

# 如何吃得更安全

——食品安全消费提示  
(2017-2018 年)

国家市场监督管理总局  
中国食品科学技术学会 编

2018.7



# 前 言

---

《如何吃得更安全——食品安全消费提示》分别于2016年和2017年在全国食品安全宣传周期间印制发行，受到各方好评。2018年，国家市场监督管理总局食品安全抽检监测司会同中国食品科学技术学会，以保障公众食品安全为出发点，以指导科学消费为落脚点，着眼于日常消费量大的食品品种和节令饮食，针对可能的食品安全盲点和消费误区，邀请权威专家，编制形成《如何吃得更安全——食品安全消费提示》（2017-2018年）。本消费提示针对不同特点食品的选购、存储、加工以及不同节令饮食的消费提出了建议，希望对广大消费者有所帮助。

《如何吃得更安全——食品安全消费提示》系列是继《食品安全风险解析》后，国家市场监督管理总局食品安全抽检监测司和中国食品科学技术学会开展食品安全风险交流工作的又一成果。编制过程中得到了多位专家和学者的大力支持，在此表示感谢。但由于时间仓促，难免有疏忽、不足之处，欢迎大家指正！

2018年7月

---



## 编 审 组 (按姓氏笔划排序)

---

- 丁钢强 中国疾病预防控制中心营养与健康所所长、教授  
马冠生 北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系主任、教授  
王守伟 北京食品科学研究院院长、教授级高工  
王异静 中国食品发酵工业研究院教授级高工  
王艳萍 天津科技大学食品工程与生物技术学院教授  
毛 健 江南大学食品学院教授  
厉曙光 复旦大学公共卫生学院教授  
任发政 中国农业大学食品科学与营养工程学院教授  
刘 宾 北京大学工学院博士后  
李嘉尧 上海海洋大学水产与生命学院讲师  
杨君娜 中国肉类食品综合研究中心高级工程师  
吴娜娜 国家粮食局科学研究院粮食加工研究组副研究员  
何勇锦 北京大学工学院博士后  
汪丽萍 国家粮食局科学研究院粮食加工研究组研究员  
沈 群 中国农业大学食品科学与营养工程学院教授  
张九魁 中国焙烤食品糖制品工业协会副理事长兼秘书长  
张五九 中国食品发酵工业研究院副院长、教授级高工  
张凤杰 中国食品发酵工业研究院高级工程师  
张凯华 中国肉类食品综合研究中心工程师  
张哲奇 中国肉类食品综合研究中心工程师  
陆啟玉 河南工业大学粮油食品学院教授  
陈 功 四川省食品发酵工业研究设计院院长、教授级高工  
陈 芳 中国农业大学食品科学与营养工程学院教授  
陈 峰 北京大学工学院副院长、教授
-



---

范志红 中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授  
赵 亮 中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授  
郜海燕 浙江省农业科学院研究员  
顾振宇 浙江工商大学食品与生物工程学院教授  
晁 曦 中国罐头工业协会秘书长  
徐幸莲 南京农业大学食品科技学院院长、教授  
高 洁 河北农业大学食品科学技术学院副教授  
郭顺堂 中国农业大学食品科学与营养工程学院教授  
郭慧媛 中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授  
涂顺明 中国食品发酵工业研究院教授级高工  
黄 建 中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员  
黄忠民 河南农业大学食品科学技术学院教授  
黄鸿兵 农业部渔业产品监督检验测试中心(南京)副研究员  
曹雁平 北京工商大学食品学院教授  
董 英 江苏大学食品与生物工程学院教授  
董秀萍 大连工业大学食品学院教授  
谢 晶 上海海洋大学食品学院院长、教授  
路福平 天津科技大学副校长、教授  
臧明伍 中国肉类食品综合研究中心教授级高工  
裴疆森 中国食品发酵工业研究院教授级高工  
谭 斌 国家粮食局科学研究院粮食加工研究组研究员  
魏世平 北京青年报编辑、食今不昧主编

---



# 目 录

挂面、饼干等食品为什么可以燃烧? .....	2
面粉中的面筋是怎么回事? .....	4
米线(鲜湿)及其食用注意事项 .....	6
全麦粉比精白面粉更营养,你会吃吗? .....	8
什么是调理肉制品? .....	10
从金华火腿谈“发酵肉制品是什么?” .....	12
食用熏烧烤肉制品安全吗? .....	14
风味发酵乳是什么? .....	16
牛奶选购指南 .....	18
你了解发酵果蔬汁吗? .....	22
罐头与美食 .....	24
从爆米花到现代膨化食品 .....	26
中国黄酒的前世今生 .....	28
自制泡菜应注意哪些事项? .....	30
如何鉴别用糖精浸泡过的冬枣(水果)? .....	32
怎样选购新鲜的大闸蟹? .....	34
你了解海藻吗? .....	36
豆腐的故事 .....	38
复合维生素能代替蔬果吗? .....	40
关于油条的食品安全消费提示 .....	42
食品添加剂,躲得开吗? .....	44
读懂预包装食品标签 .....	46
元旦饮食安全的消费提示 .....	50
春节期间饮食的消费提示 .....	52
元宵节饮食安全的消费提示 .....	56
关于端午节粽子的消费提示 .....	58
腊八节饮食安全消费提示 .....	60
老年人健康饮食消费提示 .....	62
关于高考期间保健食品的消费提示 .....	64

## 挂面、饼干等食品为什么可以燃烧？



一段时间以来，有关挂面、饼干可燃的报道时有发生，并将“挂面可燃”的原因归结为“添加了塑料”等非法物质。为了弄清事实的真相，我们有必要探究“挂面、饼干为什么可燃”的科学原因。

我们知道燃烧现象发生必须满足三个条件：一是可燃性物质；二是氧气；三是达到着火点的温度。我们在日常生活中遇到的由碳、氢元素组成的物质，大多具备可燃性，如石油、煤炭、树木、食用油、糖、面粉、大米等。

挂面是以面粉为主要原料加工而成的含水量 14% 以下的食品；饼干是以面粉、油脂为主要原料加工而成的含水量 10% 以下的食品。这些原料都是由碳、氢等元素组成的，都属于可燃性物质。因此，当把挂面、饼干在空气中（空气中含有氧气）点燃时，很容易达到着火点的温度，这就满足了





燃烧发生的三个条件。所以，挂面、饼干发生燃烧一点儿也不奇怪。

不仅仅是挂面、饼干等含水量低的食物，即使是含水量较高的馒头、

面包等食品，在空气中遇火时，其首先会大量蒸发水分，当水分降低到一定程度，食物温度提高到着火点的温度后，也同样会发生燃烧。

（撰稿：沈群、陆启玉）



## 面粉中的面筋是怎么回事？

微信朋友圈中一直流传一个四川嬢嬢用面粉洗出胶的视频，尽管辟谣多次，仍然广为传播。这位嬢嬢在面粉中洗出的“胶”是什么呢？让我们一起来探个究竟。

面粉是由淀粉、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等组成的。面粉中所含的蛋白质按种类来分，主要有4种：麦谷蛋白、麦醇溶蛋白（也叫麦胶蛋白）、麦清蛋白和麦球蛋白。其中，麦醇溶蛋白约占面粉中蛋白质总量的40%，麦谷蛋白约占面粉中蛋白质总量的35%。当我们加水和面时，面粉中的蛋白质，特别是麦醇溶蛋白和麦谷蛋白大量吸水，发生膨胀，分子间互相粘结，最后形成网络状凝胶物质。将面团静置20分钟后用清水反复搓洗，可将面团中的淀粉等物质洗掉，剩下一团有一定黏性和弹性的网络状凝胶物质——通常所说的“胶”，其实就是面筋。

日常和面擀皮时，大家会注意到，擀开后面片会有所收缩，这是因为面筋所具有的延伸性和弹性；在和面时加入一定量的





食用盐（约为面粉重量的 2% 左右）或者食用碱（约为面粉重量的 0.15%-0.2%），可以增强面筋的筋力，使面团具备更好的延伸性和弹性。此外，面筋具有海绵或纤维状组织结构，能

够包裹住一定量的气体，这就是我们常见的面包、馒头等发酵面制品中有很多气孔的原因。

在家里也可以制作面筋食品：和好面后，用水洗出面筋，将洗好的面筋用手团成球形，放入热油锅内炸至金黄色捞出，即成油炸面筋。将面筋投入沸水锅内煮熟，即是水面筋。此外在饭店里吃的烤麸，也是用面筋做成的。

（撰稿：沈群）



# 米线（鲜湿）及其食用注意事项

米线（米粉条）又名米粉、米丝或米面，是我国南方地区历史悠久的传统食品。目前我国对于米线的命名还没有系统的规范，米线在不同地方具有不同的名称，湖南、江西、广西、广东等地称为米粉；而云南、江苏、安徽等地称为米线，浙江一带则称为米面。米线在我国南方常被当做早餐或正餐食品，如今亦受到越来越多北方消费者的青睐。

米线是以直链淀粉含量在 20%-25%、中等胶稠度的新鲜大米为原料，经过除杂、水洗、浸泡、碾磨、糊化、成型、冷却等一系列 10 余道工序所制成的一种条状的米制品。



## 一、米线的分类

目前米线没有统一的标准，生产工艺也不尽相同，各地生产的米线在粗细、外观或口感等方面具有较大差异。

按制作工艺区分，主要分为挤压成型（榨粉）和蒸浆切条成型（切粉）。榨粉，即直条米粉，有粗条、中条、细条等，调整挤压机内压力与出丝速度，还可以得到波纹米粉。切粉则具有一定的宽、厚度，分为中宽条、细宽条。

按干湿程度不同，可分为干米粉和湿米粉，包括湿榨米粉、湿切米粉、干榨米粉、干切米粉。

按食用前的处理方式不同，



可分为普通米线、精制干米线、方便米线、鲜湿米线。

## 二、选购和储存

在选购米线时，应选购有生产许可的正规厂家的产品，并注意产品标签上的生产日期、保质期和储存条件。选购时应注意以下几点：

1. 看外观。选购无霉变，外形完整，组织结构均匀，色泽均匀一致，断条少的米线产品。市场上的糙米米线产品，其色泽较白米线深，偏微黄，属于正常情况。
2. 闻味道。选购无酸败味、霉变味及其它异味的米线产品。
3. 挑场所。直接购买鲜湿米线时，

一定要注意销售环境的卫生状况，如果较差，建议不要购买。

在储存方面，干米线应袋装，储存在阴凉、通风干燥处。鲜湿米线的储存时间不宜过长，最好是密封常温保存或放水里浸泡储存，储存时间一般不超过 12 小时，主要因为鲜湿米线含有较高的水分（通常为 50%-70%）和脂类等物质，易造成氧化酸败和霉变。另外，鲜湿米线在储藏过程中由于水分的散发，会导致老化变硬和断条，影响食用口感。

## 三、食用注意事项

对于干米线，在家里烹煮时，最好先浸泡 1-2 小时，再用开水煮，否则米线不容易煮透，吃起来有夹生的感觉。对于鲜湿米线，建议经过蒸煮或烹炒等加热措施后再食用。如果发现米线有酸败、霉变味或其它异味，一定不要吃。

米线中直链淀粉含量较高，质地较硬，含有一定量的抗性淀粉，其消化速率较慢，血糖高的人可适量食用；而肠胃功能不好的老年人和儿童不宜多吃。

（撰稿：谭斌、吴娜娜）

# 全麦粉比精白面粉更营养，你会吃吗？

全麦粉相对于精白小麦面粉而言，是一种典型的全谷物产品。近年来，国际全谷物消费增长迅速。随着人们对营养与健康的关注，我国全谷物消费也呈增长态势。

## 一、全麦粉比精白面粉更营养

我们常吃的精白小麦面粉是小麦籽粒淀粉质的胚乳，主要由淀粉等碳水化合物与蛋白质组成。小麦籽粒还有胚芽与种皮，胚芽含有很多矿物元素、B族维生素、抗氧化组分、维生素E及脂质等营养成分，种皮是包裹在种子外层的保护性组织，含有大量的膳食纤维及各种微量营养素，这部



分通常在加工过程中被用作饲料。全麦粉在制粉加工过程中，不仅保留了胚乳部分，同时也保留了富含营养的麸皮和胚芽。显然，全麦粉比精白面粉营养更加全面，其总膳食纤维的含量通常达 9% 以上。我国第一个全麦粉行业标准 (LS/T 3244-2015) 已于 2015 年 7 月 10 日正式发布实施，这将有力地推动我国全麦粉与健康主食产业的发展。

## 二、如何辨别与存储全麦粉

一看：与传统精白面粉相比，全麦粉色泽偏黄、偏暗，这是由于全麦粉含有小麦麸皮组分，存在一些天然色素与酶类物质。如果面粉非常白，反而说明不是真正的全麦粉。在我国，全麦粉因为没有规定颗粒细度，所以肉眼看见麸皮属于正常情况。

二闻：品质好的全麦粉闻起来具有小麦固有的麦香味，无氧化哈败、霉变等异味。

三辨：购买全麦粉时，要注意辨识包装上的执行标准、产品名称、净含量、生产企业、生产日期等信息。

全麦粉含有麸皮与胚芽，与精白面粉相比，比较容易氧化变质。经过

稳定化加工处理的全麦粉，其保质期与普通小麦粉接近。全麦粉买回家，建议避光保藏或置于冰箱存放，开袋取用后要注意将面袋口封好，可延缓品质变化。若仅是临时储藏，则应存放在阴凉、干燥和通风的地方。

## 三、全麦粉食用小窍门

全麦粉的食用方法与精白面粉相似。然而由于麸皮的存在，全麦粉在和面过程中需适当增加用水量，和面时间和醒发时间也稍长，这样有利于改善面制品的口感。另外，将全麦粉与精白面粉或薯类全粉以适当比例搭配，也可有效改善口感。

全麦粉含有麸皮，纤维含量较高，对于肠胃功能较弱的老年人、少年儿童、婴幼儿来说，注意不要食用过量，避免给肠胃带来额外负担，出现消化不良、腹胀等不适症状。

《中国居民膳食指南 (2016) 》中建议，我国居民每天摄入谷薯类食物 250-400 克，其中全谷物和杂豆类 50-150 克。建议普通消费人群每天食用 1-2 次全麦粉比较合适。而一些对小麦面筋过敏的消费人群应该忌食全麦粉。

(撰稿：谭斌、汪丽萍)

# 什么是调理肉制品？

调理肉制品是指以畜禽肉为主要原料，绞制或切制后添加调味料和其它辅料，经滚揉、搅拌、调味或预加热等工艺加工而成的非即食类肉制品。调理肉制品需在冷藏或冷冻条件下贮藏、运输及销售，食用前需经二次加工。常见的调理肉制品有骨肉相连、鸡柳、重组牛排、盐酥鸡块、奥尔良鸡翅等。由于调理肉制品预先经过处理，食用前仅需进行加热处理即可，加之种类繁多、营养美味，因此备受消费者喜爱。



## 一、购买要严选，冷链要关注

调理肉制品按不同的贮存条件可分为冷藏调理肉制品（0-4℃贮存）和冷冻调理肉制品（-18℃以下贮存）。冷链是保证其产品品质的重要条件，消费者在购买时，应尽量选择冷链系统较为健全的大型商超、农贸市场，避免购买过多汁液渗出的冷藏调理肉制品，以及解冻变软、包装袋中含较多冰霜的冷冻调理肉制品。

## 二、食用要尽快，保存要恰当

调理肉制品加工过程中未经杀菌，在冷藏或冷冻条件下部分微生物仍会存活或缓慢生长，产品营养及食用品质逐步降低，消费者应在保质期内尽快加工食用。冷冻调理肉制品，尤其是裹粉类调理肉制品，解冻后再次冻结会使产品酥脆度明显下降。所以，为保证产品的口感并减少二次污染，应避免反复冻融。调理肉制品应严格按照产品标签中标注的储藏条件存放，避免食用胀袋或有异味的产品。无论是冷藏调理肉制品还是冷冻调理肉制品，如



不立即食用，均建议放入冰箱冷冻室保存。

### 三、加热要全熟，食用要均衡

调理肉制品在腌制、滚揉等加工环节容易带入微生物，冷藏或冻藏条件下无法彻底抑制腐败菌、致病菌等

微生物的生长，因此在食用调理肉制品时应烹饪至全熟，以消除微生物污染的不良影响。经油炸或烤制后的调理肉制品要适量食用，同时应搭配果蔬、杂粮等，以保障营养均衡与健康。

（撰稿：王守伟、臧明伍、张凯华）

# 从金华火腿谈 “发酵肉制品是 什么？”

在我国丰富多彩的肉类制品中，金华火腿是一种风味独特的品类，它是以肉类为原料，在自然或人工控制的条件下，利用微生物发酵或组织内源酶作用生产的具有特殊风味、色泽和质地，且具有较长保质期的高档发酵肉制品。常见的发酵肉制品除金华火腿外，还有萨拉米香肠、意大利帕尔玛火腿等。可分为“发酵香肠”和“发酵火腿”两大类。

发酵肉制品与一般肉制品相比含有更多的多肽和更丰富的、比例更合理多种氨基酸，更易被人体消化吸收。发酵香肠中富含乳酸菌，是人体肠道内重要的益生菌之一，有助于调节机体免疫功能。因此，发酵肉制品被认为是一种传统的健康食品，深受国内外消费者的喜爱。

## 一、认真选购看细节

发酵肉制品对生产条件要求较高。在选购时，应通过正规销售场所或有资质的电商平台等渠道购买，选择正规厂家生产的包装完好、感官正常、标签清晰的产品，不要购买和食用外观发黏、出油、有异味或色泽呈灰绿色的产品，切记胀袋产品勿买、勿食。

## 二、低温贮存更安全

发酵肉制品一般不经过加热杀菌处理，储运过程中微生物或组织内源酶仍然会对产品产生持续作用，易发生二次发酵。贮存





条件不当，会引起脂肪氧化或杂菌污染。为避免品质劣变影响产品营养价值和食用安全，建议低温冷藏贮存，避免阳光直射。

### 三、搭配食用更美味

发酵肉制品因发酵程度不同，有



的可以直接食用，有的则需加热后食用，具体应参照产品标签建议的方法食用。发酵肉制品色泽鲜艳，红白分明，味道鲜美，瘦肉香咸带甜，肥肉香而不腻，咸鲜味、甘甜味、油香味一应俱全，再配以现烤的面包片、哈密瓜，令人回味无穷。发酵火腿与红酒历来是绝妙搭配，红酒中的单宁可迅速分解火腿中的蛋白质，使纤维柔化，肉质口感更加细嫩与甜美，使肉的醇香完全绽放，完美地衬托出肉的质感与原味。

（撰稿：王守伟、臧明伍、杨君娜）



# 食用熏烧烤肉制品安全吗？

熏烧烤肉制品因其独特的烟熏和烤制风味，深受消费者特别是年轻人的喜爱。熏烧烤肉制品是指以鲜、冻畜禽肉为原料，经选料、修割、腌制后，再以烟气、高温空气、明火或高温固体为媒介加热制成的熟肉制品。常见的熏烧烤肉制品有烤鸭、烧鹅、烤串、叫化鸡、烤乳猪等。可分为熏烤类和烧烤类两种。

## 一、熏烧烤肉制品有哪些潜在的风险？

熏烧烤肉制品的加工温度较高，并且在加工过程中会直接接触燃烧产物，因此可能会产生一些有害物，如燃料不完全燃烧产生的多环芳烃和甲醛，高温加热产生的杂环胺，以及糖类和氨基酸反应产生的丙烯酰胺，这些有害物会增加致癌风险。同时，熏烧烤肉制品生产过程中卫生控制措施不当、加热不彻底等，还可能会引起腐败菌和致病菌的生长，导致消费者食用后出现腹泻、呕吐等不良反应。

## 二、如何安全食用熏烧烤肉制品？

### （一）选购严把关

应通过正规商超或电商平台等渠道选购熏烧烤肉制品，并选择正规厂家生产的包装完好、感官正常、标签清晰的产品，避免购买和食用表面发黏、



出油、有异味的产品，胀袋产品勿买、勿食。在餐饮场所消费熏烧烤肉制品时，应关注食品经营者的卫生条件。

### （二）食用要适量

《中国居民膳食指南（2016版）》指出，过多食用烟熏和腌制肉类可增加肿瘤的发生风险，应当少吃，并控制熏烧烤肉制品每天的摄入量。不过，熏烧烤肉制品加工过程中产生的有害物极为微量，产品在满足国家食品安全标准要求时，少量食用并不会对身体健康造成危害。

### （三）搭配新鲜果蔬

很多食物对熏烧烤肉制品中的有害物质具有抑制作用，如绿茶能够抑

制多环芳烃类化合物苯并[ $\alpha$ ]芘的毒性，新鲜蔬菜、水果中的叶绿素、维生素C等能够降低患癌风险，减少熏烧烤肉制品对健康的危害。在食用熏烧烤肉制品时，建议同时配以新鲜果蔬及茶类饮品。

### （四）自制多注意

自制熏烧烤肉制品原料肉应以瘦肉为主，肉块大小适中。腌制时可以适量添加蒜汁、柠檬汁、桂皮粉等天然物质，以减少熏制和烤制时有害物的生成。加热时建议采用铝箔、香蕉叶包裹，在均匀、彻底加热的同时尽量避免烤糊、烤焦。

（撰稿：王守伟、臧明伍、张哲奇）

# 风味发酵乳 是什么？



近年来，乳制品逐渐受到我国消费者的喜爱，市场上也出现了琳琅满目的产品，其中就有标识为酸乳及风味发酵乳的乳制品，给消费者带来欣喜的同时，也伴有困惑。

## 一、风味发酵乳与普通的酸乳有什么区别？

普通的酸乳所对应的专业术语为“发酵乳”，是指向纯牛（羊）乳中加入乳酸菌（嗜热链球菌和保加利亚乳杆菌）发酵后所制得的产品，不添加任何香料、增稠剂和稳定剂等。酸乳由于乳酸菌的发酵作用产生了许多对人体有益的物质，并有效降低了乳中乳糖的含量，解决了乳糖不耐症人群喝牛奶出现腹泻等不适的问题。

然而，普通的酸乳其品种和口味单一，无法满足不同消费者对酸乳多样化的需求，风味发酵乳较好地弥补了这一空缺。风味发酵乳与普通的酸乳其制作工艺



大体相同，也经过了乳酸菌的发酵，只是原料除牛（羊）乳和乳酸菌外，还常添加果粒、果蔬汁、谷物等其他食材，以及各种增加营养、改善口味与质地的配料，形成种类繁多的风味发酵乳制品，受到广大消费者的喜爱，成为我国消费量增长较快的乳制品之一。目前，市售的大部分酸乳制品均为风味发酵乳制品。

## 二、风味发酵乳的营养价值如何？

我国国家标准中，规定了风味发酵乳中的含奶量不低于80%，蛋白质含量不低于2.3%。实际上，市售风味发酵乳制品中的蛋白质含量通常都高于这一标准。风味发酵乳与普通的酸乳的营养价值相近。

## 三、如何选购及食用风味发酵乳制品？

1. 选购保质期内，且包装无泄漏和鼓胀的产品；
2. 选购时浏览产品配料表，尽量选择蛋白质含量高的产品；
3. 选择包装大小适宜、最好是供一次享用量的产品；开盖后要及时饮用，食用温度可根据个人喜好决定；
4. 如果不能一次喝完，原包装内未倒出的风味发酵乳可盖上盖子后放入冷藏室内保存，但也应尽快饮用；
5. 对于普通的酸乳，消费者可以根据个人喜好将果蔬块、果蔬汁、麦片等食材与酸乳相混合，也可以添加白砂糖或蜂蜜等进行调味，享用自制风味发酵乳。

（撰稿：任发政、裴疆森、郭慧媛）



# 牛奶选购指南

市面上的牛奶产品越来越多，各种概念让人眼花缭乱，消费者到底应当怎样选择呢？

在选购牛奶之前，先要问自己几个问题：我的需求是什么？要冷藏吗？需要出门携带吗？

是不是特别重视香气和口味？

有没有控制脂肪摄入的医嘱？有没有乳糖不耐受的问题等。然

后，再按自己的需要来挑选。

## 一、按储藏条件挑牛奶

每种牛奶产品都有保质期和保质条件的说明，请仔细看清。

具备适宜冷藏条件，每周可以去超市购物两次的消费者，可以选择需要冷藏，在 $2-6^{\circ}\text{C}$ 条件下保质期为2-14天的“巴氏奶”。其在生产过程中的加热杀菌温度较低，最接近于鲜牛奶的风味、口感和营养价值，但由于这个温度不能杀灭细菌的耐热芽孢，因此不能在常温下储藏。

而不具备适宜冷藏条件，或者需要携带牛奶产品外出的消费者，例如在郊游、旅途当中饮用，则适合选择可以在常温保存的盒装牛奶。它经过高温灭菌处理，不仅杀灭了细菌的活菌体，而且杀灭了耐热的芽孢。国产灭菌奶

可以在常温下储藏

6个月，进口灭

菌奶产品保质

期可长达12-18

个月。因延长储

藏时间就需要较

高的加热温度和较长的

加热时间，故灭菌奶的风味有



一定变化，部分B族维生素会损失20%-50%，而其中的蛋白质、脂肪、钙等成分含量没有明显变化。

## 二、按脂肪含量挑牛奶

牛奶产品按脂肪含量可以分为全脂奶、低脂奶（半脱脂奶）和脱脂奶3类。

全脂奶保留了牛奶天然含有的全部脂肪成分，脂肪含量在3.0%以上。牛奶的脂肪含量越高，其奶香气味和浓厚口感越出众。部分牛奶产品为了提升风味口感，还通过闪蒸浓缩或添加奶油等方式人为增加脂肪含量，使其达到3.5%-4.5%，并冠以“浓厚”、“精品”、“醇香”等宣传语。

低脂奶产品去除了牛奶中天然含有的一部分脂肪成分，脂肪含量在

1.0%-2.0%之间。

脱脂奶产品则去除了绝大部分牛奶中天然含有的脂肪成分，脂肪含量在0.5%以下。低脂奶和脱脂奶的香气和浓厚感均随着脂肪含量的降低明显下降，其中的脂溶性维生素如维生素A、维生素D的含量也明显下降。脱脂奶不再是这两种营养素的膳食来源。

按每日300克奶类的正常食用量，健康成年人和少年儿童可以饮用全脂奶。

## 三、按蛋白质含量挑牛奶

牛奶中最受消费者关注的成分是蛋白质和钙。由于在牛奶中钙与蛋白质成分相伴存在，因此蛋白质含量较高的牛奶产品往往钙的含量也较高。

由此，按蛋白质含量来挑选牛奶，可以获得营养品质较好的产品。由于蛋白质和脂肪含量较高的牛奶，其价格往往也有所提升，消费者可以通过性价比来选择。

#### 四、按乳糖含量挑牛奶

我国部分消费者存在“乳糖不耐受”情况，即喝牛奶后出现腹胀、产气，甚至腹痛、腹泻的情况。这类人群可以选择对乳糖进行分解处理之后制成的“低乳糖牛奶”或“无乳糖牛奶”。通过固相化乳糖酶处理之后，部分人难

以消化的乳糖被水解成葡萄糖和半乳糖，这些产品容易被人体利用，而且比乳糖的甜度更高，使牛奶的口味带有明显甜味。

#### 五、按认证标志挑牛奶

有的牛奶产品拥有“有机食品”、“绿色食品”、“无公害食品”等标志。这些是涉及食品安全品质的质量认证标志，需要在生产过程中切实实施有机产品、绿色食品、无公害食品的相关标准和法规，并达到其相关质量标准。消费者可以在“中国食品农产品认证信息系统”中查询其认证信息，辨别真伪。





## 六、按风味口感挑牛奶

可以常温保存的灭菌牛奶产品分为“纯牛奶”和“调制牛奶”两类。其中纯牛奶中不添加其它成分，而调制牛奶则可以在含有不低于80%牛奶成分的同时，添加糖、果蔬、谷物、豆类等配料，以及国家许可使用的增稠剂、香精等食品添加剂。目前市面上的“香蕉牛奶”、“燕麦牛奶”、“巧克力牛奶”等都属于这一类。消费者可以按自己的口味喜好来选择。

添加糖和风味配料往往会明显增加牛奶的能量值和碳水化合物含量，

并略微降低蛋白质含量。需要控制体重或需要控制糖摄入的消费者应该仔细阅读营养成分表。

## 七、按保质期挑牛奶

对于需要冷藏的巴氏奶，在气温较高的季节，容易出现微生物含量提前超标的情况。对于常温保存的牛奶，其中的维生素含量在保存过程中也会缓慢下降。所以，同样一类牛奶产品，选择距离生产日期较近，距离保质期结束日期较远的产品，是最为明智的。

（撰稿：范志红）

# 你了解发酵果蔬汁吗？

我国《果蔬汁类及其饮料》（GB/T 31121-2014）中规定，发酵果蔬汁饮料是以水果或蔬菜汁（浆）或浓缩果蔬汁（浆）经发酵后制成的汁液、水为原料，添加或不添加其他食品原辅料和（或）食品添加剂的制品。如苹果、橙、山楂、枣等水果和蔬菜经发酵后制成的饮料。



## 一、理性选购为品质生活保驾护航

随着人们自我保健意识的增强，消费者对饮料的选择也逐渐理性，绿色营养将成为人们选择饮料的重要指标。在选择发酵果蔬汁饮料时，首先要看清标签标识，食品生产许可证编号、生产日期以及保质期是否齐全，产品的储藏方法以及配料表中是否标注出所添加菌种。

选购发酵果蔬汁饮料也要因人而异，切勿盲目追求或夸大其益生功能，更不可将其替代药物治疗疾病。

## 二、科学饮用助力健康

发酵果蔬汁饮料可直接饮用，也可兑饮用水，但水温不宜过高，以免造成营养成分的损失并影响口感。由于其营养物质较丰富，





开封后的发酵果蔬汁饮料应尽快饮用，防止腐败变质。

发酵果蔬汁饮料适合广大消费人群，包括老人和小孩，可适量饮用。

### 三、发酵果蔬汁为饮品多一份选择

区别于传统的果汁饮料，发酵果蔬汁饮料不仅改善了果蔬汁风味，而且通过发酵会产生丰富的乳酸、氨基酸、短链脂肪酸等营养物质，赋予果

蔬新的营养功能。益生菌发酵有效减少了发酵果蔬汁饮料中的糖分含量。其中一些营养因子可以促进益生菌的生长，抑制腐败菌和改善肠道健康。

目前市场上的发酵果蔬汁饮料多采用规模化生产，因原料和菌种不同，产品的风味各异，在市场上流通的产品其加工过程均是经过灭菌环节。对于自制的发酵果蔬汁饮料，要注意需采用新鲜果蔬和合格的发酵用菌株。

（撰稿：王艳萍）



## 罐头与美食



罐头食品是指将符合要求的原料经处理、装罐、密封、杀菌、冷却，或无菌装罐，并达到商业无菌要求，通常无需添加防腐剂便可在常温下长期保存的食品。罐头食品起源于19世纪初，法国拿破仑的军队为确保食物供给的需求，在重金悬赏下，法国人阿培尔发明出一种可以使食品长时间保持不变质的加工工艺，后由军用转民用并逐渐普及延续至今。然而并非装在密封容器的食品都可以称为罐头食品，如瓶装调味酱、蜂蜜、罐装奶粉等均不属于罐头食品。

### 一、罐头食品无需添加防腐剂，便可实现较长保质期

罐头食品严格按照其加工工艺生产，无需添加防腐剂，即可实现较长的保质期，主要依靠以下三个关键点。

1. 含氧量低。通过加热排气、抽真空或充氮气、氮气和二氧化碳混合气体等，极大地降低食品和容器中氧气的含量，使容器内潜在的微生物生长处于停滞状态。

2. 密封严密。阻断容器外的空气（氧气）或微生物进入容器内的通路。

3. 热力杀菌。使容器内潜在的微生物因受热处理、物理作用或化学作用而死亡。通常，水果类罐头呈酸性，故采用低温（100℃以下）杀菌，蔬菜、畜禽、水产动物类罐头为低酸性食品，故采用高温（100℃以上）杀菌。

### 二、罐藏食品包装容器的五要点

由于罐头加工工艺的特殊性，罐头食品对产品包装容器的要求甚高，容器必须符合以下五个要点。

1. 安全无毒：由于罐头容器

与食品直接接触，必须无毒，以保证食品安全。

2. 耐腐蚀性：由于罐藏食品都有一定的营养成分、盐类、有机物质等，在高温杀菌的过程中易分解，从而加剧对容器的腐蚀，为了保证食品能长期保存，容器必须具有良好的耐腐蚀性能。

3. 密封性好：微生物是促使食品腐败的主要原因，作为食品保藏容器，必须具有可靠的密封性能，使食品杀菌后不再因外界微生物污染而引起变质。

4. 携带方便：外形适宜，应具有一定强度，便于运输。

5. 适于工业化生产：罐藏食品的生产工艺决定容器应能承受各种机械加工，符合工厂机械化、自动化生产的要求。

### 三、选购罐头应留意产品包装和观察产品形态

由于罐头食品有金属包装、玻璃瓶包装、软包装等包装形式，正常的金属罐应外形完整，不变形，不破损，无锈点，底盖向内凹；玻璃瓶罐头的金属盖中心应为略向下凹陷，透过瓶身观看其内容物应形态完整，汤汁清晰，无杂质。反之则不宜选购。

### 四、罐头食品开罐后的保存方法

肉、禽、水产动物类罐头含有丰富的营养成分，微生物容易生长繁殖，开罐后罐内的肉质和汤汁与空气接触，很容易被空气中的微生物污染，如果一次吃不完而又没有正确地存放剩余的罐头，会引起微生物的大量繁殖而导致罐头变质。果蔬类罐头一经打开，如果罐头罐体采用马口铁材料，马口铁遇到空气后容易氧化，会破坏食物中的维生素C，如果不倒出放置冰箱保存，剩余的罐头可能会因微生物污染而变质，消费者若食用这样的肉类或者果蔬罐头食品就会存在危险。因此，肉类或果蔬类罐头一经打开，如果一次吃不完，剩余的罐头食品应该倒在搪瓷、陶瓷或塑料食品容器中，用保鲜膜封好暂存，或存放于冰箱中，但仍需尽快吃完。糖酱类和果酱类罐头一次吃不完，则应该把罐口遮盖好或倒入其它容器中，用保鲜膜封好，在2-3天内吃完（秋冬季节可多储存几天），因这类罐头糖度一般都在40%-65%，具有防腐作用，不易变质。这类罐头保存时，可将罐体覆盖并保证尽量处于密封状态，或倒入其它带盖容器内，置于冰箱冷藏室保存即可，但也不宜久存不食。

（撰稿：中国罐头工业协会）

# 从爆米花到现代 膨化食品

爆米花是最早进入我国消费者视野的膨化食品，也给那个时代的人们留下了美好的童年记忆。膨化食品是粮食类的深加工食品，现代膨化食品是以谷类、薯类、坚果籽类等为主要原料，经挤压、油炸、焙烤等物理加工工艺生产的具有一定疏松或松脆度的食品。膨化食品工艺从国外引进到国内已有几十年的历史，目前我国的膨化食品生产工艺已经很成熟先进，不仅生产设备全部采用不锈钢设备，并且早已实现了自动化流水线作业，有效降低了很多人为因素污染产品的可能性。



## 一、膨化食品的常用原料有哪些？

膨化食品的生产多以玉米、小麦、全麦、燕麦、大米等各类谷物，荷兰豆、红豆、鹰嘴豆等豆类，以及马铃薯、红薯、紫薯等薯类为主要原料，再添加一定比例的调味料、食用油制作而成。膨化食品让粗粮也有了精细化的食用方式。

## 二、膨化食品的特点

1. 口感好：粮食类产品经膨化后，口感松脆，食味改善，可使粗粮粗硬的组织结构变得容易被接受，口感适宜。

2. 有助于消化：原料中的淀粉在膨化过程中很快被糊化，营



养成分的保存率和消化率高，有利于营养吸收，另外粮食类含有的膳食纤维有助于消化。

### 三、如何选择膨化食品？

消费者在选购膨化食品时应根据自己的喜好，选择自己喜欢的口味和特色，并注意以下几点：

1. 重渠道：通过超市等正规渠道选购产品，并保存相关凭证。

2. 看标签：选购生产标识规范齐全的膨化食品。标签上应按相关标准标明产品名称、净含量、配料表、生产日期、保质期、厂名、厂址、产品执行标准号等，特别要注意查看产品类型是否是自己所需要购买的产品。

3. 看包装：袋装的膨化食品会充入气体，不仅能起到隔绝空气，防止

产品氧化的作用，还可以防止产品碎裂，使其保持完整外形。因此，在选购时应挑选充气饱满、不漏气的产品。

4. 闻气味：膨化食品在加工过程中大多会使用油脂，打开包装后，如果有哈喇味或其他异味，说明产品可能有变质的风险，应停止食用。

### 四、食用膨化食品的注意事项

适量食用。吃太多膨化食品会影响主食的摄入，建议在购买膨化食品时选择包装适量的产品。

开袋即食。膨化食品较为酥脆，容易吸潮失去口感和风味，建议打开包装后一次性吃完，不要在空气中暴露存放过久。

（撰稿：张九魁）

# 中国黄酒的前世今生

黄酒为世界三大发酵酒之一，源于中国，具有数千年的历史，被誉为中华民族的国粹。黄酒是以稻米、黍米、玉米、小米或小麦等为主要原料，由多种微生物（霉菌、酵母和细菌）共同参与酿制，经蒸煮、加曲、糖化、发酵、压榨、澄清、过滤、煎酒、陈酿和勾兑而成的发酵酒。

## 一、如何正确选购黄酒

黄酒品种丰富，如绍兴黄酒、福建沉缸酒、山东即墨老酒、福建红曲老酒、丹阳封缸酒等，不同产地的黄酒各有千秋。按糖含量高低分为：干型、半干型、半甜型和甜型；按工艺分为：香气浓郁、口感醇厚的传统型黄酒，香气清醇、口味清爽柔和的清爽型黄酒，以及果味型、花香型及功能性的特型黄酒。消费者可以根据标签上的标注，了解产品的原料、糖度、酒精度、工艺类型、产地等，选择自己喜好的品牌。

优质的黄酒清亮透明，有光泽。因黄酒中含有蛋白质、多酚



等物质，经长时间贮存会产生沉淀，故瓶底有少量沉淀是正常的，不必担心。如果出现酒体浑浊，失光，有大量悬浮物等，则不宜选购。袋包装或塑料瓶装黄酒如果出现胀袋或胀壶的情况，也不宜选购。

## 二、黄酒的正确贮存方式

“姜是老的辣，酒是陈的香”。陈年黄酒香气浓郁柔和，口味丰富、饱满、协调和优雅。所谓的几年陈是指酒在酒厂的贮存时间，而不是灌装到酒瓶里的时间。

成品黄酒是标注保质期的，一般为2-6年，在此期间应贮存在阴暗和低温条件下，这样黄酒口感和品质不会有太大变化。开瓶后，如不能一次饮用完，应冷藏贮存，并尽快饮用。如果发现有明显异味、霉味或臭味，口感变酸时，则不宜饮用。

## 三、黄酒的饮用方式和注意事项

黄酒营养丰富，含有18种氨基酸，其中8种人体必需氨基酸含量为啤酒的6-8倍，葡萄酒的3-5倍。维生素含量也远高于啤酒和葡萄酒，还含有微量元素、多酚、功能性低聚糖和多肽等物质。



黄酒虽可温饮，但不宜温度太高。温饮黄酒能驱寒祛湿，缓解手足麻木。在冬季，加入些许姜丝或话梅，有助于生津开胃。冷饮黄酒，可以消食化积。

其它注意事项有：

1. 适量饮酒。《中国居民膳食指南（2016）》建议：若饮酒尽可能饮用低度酒，并控制在适当的限量下，建议成年男性饮用黄酒不要超过250毫升/天，成年女性不要超过150毫升/天。

2. 饮酒禁忌。孕妇、酒精过敏人群和儿童青少年，以及司机在开车前后都应忌酒；病人患病和服药期间，应仔细阅读说明书并遵医嘱，尽量不要饮酒。

（撰稿：王异静、张凤杰）

# 自制泡菜应注意 哪些事项？

泡菜是以生鲜蔬菜为原料，经食盐浸泡发酵制成的蔬菜制品。发酵适宜的泡菜清脆可口，颜色可人，具有乳酸菌发酵的气味和蔬菜的清香，适合佐餐。另外，泡菜营养丰富，含有大量乳酸菌及其代谢产物，是餐桌上常见的调味小菜。



## 一、泡菜工艺及配方

时至今日，泡菜制作在继承传统工艺的基础上不断改进创新，形成了家庭自制泡菜和工厂生产加工的标准工艺。家庭自制泡菜要特别注意以下几点：

1. 制备泡菜的环境要卫生干净、阴凉通透，避免阳光直射和潮湿的环境。

2. 制作泡菜的容器要用热水洗涤，最好用开水热烫，避免微生物污染，并且密闭性好不易渗漏。

3. 除去蔬菜有病害、质地粗老的部分，用自来水洗净蔬菜，然后沥干。根据蔬菜品种的不同，切分成易泡制的块、片、丁等形状，放到容器中，加入配好的5%-10%



的食盐水，菜水比例控制在 1:1-1:5，食盐水切忌过满。

4. 根据个人的口味喜好，可以放入辣椒、大蒜、生姜、花椒、八角等调味料。其中辣椒、大蒜、生姜比例控制在 0.5%-5%，花椒、八角、丁香等香辛料比例控制在 0.01%-0.1%，比例可以根据口味适当调整。

5. 盛放的容器要密闭，营造有利于乳酸菌发酵的厌氧环境。

6. 放置的环境温度一般在 15-39℃ 环境中，温度低时有利于微生物缓慢发酵，温度高时有利于快速发酵。

7. 为了加快泡菜的制备及保障产品的质量，可以在传统自制泡菜自然发酵的基础上，添加正规来源的泡菜发酵剂（即直投菌剂）。

## 二、如何在超市等正规场所选购泡菜

超市等正规场所售卖的泡菜一般是工业化生产的，即袋装或瓶装的泡菜。消费者在选购时，除了根据自己的喜好，也应注意鉴别泡菜产品的质量。合格的泡菜产品色泽自然，有光泽；有清香或发酵香气；组织韧嫩、质地清脆；酸味柔和，咸甜适度。破袋（瓶）或胀袋（瓶）、色泽变暗、

组织软化、表面发黏、汁液有膜、缺乏香气或香气过浓、过甜或过苦、有异香异味的泡菜多为质量不合格的产品。

## 三、泡菜如何贮存

无论是自制泡菜或是超市（袋或瓶装）泡菜，低温环境（0-10℃）贮存最好，即冰箱贮存，超市（袋或瓶装）泡菜可以常温贮存。

自制泡菜贮存需注意两个方面，一是贮存时避免经常日光照射，而且环境温度不宜过高；二是避免泡菜与空气频繁接触，以免受到空气中微生物的污染，导致泡菜变质。一般可将大块泡菜分割成小块，用较小的容器贮存于冰箱中冷藏，分次取食。

## 四、食用泡菜的注意事项

泡菜制作不好会污染杂菌，如果发现发酵后的泡菜没有纤维支撑，软烂，或有发霉的味道，则是污染了杂菌，请勿食用。此外，食用时，采用干净的餐具从泡菜桶或坛子中取出，最好一次吃完，如有剩下的泡菜最好放在冰箱中或低温下保藏，以免被空气中的微生物污染。

（撰稿：王艳萍）

## 如何鉴别用糖精浸泡过的冬枣（水果）？



冬枣在河北、山东、山西等地广泛种植，成熟期通常在阳历的10-11月份，此时北方天气已经寒冷，因此得名冬枣。



冬枣因其甜、脆的特点受到百姓喜爱，但也引起了不法分子的觊觎。近年来，经常出现有关“糖精冬枣”的传闻。所谓“糖精冬枣”，是指不法人员将低档、品质不好的冬枣浸泡在糖精水中，增加甜度，改善色泽、提高身价。这里说的糖精，也就是糖精钠，是使用历史很长、争议也很大的一种甜味剂。我国《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》（GB 2760-2014）规定，糖精可以在限量范围内用于多种食物，如腌渍蔬菜、果酱等，但在新鲜水果中不允许使用。

那么，面对诱人的冬枣该如何挑选呢？教您三招鉴别“糖精枣”。

一看颜色：自然成熟的冬枣是由青色逐渐变为红色，所以多为青里透红，青红之间没有很明显的分界线；而糖精浸泡过的冬枣多为暗





红或暗黄色，与青色的部分界限明显。

二摸质地：自然成熟的冬枣表皮光滑、坚硬，果皮和果肉紧密贴合；而糖精枣的表皮黏腻，甚至会有褶皱，果皮松弛，果蒂的部分偏软。

三尝味道：自然成熟的冬枣清脆爽口，果肉部分最甜，果皮基本无味，而且有自然清香；糖精枣由于浸泡原因，果皮比果肉更甜，后味微苦，且

清洗过的水也有甜味。

除了糖精枣，也有用甜蜜素浸泡的冬枣，同样也是非法行为。无论是哪种方式，由于破坏了果实的表皮结构，使得果实本身更容易被细菌或真菌感染，而更加容易腐烂变质，这也是鉴别水果是否新鲜的方法之一。

（撰稿：丁钢强、高洁）



# 怎样选购新鲜的大闸蟹?

大闸蟹学名中华绒螯蟹，又名河蟹、螃蟹等，是我国重要的淡水经济品种。广泛分布于我国南北方的大江大湖地区，养殖产区主要有长江水系和辽河水系，其中以长江水系产量最大，久负盛名的即是产自苏州境内的“阳澄湖大闸蟹”。



## 一、秋季是食用大闸蟹的最佳季节

大闸蟹富含蛋白质、氨基酸、钙、铁、硒、锌、钾、维生素 A、B 族维生素等，味道鲜美，营养丰富。大闸蟹在江海河口繁殖后代，在江河湖泊中成长发育，其每年秋天生殖洄游时味道最美。俗话说：“秋风起，蟹脚痒，九月圆脐十月尖”，讲的即是农历九月、十月分别是雌蟹、雄蟹性腺成熟、肉丰满肥美的时期，此时食用最佳。

## 二、鲜活度是选购大闸蟹的首要因素

选购大闸蟹首先要注意其鲜活度，尽量不要挑选死蟹或濒临死亡的蟹。因为，大闸蟹死后其体内的蛋白质会分解并产生生物胺。随着死亡时间的延长，蟹体内生物胺逐渐积累。若人体摄入过量的生物胺，特别是多种生物胺同时摄入时，会引起诸如头痛、恶心、心悸、血压变化和呼吸紊乱等过敏反应，损害人体健康。

通常情况下，大闸蟹的鲜活度可以简单地通过其“眼、嘴、爪、



腿”四个部位进行判断，具有如下特征的大闸蟹表明其相对新鲜。

眼——用手触动其眼睛，眼柄会灵活闪动，反应敏捷；

嘴——把捆绑好的蟹放入水中，其嘴巴会吐气泡；

爪——把最细小的蟹爪拉直，其有弹力且能很快自然弯曲；

腿——解开捆绑好的蟹，能爬行且爬行时腹部离地。将其翻转后，可迅速用腿弹转翻回。

### 三、“四招”挑选优质大闸蟹

可通过“看、掂、掐、剥”四招来挑选优质的大闸蟹。

一看。优质大闸蟹背甲呈青泥色，光滑有光泽，腹部晶莹洁白无墨色斑点，蟹腿丛生黄毛，色泽光

亮，蟹爪金黄，坚实有力，脐部圆润，向外隆起，双螯腾空，威风凛凛。

二掂。拿起来用手掂量，外观看来大小相近的大闸蟹，有分量手感重的蟹较为肥美。

三掐。用食指及拇指用力掐蟹腿，非常硬，无空洞感。

四剥。剥开蟹的脐盖，壳内蟹黄多而整齐，凝聚成形的蟹品质更优。如蟹膏鲜艳，蟹脐两旁会透出红色。

### 四、科学贮存鲜活大闸蟹

选购好的大闸蟹如不能立即食用，保存前忌用急流水冲洗。应将大闸蟹双螯及8只腿捆绑起来，放入冰箱的冷藏室（非冷冻室），盖上拧干的湿毛巾，可保存3-5天，食用前可通过触碰蟹眼的方法检测大闸蟹的活力。

### 五、蒸煮食用简单美味

食用前先用刷子把大闸蟹清洗干净，将绑好的蟹腹部朝上摆放在蒸盘中，冷水上锅，水烧滚后蒸15分钟左右即可。蒸好的大闸蟹可与姜末和醋汁搭配食用。

（撰稿：李嘉尧）

## 你了解海藻吗？

海藻是生长在海洋中藻类的统称。海藻属于植物，可以光合作用，是重要的海洋生物资源，也是自古以来人类重要的食物来源。海藻通常分为大藻和微藻，最大的大藻长度超过80米，有20层楼高；最小的微藻不到1微米，通过显微镜才能观察到。海带、紫菜、裙带菜、羊栖菜、海白菜和麒麟菜为常见的大藻，海洋硅藻等即是微藻。

### 一、常见的海藻食品有哪些？

我国是海藻养殖大国，占世界海藻产量的一半以上。市场上常见的可食用海藻食品有两类。一类是海藻直接加工食品，主要是经过净化、软化、熟化、杀菌、脱水、成形等工艺加工而成的海藻制品，可直接食用或复水后食用，如流行休闲食品海苔即是紫菜加工产品。另一类是以海藻为原料，提取其中有效成分，或以海藻的简单加工品作为添加剂生产食品，如褐藻胶、卡拉胶、琼





脂等。褐藻胶是重要的食品增稠剂和乳化剂；卡拉胶和琼脂是果冻、软糖和凉拌食品的主要原料；甘露醇、硫酸多糖（岩藻聚糖硫酸酯）、岩藻黄素（岩藻黄质）、褐藻多酚等海藻特有成分已被广泛用于功能食品甚至天然药物中。

## 二、海藻有哪些营养特点？

相对于陆地植物，海藻含有更丰富的生物活性物质，包括天然色素、多糖、膳食纤维、多不饱和脂肪酸、维生素和碘、铁等多种矿物元素。裙带菜和海带含有岩藻黄素在内的多种天然色素；羊栖菜富含提高免疫功能的硫酸多糖，也具有抗凝血活性；海藻含有丰富的食物纤维，一般海藻的纤维量约为干重的30%-65%，食用富含膳食纤维的紫菜，可促进肠道健康；海白菜含有丰富的铁；角叉菜含有丰富的锰、锌。海藻还含有丰富的维生素，包括维生素A、B<sub>2</sub>、B<sub>12</sub>、C和E等。适量食用海藻，能补充陆地果蔬缺乏的营养元素，确保营养均衡，促进身体健康。



## 三、如何正确选购和食用海藻？

1. 海藻一般以鲜品和干货形式售卖。购买新鲜海藻产品时，应选择形态完好、色泽均一、韧性强的，并需低温或盐渍保存。购买干货海藻制品时，建议购买预包装产品，放置在清洁、阴凉、避光处保存，防止吸潮和营养损失。海藻干制品一般浸泡复水后食用，如果软糯没有韧性说明其已经变质。

2. 海藻食品种类繁多、功能各异，但市场上的产品质量参差不齐，建议通过正规渠道选择质量有保证的产品。

3. 海藻一般含有丰富的碘，如果孕妇在孕检中甲状腺激素偏高（甲亢），宜少食海藻，减少碘的摄入，或选择脱碘类海藻食品。

（撰稿：陈峰、何勇锦、刘宾）

## 豆腐的故事

豆腐至今已有 2000 多年的历史，传说淮南王刘安在炼丹时偶将石膏点入豆汁中，发明了豆腐。



### 一、豆腐的营养

豆腐营养价值较高，含有 6%-12% 的蛋白质，2%-4% 的脂肪。蛋白质中含有人体必需的氨基酸，且比例也接近人体的需要，是较好的植物蛋白质来源。大豆蛋白中不含胆固醇，但含有植物固醇，如谷固醇、豆固醇等，且可阻碍胆固醇吸收。此外，还含有低聚糖、皂甙等，可促进肠道双歧杆菌等有益菌增殖、降血脂和抗氧化等，有益于人体健康。豆腐虽好，但也不宜多吃，一般每天食用 100-150 克为宜，食用过量可能会引起消化不良、加重肾脏负担等问题。

## 二、豆腐的种类

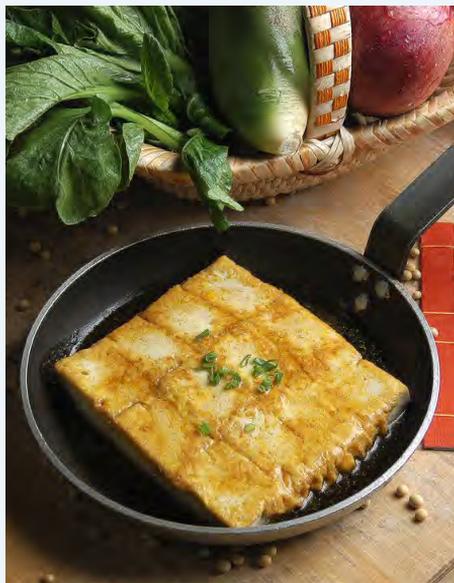
豆腐种类很多，按凝固剂的不同可以分为南豆腐、北豆腐、酸浆豆腐和内酯豆腐。北豆腐又称卤水豆腐，使用的凝固剂是主要成分为  $MgCl_2$  的卤水，这种豆腐含水量较南豆腐低，硬度、弹性、韧性较强，口味较香，但不如南豆腐细滑，适合煎、焖、炒等。南豆腐和酸浆豆腐使用凝固剂分别是主要成分为  $CaSO_4$  的石膏和发酵的黄浆水，其颜色较白，质地比较软嫩、细腻，不适合炒菜，但可以用来下火锅、烧汤、凉拌等。内酯豆腐使用的凝固剂是葡萄糖酸- $\delta$ -内酯，其柔软细嫩、剖面光亮，适合凉拌、清蒸、煎煮等。

## 三、豆腐的选购

购买时，要选择看起来较为平整有光泽、带点儿微黄或淡黄色的豆腐，不可有气泡、也不能挤出水、发黏，还应有一定硬度和弹性。此外，闻起来要有浓厚的豆香味，尝起来有劲道感，不可发酸或有怪味。

## 四、豆腐的保存

一般来讲，新鲜的豆腐在常温下最多存放 6-7 个小时，工厂化生产的



包装豆腐要看其包装上有关保质期的说明，不管哪种豆腐如不是当天食用，都应立即放入冰箱保存，尽快食用。如果用烧开的盐水焯一下再放进冰箱，可保存两天左右。盐水焯不但可以减少微生物滋生，延长保存时间，还能去除卤水豆腐的苦涩味，使豆腐的香味更加突出。但用该豆腐做菜时要少放盐，以免盐摄入量过多影响身体健康。豆腐存放久了容易发黏，说明细菌大量滋生，有些人认为热水冲洗一下还可以吃，但这种做法无法彻底去除有害菌及毒素，所以建议不要食用已经发黏的豆腐。

（撰稿：郭顺堂）

## 复合维生素能代替蔬果吗？

除了常见的可提供能量的蛋白质、脂肪和碳水化合物外，人体还需要多种维生素和矿物质维持身体健康。其中维生素是一类不构成机体结构成分，也不提供能量，但却直接或间接地参与机体代谢反应的物质。维生素一般不能在人体内合成，需要从食物中获取，根据溶解性，可分为脂溶性维生素（主要包括维生素A、D、E、K）和水溶性维生素（主要包括维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>、C，以及泛酸、叶酸、烟酸、胆碱、生物素）。对于人体来说，维生素缺乏和过量都会对健康造成损害。而复合维生素是指各种维生素按照一定剂量比例复合而制成的补充剂。

蔬菜和水果是维生素的良好来源，维生素A、K、C的含量尤为丰富。而现代快节奏的生活，人们更乐于接受简单高效的饮食方式，复合维生素制剂就是其中一种。很多人认为它能够代替蔬果，供给身体所需要的维生素。事实真的如此吗？



### 一、蔬果中含有的不仅仅是维生素

蔬菜和水果是人体获得各种维生素的良好来源，但其营养作用远远不止于单纯的补充维生素。蔬果中还含有许多维生素以外的营养物质，比如膳食纤维、多酚、花青素等对身体有益的植物化学成分、有机酸、植物蛋白、矿物质等。

### 二、吃蔬果是对美食的享受

蔬菜和水果不只满足人体对维生素等营养素的需要，其不同的质地和口感还能够丰富食物的



多样性、调节胃口，增强饮食过程中心理和精神上的愉悦感。在蔬果摄入量不足时，适当补充维生素制剂只是权宜之计。

### 三、蔬果营养更均衡

蔬果是天然存在的食品，营养较为均衡。复合维生素制剂虽然有“复合”二字，其中的元素也经过了一定的组合与配比，但跟天然成分相比，在营养的均衡方面还差得很远。

### 四、复合维生素不可盲目补充

与天然的蔬菜和水果相比，复合维生素制剂中的维生素含量相对较

高，盲目补充会有超量的风险，特别是同时服用多种营养素补充剂时，一定要咨询相关的医生、营养师或专业人士。

任何时候，复合维生素制剂也不能代替蔬菜和水果，我们首先应通过食物来补充多种维生素。除了蔬菜水果，丰富的食物种类更是维生素的巨大宝库，如动物肝脏、水产品、蛋、奶、坚果、粗粮等都含有各种丰富的维生素。当身体对某些维生素十分缺乏，单纯食物中的摄取已经不能满足需求时，应该遵医嘱或在专业人士的指导下服用维生素制剂来进行改善。

（撰稿：丁钢强、高洁）

# 关于油条的食品 安全消费提示

油条以小麦粉和水为主要原料，以膨松剂为主要辅料，经面团调制、醒发、成型、油炸而成，外皮酥脆且内里松软多孔，色泽金黄、咸香适口，是我国传统的早餐食品 and 大众化小吃，但食用也有讲究。



## 一、食用油条要适量

油条属于脂肪含量相对较高的油炸食品。相关科研文献报道，市售油条的含油率在 10%-37% 不等。《中国居民膳食指南（2016）》中推荐我国成年居民每日摄入油脂的量为 25-30 克，一根市售普通油条的重量约为 85 克左右，粗略估算，食用一根油条约摄入 9-31 克的油脂。建议消费者对油条的食用要适量，保持膳食平衡。

## 二、“非矾”油条更健康

膨松剂在油条加工过程中起着至关重要的作用，它决定着油





条的质构和品质的好坏。传统的油条加工通常会使用明矾，导致铝的残留。研究表明，长期食用铝含量过高的食品会对人体健康产生不利的影响。世界卫生组织在 2010 年的一项健康指导中指出，铝的最高摄入量为每人每周每千克体重不超过 2 毫克，这相当于 1 名 60 千克重的成年人每周摄入的铝如果不超过 120 毫克，就不会导致铝的蓄积并引起健康损害。2014 年，国家卫生计生委发布了国家标准《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》（GB 2760-2014），对油条中含铝膨松剂的使用做出明确规定，铝的最高



限量为 100 毫克 / 千克（干样品以 Al 计）。但随着科学技术的不断进步，无矾膨松剂、无铝复合膨松剂和发酵型无铝复合膨松剂等新型添加剂取代了明矾，广泛应用到油条的加工过程中，不仅避免了铝对人体的潜在危害，还能优化油条的质量和食用品质。因此，日常消费中建议选择使用“无矾”、“无铝”膨松剂油条。

### 三、煎炸时间不宜过长

在高温油炸时，富含淀粉和蛋白质的食物可能生成具有神经毒性作用物质——丙烯酰胺。油炸时温度的升高、时间的延长均可增加丙烯酰胺的含量。因此，在日常加工过程中应注意控制油温不可过高，油炸时间不应太长，待油条金黄色时即可出锅，避免颜色过深或焦糊现象。

（撰稿：谭斌）

# 食品添加剂， 躲得开吗？



食品添加剂是指为改善食品品质和色、香、味，以及根据防腐、保鲜和加工工艺的需要而加入食品的人工合成或者天然物质。食品添加剂可以采用化学合成、生物发酵或者提取等方法生产制造。

## 一、使用食品添加剂的历史悠久

人类使用食品添加剂的历史与人类文明史一样久远。卤水点豆腐是我国西汉时期发明的，距今已有 2000 多年的历史，卤水就是一种食品添加剂。红曲在我国已有 1000 多年的生产和应用历史，从红曲中提取出来的天然食用色素——红曲红色素，也是一种食品添加剂。民间自制腊肉时使用的亚硝酸钠，其使用历史源于我国南宋时期，距今已有 800 多年，如今成为现代肉制品加工中重要的护色剂。埃及出土的公元前 1500 多年的墓碑上也记录有人工着色的糖果。

## 二、食品中为什么要使用食品添加剂？

在老一辈人的记忆中，家庭炒菜用的油，用不了几个月后就会有哈喇味，夏天的食盐也容易结块，而现在的油和食盐却没有这种现象，为什么呢？因为，油中加了抗氧化剂，食盐中加了抗结剂，抗氧化剂和抗结剂都属于食品添加剂。无论是工业化生产的面包、蛋糕、果汁饮料、冰淇淋等，还是家庭手工制作的馒头、包子、油条等，都离不开食品添

添加剂。只有使用食品添加剂才能延长食品的贮藏期，保证食品安全，为消费者提供更加美味和营养的食品，满足消费者不同的需求。食品添加剂是现代食品工业发展的产物，没有食品添加剂就没有现代食品工业。

### 三、非法添加物玷污了食品添加剂的名声

添加剂种类繁多，食品添加剂只是其中的一种，此外还包括饲料添加剂、药品添加剂、混凝土添加剂、塑料添加剂、涂料添加剂、汽油添加剂等。众所周知的三聚氰胺，它不是食品添加剂，而是混凝土添加剂、塑料添加剂和涂料添加剂。还有，苏丹红、福尔马林等都是化工原料，也不是食品添加剂。而其它添加剂及化工原料，本身就不允许在食品中应用，属于非法添加物。所以，必须把食品添加剂和食品非法添加物区别开来。

### 四、使用食品添加剂的关键是“量效关系”

任何一种食品添加剂在规定的范围和用量下使用不仅是安全的，也是必要的。卤水在豆腐制作中发挥了凝固剂的作用，其用量的多少决定了豆腐的老嫩程度，在中国食用豆腐已千年从未听说吃出问题的。但如果直接把卤水喝到肚子里会发生什么呢？

《白毛女》这出戏中，白毛女的父亲杨白劳被恶霸地主黄世仁逼得走投无路时，喝下了自己制作豆腐用的卤水，结果命丧黄泉。导致杨白劳之死的直接原因其实就是“超范围、超量使用食品添加剂”。

### 五、标准保障了食品添加剂的安全使用

为保障消费者健康，世界卫生组织和联合国粮农组织下设的国际食品法典委员会建立了全球统一的食物添加剂食品安全评价体系和使用标准（非强制）。中国政府依据该体系和标准建立了自己的评价方法和国家标准，对申请使用和使用中的食品添加剂实行严格的、持续的、动态的管理，根据国内外最新研究成果，对食品添加剂重新进行食品安全评估，调整使用范围和使用量，并对部分物质禁止使用。在我国，食品添加剂的使用要遵守五项原则：一是不应对人体产生任何健康危害；二是不应掩盖食品腐败变质；三是不应掩盖食品本身或加工过程中的质量缺陷或以掺杂、掺假、伪造为目的而使用食品添加剂；四是不应降低食品本身的营养价值；五是在达到预期效果的前提下尽可能降低在食品中的使用量。

（撰稿：曹雁平）

# 读懂预包装 食品标签

简单说，“预包装食品”是指商家卖的那些有固定包装且体积和重量都固定化的食品，不包括“现做现吃”的餐饮类，以及没有固定包装的食品。

对于超市中琳琅满目的预包装食品，挑起来是不是会感觉眼花缭乱，不知所措呢？其实，只要您细看其标签，就能做个聪明的选购人。“预包装食品标签”是指食品包装上的文字、图形、符号及一切说明物，包括强制标示的内容，如食品名称、配料表、净含量和规格、生产者和（或）经销者的名称、地址和联系方式、生产日期、保质期、储存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号等；还有推

荐标示的内容，如食用方法、

致敏物质等。为了规范

食品标签，帮助消费

者更好地选购食品，

我国发布了《预包装

食品标签通则》（GB

7718-2011），食品标签

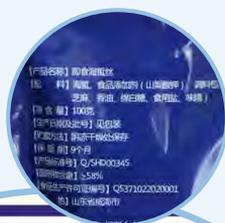
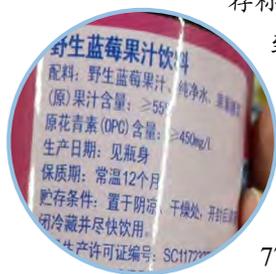
的项目虽然很多，对消费者来

说，重点要注意以下7个方面。

## 一、看食品类别

食品名称必须是国家许可的规范名称，能反映出食品的本质。如果食品名称是企业自己“创新”的，就要用同样的颜色和字体，在旁边标注规范的名称。

例如，你看到某产品的名称叫“\*\*果饮”，瓶子上面画着漂亮的水果，这个产品属于果汁还



是饮料呢？如果它的“产品类别”写着“果汁”，那就是说，除了水果中榨出的汁，完全没有加水。如果是“果汁饮料”，那就是说，它是在大量水里加了少量果汁，再加糖和其它食品添加剂调制成的饮料。

总之，无论产品名字起得如何花哨，吸引眼球，只要细看食品类别，就能明白真相。

## 二、看配料表

按法规要求，产品中加入量最大的原料应当排在第一位，最少的原料排在最后一位。

例如，前面那瓶“\*\*果饮”，里面到底加了什么呢？如果配料表的第一位是“纯净水”，第二位是“苹果汁”，就说明这个产品中

加得最多的是水。配料表中你不认识的配料越多，说明它距离天然状态越远。饮料产品上通常会注明“原果汁含量 $\geq 10\%$ ”或者“牛奶含量 $\geq 30\%$ ”等字样，这就是在

告诉你，其中有多大比例是来自天然原料，其他部分是用水、糖、食品添加剂等调配而成的。

## 三、看食品添加剂

按国家标准，食品中所使用的所有食品添加剂都必须注明在配料表中，即便消费者不认识也没关系——通常我们会看到“食品添加剂：”或“食品添加剂（）”的字样，而冒号后或括号里的内容，就是具体的食品添加剂了。

按法规要求，食品添加剂不能简单用“色素”、“甜味剂”等模糊的名称，而必须注明其具体名称。消费者可以从配料表的“食品添加剂”一词后面看到一些自己平日看不懂的名称，比如“柠檬黄”、“胭脂红”，这些和颜色有关的一定是色素；“阿斯巴甜”、“甜蜜素”等，这些和甜味有关的一定是甜味剂……看得多了，也就慢慢地会对常用的食品添加剂熟悉起来。

至于哪些食品添加剂可以用，能用在什么食品中，最大添加量是多少，都在《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》（GB 2760-2014）中有明确规定。既不能添加未经我国许可使用的品种，也不能在规定食品范围之外添加使用，更不能超量使用。所以，消费者不必因为食品中含有食品添加剂而感到恐惧。



## 四、看产品重量、净含量或固形物含量

有些产品看起来可能便宜，但如果按照净含量来算，很可能反而比其他同类产品昂贵。

例如，两种面包的价格可能都令你心动，体积也差不多。但是一种产品的净含量写着 120 克，另一种写着 160 克。实际上，前者可能只是发酵后更为蓬松，但从营养总量来说，显然后者更为划算。

## 五、看生产日期、保质期和贮存条件

保质期是指可以保证产品出厂时具备的应有品质，在此期限内，产品完全适于销售，并保持标签中不必说明或已经说明的特有品质。过期品质有所下降，但很可能仍然能够安全食用；保存期或最后食用期限则表示过了这个日期便不能保障食用的安全性。

在保质期内，应当选择距离生产日期最近的产品。虽然没有过期意味着食物仍具有安全性和正常口感，但毕竟随着时间的延长，其中的营养成分会有不同程度的降低。例如，某种

酸奶的保质期是 21 天，但实际上，即便处于冷藏条件下，其中的乳酸菌活菌数也会逐渐降低。所以，为了获得其中的健康益处，最好能够选择距生产日期最近的酸奶。

同时，食品标签上还会注明产品的贮存条件，如“-18℃冷冻”、“0-6℃冷藏”、“储存于避光、阴凉、干燥处”等。比如一种瓶装牛奶，或者一包豆制品，包装上标明在 2-6℃ 下能贮存 30 天，消费者却将其在室温下存放，结果很可能 3 天之内就变质了。所以，一定要注意食品包装上对贮存条件的说明。

## 六、看认证标志和产地信息

很多食品的包装上有各种质量认证标志，比如 QS 标志、ISO 认证标志、有机食品标志、绿色食品标志、无公害食品标志、原产地标志等。

QS 标志是食品的市场准入标志，没有它的食品不能在超市销售。ISO 认证标志表明企业对生产过程的控制和管理能力较强，有利于预防生产事故和不合格产品的出现，但与营养价值没有关系。有机、绿色和无公害标志，代表着产品的品质符合相关标准，

虽在农兽药残留方面控制可能更为严格，但不代表产品营养价值更高。原产地标志代表产品出自某个产地，能达到这个产地所出产的知名农产品的应有品质。

消费者可以在网上查询各种认证标志的图形和具体意义。一般来说，在其他指标相同的情况下，可以优先选择有认证的产品。

## 七、其他可以关注的标签信息

食品标签上还有产品的执行标准号、食用说明、产品的产地、食物过敏原信息、生产商和经销商的地址和联系方式等信息。

产地不同，环境质量就可能不同，食品的安全性和产品品质可能受到影响。例如，产自潮湿炎热地区的花生和产自寒冷干燥地区的花生相比，前者黄曲霉毒素含量往往较高，这是由于较高的温度和湿度利于霉菌生长。

执行标准号不同，产品的品质特性也有很大差别，有关标准的内容，消费者可以在国家卫生健康委或国家



市场监督管理总局网站查询了解。

产品的食用说明属于非强制标注项目，也值得细看。比如，包装上写着，一小包炖鸡调味料用于5公斤鸡肉的调味，如果消费者未仔细阅读就把它全部倒进只煮着一只鸡的锅里……那汤的味道就可想而知啦。

食物过敏原也是非强制标注信息。对少数过敏患者来说，如误食含有过敏成分的食品，可能引起严重过敏反应甚至危及生命。我国推荐生产企业标示可能引起过敏反应的物质，比如花生、坚果、大豆、牛奶、鸡蛋、甲壳类、鱼类、面筋蛋白(麸质)等。

细看以上信息，不仅可以避免买错产品，也能初步判断产品的内容特点和品质高下，避免被广告和营销所忽悠。希望每个消费者都成为选购食品的行家。

(撰稿：范志红)

# 元旦饮食安全的 消费提示

新年伊始，万象更新，三天的假期使元旦成为外出度假、亲朋好友聚餐的良机。如何安全又健康地享用节日美食，请看专家给您的提示。



## 一、外出就餐需注意

1. 就餐前要注意查看餐厅是否持有食品经营许可证或餐饮服务许可证等。其次，建议选择食品安全条件较好、设施齐全的餐厅就餐。再次，建议选择实施“明厨亮灶”的餐厅。“明厨亮灶”是指餐厅通过隔断矮墙、透明玻璃幕墙、视频显示、网络展示等方式，将餐饮食品的加工制作过程公开展现给消费者，主动接受公众监督。

2. 就餐时要注意分辨食物是否变质、是否有异物，不要吃颜色、味道异常和未烧熟煮透的菜肴。

3. 注重饮食均衡，合理搭配谷类、肉类、蛋类、蔬菜、水果等多种食物，注意饮食清淡，少吃油炸、烧烤食物，不要暴饮暴食、过量饮酒，以免引起胃肠功能失调或其他疾病。

4. 不生吃淡水鱼，这是因为淡水鱼易感染肝吸虫等寄生虫，消费者如



若生吃了含有肝吸虫囊蚴的鱼肉，则容易患肝吸虫病。当生食海水鱼时，应确保鱼肉新鲜，肠胃功能较弱的消费者应谨慎食用。

## 二、家庭聚餐小贴士

1. 选择购买感官正常的食材，注意观察食材是否新鲜，是否在保质期内，包装是否完整无损，有无鼓包（胀袋、胖听）现象。

2. 不要购买和食用有关部门明令禁止、来历不明的食物（如各种标称“野味”的食品）。

3. 购买需冷藏或冷冻保存的食材后，应及时放入冰箱，避免长时间暴露在室温下。不同的食材在保存时应做到生熟分开、荤素分开，避免交叉污染。

4. 冷藏或过夜的熟食、剩饭剩菜要妥善保存，再次食用前一定要确认食物未变质，彻底加热后再食用。

## 三、传统美食巧食用

在我国南方一些城市，元旦有吃年糕的习俗，寓意年年高。年糕一般是采用支链淀粉含量丰富的糯米、黄米制成。在食用年糕时，要注意以下几点：

1. 年糕是粮食制品，属于主食的一部分，可用来替代米饭、馒头、面条等食物。如果用其做菜吃，就要相应减少其他主食的摄入量。

2. 年糕质地黏韧、不易消化，会刺激胃分泌大量胃酸，因此一次不要吃太多年糕，避免出现反酸的现象。吞咽能力较弱人群（如年幼及年老体弱者）也应少吃。

3. 在吃年糕时，可以搭配一些凉拌蔬菜或富含蛋白质的食物，减轻或避免摄入过多年糕导致的胃部不适。

4. 年糕血糖生成指数较高，血糖控制能力下降的消费者一定要慎食年糕。

（撰稿：马冠生、范志红、丁钢强）

# 春节期间饮食的消费提示

春节是我国最重要的传统佳节，消费者在参加家庭聚会、走亲访友、外出旅行等活动时，要注意饮食安全和营养搭配，特做如下提示。



## 一、主食类——粗细搭配，多食豆、薯

在精米白面等精细谷物的基础上，适当搭配糙米、全麦等全谷物。这种搭配不但可以增加主食的营养物质，还可以丰富主食的风味，如全麦产生的麦香味。在日常主食中也可交替或搭配食用杂豆、薯类等营养丰富的健康食材。由于杂豆富含赖氨酸，与谷物搭配食用可实现植物蛋白的互补。薯类则富含果胶等物质，与谷物搭配食用可促进肠道蠕动，预防便秘。

## 二、蔬果类——蔬果相伴，膳食平衡

蔬菜和水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，一日三餐不可缺少。在蔬菜的选择上，要尽量保证种类多样和色彩丰富，根菜如山药等，茎菜如藕等，叶菜如白菜等，花菜如西蓝花等，果菜如番茄等，搭配食用更有益健康。建议多食用新鲜蔬菜和水果，适量食用腌菜、酱菜等佐餐蔬菜制品、果汁等方便饮品。



### 三、肉类——肉类购买宜生鲜，充分加工保安全

畜禽、鱼虾等肉类是节日餐桌上不可或缺的佳肴。各种肉类的营养成分不同，建议在选购或食用时区别对待。一般来说，优选脂肪含量低且富含不饱和脂肪酸的鱼虾类；其次是脂肪含量较低且脂肪酸组成优于畜类脂肪的禽类；再次是脂肪含量低，铁含量丰富的畜类瘦肉。同时，建议食用时多蒸、煮、炖，少炸、烤、煎。为保证生鲜畜禽、鱼虾的风味和营养，宜按需购买、即买即食。冷冻肉类、水产类反复解冻易导致营养流失、品质变差，应在冰箱中以小份包装单独存放，并尽快食用。



### 四、酒类和饮料——饮酒助兴适量，少喝含糖饮料

酒的品类众多，但不论是啤酒、白酒、黄酒、葡萄酒，还是露酒，其共同特点都是含有一定量的酒精及各类微量物质。适量饮酒有精神兴奋的作用，使人产生愉悦感。但过量饮酒，特别是长期过量饮酒会对健康带来危害。成年男性和女性每日的最大饮酒量分别不超过 25 克和 15 克（以酒精量计算）。孕妇、乳母、儿童、青少年和特定职业等人群不适宜饮酒，正在服药和患病的人群应遵医嘱。同时，专家建议不喝或少喝含糖饮料。

## 五、厨房烹调——减油减盐和减糖，饮食清淡益健康

在家做菜或外出就餐选择菜品时，应避免高油、高盐或高糖食物的摄入，养成饮食清淡的好习惯。专家建议成人每天食盐摄入量不超过6克，烹饪时可使用定量盐勺控制放盐量，尽可能采用少油烹调的方式。同时，在烹调菜肴时应尽量少放糖，也不吃或少吃含糖量高的食品。

## 六、坚果类——营养物质很丰富，适量食用好选择

坚果含有多种不饱和脂肪酸、蛋白质、矿物质、维生素E和B族维生素等营养物质，但同时也属于高能量



食物，适量食用有益健康。选购坚果时，应在正规商超或网络购物平台选购正规企业生产的坚果类产品，要仔细阅读标签并尽量购买非代工企业生产的坚果类产品。

## 七、网络订餐——方便快捷又时髦，如何选择有妙招

网络订餐这种饮食方式时尚快捷，消费者在享受方便的同时，对其中可能存在的风险隐患也不能掉以轻心。建议选择有信誉的商家，订购取得《食品经营许可证》的食品经营者销售的食品。如需进行二次加工，一定要彻底加热，保证熟透后再食用。

## 八、外出就餐——食材多样助健康，明厨亮灶更心安

近来，外出就餐或出门旅游成为很多家庭欢度春节的一种选择。建议在外就餐前，应注意查看餐厅是否持有食品经营许可证或餐饮服务许可证，尽量选择量化等级高的餐厅。在就餐时尽量保证食物多样化，注意膳食平衡。外出旅游时可以有选择性地尝鲜，但不要采摘、购买、食用有关部门明令禁止或来历不明的食物（如各种标称“野味”的食品、野生蘑菇等），以防发生食物中毒。



## 九、礼品——保健食品品类多，关注标识和文号

逢年过节，保健食品往往成为人们走亲访友的礼品首选。需要注意的是保健食品不是药品，有适宜人群和特殊食用条件。在选购保健食品时，要在信誉好的销售场所或购物平台购买，首先要查看其包装上是否标有“蓝帽子”标识及保健食品批准文号，同时还应注意食用者和包装上标明的适宜人群是否一致，不要听信虚假、夸大宣传。



## 十、其他——树立饮食新风尚，健康快乐过大年

节日期间亲朋好友见面都格外亲切，但提醒大家聚餐时不要劝吃劝喝。幼童父母更要倍加注意，因为孩子的各项身体机能尚未发育完善（有的孩子还可能对特定食物过敏），不可乱喂、乱吃食物，避免引起身体不适。

临近假期结束时，为了避免节后综合症，应多喝清淡的杂粮粥，多吃炖煮焯拌的蔬菜，主食、肉类应适量减少，不吃或少吃零食，让胃肠和肝肾等器官得到充分休息。当然，还要及时调整生物钟，保持早睡早起、适量运动的好习惯，以便新年伊始可以迅速地投入到学习和工作中。

（撰稿：陈芳、丁钢强、范志红、  
郝海燕、马冠生、谭斌、王守伟、  
张五九）

# 元宵节饮食安全的 消费提示

元宵节有出门赏月、喜猜灯谜、共食元宵（汤圆）等习俗，是春节之后的第一个重要节日。在大家享受节日气氛的同时，特此提示元宵（汤圆）选购食用小窍门。



## 一、仔细选购更安全

建议通过正规销售渠道购买元宵（汤圆）。在选购时注意包装袋是否密封完好，包装上的食品标签内容是否齐全，并印刷有清晰的厂名、厂址、生产日期、保质期等信息。

1. 选购新鲜元宵（汤圆）时，观其外型应色泽鲜亮，若出现色泽暗淡、发灰、霉斑、糯米粉变红（配有红色粉料除外）等情况则说明糯米粉品质不佳或存放时间过长；闻其气味应有糯米粉和馅料的香气，而不能有霉味、酸败、哈喇等异味。建议尽量选择当天制作的元宵（汤圆）。

2. 选购速冻元宵（汤圆）时，选择包装袋内冰渣不多，色泽均匀、鲜亮，没有明显粘连，形态完整，没有裂口、明显裂纹或脱粉现象的产品。

## 二、合理食用更健康

元宵（汤圆）属于富含淀粉的粮食类食品，建议食用时相应减少其它主食的摄入量。黏软的糯米冷却后质地变硬，口感变差，因此节令美食最好趁热享用，



味道才更香糯。元宵（汤圆）中糖分和油脂的含量相对较高，不易消化，一次食用过多，可能引起胃部不适。糯米属于高血糖指数食品，对于糖尿病人和高血脂患者，即便是无糖元宵（汤圆），也建议尽量少吃。另外，食用元宵（汤圆）前可先吃些蔬菜或富含蛋白质的食物，有利于降低餐后的血糖反应。

### 三、精心储藏更妥当

家庭自制的元宵（汤圆）可直接



放入冰箱速冻格中，冻硬后及时分装到不透水的食品袋中冷冻保存，避免交叉污染。食用前取出一次食量，不需解冻直接放入沸水锅煮熟煮透即可。由于家用冰箱的保存温度不易精确控制，建议自制的元宵（汤圆）尽快食用完。购买的速冻元宵（汤圆）应冷冻保存，不宜长期放在冰箱冷藏室，以防酸败变质。

（撰稿：马冠生、范志红、黄忠氏、  
谢晶）

# 关于端午节粽子的 消费提示



一年一度的中国传统节日——端午节期间，粽子成为节日饮食中不可或缺的一种美食，那么在选购、烹饪、储存和食用粽子等环节需要注意哪些事项？

## 一、选择正规渠道购买具有清晰标识的粽子产品

消费者在选购粽子时应从正规渠道购买。挑选时，真空包装粽子、塑料袋或铝箔袋粽子包装应完好，要注意观察包装袋是否有破损、漏气或胀袋等现象。粽子的尖角容易刺破软包装材料，一旦破损，易造成细菌侵入从而引起粽子变质。还要鼻闻粽子是否有霉味等其它异味，清香味浓郁的粽子食用时风味更好。同时，要注意观察粽子外包装是否有印刷清晰的厂名、厂址及生产日期和保质期等。尤其是新鲜粽子，由于其保质期很短，要尽可能挑选出厂时间较近的产品。

## 二、不过度追求粽叶颜色，注意煮熟煮透粽子

粽叶经过高温蒸煮后绿色会褪去一些，略发黄，属正常现象。消费者在购买粽子时，不要过于追求粽叶的颜色。粽叶过度鲜绿，并不是真实自然的。一般情况下，墨绿、黄绿、淡黄都是正常的。新鲜粽子、速冻粽子的粽叶应包裹完好，粽体应形状完整，无露米、变形现象，粽线捆扎松紧适度。

很多含有杂粮或杂豆的粽子，



需要较长的蒸煮时间才能煮熟煮透。冷粽子因淀粉返生、脂肪凝固等原因不宜直接食用，否则影响粽子的口感及风味，特别是肉馅粽子等含油脂较高，更应当煮熟煮透后食用。煮制时间可参考产品包装上的说明。

### 三、分类存放，随包随吃，少量购买

粽子分新鲜粽子、速冻粽子、真空包装粽子（常温粽子），要根据所购买的粽子类别，采用不同的存放方法。新鲜粽子每次要少量购买，即时食用，食用剩余的粽子应及时冷藏或冻藏。

端午节气，天气比较炎热，南方地区更是湿度较高，粽子营养丰富，含水较高，容易酸败，霉菌等致病菌极易生长繁殖。不能常温下闷放在不透气的塑料袋中，如能在2-3天内食

用完，可放置在冰箱中冷藏；如要存放多日，宜放入冷冻格冻藏。真空包装的粽子开袋后同样需及时冷藏或冻藏。常温粽子可直接放在室内阴凉处存放，也可在冰箱冷藏室存放，不建议放在冰箱冷冻室存放，以防止包装袋冻裂。如果是自制粽子，注意随包随吃，粽香会更加浓郁。

### 四、科学食用，尤其对糖尿病患者等特殊人群

粽子大多属于高糖（高淀粉）、高能量的食物，食用时，最好搭配一些蔬菜、汤羹等，既均衡营养，又有助消化。对于糖尿病、三高、肝胆等疾病患者一定要控制食用量。即使是正常人一次也不宜过量食用，以免引起胃肠负担过重，造成消化不良。

（撰稿：顾振宇、黄忠民、沈群）

# 腊八节饮食安全 消费提示

腊八节是农历腊月（十二月）初八，俗称“腊八”。“腊八”最早可追溯到先秦时代，以祭祀祖先，祈求丰收为主要活动。到了宋代，逐渐形成在“腊八”当天熬粥和喝粥的习俗，并延续至今，腊八粥也成为百姓日常享用的传统美食。提醒广大消费者在腊八节喝腊八粥时，有以下小贴士：



## 一、丰富食材巧搭配，营养安全记心间

腊八粥是由多种食材熬制而成的粥，也叫七宝五味粥，其传统食材包括大米、小米、玉米、薏米、红枣、莲子、花生、桂圆和各种豆类（如红豆、绿豆、黄豆、黑豆、芸豆等）。随着饮食种类的丰富和生活水平的提高，腊八粥的食材也愈发争奇竞巧，花样翻新。

1. 食材选择多。建议在白米等精细食材的基础上，适当搭配一些糙米类、杂粮类等谷物。这样粗细搭配不仅吃起来更有质感，而且可以摄取更丰富的营养物质。腊八粥中的豆类富含蛋白质、膳食纤维、维生素和矿物质，赖氨酸含量也很丰富，与大米等谷物搭配起来可形成有效的营养互补。同时，适当添加坚果类和干制果蔬类食材，不仅可以丰富营养，还可以调节口味。

2. 选购有窍门。消费者应到商超、农贸市场



等正规渠道选购无霉烂、无变质、无哈败味的食材。如购买已搭配好可直接熬制的包装食材，应注意观察产品是否在保质期内，包装是否完整无损。

## 二、科学熬制很重要，避免营养丢失

家庭熬制腊八粥简单易行，但需要注意以下两点：

1. 在食材处理时，要对不同食材依据其特点进行清洗、浸泡、剥皮、去核、精拣等操作。例如豆类等不易煮烂的食材，需要在煮前充分浸泡，煮后才会更加柔软可口。

2. 民间有熬煮腊八粥时加食用碱

的习惯，认为这样熟得快并且粥的稠度好。但是这种做法容易造成B族维生素等营养物质的流失。专家建议熬制腊八粥时不要加碱，巧用电饭锅和电压力锅的“杂粮粥”功能，就可轻松煮出美味的腊八粥。

## 三、特殊人群需注意，享用美味讲究多

腊八粥食材丰富，搭配合理，营养均衡，尤其适宜于年老体弱或病愈后脾胃虚弱者。但是不同体质人群在食用腊八粥时，也应有所注意。

1. 糖尿病患者对于含糖的腊八粥要适量食用，尽量选择不加糖的腊八粥。宜用燕麦、大麦来增加黏稠感，同时可适当多放些杂豆类食材，帮助控制血糖上升速度。

2. 对于消化不良者，腊八粥中应少放黄豆、黑豆等豆类，因为豆类中含有胀气因子，如食用过多，会造成肠胃不适。

3. 对于肥胖人群，要少加白米等容易消化的食材。最好不加糖，多加芸豆、红豆等种皮相对厚一些的淀粉豆类，使粥的质地软而不烂，具有良好的口感和饱腹感。

（撰稿：谭斌、马冠生、范志红）

# 老年人健康饮食 消费提示

农历九月初九是我国的传统节日——重阳节(又名重九节、晒秋节)。在我国自古便有登高远眺,赏菊花插茱萸,吃重阳糕饮菊花酒的风俗传统。由于九月初九“二九相重”,有长久之意,所以各地常在此日推行敬老活动,故此节日又被称为“老人节”。家有一老,如有一宝。健康的老人是家庭和社会的宝贵财富。随着年龄的增长,老年人会出现食欲减退、进食量减少、肠胃消化吸收能力减弱,易引起营养不良或贫血。因此,老年人的日常饮食还需从以下三方面多加注意:



## 一、饮食多样保健康

建议老年人在日常饮食中注意食物种类的多样化选择,尽量做到粗细、荤素搭配,每天吃适量的含优质蛋白质的肉蛋奶等食物,经常吃些海鱼等海产品和含铁丰富的食物,如肝、血豆腐等。老年人一日三餐的时间应该相对规律,两餐之间可以吃点儿水果或酸奶做加餐。

老年人日常饮食选择粮谷类、薯类食物为主,推荐每天摄入谷薯类食物 250-400 克(即半斤至八两);鱼、禽、蛋和瘦肉总量 120-200 克(即二两半到四两);蔬菜 300-500 克(即六两到一斤),其中深色蔬菜占一半;水果 200-350 克(即四到七两);牛奶或奶制品 300 克。建议老年人保证每天至少摄入 12 种以上的食物,每周 25 种以上食物。

## 二、合理饮食需适量

节日食品大多油、糖的含量较高,如节日糕点以及其他脂肪含量较多的动物性食物。这些食品对患有高血压、高血糖、高血脂等慢性疾病的老年人来说,一



定要适度摄入，建议以品尝为主。

老年人饮食口味宜清淡，少油、限盐，平均每日烹调油食用量控制在25-30克，建议使用多种植物油。少食用腌制食品，每日食盐摄入量不超过6克。

正确的饮水方式是健康的保证。老年人推荐每日饮水量在1.5-1.7升，应以温热的白开水为主，主动、少量、多次饮水。患肝病、肿瘤、心脑血管等疾病老年人不宜饮酒，疾病治疗期间更不应饮酒。如果饮酒也最好选择低度酒，白酒一天最好不超过一两。

### 三、吃动平衡会保健

老年人的户外活动很有必要，晒太阳有利于体内维生素D的合成，延缓骨质疏松和肌肉衰减，可以选择一些难度小、安全性高的运动，动作简单、

舒缓，预防运动损伤。每天户外锻炼1-2次，每次1小时左右，轻微出汗即可。

老年人如果需要选购保健食品，应选择正规商场、超市或购物平台等销售场所，并留好发票、收据。选购时注意查看产品标签说明书、保质期、储存方式、生产厂家、生产许可证号等信息，查看包装上是否标注有“蓝帽子”及保健食品批准文号，这些都是判断产品质量状况的必要依据。建议消费者根据自身的健康和膳食情况，咨询医生、营养师等专业人士的意见后，合理选择保健食品。切记保健食品不是药品，并无疾病预防、治疗功效，不能代替药物。

“常回家看看，哪怕帮妈妈刷刷筷子洗洗碗……”节日将近，回家陪陪老人就是最贴心的礼物。

（撰稿：丁钢强、马冠生、范志红）

# 关于高考期间 保健食品的 消费提示

一年一度的高考到了冲刺阶段，考生和家长都处于紧张的备战状态，考生家长十分重视考生的饮食营养，部分家长在备战期间给考生选购了保健食品。对此做出如下消费提示。

## 一、保健食品不能替代药物

保健食品是特殊食品的一种，不能代替药物，食品（含特殊食品）宣传不得涉及疾病预防、治疗作用。保健食品须通过政府主管部门注册或备案才能生产销售。

## 二、我国尚未批准过任何“补脑”保健食品

截止目前，我国现有的27类保健食品的保健功能声称中没有“补脑”的功能声称，我国从未批准过任何“补脑”保健功能的





保健食品，市面上所谓声称“补脑”功能的保健食品存在误导消费者的行为。食用非依法注册或备案的保健食品可能存在食品安全风险隐患。

中国经过 30 余年高考改革，已形成完整的教育体系。考生成绩除了平常刻苦学习和积累，没有短时间提高智力和学习成绩的“灵丹妙药”，家长和考生不可迷信所谓“补脑”产品。

三对号：根据自身情况和注册备案产品的保健功能进行选择，切不可偏听偏信、盲目使用和滥用。

（撰稿：马冠生、董英、丁钢强、厉曙光、黄建、高洁）

### 三、购买保健食品要“一查、二看、三对号”

一查：检查保健食品包装上是否有保健食品标志及保健食品批准文号。

二看：看清保健食品包装上是否注明生产企业名称及其生产许可证号，生产许可证号可到企业所在地省级主管部门网站查询确认其合法性。







# 如何吃得更安全

——食品安全消费提示

(2017-2018 年)

