时，不但水分不足，而且还会流失大量的钠、钾。缺钠可引起脱水，所以需要增加水分和无机盐。而低温环境中的作业者要适当增加脂肪，以防寒冷。人们掌握了食品的营养成份及特性，根据自己身体需要选用食品，可以提高饮食的科学性，克服饮食的盲目性，从而达到增强体质的目的。



2. 平衡膳食。平衡膳食有两层意思，一是营养素的平衡，二是饮食有节。人体需要有蛋白质、脂肪、糖、无机盐、维生素和水等营养素才能生存。而一种食品只富含几种营养素。例如：大米含有丰富的糖和维生素B1，而缺少脂肪、钙和维生素A、C，猪肉含有丰富的蛋白质、脂肪和一些无机盐，而缺少糖和维生素，蔬菜含有丰富的无机盐和维生素，但缺乏维生素B1。所以，人们在生活中，饮食不能单一，尽量食用含有各种必需营养素的食品。要做到：食物多样化，宜杂不宜偏；三餐讲平衡，精粗搭配全；每顿八成饱，收支正相抵；脂肪勿过量，少糖莫贪甜；常吃绿叶菜，适当少食盐；可饮低度酒，喝茶不吸烟。饮食有节对人体健康很重要，儿童饮食过量，会因积食引起感冒，又由感冒合并发肺炎，老人饮食过量，会因不消化引起急性病丧生。这样的现象是常见的。凡长寿者，皆饮食有节。陈云同志的夫人于若木是著名营养学家，她在60年代后期就注意平衡膳食，一日三餐定时定量。中午一荤一素，肉类70克，蔬菜200克，晚饭是一个豆制品，一个蔬菜。两餐之间不吃任何零食、饮料，只是在午睡后喝一杯茶。陈云同志在晚年身体很好，与平衡膳食是有密切关系的。

3. 科学烹调。烹调是否科学，直接关系到食品中营养素的保留程度。保护营养素的方法很多，如挂糊、勾芡、急火快炒等。

4. 养成良好饮食习惯要养成良好饮食习惯，首先要克服不良饮食习惯。饮食习惯不良，不但达不到增强身体健康的目的，反而会引起疾病。

常见的不良饮食习惯主要有以下几点：

(1) 快食。俗话说：“吃得慌咽得忙，又伤肚子又伤肠。吃饭特别快，狼吞虎咽，容易引起胃溃疡和胃炎等疾病。据调查统计，快食的人患胃病率比细嚼慢咽的人高2~3倍。

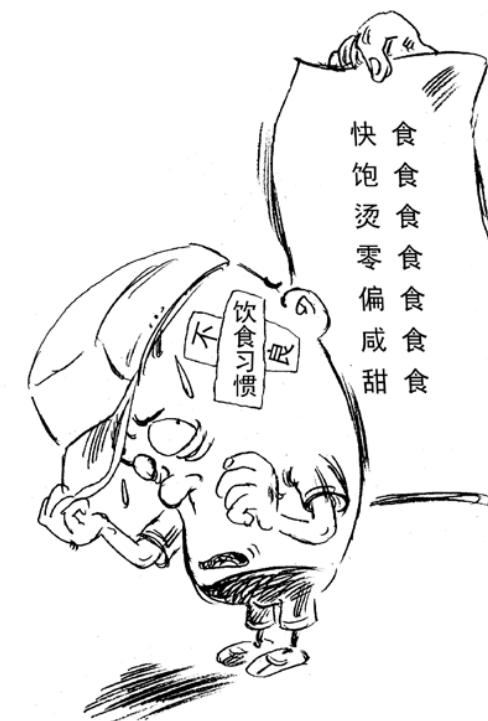
(2) 饱食。常言道：“若要身体好，吃饭不过饱。”经常吃

得过饱，会加重胃的负担，使消化液的分泌供不应求，从而引起消化不良，还会使血液过多地集中于肠、胃，而心脏、大脑则相应缺血，长期下去，容易诱发高血压、冠心病等疾病。

(3) 烫食。经常吃过热的食物，能使口腔，食道粘膜充血、受损，造成溃疡。而且烫食能破坏舌面的味蕾，影响味觉神经，造成食欲减退。

(4) 零食。经常吃零食会使消化器官经常处于紧张状态，消化功能受到干扰，还会使肠胃过度疲劳，引起植物性神经紊乱和消化液分泌失调。

(5) 偏食。偏食容易导致体内某种营养素的缺乏，从而患相应



的疾病。

(6) 咸食。盐是人体不可缺少的物质，但正常成年人每天摄入量不宜超过10克，吃盐过多，容易引起高血压，对心脏病、肾炎、肝病、支气管炎等疾病的患者也不利。

(7) 甜食。甜食吃得过多，会影响正餐食量，造成重要的营养素反而得不到补充，使人体必需的营养素失去平衡。另外，肥胖、糖尿病、龋齿等病的发生，也与甜食吃得过多有关。克服了不良的饮食习惯，建立什么样的饮食习惯才好呢？

良好饮食习惯有：

(1) 全面摄食。人体所需要的能量和各种营养素，必须通过每日膳食得到供应和补充，因而在人体的营养生理需要和膳食之间建立了平衡关系。据营养学家测算，人们膳食中，碳水化合物、脂肪和蛋白质的比例以5：15：1为佳，这样才能维持人体的健康，保持良好的免疫功能。这一平衡关系如果失调，即膳食不能适应人体的营养需要，就会产生对人体健康不利的影响，甚至导致某些营养性疾病。要保证营养素平衡，必须养成全面摄食的良好习惯，从人体的实际需要出发，按照营养学的标准安排饮食。

(2) 固定就餐时间和次数。就餐时间固定对消化吸收率的影响很大。一个人如果有相对固定的饮食时间，消化腺的分泌和消化管的蠕动也就随之形成规律运动，食欲就会自觉地在饮食时间出现。一到吃饭时间，人们就有一种饥饿感，原因就在这里。而在另外时间进食，消化腺分泌液就减少，食欲就会不出现或降低。人们也会有这样的体会，在该进餐的时候感到饥饿，过了一段时间没进餐却无饥饿感了，道理也在这里。就餐次数固定也很重要。倘若进食次数无规律，不但使肠胃得不到休息，而且会使消化液的分泌失调，食欲减退。

(3) 三餐平衡。一日三餐要平衡，早中晚餐的比例以3：4：3

为宜，尤其注意不废早餐。作者有几位在事业上颇有成就的朋友，40多岁就患了糖尿病，身体过早的垮了。这几位朋友，皆有对早餐马虎的习惯。医学研究表明，时常不吃早餐，会造成血中糖的含量过低、面色苍白、头昏眼花等症状。空腹过久，还易形成高胆固醇胆汁，从而形成胆结石。另据一位食物学博士研究认为，在校的青少年如果有了丰富的早餐，智能表现更佳。反之，精神不能集中，记忆力减退，创造力降低，更缺乏持久的体力。理想的早餐应该提供给人体一天所需要热量和营养的1/3，以供给身体各部位细胞的需要。一般来说，早餐的制作应从三大类食物中选择，即粮食类、蛋肉类、蔬菜和水果类。口味尽量好一些，增强人们的食欲，保证早餐吃好。



(4) 细嚼慢咽。日本一营养专家在调查中发现，肥胖人进食速度比瘦型人快5分钟左右，嘴嚼的次数亦比瘦型人少。并且，细嚼慢咽可使人体血糖、血压、胆固醇和中性脂肪相应下降，因此细嚼慢咽被视为一种“慢速减肥”的方法推广。细嚼慢咽还能增加唾液的分泌。科学家将嘴嚼时人体分泌的唾液加入黄曲霉毒素B1、亚硝基化合物、苯并(a)芘等强致癌物中时，结果是：唾液对细胞的变异原性在30秒钟内完全丧失。可见，细嚼慢咽对防癌有一定好处。此外，唾液对化学合成和天然的食品添加剂的“毒性”也具有明显的解毒功能。

(5) 不宜过饱。谚语道：“吃饭八分饱，胃口好到老。”“晚饭少一口，活到九十九。”饮食不节，会损害身体健康，这个道理，我们的祖先就知道。“伤饥失饱则伤脾，暴饮暴食则伤胃”，这句话就是古人说的。在长寿国日本，人们不提倡吃饱。他们觉得吃得太饱肚里很胀。筷套甚至筷子上也刻有“请吃八分饱”的字样。可他们的“八分饱”差不多只相当于中国人的“六分饱”。为什么人们不能吃得过饱呢？日本一医学专家指出：“进食过饱后，大脑中一种称为“纤维芽细胞生长因子”的物质明显增加，比进食前增加几万倍。这种生长因子能使毛细血管内皮细胞和脂肪细胞增生。如果长期饱食，则会导致脑血管硬化，出现大脑早衰和智力迟钝。由此可见，人们在全面摄食，使营养平衡的基础上，应经常使胃肠保持在微饥状态，一般保持八分饱为宜。

(6) 心情愉快。消化腺的分泌和胃肠的蠕动都受神经系统的支配和调节，而神经系统的活动又与人的精神状态密切相关。在心情愉快的状态中进餐，会增进人们的食欲。有的家长经常在吃饭时训孩子，则不利于孩子的身体健康。

5. 注意饮食卫生。俗话说：“病从口入”，人们吃了被有害的细菌、寄生虫、有毒化学物污染的食物就会引起食物中毒，发生腹

泻等疾病，严重者可能导致死亡。注意饮食卫生对每个人来说都是很重要的。

三、孕妇应注意哪些食品安全问题？

女人一怀孕，家人和亲朋好友都会善意地劝孕妇多吃，似乎吃得多，胎儿才发育得好。其实，吃得多，不一定吃得好，为两个人吃好，而不是吃两倍那么多。营养均衡，才是孕妇和胎儿健康的基本要素。

怀孕期间要注意均衡饮食。这是因为孕妇所需要的热量不会因为怀孕而加倍，所谓吃好，是指除能量以外的营养素的摄取充足，因为营养均衡对母亲的健康及宝宝的身体、智力发育至关重要。

这些营养素包括钙质、叶酸、铁质、维生素B12、锌质、亚麻酸和脂肪酸等。

叶酸：叶酸是维生素B族的一种，是细胞制造过程中不可缺少的营养素，对于孕期营养和健康极为重要，尤其在怀孕早期。因为叶酸会影响胎儿脑部和脊髓的发育，摄取不足将会导致胎儿神经管畸形（如脊柱裂）。孕妇在怀孕早期摄取足够的叶酸可有效地降低神经管畸形的发生。叶酸还是红细胞形成所必需的物质。怀孕期间身体对叶酸的需要量也因红细胞的迅速增殖而大量增加。叶酸缺乏将导致贫血，增加了流产概率，宝宝亦可能营养不良。深绿色蔬菜、豆类、新鲜水果，添加叶酸的牛奶，添加叶酸的谷物，都是叶酸的极好来源。但是叶酸在烹调时易被破坏，建议您尝试吃生的或稍加烹煮的蔬菜。

铁质：铁质对于孕期母亲红细胞的生成，胎儿的成长及新生婴儿的红细胞生成特别重要。孕期所需的铁质是平时的两倍，孕期缺铁将导致贫血。吃红色肉类（如猪、牛、羊肉）是获得铁质的最好方法。绿色蔬菜、豆类、添加铁质的牛奶和谷物也能提供铁质。建议多吃富含维生素C的蔬菜和水果以帮助铁质的吸收。同时避免餐前

和餐后一小时喝茶，因为茶会妨碍铁质的吸收。

锌质和维生素B12：锌质对于确保胎儿以及宝宝出生后的正常发育非常重要，锌质摄取量低可能会影响宝宝的出生体重。维生素B12在孕期细胞的形成中扮演极重要的角色，每日饮食一般可提供足够能量的维生素B12，而一旦含量不够将会影响胎儿神经系统的发育。肉类、蛋、牛奶和乳酪是锌质和维生素B12的良好来源。如果您是素食者，奶粉也能使您在孕期获得足够的锌质和维生素B12。

必需脂肪酸：脂肪酸（如亚油酸、亚麻酸）是在您身体中不能合成的，必须从食物中摄取脂肪酸。它们在孕期非常重要，能够帮助宝宝的脑部、眼睛和神经细胞发育。植物油（菜籽油、棉籽油、大豆油、玉米油、葵花籽油和红花油）、果仁以及一些强化食物都是脂肪酸的良好来源。

钙质：钙质非常重要，它能帮助您和宝宝建造强壮的牙齿和骨骼。为了确保您孕期获得足够的钙质，您摄入的钙应比平时多50%，特别是在怀孕的早中期，如果您没能摄入足够的钙质，您的身体会从贮藏库（如骨骼）中获取钙质，这会导致您的骨量减少，增加您在日后患骨质疏松的机会。怀孕期间缺乏钙质会导致肌肉痉挛，如腿抽筋，此外摄取足够的钙质可预防孕期高血压的发生。奶和奶制品是食物中钙的最好来源，不仅含量丰富，而且吸收率高。蔬菜、豆类、油料种子、虾皮、海带和发菜含钙也很丰富。

但是不少孕妇因为妊娠反应，不是这个不吃，就是吃那个恶心，不良的饮食或吃的太少容易影响胎儿发育，营养不良的婴儿还会存在健康问题和发育困难的危险，所以在怀孕期间要改变吃东西的习惯，应吃得比平时更好、更有营养。但是如果孕妇吃得太多，巨型婴儿也会造成分娩困难。所以，怀孕期间孕妇吃好，一定要注意均衡饮食，这样不仅母子健康，全家也开心。

孕妇不宜的食物

罐头食品。此类食品在制作过程中须加入一定量的添加剂，如人工合成色素、香精、防腐剂等。这些添加剂对健康人影响不大，但孕妇及婴儿食用过多会对健康不利。另外，罐头食品在制作过程中，经高温处理后，原料中的维生素及其它营养成分都已受到一定程度的破坏，造成营养价值不高。

油条。明矾是制作油条的必须添加物，其化学组成是一种含铝化合物。铝可以通过胎盘进入胎儿的大脑，会增加大脑发育障碍及痴呆的发生率。如果一个孕妇每天吃两根油条，就等于每天吃了三克明矾，蓄积起来其摄入量就相当惊人了。



久存的土豆。发芽的土豆会引起食物中毒，这一点人们都熟知，但未发芽而储存时间过久的土豆对人体有何影响，却少有人知。土豆中含有生物碱，存放时间越久，其含量越高，食用这样的土豆，会影响胎儿发育，导致胎儿畸形。味精。味精的主要成分是谷氨酸钠，血液中的锌与之结合后从尿中排出。味精食入过多会消耗大量的锌，导致体内缺锌。锌是胎儿生长发育的重要微量元素，孕妇应少吃味精为宜。

巧克力和山楂。过多食用巧克力会使孕妇产生饱腹感，从而影响食欲，其结果是孕妇身体发胖，但必须的营养素缺乏。有许多孕妇喜欢吃酸的东西，山楂就成了首选食物，但山楂对子宫有兴奋作用，过量食用会引起子宫收缩，有引起流产的可能性，故不可一次大量食入。

某些动物的肝脏。一些现代饲料中含有迅速催肥的高质量催肥剂，其中维生素A的含量较高，它可在动物的肝脏中蓄积。孕妇如大量食入此类食物，对孕妇本身没有太大影响，但对胎儿的危害极大，致畸是其恶果之一。冷饮。孕妇胃肠功能减弱，过食冷饮会使胃肠血管突然收缩，胃液分泌减少，消化功能降低，出现腹痛、腹泻等症状。现代医学研究表明，胎儿对冷的刺激十分敏感，当孕妇过量食入冷食后，胎儿有躁动不安的反应。

某些经特殊工艺加工的食品。如皮蛋、烟熏制品等。这类食品在加工的过程中，营养成分丢失较多，且易生成对人体有害的物质，味道虽好，危害较大。以上介绍，只是大多孕妇会碰到的问题，作为一个即将成为母亲的人，一定要认真选择食物，不要为了满足自己对某些食物的渴望，而忘了自己的责任。一个聪明、健康、漂亮宝宝的诞生，是一个女人怀胎十月的最大硕果。

四、婴幼儿应注意哪些食品安全问题？

每个新妈妈都希望自己的宝宝既健康又强壮，那么学一点营养

学知识吧。给宝宝提供哪些食品比较可口又富有营养？如何选购或制作？这些问题新妈妈都会特别关注吧。自制婴儿食品：如果你能亲手为宝宝制作食品的话，安全性自然有了保障，因为你可以自己掌握制作方法和配料，尽可能选用新鲜的富含有机物质的食物，而且价钱便宜，经济又实惠。

(一) 什么样的婴儿食品最安全？

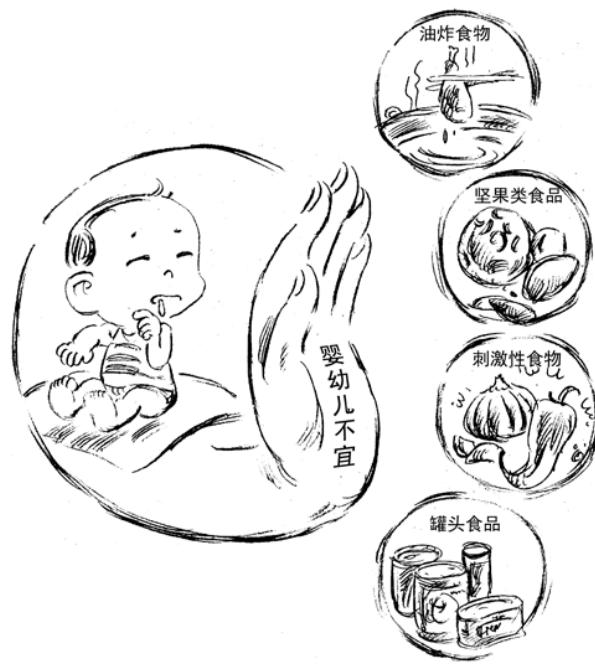
1. 自制婴儿食品：如果你能亲手为宝宝制作食品的话，安全性自然有了保障，因为你可以自己掌握制作方法和配料，尽可能选用新鲜的富含有机物质的食物，而且价钱便宜，经济又实惠。当然你需要准备一台研磨机，一台绞碎机。

你可以一次煮较多食物，按照孩子的需要制成泥状，如果需要的话，可用水或牛奶把食物调稀，将食物装入冰块冷冻在盘内，然后放入冷藏袋里保存备用。一周岁以内的孩子的食物不宜加佐料。

2. 选购市面上销售的婴儿食品：瓶装、罐装或包装的婴儿食品对你也有用处，尤其是你不在家或匆忙时。购买时请仔细阅读包装上的说明文字，注意要购买纯水果或纯蔬菜制作的，以确保你的宝宝在吃到充足而又营养丰富的食品的同时，不过多地摄入精制淀粉。

如果你要贮存一些市售的食品，请不要买那些标明有糖、盐的食品，这意味着水是最主要的成分，该食品可能不如自制的富有营养。要经常检查市售食品的有效日期及包装情况。

3. 哪些食物适合你的宝宝：一般来说，适合宝宝的食物有婴儿米粉，可用温开水或牛奶拌成流质；有胡萝卜泥，其制作方法是：削皮、煮烂成泥状或加水稀释成汤，可用同样的方法制作土豆泥、苹果泥或软的熟透的梨也适合宝宝食用；还有牛油黄面包、剁碎的鱼肉、鸡肉、动物肝脏、煮烂的青豆、豌豆、西兰花、西红柿等。



(二) 婴幼儿不宜吃哪些食品?

婴幼儿期宝宝的消化能力和对食品的适应能力尚未成熟，不能接受和大人完全一样的饮食，有一些食品是不适宜给宝宝吃的，在选择和制作食品时要注意。宝宝不宜吃的食品主要有以下几大类：

1. 油炸食物：如油条、油饼、炸糕等。一方面是因为这类食品不易消化，另一方面，食品经过油炸后，营养素损失较多，经常食用这类食物对宝宝的健康没有好处。
2. 坚果类食品：如整颗花生、瓜子和各种豆类。这些食品脂肪含量高，质地坚硬，宝宝不易嚼碎，不易消化，而且体积小，一不小心就有可能被宝宝呛入气管，给宝宝带来痛苦甚至生命危险。
3. 有刺激性或含咖啡因的食物：如酒类、咖啡、浓茶及辛辣食品等，这些东西都不宜给宝宝吃。有些大人在喝酒时，喜欢用筷子

沾了酒喂给宝宝，以此为乐，这也是不合适的。有的宝宝因此还会产生类似成人的酒瘾，这对宝宝的神经系统发育是有害的。

4. 罐头食品。这些食品中往往含有防腐剂，经常食用对人体有害。

(三) 如何为宝宝安全制作辅食？

一旦宝宝开始吃辅食，你就要特别注意宝宝的饮食卫生了。因为婴幼儿的免疫系统不如成年人的成熟完善，所以宝宝的肠胃特别容易受到微生物和传染病的侵袭。下面的方法能帮助你进行预防。

1. 在为宝宝准备食物之前认真洗手。
2. 世界卫生组织建议在6个月左右开始给婴儿添加辅食。如果你在6个月之前就开始给宝宝吃辅食了，那么在孩子满6个月之前，你一定要对喂饭用的羹匙进行消毒，并且用洗碗机或高温热水清洗宝宝的餐具，然后用干净的毛巾或纸巾擦干。
3. 提前准备的婴儿食物，应该在做熟之后迅速冷却，然后放到冰箱里保存。24小时之内不吃的食物一定要冷冻保存。
4. 在加热宝宝的食物时，一定要确保食物内外都充分高温加热（你应该能看到加热后散发的蒸汽），然后放凉到合适的温度再喂给宝宝。你可以取一小点食物在自己的手腕内侧试一试温度是否合适。
5. 不要多次重复加热宝宝的食物。
6. 可以用微波炉来加热宝宝的食物，但是一定要小心。充分搅动食物，以避免受热不均，然后等食物放凉到合适的温度再喂给宝宝吃。
7. 宝宝碗里吃剩下的东西一定要扔掉，因为接触过宝宝嘴里或羹匙上的唾液后，食物里的细菌会迅速繁殖，导致食物变质。
8. 注意查看食物保质期和最佳食用日期。如果你选用的是包装婴儿食品，或者存放在瓶子里的宝宝没吃过的食物（没有加热或接

触过宝宝的嘴），那么你可以在打开包装后继续在冰箱里存放24小时。任何加热过或宝宝直接吃过的食物一旦剩下就要扔掉。

9. 用热肥皂水清洗宝宝的餐椅、围嘴和吃饭的地方，或用消毒液认真擦拭。尽可能保持厨房干净整洁，尤其要注意地板的卫生，因为宝宝特别喜欢在那里爬来爬去！

10. 如果你的宝宝吃的是用手拿着吃的食品或用手抓东西吃，一定要记得在吃饭前为他洗干净手。

11. 冰箱的温度设置应该在0~5摄氏度（32~41华氏度）之间。如果冰箱没有温度显示，那么你可以自己买个冰箱温度计。

12. 经常更换餐桌上的桌布和餐巾等。

13. 鸡蛋要煮到蛋黄蛋白都变成固态，肉要煮到中间没有粉红色。

14. 如果是冷冻食品，除非食品标签上有特殊说明，否则都应该先完全解冻后再进行烹煮。

五、老年应注意哪些食品安全问题？

1. 不贪肉。老年人膳食中肉类脂肪过多，会引起营养平衡失调和新陈代谢紊乱，易患高胆固醇血症和高脂血症，不利于心脑血管病的防治。

2. 不贪精。老年人长期讲究食用精白的米面，摄入的纤维素少了，就会减弱肠蠕动，易患便秘。

3. 不贪硬。老年人的胃肠消化吸收功能减弱，如果贪吃坚硬或煮得不熟烂的食物，久而久之易得消化不良或胃病。

4. 不贪快。老年人因牙齿脱落不全，饮食若贪快，咀嚼不烂，就会增加胃的消化负担。同时，还易发生鱼刺或肉骨头哽喉的意外事故。

5. 不贪饱。老年人饮食宜八分饱，如果长期贪多求饱，既增加胃肠的消化吸收负担，又会诱发或加重心脑血管疾病，发生猝死。

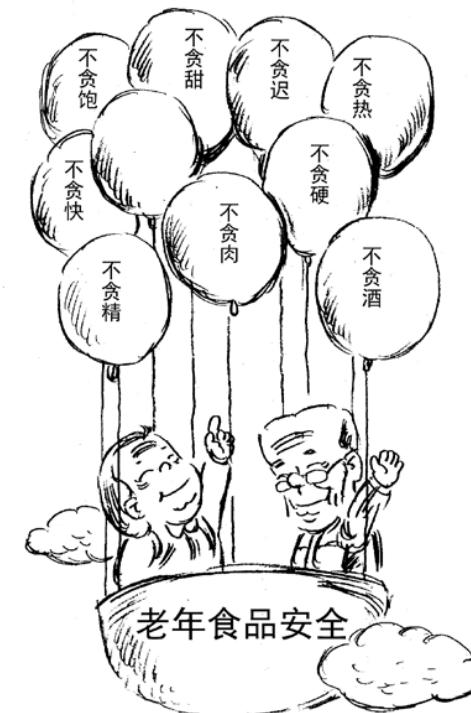
6. 不贪酒。老年人长期贪杯饮酒，会使心肌变性，失去正常的弹力，加重心脏的负担。同时，老人多饮酒，还易导致肝硬化。

7. 不贪咸。老年人摄入的钠盐量太多，容易引发高血压、中风、心脏病及肾脏衰弱。

8. 不贪甜。老年人过多食甜食，会造成功能紊乱，引起肥胖症、糖尿病、瘙痒症、脱发及消耗胰细胞，不利于身心健康。

9. 不贪迟。三餐进食时间宜早不贪迟，有利于食物消化与饭后休息，避免积食或低血糖。

10. 不贪热。老年人饮食宜温不宜烫，因热食易损害口腔、食管和胃。老年人如果长期服用烫食热刺激，还易罹患胃癌、食道癌。



六、病人应注意哪些食品安全问题?

1. 高血压病人饮食注意事项有哪些?

饮食注意一：

蔬菜对高血压病人有益无害，它含有大量的维生素C及果酸，能使体内多余的胆固醇排出体外，从而有效地预防了动脉硬化的发生。蔬菜中含钠盐极少而含钾盐较多。蔬菜中含脂肪及糖类极少，多吃也不会使人发胖。同时，蔬菜中含有较多的纤维素能促进肠蠕动，使过多的脂肪排出，对减肥非常有利。蔬菜的品种繁多，但并非个个都对高血压病人有好处，像土豆、山芋、南瓜等含淀粉和糖较高的就不宜多吃。

饮食注意二：

水果和蔬菜一样，含有大量的维生素和钾、镁、铁、钙等矿物质。水果和蔬菜大同小异，各有千秋。水果中的维生素P含量较高，可降低血液中胆固醇的含量，还可增加血管壁的抗病能力，对高血压脑出血有一定的预防作用；对合并有冠心病及脑供血不足的高血压病人大有好处；镁能防止高血压病的发生，铁是造血必要成分之一；钙对神经肌肉起着重要作用。对高血压有防治作用的水果很多，如西瓜、柠檬、橘子、山楂、柿子、苹果、猕猴桃、芒果、葡萄、大枣等等。

饮食注意三：

脂肪是动植物中的油脂。为人体所需的五大营养要素之一。一般来说，高血压病人要控制含有胆固醇较高的动物脂肪及其复制成的食品。因为高胆固醇的食物与动脉硬化的发生和发展有关，所以少食为妙。而且动物脂肪中亦含有较多不饱和脂肪酸的油类如鱼对于、高血压者很有益处！

2. 糖尿病人饮食注意事项有哪些?

糖尿病（diabetes）是由遗传因素、免疫功能紊乱、微生物感染



及其毒素、自由基毒素、精神因素等等各种致病因子作用于机体导致胰岛功能减退、胰岛素抵抗等而引发的糖、蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱综合征。临幊上以高血糖为主要特点，典型病例可出现多尿、多饮、多食、消瘦等表现，即“三多一少”症狀，糖尿病（血糖）一旦控制不好会引发并发症，导致肾、眼、足等部位的衰竭病变，严重者会造成尿毒症。

菜肴少油少盐

糖尿病人应选少油少盐的清淡食品，菜肴烹调多用蒸、煮、凉拌、涮、炖、卤等方式。烹调宜用植物油，尽量减少赴宴。在赴宴时也要尽量按照平时在家吃饭时的量和食物间的搭配来选择饭菜。

多吃肉、少吃饭并不科学

有人认为肉是蛋白质，饭才是糖，因此，多吃肉不会引起血糖升高。其实不然，肉到体内也能转变成糖。糖尿病患者每日胆固醇摄入量应小于200毫克，要限制动物性脂肪及含饱和脂肪酸高的脂肪

摄入，少吃油煎、炸食物及猪、鸡、鸭、腰花、肝、肾等动物内脏类食物。

进餐定时定量

注意进食规律，一日至少进食三餐，而且要定时、定量，两餐之间要间隔4—5小时。注射胰岛素的病人或易出现低血糖的病人还应在三次正餐之间加餐2—3次，可从三次正餐中拿出一部分食品留做加餐用，这是防止低血糖行之有效的措施。

无糖糕点也要控制

虽然无糖糕点不含蔗糖，但糕点是淀粉做的，同样会产生热量，故不能随便多吃；糖尿病患者须忌食糖（白糖、红糖、葡萄糖、水果糖、麦芽糖、奶糖、巧克力、蜂蜜）、糖类制品（蜜饯、水果罐头、各种含糖饮料、含糖糕点、果酱、果脯）。这些食品可导致血糖水平迅速上升，直接加重病情，干扰糖尿病的治疗。

多食用粗粮

在控制总热量的前提下，碳水化合物应占总热量55%—60%左右。日常饮食中，糖尿病患者宜多选用复合碳水化合物和粗粮，尤其富含高纤维的蔬菜、豆类、全谷物等。对于糖尿病患者来说，单糖类的摄入要严格限制，如蔗糖、麦芽糖、葡萄糖等以及含这些糖类较多的食品。为了改善口味，糖尿病病人宜选用不产生热量的甜味剂，如木糖醇。

吃饭要细嚼慢咽，不要边走路边吃饭，边说话边吃饭，这都是不对的，吃完饭后立即离开桌子，是自己更好地消化。有利于糖尿病的康复。

3. 高尿酸血症的饮食应注意什么？

高尿酸血症又叫“痛风”，是人体内的嘌呤物质代谢出现了紊乱引起的，导致尿酸的合成并增加。高尿酸血症是近几年比较常见的一种慢性疾病，主要跟人们的日常饮食有关。据痛风专家介绍，

高尿酸血症的饮食应注意以下几点：

避免饮酒，酒精会抑制尿酸的排泄，长期少量饮酒还可刺激嘌呤合成增加。

忌食火锅，火锅原料主要是动物内脏、虾、贝类、海鲜。

少吃辛辣的食物，因为辛辣的食物，会使得痛风病的急性发作。比如辣椒、生姜、大蒜这些调料，都是比较辛辣的，不适合痛风病人食用。

限制嘌呤及高蛋白的摄入：要避免或禁食动物内脏、浓肉汤、食用菌类、海藻类、海鲜类、豆制品类及啤酒等含高嘌呤类食物。

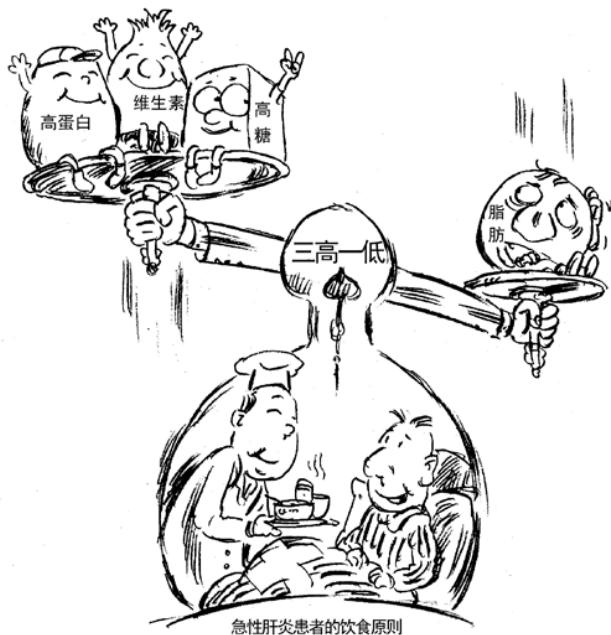
多吃碱性食品，水果、蔬菜及米面都属于碱性食品，平时可以适当的选择为主食。

多饮水，保障尿量充沛以促进尿酸排出，每天的饮水量不低于3000ml。

4. 急性肝炎患者的饮食原则

对急性肝炎，除以中西医结合治疗外，饮食疗法也是促进急性肝炎恢复的重要手段。患病期间应注意休息，调节饮食结构，药食结合，促进食欲，与每个病人的具体情况结合起来，因人、因地、因时制订出切实可行的饮食方案，一般肝炎病人的饮食要新鲜，易消化，并含有一定数量的蛋白质、碳水化合物和维生素B、C。对急性肝炎病人的营养治疗应强调高蛋白、高碳水化合物、高维生素、低脂肪食品，即“三高一低”。

高蛋白：肝脏是体内蛋白质分解和合成的重要器官，肝脏发生病变，影响消化酶的分泌，使胃肠蠕动减弱，食物的消化吸收受阻，蛋白质吸收、合成减少，且肝病时，自身蛋白质分解加速，大量蛋白丢失，血浆蛋白下降，使受损的肝组织难以修复，甚至因低蛋白而产生局部水肿及腹水，故应补充高蛋白的饮食。进食时，既要注意蛋白质的量，还要从质的方面加以选择。在高蛋白食物中，



必需选用含氨基酸丰富的食物，如蛋类、牛奶、瘦肉类和豆制品，而含脂肪过多的肥肉食后不易消化，常有胀闷感，故不宜食用。肉类食物宜选用鱼肉、兔肉、鸡肉、猪瘦肉等。豆类蛋白如豆制品、与动物蛋白同食，有互补作用，可提高其生理价值，但消化不良，食后有胀满感者，豆腐不宜多食。

高糖：糖类是人体的热量来源，因此注意糖类的补充。然而，糖类的供给要适当，不宜过量。肝炎患者由于食欲减退，摄入量少，血糖浓度下降，易出现面色苍白、心悸汗出、体倦乏力等低血糖反应。补充糖类，如葡萄糖、蔗糖、蜜糖、水果汁等，既可防止上述症状发生，且糖有利尿、解毒作用，有利于黄疸的消退、肝功能的复原。但另一方面，摄入过多的糖分，会影响胃酸及消化酶的分泌，从而降低食欲。糖类容易发酵，产生大量气体，易导致腹

胀，尤其病人脾胃功能减退，出现腹胀、纳少、舌苔厚腻时，更不宜过多食糖。同时，糖代谢过程比脂肪迅速，从而取代脂肪分解，导致脂肪贮蓄，易发胖或产生脂肪肝，影响肝炎的治疗。因此，肝炎膳食糖量的供给，应适量加，而不宜过量。

补充维生素：肝脏受损害时，维生素摄入和合成减少，且消耗增加以致缺乏，故必需适当补充B族维生素、维生素C及维生素A等。动物的肝脏含有丰富的维生素B，约10倍于其它肌肉组织的含量；小麦、花生、豆芽、新鲜蔬菜、水果均含有丰富的维生素B；维生素A的摄取主要来源于胡萝卜、绿色菜叶、牛奶、鱼肝油、动物肝脏等；而维生素C主要来源于新鲜水果、蔬菜，尤其是山楂、柑、橙。因此，上述水果、蔬菜、肉类可以多食，以补充足够的维生素。

低脂肪：脂肪可供给人体热量及某些脂肪酸和脂溶性维生素，而且可促进食欲，一般患者每日可食脂肪40~60克。脂肪代谢需要肝脏分泌的胆汁，凭借胆汁才能将脂肪分解成能够吸收的微粒。但患急性肝炎时，由于肝脏炎症导致胆汁分泌不足，从而使脂肪的消化吸收能力下降，大量食用高脂肪的物质，强迫肝脏分泌胆汁，会增加肝脏的负担，使病情加重。因此，在急性肝炎期，应当少食含有脂肪的物质，以患者能耐受又不影响食欲及消化为度。在黄疸消退、食欲增加时，可食用易消化的含胆固醇少的脂肪，如植物油、奶油等，若摄入过多则会影响脾胃的消化与吸收，以至出现腹胀、腹泻等症，同时肝细胞内脂肪沉着能妨碍肝糖元的合成，日久可导致脂肪肝，并能降低肝细胞的生理功能。

5. 肾炎饮食注意事项有哪些？

肾炎食谱概述急性肾小球肾炎简称急性肾炎，可有多种原因引起，以链球菌感染的急性肾炎最为多见。链球菌感染中，主要为上呼吸道感染，其次为皮肤感染；其他病因如细菌、病毒、霉菌、原虫等感染，或对花粉、食物等过敏，所引起的变态反应性疾病。临

床以血尿、水肿、蛋白尿、高血压为主要症状。是内、儿科的常见病、多发病，任何年龄均可发病，但以学龄儿童最为多见，青少年次之，中年及老年较少见。

适宜食物急性肾炎：

主食及豆类的选择小米、高粱米、蚕豆、赤小豆、玉米面、大米、麦淀粉等。

肉蛋奶的选择鲤鱼、鲫鱼、黄鱼、青鱼、黑鱼、银鱼、猪肉、猪肾、乌鱼、鸡肉、鸭肉等；胆固醇高者应以补充鱼类优质蛋白为主。

蔬菜的选择冬瓜、黄瓜、胡萝卜、芥菜、生菜、青椒、西葫芦、茄子、白菜、金针菜、菜花、莴笋、卷心菜、番茄、丝瓜、倭瓜、茄子、空心菜、茭白、笋、马兰头、山药、莲藕、草菇、紫菜、荸荠等。

水果的选择西瓜、甜瓜、葡萄、柑、橘、猕猴桃、草莓、菠萝、橄榄、李子、苹果等。

饮食禁忌急性肾炎

忌辛辣刺激性食物如：辣椒、胡椒、芥末、咖喱等。多用味精会引起口渴而欲饮水，故味精亦应少用。

忌含氮浸出物肾炎病人因肾功能不好，对氮元素的排出不能及时完成，氮元素作为机体代谢废物之一，在肾功能减弱的情况下，应减少含氮物质的摄入，此类物质为无药膳协同配伍的单纯鸡汤、鱼汤、肉汤、鸭汤等。

忌食食物主要有咸菜、咸蛋、酱菜、腐乳、馒头（加苏打或碱）、海鱼、公鸡、猪头肉、鹅、菠菜、辣椒、胡椒、芥末、咖喱等。

6. 癌症患者在日常饮食应该注意哪些

癌症患者在日常饮食有很多的营养障碍，如何巧妙地解决这些

障碍是作为癌症患者家属首先需要知道的。

味觉改变

产生原因包括化疗药物的作用、放射线对味蕾的破坏及缺乏微量元素锌等。

很多癌症病人对甜味和酸味的感觉减弱，而对苦味较为敏感。对咸淡的感觉因人而异，变异较大。

对策：

可试用糖或柠檬以增强甜味和酸味，选用香菇、洋葱等味道独特的食物。尽量不用或少用苦瓜、芥菜等苦味重的食物，并根据病人对咸淡的感觉调节食盐的用量。采用凉拌菜并加以适量的调味品对味觉改变较大的癌症患者有吸引力。

食欲减退

常在癌症发病初期即表现出来。其原因包括毒素产生、化疗药物及放射线的作用等。病人的食欲可大为减退，导致进食量锐减。

对策：

应强调少量多餐，每日进餐次数不限，鼓励病人进食，想吃时就吃，并尽量多吃。若在进餐过程中感觉疲倦或不适，可休息片刻后再进食。尽量满足病人对食物及烹调方法的要求并不断变换花样，特别注意色、香、味、形的搭配。注意软硬搭配、干稀搭配。可试用适量的开胃品等以增进食欲。

恶心呕吐

主要因化疗引起。

对策：

在放疗或化疗前2小时内不宜进食。突出效果食物需清淡而避免过甜或油腻，特别不能摄食油炸、油煎的食物及奶油类食物，不要一次大量摄入饮料。冷和热的食物不可同时摄入，以避免对胃肠的刺激。适量选用酸味食物往往对有恶心呕吐的癌症患者改善进食状

况有效。若呕吐严重，可在指导下服用止吐剂，并注意静脉补液，避免水和电解质代谢的紊乱。

第五节 食品安全维权

一、消费者有哪些权利？

1. 消费者的安全权 是指消费者在购买使用商品或接受服务时所享有的人身和财产安全不受侵害的权利。
2. 消费者的知悉权 是指消费者在购买商品、使用商品或者接受服务时，了解和掌握商品的真实情况和服务的真实状况的权利。
3. 消费者的选择权 是指消费者根据自己的意愿自主地选择其购买的商品及接受的服务的权利。



4. 消费者的公平交易权 是消费者在与经营者之间进行的消费交易中所享有的获得公平的交易条件的权利。

5. 消费者的求偿权 是消费者对其在购买、使用商品或接受服务过程中受到人身或财产损害时，所享有的依法要求赔偿的权利。

6. 消费者的结社权 是消费者为了维护自身的合法权益而依法组织社会团体的权利。

7. 消费者的受教育权 消费者享有的获得有关消费和消费者权益保护方面的知识的权利。

8. 消费者的受尊重权 是指消费者在购买、使用商品，接受服务时享有的人格尊严、民族风俗习惯受到尊重的权利。

9. 消费者的监督权 是指消费者对于商品和服务及消费者保护工作进行监察和督导的权利。

二、消费者怎样维权？

在与商家进行实际交易过程中，消费者必须高度重视两个环节：①在购买商品或接受服务时，应当向销售者索要发票，请销售者为自己详细介绍商品的性能、服务收费标准等，并尽可能把这些承诺写进书面合同中。这样一来，销售者就有义务按照合同切实履行承诺，否则将承担法律责任。②消费权益受到损害时，除了举报到媒体，还可以向政府相关行政部门投诉、请求当地的消费者协会给以帮助，请求人民法院进行调解或者直接提起诉讼。其中成本最低、方便简洁的办法是向消费者协会求助。

三、在消费过程中，消费者合法权益受到损害时，可以通过什么途径得到解决？

1. 协商解决。可以当场或事后及时找经营者进行交涉，根据国家有关规定或修或换或退。

2. 向当地消费者协会进行投诉。

3. 向有关行政部门进行申诉。向工商、物价、技术监督、标

准、计量、商检、卫生等相关行政监督部门反映、申诉。

4. 提请仲裁机构仲裁。可以根据事先与经营者达成的仲裁协议，提请仲裁机构进行裁决。

5. 向人民法院提出诉讼。

四、发生食品安全事件时如何进行有效的投诉？

消费者可以根据以下政府部门的职能分工向相关的部门进行有效的投诉。

主要食品安全监管部门的分工如下：

农业、林业、渔业部门 各自职责负责初级农产品生产环节的监管。

食品药品监管部门 负责餐饮业和食堂、食品生产加工环节、食品流通环节的质量监管等消费环节的食品安全监管；负责对食品安全的综合监督、组织协调和依法组织查处重大事故。对中毒食品控制处理。

五、食品消费中保障食品安全措施有哪些？

1. 买食品尽量到有信誉的正规商店、超市和管理健全的农贸市场去购买。

2. 尽可能购买正规企业生产的、有信誉的食品，要买放心肉、放心菜。

3. 不买腐败霉烂、变质的或接近腐败霉烂、变质、生虫的肉类、鱼类、瓜果和蔬菜，不买过于便宜的粮、油、饮料及其他食品，以防上当受害。

4. 不买病死、毒死或死因不明的禽类、畜类和水产类食品。不买死的黄鳝、甲鱼、河蟹、乌鱼和贝类。

5. 不买畸形的鱼、蛋、瓜、果，绿骨猪肉、米猪肉，或色泽、外形等与正常食品有明显不同、看起来有“恶俗感”、“害怕感”的食品。

6. 不买、不吃有毒有害的食品，如河豚鱼、有毒蘑菇、没有精炼的棉子油，已知被有毒农药浸泡的粮食、花生及用旧化肥袋装盛的食品等。

7. 不随便购买来源可疑的反季节的瓜果蔬菜等物。

8. 查看食品的包装、标签，看有无注册和条码，最主要的是查看生产日期和保质期；对于怀疑存在不安全因素的食品，宁可暂时不买，待弄清真相后再决定对策。不买不食无生产厂家名称、无厂家地址、无生产日期、保质期。

9. 不买不食未在产品包装上标注“QS”质量安全标志的小麦粉、大米、食用植物油、酱油、食醋、肉制品、乳制品、饮料、调味品（糖、味精）、方便面、饼干、罐头、冷冻饮品、速冻面米食品、膨化食品等食品；不购买和食用已过保质期的食品，不购买和食用虽未超过保质期但因保管不善已经变质的食品。

10. 买回的食品应按要求进行清洗、烹调和保管。

11. 不买不食色素较重的食品。

12. 尽量不买不食散装食品，特别是无防尘、防蝇、温控设施和在日光下曝晒的散装食品。

13. 尽量不买不食卫生条件差、无食品生产经营资质的小作坊、小商店、小摊贩经销的食品；

14. 尽量不买不食疑似仿冒、假冒和虚假宣传、虚假质量表示的食品。

15. 国家卫生部曾提醒10种食物不宜多吃，可作选购食品时的参考。这10种食物是：松花蛋（皮蛋）、臭豆腐、味精、方便面、葵花籽、菠菜、猪肝、烤牛羊肉、腌菜、油条。

16. 向经营者索要“发货票”。发货票的内容要齐全、具体，并与所购食品相符。因为一旦发生食物中毒或其他食品事故，有发货票作依据，生产经营者就有不可推卸的责任。

17. 尽量购买标有优质安全食品标志的食品。

六、消费者投诉举报食品安全问题时，应注意哪些事项？

1. 能提供所投诉食品的购物凭证。
2. 保护现场，尽量维持所购食品原状，能辨识该食品批号或生产日期和保质期。封存中毒食品或可疑中毒食品，采取剩余可疑中毒食品，以备送检。
3. 经对感官性状的观察或检验机构检测，判定该食品为不合格或假冒伪劣食品的，接受投诉的职能部门可依据有关法律法规对商家实施行政处罚，但不参与消费者和商家间的民事赔偿调解。
4. 食品的质量检验报告只作为消费者与商家进行协商处理的依据，消费者对协商结果不满的，可以通过司法途径解决。

七、消费者协会受理消费者哪些投诉？

1. 消费者受到各种损害（人身、财产等）的投诉。
2. 消费者对生产经营者未履行法定义务的投诉。

八、消费者在向消费者协会投诉时，在受理投诉的笔录上写明哪些内容？

1. 投诉人的姓名、住址、电话号码、邮政编码等。
2. 被投诉方的单位名称（或姓名）、详细地址、电话号码、邮政编码等。
3. 购买商品或接受服务的日期、品名、牌号、规格、数量、价格、受损害的程度及经营者的交涉情况和投诉人的要求等。
4. 提供有关证据，如发票、信誉卡、保修卡、协议书和有关证明材料等。

九、如何获得食品安全信息？

食品安全监管信息由政府及其有关部门发布。国家食品药品监督管理局负责收集、汇总、分析国务院有关部门的食品安全监管信息，对国内食品安全形势做出分析，并予以发布；综合发布国家食



品安全信息。国务院其他有关部门依据有关法律、法规的授权在各自职责范围内负责向社会发布各部门的食品安全信息。其中，农业部门发布有关初级农产品农药残留、兽药残留等检测信息；食品药品监管食品质量监督检查的信息。地方政府及其有关部门负责地方食品安全监管信息的发布。因此，通过阅读相关报刊杂志、进入各级食品安全信息网和上述各级部门网站可以获得大量最新食品安全信息。

第十三章 中小学生食品安全健康

一、如何养成安全饮食好习惯？

中小学生要养成卫生饮食的好习惯。食前便后务必洗手，餐后应漱口，睡前应刷牙，游戏、玩耍时不进食。一日三餐要合理，饮食要有度，吃饭要有规律。不挑食，不偏食，不暴饮暴食，咀嚼食物要细嚼慢咽，不要狼吞虎咽。餐桌上，如果有吃剩的饭菜要尽早放入冰箱中保存，保存时间不宜太长，再吃时要彻底加热。零食冷饮应适量多喝白开水，少喝冷饮，各种雪糕、冰激凌、可乐、果汁都要节制，不能过量。吃零食要有选择，适时、适量。不要在接近正餐时吃，临睡前和看电视时吃零食都不是好习惯。膨化食品，如薯片、雪饼等，属于高油脂、高热量、低粗纤维类食品，不能经常食用。另外，肥肉、盐腌、烟熏和油炸食品均不健康，小学生不宜多吃。蔬菜水果需注意生吃瓜果、蔬菜要洗净。带皮的水果和蔬菜应尽量削皮吃。发芽或变绿的土豆含有有毒的龙葵素，不能吃。野生蘑菇不能随便采来吃，误食有毒蘑菇可能会发生食物中毒。

食品卫生安全歌

食品安全真重要，病从口入危害大。

三无食品莫食用，有害物质在其中。

小摊小贩莫相信，卫生更是谈不上。

过期食品切注意，吃了危害大又大。

变质食品切分清，中毒机率高又高。

油炸腌制要少吃，健康危害正面临。

良好习惯要养成，食品挑选切注意。

二、中小学生购买食品的有哪些注意事项?

到正规商店里购买，不买校园周边、街头巷尾的“问题”食品。许多同学喜欢在校园周边，或者街头巷尾的小摊贩购买食品。这类食品虽然口味不错，但我们要阻止孩子吃街边、校园周边的小摊小贩食品。首先，这些食品很容易污染，主要的污染源有：(1)微生物污染。可能来源有：原料不洁，空气中灰尘等细小颗粒物带有大量细菌，摊贩不洁净的手操作时污染食品，不洁器具等。(2)化学性污染。包括非法或过量食品添加剂、不合格工具、器具中金属污染物以及使用非食品级包装袋或包装盒中的化学污染物。其次，因清洗、消毒及保藏设施不完善，使得污染后微生物繁殖迅速，容易发生食物中毒等。因此，中小学生要在正规的商店购买正规厂家生产的食品，尽量选择信誉度好、知名度高的品牌。其次，要仔细查看产品标签。食品标签中必须标注：产品名称、配料表、净含量、厂名、厂址、生产日期、保质期、产品标准号等。不要购买标签不规范的产品，更不能购买超过保质期的食品。

三、为什么白开水是中小学生的最佳饮品?

饮白开水不光能满足中小学生对水的生理需要，还能为他们提供一部分矿物质和微量元素，不管是碳酸饮料、营养保健型饮料，还是当前许多家庭热衷的纯净水和矿泉水，都不宜代替自来水作为人的主要饮用水。烧开的自来水冷却到25~35摄氏度，此时水的生物活性增加，最适合人的生理需要。中小学生，因为代谢快，对水的需求量相对比成人多，因此，对水和矿物质、微量元素缺乏或过多，都会影响身体健康。有喝饮料不喝水习惯的孩子，常常食欲不振、多动，脾气乖张，身高体重不足。

四、为什么长期过量吃冷饮有损健康?

一次让孩子吃4、5个冰激凌，或喝掉2、3瓶汽水，这对中小学生健康非常不利。首先，夏天人体胃酸分泌减少，消化系统免

疫功能有所下降，而此时的气候条件恰恰适合细菌的生长繁殖。因此，夏季是消化道疾病好发季节。过食冷饮会引起中小学生胃肠道内温度骤然下降，局部血液循环减缓等症状，影响对食物中营养物质的吸收和消化，甚至可能导致中小学生消化功能紊乱、营养缺乏和经常性腹痛。另外，冷饮市场有一些产品的卫生状况很差，不少产品不符合卫生标准。在这种情况下，过食冷饮会增加中小学生患消化系统疾病的机会。

五、为什么易拉罐饮料对中小学生有危害?

倍受中小学生喜欢的易拉罐是以铝(AL)合金为材料制成的。为避免铝合金与饮料接触，其内层涂以有机涂料以作隔离。有些厂家在生产过程中，保护涂料未全涂满罐壁，或者在封盖、灌装和运输途中出现涂层破损，都会导致饮料与铝合金直接接触，而使铝离子溶于饮料中。有调查显示，易拉罐装饮料比瓶装饮料铝的含量高出3~6倍。若常饮易拉罐饮料，必然造成铝摄入过多。铝过多可能导致中小学生智力下降、行为异常，不利于中小学生骨骼及牙齿发育。

六、为什么长期饮用纯净水会染疾病?

矿泉水与自来水主要区别在于其中某种矿物质或微量元素的含量高，对特定人群有保健作用。饮用矿泉水应有针对性，缺什么补什么最好。例如，有缺锌症的中小学生饮用高锌矿泉水就会有益处。反之，如果不缺锌，饮食中的锌供给又很充足，就没有必要饮用这种矿泉水。矿物质和微量元素长期过多地沉积在人体，可能会引发某种疾病，最常见的就是肾结石。专家认为，目前，矿泉水消费者普遍具有盲目性。一些家长没有搞清楚每种矿泉水的成分并不相同，其保健作用也不相同，而是将矿泉水当成普通解渴饮料让孩子喝，盲目认为矿泉水比自来水好，这是一种误解。中小学生如果常年饮用，将会对健康造成不利影响。而蒸馏水、纯净水、太空水

等，多数产品在除去水中工业污染物时，也将水中的矿物质和微量元素去除一大部分。长期饮用，必然使人体某些矿物质或微量元素摄入不足，对身体造成不良影响，对正处于生长发育期的中小学生影响更大。

七、为什么彩色汽水会影响体格发育？

五颜六色汽水的主要成分是人工合成甜味剂、人工合成香精、人工合成色素、碳酸水，经加充二氧化碳气体制成的。除含一定的热量外，几乎没有营养。这里的人工合成甜味剂包括糖精、甜蜜素、安赛蜜和甜味素等。这些物质不被人体吸收利用，不是人体的营养素，对人体无益，多用还对健康有害。那些色泽特别鲜艳的汽水里面含有大量的人工合成色素和香精会给孩子带来潜在伤害，过量色素和香精进入中小学生体内后，容易沉着在他们未发育成熟的消化道黏膜上，引起食欲下降和消化不良，干扰体内多种酶的功能，对新陈代谢和体格发育造成不良影响。此外，一些彩色冰棍、彩色冰砖、彩色袋冰等也和彩色汽水一样对中小学生的发育有害而无利，也建议不要食用。

八、为什么膨化食品应尽量少吃或不吃？

油炸薯条、雪饼、薯片、虾条、虾片、鸡圈、鸡条、玉米棒……是孩子们最喜欢的膨化食品。检测显示，膨化食品虽然口味鲜美，但从成分结构看，属于高油脂、高热量、低粗纤维的食品。从饮食结构分析有其一定的缺陷，只能偶尔食之。长期大量食用膨化食品会造成油脂、热量吸入高，粗纤维吸入不足。若运动不足，会造成人体脂肪积累，出现肥胖。中小学生经常食用膨化食品，会影响正常饮食，导致多种营养素得不到保障和供给，易出现营养不良。膨化食品中普遍高盐、高味精，将使孩子成年后易导致高血压和心血管病。这些对于孩子的茁壮成长都是不利的。

九、为什么营养补品千万不能随意吃？

家长们认为，给孩子吃补品会促进生长发育，更希望通过它提高孩子的智力，因此会选购各种营养滋补剂，如含有人参、鹿茸、阿胶、冬虫夏草，花粉等营养品。熟不知，这些补品对成人可能有益而无大碍，但对中小学生却经常会引发很多不利的后果，如食欲下降和性早熟。因为这些补品中含有激素和微量活性物质，对中小学生正常的生理代谢有影响。如果孩子确实身体比别的孩子弱，使用时也最好在医生的指导下辩证使用，不能随意去给孩子吃，否则只会拔苗助长。

十、为什么常吃果冻会阻碍营养吸收？

市场上销售的果冻，绝大多数并不是用水果制成的，而是采用海藻酸钠、琼脂、明胶、卡拉胶等增稠剂，加入少量人工合成的香精、人工着色剂、甜味剂、酸味剂等配制而成。其中的海藻酸钠、琼脂等虽属膳食纤维类，但吸收过多会影响脂肪、蛋白质的吸收，尤其是会使铁、锌等无机盐结合成可溶性或不可溶性混合物，从而影响机体对这些微量元素的吸收和利用。

十一、为什么可乐、咖啡中小学生不宜多喝？

大量研究发现，常饮咖啡和含咖啡因的饮料，对中小学生身体健康不利。咖啡因实际上是一种兴奋剂，它主要对中枢神经系统产生作用，会刺激心脏肌肉收缩，加速心跳及呼吸。中小学生如果饮用了过多的咖啡因则会出现头疼、头晕、烦躁、心律加快、呼吸急促等症状，严重的还会导致肌肉震颤，写字时手发抖。咖啡因有刺激性，能刺激胃部蠕动和胃酸分泌，引起肠痉挛，常饮咖啡的中小学生容易发生不明原因的腹痛，长期过量摄入咖啡因则会导致慢性胃炎。咖啡因能使胃肠壁上的毛细血管扩张，中小学生的骨骼发育也会因此受到影响。

同时，咖啡因还会破坏中小学生体内的维生素B1，引起维生素

B1缺乏症。

十二、为什么洋快餐营养单一不可多吃？

即便洋快餐中不含“苏丹红”，但是在营养配比上仍存在很大的问题：高热量、高脂肪、荤素搭配不合理……如果只是偶尔吃一两次还可以，倘若经常光顾，对中小学生身体带来的危害，是不容忽视的。洋快餐以油炸煎烤为主。经测算，一份洋快餐中小学生套餐脂肪提供的能量占总能量的50%，而维生素的含量不足脂肪量的10%。而科学的营养标准是：食物热量的58%来自碳水化合物，30%来自脂肪，12%来自蛋白质。按照这个标准，以汉堡包为主的洋快餐则正好与之相反，具有“三高”；高热量、高脂肪、高蛋白；“三低”，低矿物质、低维生素、低纤维的特点。高热量、高脂肪会导致肥胖。霍教授还指出，对于中小学生来说，洋快餐的影响会更加明显，若中小学生长期食用洋快餐，久而久之还会对身体发育产生不良影响。在洋快餐的“老家”，每4个人中就有1个人吃快餐，因此37%的美国人超重。现在欧美、日本等一些发达国家已经把肯德基等快餐食品视为垃圾食品。就是因为其营养结构单一，常吃可导致高血压、高血脂等疾病。

编书说明

“民以食为天”，饮食是人类社会生存发展的第一需要。“病从口入”，饮食不卫生，不安全，又是百病之源。食品的安全性，是一个与人们日常生活关系密切的概念。人们上街购买鱼、肉、禽、蛋等鲜活食品，总要查看一下是否有腐坏、异味或病虫污染。在食品店的柜台上，印有“不含添加剂”、“天然”、“绿色食品”等标志的商品，格外吸引购物者的注意。在菜市场，细心的消费者会留心蔬菜的产地，是否有用污水浇灌或被滥用过农药的危险。这些都反映了人们已经把食品的安全性作为购买食品的重要原则和取舍标准。食品的安全性是与人们日常生活关系非常密切的概念。食品安全问题越来越引起全社会的关注，提高群众食品安全科普知识水平是切实维护群众利益的大事，是构建和谐社会的必然选择。

本书以食品安全消费为主线，重点介绍了食品的安全选购常识、如何选购各类食品，消费者对食品中有害物质的快速鉴别方法、食品安全维权。编写过程中力求通俗易懂，深入浅出，便于读者理解。希望市民通过本书的阅读，掌握科学消费知识，增强食品安全意识，提高自我保护能力，保障自身健康和安全。

本书既可以作为食品安全科普读物，也可以作为从事食品安全工作人员的技术参考书，还可以作为食品安全的培训教材。

