

## 食品安全、预防传染病知识

### 一，食品安全基本知识

#### 1.食品安全的定义以及食品质量主要有哪几项基本要求？

根据世界卫生组织的定义，食品安全（food safety）是“食物中有毒、有害物质对人体健康影响的公共卫生问题”。食品安全指的是所有对人体健康造成急性或慢性损害的危险都不存在，是一个绝对概念。

食品质量主要有以下几个方面的要求：

- (1) 有营养价值；
- (2) 有较好的色、香、味和外观形状；
- (3) 无毒、无害，符合食品卫生质量要求。

#### 2.什么是食品污染？有哪些环节导致食品污染以及其防制措施有哪些？

食品污染是指食品受到有害物质的侵袭，致使食品的质量安全性、营养性和或感官性状发生改变的过程。随着科学技术的不断发展，各种化学物质的不断产生和应用，有害物质的种类和来源也进一步繁杂，食品污染大致可分为生物性污染、化学性污染及放射性污染三大类。

食物从生产、加工、运输、销售、烹调等每个环节，都可能受到环境中各种有害物质污染，以致降低食品营养价值和卫生质量，给人体健康带来不同程度的危害。食用被污染的食品导致机体损害，常表现为：

- (1) 急性中毒、慢性中毒以及致畸、致癌、致突变的“三致”病变；
- (2) 造成急性食品中毒；
- (3) 引起机体的慢性危害。

食品污染的防制主要有：

- (1) 开展卫生宣传教育；
- (2) 食品生产经营单位要全面贯彻执行食品卫生法律和国家卫生标准；

(3) 食品卫生监督机构要加强食品卫生监督，把住食品生产、出厂、出售、出口、进口等卫生质量关；

(4) 加强农药管理；

(5) 灾区要特别加强食品运输，贮存过程中的管理，防止各种食品意外污染事故的发生。

3.你知道什么是绿色食品、无公害食品及有机食品吗？

绿色食品并非特指那些“绿颜色”的食品，而是指：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。它可以是蔬菜、水果，也可以是水产、肉类。绿色食品分AA级和A级：

AA级绿色食品标准要求：生产地的环境质量符合《绿色食品产地环境质量标准》，生产过程中不使用化学合成的农药、肥料、食品添加剂、饲料添加剂、兽药及有害于环境和人体健康的生产资料，而是通过使用有机肥、种植绿肥、作物轮作、生物或物理方法等技术，培肥土壤、控制病虫草害、保护或提高产品品质，从而保证产品质量符合绿色食品产品标准要求。

A级绿色食品标准要求：生产地的环境质量符合《绿色食品产地环境质量标准》，生产过程中严格按绿色食品生产资料使用准则和生产操作规程要求，限量使用限定的化学合成生产资料，并积极采用生物学技术和物理方法，保证产品质量符合绿色食品产品标准要求。

有机食品是一种国际通称，是指采取一种有机的耕作和加工方式。有机食品是指按照这种方式生产和加工的；产品符合国际或国家有机食品要求和标准；并通过国家认证机构认证的一切农副产品及其加工品，包括粮食、蔬菜、水果、奶制品、禽畜产品、蜂蜜、水产品、调料等。

无公害食品是按照无公害食品生产和技术标准和要求生产的、符合通用卫生标准并经有关部门认定的安全食品。严格来讲，无公害食品应当是普通食品都应当达到的一种基本要求。

4.你知道什么是转基因食品吗？转基因食品对人体有害吗？

转基因食品是指利用现代分子生物学技术，移动生物的基因并加以改变，使目标生物出现原物种不具备的新特征。以转基因生物为原料加工生产出的食品就是转基因食品。根据原料的来源可以把转基因食品分为：动物源转基因食品、植物源转基因食品和微生物源转基因食品。

虽然转基因食品的安全性还存在争议，但人们没有必要把它视为洪水猛兽，毕竟转基因技术在全球推广近十年来，并未发现对人体健康产生危害的案例。专家表示，目前通过转基因生物安全评价、获得主管部门批准的转基因食品可以放心食用。消费者在购买转基因食品时，应注意是否贴有清晰的“GM FOOD（转基因食品）”标识。

5.食品添加剂是否有“毒”？

根据《中华人民共和国食品安全法》的规定：食品添加剂是指“为了改善食品品质和色、香、味以及为防腐和加工工艺的需要而加入食品中的化学合成或者天然物质”。对食品添加

剂，由于不正确的宣传，使人们产生不少误解，如有些食品的包装上醒目地写上“不含防腐剂”的字样，甚至有些广告也是这样。这里反映出对食品添加剂的认识问题，似乎是不含添加剂的食品就是安全可靠的。事实上食品只有超高温杀菌并进行无菌包装或者做成罐头，这种方式加工的食品才可以不加防腐剂，而大多数加工食品中，如果不按规定加入适量的食品添加剂，甚至无法生产。其实，各种食品添加剂能否使用，使用范围和最大使用量各国都有严格规定，受法律制约，以保证安全使用，这些规定是建立在一整套科学严密的毒性评价基础上的。只要严格按照国家标准规定的添加量在食品中正确使用食品添加剂，对人体是不会造成危害的。

## 6.什么是食品标签？如何看食品标签？

食品标签，是指在食品包装容器上或附于食品包装容器上的一切附签、吊牌、文字、图形、符号说明物。标签的基本功能为：食品名称、配料表、净含量及固形物含量、厂名、批号、日期标志等。它是对食品质量特性、安全特性、食用、饮用说明的描述。

看食品标签要注意以下几个方面：

- (1) 标签的内容是否齐全；
- (2) 标签是否完整；
- (3) 标签是否规范；
- (4) 标签的内容是否真实。

## 7. QS 标志的含义是什么？

QS 是英文 Quality Safe(质量安全)的缩写，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，对第二批十类食品肉制品、乳制品、方便食品、速冻食品、膨化食品、调味品、饮料、饼干、罐头实行市场准入制度。国家质检总局将用 3—5 年时间，对全部 28 类食品实行市场准入制度。

## 8.食品保持期和保存期有什么区别？

保持期（最佳食用期）是指在标签上规定的条件下，保持食品质量(品质)的期限。在此期限，食品完全适于销售，并符合标签上或产品标准中所规定的质量(品质)；超过此期限，

在一定时间内食品仍然是可以食用的。

保存期（推荐的最终食用期）是指在标签上规定的条件下，食品可以食用的最终日期；超过此期限，产品质量（品质）可能发生变化，食品不再适于销售和食用。

千万不要购买超过保存期的预包装食品：过了保质期的食品未必不能吃，但过了保存期的食品就一定不能吃了！消费者在购买食品时，要特别注意食品标签上的保持期或保存期。

#### 9.什么是食源性疾病？

食源性疾病是指通过摄食而进入人体的有毒有害物质（包括生物性病原体）等致病因子所造成的疾病。一般可分为感染性和中毒性，包括常见的食物中毒、肠道传染病、人畜共患传染病、寄生虫病以及化学性有毒有害物质所引起的疾病。食源性疾患的发病率居各类疾病总发病率的前列，是当前世界上最突出的卫生问题。

#### 10.食品中毒如何预防？

预防食物中毒要注意以下事项：

- (1) 洗蔬菜水果最好先用水浸泡，再仔细清洗。
- (2) 选购包装好的食品时，要注意包装上的有效日期、生产日期及要求保存环境。
- (3) 烹食用的器皿、刀具、抹布等需要保持清洁干净，加工、盛放生食与熟食的器皿应分开使用。加工、储存食物一定要做到生熟分开。
- (4) 正确烹调加工食品，隔夜食品、动物性食品、生豆浆、豆角等必须充分加热煮熟方可食用。
- (5) 冰箱等冷藏设备要定期清洁，冷冻的食品如果超过3个月最好不要食用。
- (6) 妥善保管有毒有害物品，防止误食误用。
- (7) 不要采集、食用不认识的蘑菇、野菜和野果。
- (8) 在外面吃饭，尽量不要到无证饮食场所。
- (9) 腌菜时选用新鲜菜多放盐，至少腌30天以上再食用，现腌的菜，最好马上就吃。
- (10) 食用海味产品必须采用正确的烹调方法，炒熟烧透，生吃海产品应洗干净，用食醋调着吃，对预防食物中毒有一定的作用。
- (11) 不吃腐败发霉的食物。

(12) 尽量不吃鱼胆。

#### 11. 突发性食物中毒应如何进行急救？

家中一旦有人出现上吐、下泻、腹痛等症状时，千万不要惊慌失措，应冷静地分析发病的原因，针对引起中毒的食物以及吃下去的时间长短，及时采取如下三点应急措施：

**催吐：**如果进食的时间在 1 至 2 小时前，可使用催吐的方法。立即取食盐 20 克，加开水 200 毫升，冷却后一次喝下。如果无效，可多喝几次，迅速促使呕吐。亦可用鲜生姜 100 克，捣碎取汁用 200 毫升温水冲服。如果吃下去的是变质的食物，则可服用十滴水来促使迅速呕吐。

**导泻：**如果病人进食受污染的食物时间已超过 2 至 3 小时，但精神仍较好，则可服用泻药，促使受污染的食物尽快排出体外。一般用大黄 30 克一次煎服，老年患者可选用元明粉 20 克，用开水冲服，即可缓泻。体质较好的老年人，也可采用番泻叶 15 克，一次煎服或用开水冲服，也能达到导泻的目的。

**解毒：**如果是吃了变质的鱼、虾、蟹等引起的食物中毒，可取食醋 100 毫升，加水 200 毫升，稀释后一次服下。此外，还可采用紫苏 30 克、生甘草 10 克一次煎服。若是误食了变质的防腐剂或饮料，最好的急救方法是用鲜牛奶或其他含蛋白质的饮料灌服。

如果经上述急救，症状未见好转，或中毒较重者，应尽快送医院治疗。在治疗过程中，要给病人以良好的护理，尽量使其安静，避免精神紧张。病人应注意休息，防止受凉，同时补充足量的淡盐开水。

#### 12. 儿童食品安全十大问题你知道吗？

近年来，以儿童为主要消费对象的食物如雨后春笋般涌现，儿童正餐外的食品费用已成为家庭的重要开支项目之一，而且，儿童食品在孩子们膳食中的比例越来越大。但由于大多数家长缺乏这方面的知识，因此，在儿童食品的消费中存在着一些问题，不能不引起人们的重视。

**问题一：**食品中的添加剂未引起高度重视。“三精”（糖精、香精、食用色精）在食品中的使用是有国家规定标准的，很多上柜台的儿童食品也确实符合有关标准，但食之过量，会引起不少副作用。

**问题二：**分不清食品的成分和功能。不少家长往往分不清奶乳制品与乳酸菌类饮料，乳酸菌饮料适用于肠胃不太好的儿童，两者选择不当，反而会引起肠胃不适等症状。

**问题三：**过分迷信洋食品。从有关部门的抽查结果可以看出，进口儿童食品也并非 100% 完美。客观地讲，如今的国产儿童食品，从质量和包装上来看，比前几年已有很大的进步，有不少已达到出口标准，因而不能迷信于一个“洋”字。

**问题四：**用方便面代替正餐。方便面是在没有时间做饭时偶尔用来充饥的食品，其中以

面粉为主，又经过高温油炸，蛋白质、维生素、矿物质均严重不足，营养价值较低，还常常存在脂肪氧化的问题，常常食用方便面会导致营养不良。

问题五：多吃营养滋补品。儿童生长发育所需要的热能、蛋白质、维生素和矿物质主要是通过一日三餐获得的。各种滋补营养品的摄入量本来就很小，其中对身体真正有益的成分仅是微量，有些甚至有副作用。

问题六：用乳饮料代替牛奶，用果汁饮料代替水果。现在，家长们受广告的影响，往往用“钙奶、果奶”之类的乳饮料代替牛奶，用果汁饮料代替水果给孩子增加营养。殊不知，两者之间有着天壤之别，饮料根本无法代替牛奶和水果带给孩子的营养和健康。

问题七：用甜饮料解渴，餐前必喝饮料。甜饮料中含糖达 10% 以上，饮后具有饱腹感，妨碍儿童正餐时的食欲。若要解渴，最好饮用白开水，它不仅容易吸收，而且可以帮助身体排除废物，不增加肾脏的负担。

问题八：吃大量巧克力、甜点和冷饮。甜味是人出生后本能喜爱的味道，其它味觉是后天形成的。如果一味沉溺于甜味之中，儿童的味觉将发育不良，无法感受天然食物的清淡滋味，甚至影响到大脑的发育。同时甜食、冷饮中含有大量糖分，其出众的口感主要依赖于添加剂，而这类食品中维生素、矿物质含量低，会加剧营养不平衡的状况，引起儿童虚胖。

问题九：长期食用“精食”。长期进食精细食物，不仅会因减少 B 族维生素的摄入而影响神经系统发育，还有可能因为铬元素缺乏“株连”视力。铬含量不足会使胰岛素的活性减退，调节血糖的能力下降，致使食物中的糖分不能正常代谢而滞留于血液中，导致眼睛屈光度改变，最终造成近视。

问题十：过分偏食。儿童食物过敏者中大约 30% 是由偏食造成的。因为食物中的某些成分可使人体细胞发生中毒反应，长期偏食某种食物，会导致某些“毒性”成分在体内蓄积，当蓄积量达到或超过体内细胞的耐受量时，就会出现过敏症状。大量研究资料显示，不科学的饮食作为一个致病因素，对儿童健康的影响并不比细胞、病毒等病原微生物小。

### 13. 保健（功能）食品与药品的区别是什么？

保健（功能）食品与药品则有十分严格的区别。药品是指用于预防、治疗、诊断人的疾病，有目的地调节人的生理机能并规定有适应症或者功能主治、用法用量的物质。

保健（功能）食品是指声称具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品。保健（功能）食品虽有调节人体某种机能的作用，但它不是人类赖以治疗疾病的物质，对于生理机能正常、想要维护健康或预防某种疾病的人来说，保健（功能）食品是一种营养补充品；对于生理机能异常的人来说，保健（功能）食品可以调节某种生理机能、强化免疫系统。从科学角度讲，注意平时营养均衡的饮食、有规律的生活习惯、适时适量的运动、保持开朗的性格，才是健康的根本保证。

## 二，常用食品安全选购、食用与保存

### 1.如何购买放心猪肉？

“放心肉”从外观看脂肪洁白，肉有光泽，皮色微红均匀，外表微干或微湿润，弹性好，指压皮肉产生的凹陷能立即恢复，气味好。因此要想在市场上购买到“放心肉”，一是看猪肉皮上是否有圆形“检验合格”印章。二是从外观看是否符合上述特征。另外还要学会通过观察来鉴别健康猪肉，鉴别要抓住三点：

一看颜色健康猪肉呈白色或浅白色，切面有光泽，棕色或粉红色，无任何液体流出；病死猪肉的肉肌肉无弹性，切面光滑、暗紫色，平切面有淡黄色或粉红色液体。

二闻气味健康猪肉无异味；病死猪肉有血腥味、尿臊味、腐败味。

三摸弹性健康猪肉有弹性；病死猪肉呈暗红色，肌肉间毛细血管淤血，无弹性。食用。

### 2.猪肉中含有“瘦肉精”会有什么危害？消费者在购买时应注意什么？

“瘦肉精”是盐酸克伦特罗的俗称，既不是兽药，也不是饲料添加剂，医学上叫克伦特罗、克喘素等，人用平喘药。20世纪90年代初国外曾用于饲料添加剂，猪食用后在代谢过程中促进蛋白质合成，加速脂肪的转化和分解，提高了猪肉的瘦肉率，因此称为瘦肉精。后因人的不良反应而被禁用。由于“瘦肉精”化学结构稳定，在动物机体内不易分解，残留时间长，含“瘦肉精”残留的肉经过126℃油煎5分钟，只能破坏一半的残留。人食用有“瘦肉精”残留的猪肉，特别是猪肝，猪肺，会造成中毒，出现头晕，心悸，呕吐，全身肌肉颤抖等症状，甚至造成畸变和诱发恶性肿瘤，严重影响人体健康。

消费者在购买猪肉时，最好到正规市场，不要买肉质疏松且偏红色，肥膘很薄并带有很多气泡的猪肉。

### 3.激素是不是影响肉鸡快速生长的原因？如何选购和保存鸡肉？

影响肉鸡快速生长的原因主要有肉鸡的品种、饲料的品质和饲养管理因素，而激素不是影响肉鸡快速生长的原因。

鸡肉的选购：新鲜的鸡肉肉质紧密排列、颜色呈干净的粉红色而有光泽，皮呈米色、有光泽和张力，毛囊突出。不要挑选肉和皮的表面比较干，或者含水较多、脂肪稀松的鸡肉。

鸡肉的保存：鸡肉在肉类食品中是比较容易变质的，所以购买之后要马上放进冰箱里，可以在稍微迟一些的时候或第二天食用。剩下的鸡肉不要生着保存，应该煮熟之后保存。

### 4.如何选购火腿？

火腿肠是深受广大消费者欢迎的一种肉类食品，但在购买火腿肠时应该注意：

(1) 首先要选择有“QS”标志的产品，其次要注意看产品的标识标注是否规范。尽量到一些信誉比较好的大商场、大超市购买。

(2) 火腿肠产品实行分级，级别越高，肉和蛋白质含量越高，淀粉含量越低，产品标签上应标出产品级别；

(3) 标签上的生产厂家、厂址、电话、生产日期、生产依据标准、保质期、保存条件、原辅料等应齐全。如果标注不全表明未按国家标准生产，最好不要购买；

(4) 选购在保质期以内，并且是新近生产的产品，越新鲜的产品，口味越好；

(5) 不得使用苯甲酸或苯甲酸钠做防腐剂，不得用胭脂红作着色剂，包装袋不能发胀，肠衣不能有破损，火腿肠表面不能发黏。

#### 5.如何选购新鲜的鸡蛋？

无论是普通鸡蛋还是土鸡蛋，都会因一些客观因素的变化而导致品质的变化。选购鸡蛋，可以用下面 4 种方法来鉴别其新鲜程度。

(1) 触听鉴别：在外观上，鲜鸡蛋外壳有一层白霜粉末，手指摩擦时应不太光滑；购鸡蛋时，还用拇指、食指和中指捏住鸡蛋摇晃，没有声音的是鲜蛋，手摇时发出晃当声音的是坏蛋；

(2) 灯光鉴别：用灯光照，鲜蛋蛋清透明，蛋清、蛋黄界线分明，空头很小，呈橘红色，蛋内无黑点、无红影；不新鲜的蛋，蛋清发黄或有黑点，黄清不分明，坏蛋则有大片黑块。

(3) 清水或盐水鉴别：用食盐三两，溶于一小盆水中，将蛋放入盐水中，已产下三天者，会沉到稍离盆底的水中；已产下五天以上者，则浮于水面；将蛋放于清水中，尖头向下者为新鲜蛋。

#### 6.选购食用油的要领是什么？

选购食用油脂要掌握以下几点要领：

一要看颜色，色拉油浅颜色的要好一些，但太浅了以至于发白也不好。各种植物油都会有一种特有的颜色，所以我们才看到植物原油有深浅不同的颜色，经过精炼，会将它们清除一些，但是不可能也没有必要精制到一点颜色也没有，有点颜色对身体无害。

二是要看透明度，要选择澄清、透明的油，透明度越高越好。知名品牌的瓶装油都应符合这个标准。

三要嗅无异味，取一、二滴油放在手心，双手摩擦发热后，用鼻子闻不出异味（哈喇味或刺激味）。如有异味就不能食用。

#### 7.如何食用和保存酱油？

酱油最好勿生吃。酱油不经过加热也可以食用，但是，人吃生酱油后，对健康很不利。



据科学实验证实，伤寒杆菌在酱油中能生存 20 天，痢疾杆菌在酱油中可生存两天，有很多人食用不经过加热的酱油拌凉菜吃，这就有发病的危险。酱类食用后易产酸，胃酸过多的胃病患者要慎食。

酱油防霉法。盛放酱油和醋的瓶子，切勿混入生水；把酱油烧煮后密封起来；在放酱油或醋的容器内，放入少许香油，使其表面覆盖一层薄薄的油膜；或瓶内放一段葱白，或几个蒜瓣，或加一点烧酒，也可以防霉。也可以将酱油煮开晾凉后再装瓶。

酱油长了白膜不能用。酱油的营养价值很高，在人体所需的 20 种氨基酸中含有 17 种。夏天，酱油很容易长出一层白膜，这是由于一种叫产膜性酵母菌污染了酱油后引起酱油发霉的现象，食后对人体有害，所以不能食用长了白膜的酱油。

#### 8.如何鉴别食醋？

食醋是经酿造加工生产的。除了风味优良、营养丰富外，还具有了一定保健作用，食醋可以为老陈醋、麸醋和液态法食醋三大类：

(1) 老陈醋以高粱为主要原料，色泽黑紫或棕红，质地浓稠，酸味醇厚，有特殊香气。

(2) 麸醋以麸皮为主要原料，色泽黑褐，醋香浓郁，酸味醇厚，稍带鲜口。

(3) 液态法食醋以粮食、糖类、酒类、果类为主要原料，用液态醋酸发酵法制得，依原料主要成分侧重不同而有白醋、米醋、糖酸之分。

优质食醋的特点：

一是色泽：具有本品的颜色，如重醋为棕红色，或深褐色，白醋为无色透明，有光泽；

二是气味与味道：具有香气，如重醋为重香和醋香共存，麸醋为醇香和醋香共存；酸味柔和，酸、甜、鲜、咸具有，回味绵长；

三是浓度：比较适当，无悬浮物和沉淀物。

劣质食醋的特点：

一是色泽：浅淡，发乌；

二是气味与味道：打开瓶盖酸气冲眼睛，无香味，口味单薄。除酸味外，还明显感到有苦味和涩味；

三是浓度：稀薄，有沉淀和悬浮物。

因此在购买食醋时，除了厂名、商标外，还要注意配料表和总酸含量、执行标准、净含量、添加剂具体名称。最好选购保质期为 3~6 个月的食醋，其风味更是优郁。

## 9.如何鉴别辣椒粉?

正常辣椒粉应是红色或红黄色，油润而均匀的粉末，是由红辣椒、黄辣椒、辣椒籽及部分辣椒杆碾细而成的混合物，具有辣椒固有的辣香味，闻之刺鼻打喷嚏。

辣椒粉中常见的掺假物有麸皮、黄色谷面、番茄干粉、锯末、干菜叶粉、红砖粉或者把质量差的大辣椒研成粉充作优质辣椒面出售则这种次品可见片薄色杂等，这些都能通过看、闻、摸等嗅觉鉴别出来。

另外一类是鉴别辣椒粉是不是加入了苏丹红，可拿一个容器，取一点辣椒粉放进去，然后加一点我们家里做菜用的食用油，把油加进去搅拌一下，放一放，过几个小时后再来看看，假如颜色很红，那就提示辣椒粉可能加了苏丹红，如果颜色变化不大，那就说明辣椒粉没有加入苏丹红。

## 10.如何选购大料?

大料是常用的调味品，又称八角茴香、大茴香、八角，是八角茴香树的果实，颜色较浅，介于棕红色与土黄色之间；闻之有樟脑或松香味；用舌舔，有刺激性酸苦味。

近年来，市场上已发现以莽草充当大料的现象。莽草中含有莽草毒素等，误食易引起中毒，其症状在食后 30 分钟表现，轻者恶心呕吐，严重者烦躁不安，瞳孔散大，口吐白沫，最后血压下降，呼吸停止而死亡。

真大料荚角一般为 8 只，也有 7 只、9 只的。而假大料荚角多至 11—12 只。再看果形，真大料果肥大，角尖平直，籽粒饱满光色明亮，而假大料角形细长，角尖上翘，呈弯钩状，瘦小无光。真大料有自己特殊的芳香味，而假大料外表极皱缩，蒂柄平直味稍苦，无八角茴香特有的香气味。

粗粉辨别：最好取少许粗粉加 4 倍水，煮沸 30 分钟，过滤后加热浓缩，八角茴香溶液为棕黄色；莽草溶液为浅黄色。

## 11.怎样选购和保存盐?

科学用盐、并合理地选购和保存盐需要注意以下几个方面：

(1) 密封保存：碘盐受热、光和风等影响，容易氧化分解而使碘失效，故碘盐应存放在加盖的有色密封容器内。

(2) 避免高温爆炒：碘盐遇高温会分解成单质碘而挥发掉，故炒菜时不要用盐“爆锅”，应等菜八成熟后才放入盐，这样可减少碘的损失。

(3) 购买时注意观看外包装袋上的各种标识要规范、齐全，并贴有防伪“碘盐标志”。

(4) 食用盐产品感官应为白色、味咸、无异味，无明显的与盐无关的外来异物。颗粒均

匀，干燥流动性好。

(5) 对甲状腺功能亢进患者，甲状腺炎症患者等极少数人不宜食用碘盐，生活在高碘地区的居民，因治疗疾病，不宜食用碘盐的，到当地盐业公司购买非碘食盐。

## 12.如何选购食糖？

识别食糖产品的好坏可采用眼看、鼻闻、口尝、手摸四种方法，好的食糖产品具有以下特点：

(1) 闻：白砂糖、绵白糖、冰糖、方糖用鼻闻有一种清甜之香，无任何怪异气味。赤砂糖、冰片糖则保留了甘蔗糖汁的原汁、原味，特别是甘蔗的特殊清香味。

(2) 看：白砂糖外观干燥松散、洁白、有光泽，无明显的黑点，颗粒均匀，晶粒有闪光，轮廓分明；绵白糖晶粒细小，均匀，颜色洁白；赤砂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，颜色有红褐、青褐、黄褐、赤红、金黄、淡黄、枣红等多种；冰糖呈均匀的清白色或黄色，半透明，有结晶体光泽，无明显的杂质。方糖外观应坚硬，糖晶体有光泽，洁白无斑痕，无其他杂质。冰片糖色泽自然，两面呈金黄色至棕色、腊光面，大小厚薄均匀，砂线分明，无明显黑点。

(3) 尝：白砂糖溶在水中无沉淀和絮凝物、悬浮物出现，尝其溶液味清甜，无任何异味；绵白糖在舌部的味蕾上糖分浓度高，味觉感到的甜度比白砂糖大；赤砂糖、冰片糖则口味浓甜带鲜，微有糖蜜味；冰糖、方糖则质地纯甜，无异臭，无异味。

(4) 摸：用干手摸时不会有糖粒沾在手上，松散，说明含水分低，不易变质，易于保存。

## 13.如何选购鲜牛奶和奶制品？

(1) 眼观：先观察包装是否有胀包，奶液是否是均匀的乳浊液。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。

## 14.蔬菜为什么不宜久存？蔬菜都要放进冰箱才可保存吗？

将蔬菜存放数日后再食用是非常危险的，危险来自蔬菜含有的硝酸盐。硝酸盐本身无毒，然而在储藏了一段时间后，由于酶和细菌的作用，硝酸盐被还原成亚硝酸盐，这却是一种有

毒物质。亚硝酸盐在人体内与蛋白质类物质结合，可生成致癌性的亚硝胺类物质。

蔬菜中硝酸盐来自肥料。由于有些蔬菜来不及把它们全部合成营养物质，只好以硝酸盐的形式留在蔬菜中，成为隐患。营养丰富的绿叶蔬菜中硝酸盐含量较根类、茄果类蔬菜更高。

新鲜的蔬菜含有较多的水分和维生素 C，但是，随着时间的推移，水分和维生素 C 都会急剧地减少。因此，适当的蔬菜保存法可以说是在于保存维生素 C。为了达到这一目的，把蔬菜放入冰箱当然是比放在室温下要好，最理想的储存温度是 5—7℃。

番薯冷藏时会引起低温障碍，所以不适宜放进冰箱。除此之外，其他的蔬菜放入冰箱保存，但是，其中也有些蔬菜适宜保存在 10℃左右。在栽培时需要较寒冷气候环境的蔬菜，如：菠菜、椰菜、天津大白菜、莴苣等，保存在 5℃左右更好。而在栽培时需要 20℃生长环境的蔬菜，例如茄子、黄瓜等，在保存时就应该用 10℃左右的温度。

#### 15.生吃蔬菜安全吗？

若能合理地选择蔬菜品种，并将它们清洗干净，生吃应该说不仅很安全，而且很有营养，也更有利于身体的健康，易消化的红萝卜、卷心菜、花菜等。

但并不是所有的蔬菜都能生吃，如鲜芸豆，食生芸豆或半生不熟的芸豆都易中毒。秋扁豆，特别是经过霜打的鲜扁豆，食前应用沸水焯或熟油炸，直至变色熟透，方可食用。

#### 16.不吃主食（大米、小麦等五谷）有害吗？

主食（大米、小麦等五谷）富含淀粉、糖类、蛋白质、各种维生素，是人类最基本最主要的营养源，不吃主食（大米、小麦等五谷）会伤脾胃且会伤肝肾。

头发生长与脱落、润泽与枯槁，主要有赖于肾脏精气之充衰及肝脏血液的滋养，而未老先衰，发脱早白，则主要是肝肾中精血不足所致，中医术语称肝肾阴虚，这直接原因是脾胃提供的主食营养不足所造成的，故主食主导地位不可动摇。

#### 17.怎样选购和保存面粉？

选购到好的面粉，可使用以下四招：

第一招，看色泽。面粉的自然色泽为乳白色或略带微黄色，若颜色纯白或灰白，则为过量使用增白剂所致。应选择色泽为乳白或淡黄色，粒度适中，麸星少的面粉。

第二招，嗅气味。正常的面粉具有麦香味。若有异味或霉味，则为增白剂添加过量，或面粉超过保质期，或遭到外部环境污染，已变质。因面粉的水分含量较高，还含有活性较大的酶，气温升高、保存不当等原因均会导致酸败变质。

第三招，用牙咬。消费者在选购面粉及其制品时，可先将少量面粉及其制品放在嘴里，用牙齿摩擦或用嘴嚼，如发现有泥沙感觉的，就不要购买。

第四招，看用途。要根据不同的用途选择相应品种的面粉。制作面条、馒头、饺子等要选择面筋含量较高，有一定延展性、色泽好的面粉；制作糕点、饼干则选用面筋含量较低的面粉。

面粉应保存在避光通风、阴凉干燥处，潮湿和高温都会使面粉变质，面粉在适当的贮藏条件下可保存一年，保存不当会出现变质、生虫等现象。在面袋中放入花椒包可防止生虫。

#### 18.怎样选购和保存大米？

一看：看大米的色泽和外观。正常大米大小均匀、丰满光滑，有光泽、色泽正常。

二闻：新米有天然清香味，色亮；陈米色暗，有霉味；严重的有臭味，呈黄绿色。

三尝：尝大米的味道。取几粒大米放入口中细嚼，正常大米微甜，无异味。

四洗：虫蛀米加水后漂浮于水面，霉变严重的大米淘洗后水呈绿色。

家庭储存的大米要放在阴凉、通风、干燥处，避免高温、光照。用容器（米桶或米缸）装米时，在装米前，先用纸点火烘干、消毒容器。大米买回后，装进米桶或米缸把盖盖好，放在离地面一尺高的干燥、通风之处。

#### 19.如何安全选购和食用水果？

怎样安全选购和食用水果，需要注意以下几点：

##### （1）尽量购买当令水果

（2）选购时不用刻意挑选外观鲜美、亮丽而无病斑、虫孔的水果。外表完美好看的水果有时反残留更多药剂。表皮光滑的水果农药残留较少，而外表不平或有细毛者，则较易附着农药。

（3）在选购加了石蜡、着色剂的水果时，可以用纸巾擦一下，如果褪色了就是染过色的；发现色泽不一致，可能是打蜡了，要慎重选购。（4）任何水果买回来之后，削皮的水果也要先洗一下。

#### 20.不宜空腹食用的水果有哪些？

主要有七种不宜空腹食用的水果：

西红柿：含有大量的果胶、柿胶酚、可溶性收敛剂等成分，容易与胃酸发生化学作用，凝结成不易溶解的块状物。这些硬块可将胃的出口——幽门堵塞，使胃里的压力升高，造成胃扩张而使人感到胃胀痛。

柿子：含有柿胶酚、果胶、鞣酸和鞣红素等物质，具有很强的收敛作用。在胃空时遇到较强的胃酸，容易和胃酸结合凝成难以溶解的硬块。小硬块可以随粪便排泄，若结成大的硬块，就易引起“胃柿结石症”，中医称为“柿石症”。

香蕉：香蕉含有较多的镁元素。空腹吃香蕉，会使人体中的镁骤然升高而破坏了体血液中的镁钙平衡，对心血管产生抑制作用，不利于身体健康。

柑橘：柑橘含有大量的糖分和有机酸，空腹吃会对胃黏膜造成不良刺激，使脾胃满闷、嗝酸、吐酸水。

山楂：山楂的酸味具有行气消食作用，但若空腹食用，不仅耗气，而且会增加饥饿感并加重胃病。

甘蔗和鲜荔枝：空腹时吃甘蔗或鲜荔枝切勿过量，否则会因体内突然渗入过量高糖分而发生“高渗性昏迷”。

## 21.如何选购质量好的鱼？

鲜活或刚死的鱼，用手握头时，鱼体不下弯，口紧闭，鱼体具有鲜鱼固有的鲜明的本色和光泽，体表粘液清洁、透明；鱼鳞发光，紧贴鱼体，轮层明显、完整而无脱落；鱼眼球饱满突出，角膜透明清亮，有弹性；鳃丝清晰呈鲜红色，粘液透明，具有海水鱼的咸腥味或淡水鱼的土腥味，肌肉坚实而有弹性，用手指压凹陷处能立即复原。鲜鱼还有一种特有的鲜腥味。

次鲜鱼眼球不突出，眼角膜起皱，稍变混浊，有时限内溢血发红；鳃色变暗呈灰红或灰紫色，粘液轻度腥臭，气味不佳；粘液多不透明，鳞片光泽度差且较易脱落，粘液粘腻而混浊；肌肉稍呈松散，指压后凹陷消失得较慢，稍有腥臭味，肌肉切面有光泽；腹部膨胀不明显，肛门稍突出。

陈腐的鱼，体色暗淡无光，粘液、鳞片松，易脱落，不完整，轮层不明显；鳃盖松弛，鱼鳃粘液增多，颜色呈现灰色或灰紫色，有显著腥臭味；眼球凹陷，上面覆有一层灰色物质，甚至瞎眼；肌肉松软，无弹性，肚腹膨胀，骨肉分离，并有明显的腐臭味。

## 22.哪些水产品不宜吃？

不宜吃的水产品主要有以下 6 类：

(1) 死鳝鱼、死甲鱼、死河蟹不能吃，因为它们的肠胃里带有大量的致病细菌和有毒物质，一旦死后便会迅速繁殖和扩散，食之极易中毒甚至有生命危险，所以不能吃。

(2) 皮青肉红的淡水鱼不应吃。这类鱼往往鱼肉已经腐烂变质，由于含组胺较高，食后会引起中毒，故绝对不可食用。

(3) 反复冻化的水产品应少吃。有些水产品销售时解冻，白天售不出去晚上再冻起来，

这不仅影响了水产品的品质、口味，而且会产生不利于人体健康的有害物质，故购买时需加以注意。

(4) 染色的水产品切勿吃。有些不法商贩将一些不新鲜的水产品进行加工，如给黄花鱼染上黄色，给带鱼抹上银粉，再将其速冻起来，冒充新鲜水产品出售，以获厚利。着色用的化学染料肯定对人体健康不利，所以购买这类鱼时一定要细心辨别。

(5) 用对人体有害的防腐剂保鲜的水产品不宜吃。有些商贩将些死鱼泡在亚硝酸盐或经稀释的福尔马林溶液中，或将少量福尔马林注入鱼体中，甚至将鱼在含有毒性较强的甲醛溶液中浸泡，以保持鱼的新鲜度。这类水产品对人体危害是很大的，不吃为妙。

(6) 各种畸形的鱼不能吃。各江河湖海水域极易受到农药以及含有汞、铅、铜、锌等金属废水、废物的污染，从而导致生活在这些水域环境中的鱼类也受到侵害，使一些鱼类生长不正常，如头大尾小、眼球突出、脊椎弯曲、鳞片脱落等。购买时要仔细观察，发现各种畸形的鱼以及食用时若发现鱼有煤油味、火药味、氨味以及其他不正常的气味时就应毫不犹豫地弃掉，以保安全。

### 23.如何鉴别水产干货的好坏？

(1) 看包装：正规的产品都有生产厂家的厂名厂址、联系电话、生产日期、保质日期以及产品说明等方面的内容，而且在包装袋内还有产品合格证。

(2) 看颜色：一般来说颜色比较纯正的、有光泽无虫蛀，同时看上去没有其他的杂质混杂在其中，干而轻的就是比较好的干货产品。干货颗粒整齐、均匀、完整，可以较直接反映质量好坏。

(3) 闻味道：一定要注意如果散装干货闻起来有异味，质量也就有问题了。

### 24.如何保存海鲜？

一种是冰箱保存：生鲜鱼贝类必须先做适当的前处理，才可放入冰箱中贮存。鱼类的处理方式是先将鳃、内脏和鱼鳞去除，以自来水充分洗净，再根据每餐的用量进行切割分装，最后再依序放入冰箱内贮存。虾仁则可以先行去除砂筋，洗净后先用干布把虾仁擦干，加入味精及蛋白、太白粉、色拉油浆好，放入冰箱加以保存，而带壳的虾只须清洗外表就可冷冻或冷藏。蟹类相同。蚌壳类买回后先以清水洗一次再放入注满清水及加入一大匙盐的盆内吐砂。冷冻的扇贝、孔雀贝等可直接送入冷冻或冷藏。

第二种是活体储养，在活体储养中又根据品种的不同而有差别：

(1) 高中档海鲜龙虾、鲍鱼、海参、大海蟹、红鲷、三文鱼、飞虎鱼等以上这些海鲜比较名贵，对水质、温度、环境、光照等要求比较高，所以在存养的过程中必须配备新鲜天然海水、水循环冷却及过滤系统、加氧系统，而且要定期对存养的器具进行消毒。

(2) 普通海鲜、爬虾、蛤蜊、鲜贝、牡蛎、海肠、章鱼等以上这些海鲜在冬季只要有新

鲜海水可以存氧 15 天左右，夏天需要加适量的冰降温。

#### 25.豆腐和豆浆如何保存？

豆腐和豆浆是富含蛋白质的食品。蛋白质是细菌的良好培养基，一旦加工过程中杀菌不彻底，或受到污染，细菌在营养丰富的豆制品中会以成倍的速度迅速地繁殖，这就对人体健康产生严重的损害，从而食入后会引起食物中毒。

如果豆腐和豆浆放置在温度较高的环境，时间一久就极易腐败。一般在常温下也不易久存。夏季最好当天食用，春、秋、冬季最好也不要超过 3 天。

工业化生产的盒装豆腐在 2—8℃ 下，可保质 7 天，工业化生产的袋装（复合薄膜）豆腐在 5℃—10℃ 下。保质期为 3 天。

#### 26.如何选购腐竹？

消费者在选购腐竹产品时应注意以下几点：一是从色泽看，腐竹是用黄豆制成的，优质腐竹颜色不会很鲜亮，一般呈淡黄色，有光泽；次质腐竹色泽较暗淡或泛洁白、清白色，无光泽；劣质腐竹呈灰黄色、深黄色或黄褐色，色彩暗而无光泽；二是从外观看，也可折断再观察，好的腐竹为枝条或片叶状，质脆易折，条状折断有空心，无霉斑、杂质、虫蛀；三是从其味来说优质腐竹具有腐竹固有的香味，无其他任何异味，劣质腐竹有霉味、酸臭味及其他外来气味。四是从滋味判别，优质腐竹具有腐竹固有的鲜香滋味；次质腐竹滋味平淡；劣质腐竹有苦味、涩味或酸味等不良滋味。

#### 27.如何选购豆腐干？

豆腐干和豆腐片是半脱水的豆制品，它们的含水量均显著低于豆腐。豆腐干经过压榨脱水、切干而制成，也叫大白干、白豆腐干。选购时以颜色白净或浅黄色，薄厚均匀，四角整齐，柔软有劲，无杂质无异味的为佳。用手按压，质地细腻，有一定弹性，切开处挤压不出水，无杂质，具有豆腐干特有清香气味，滋味纯正，咸淡适口的。不能购买呈深黄色或微发红发绿的，无光泽质地粗糙无弹性，表面粘滑切开时粘刀，切口挤压时有水流出，有馊味，腐臭味，酸味，苦涩味等不良气味的。

#### 28.如何选购豆芽？

近些年，农贸市场卖的一种又矮又胖的“无根豆芽”，因其鲜嫩肥大，又可省去摘根须之劳，卖主生意颇好。购买的消费者哪里知道，这种豆芽是施用除草剂培养出来的。这种无根豆芽菜在培育过程中放入一种叫做“除草剂”的物质催发生长，除草剂具有很强的毒性。

自然培育的豆芽其豆芽秆挺直稍细，芽脚不软，有光泽。化肥浸泡过的豆芽秆粗壮发水，色泽灰白。如果将豆芽折断，断面会有水分冒出，有的还残留化肥的气味；豆芽根须发育良好，而用化肥泡过的豆芽根短、少根或无。

#### 29.如何鉴别与选购木耳？



鉴别黑木耳质量的简易方法是眼看、摸、尝。

(1) 看：质量好的木耳大而薄,朵面乌黑光润,背面呈灰色,掺假的木耳厚 ,朵片往往粘在一起。

(2) 摸：质量好的木耳手摸干燥,份量轻,掺假的木耳摸有潮湿感，份量较重。

(3) 尝：好木耳嘴尝，清香无怪味，要是咸味，说明被盐水泡过，增加重量骗钱；甜味是用糖稀拌过；涩味是用矾水泡过，非常有害。

染色木耳识别：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色。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。

### 30.如何科学饮水？饮料能代替水吗？

水是人类每天必不可少的营养物质。有试验证明，一个人只喝水不吃饭仍能存活几十天，但如果几天不喝水人就无法生存科学饮水要注意以下几个方面：

(1) 不喝污染的生水，饮水要符合卫生要求。不要喝生水，要喝煮沸的开水。

(2) 喝水要掌握适宜的硬度：我国规定水总硬度不超过 25 度。建议一般饮用水的适宜硬度为 10—20 度。处理硬水最好的办法是煮沸，经煮沸后均能达到适宜的硬度。

(3) 喝水要有节制、夏季气温高，人们多汗易渴。但 1 次喝水要适量，不要喝大量的水。

(4) 喝水要适时适量，清晨起床后喝一杯水有疏通肠胃之功效，并能降低血液浓度，起到预防血栓形成的作用。剧烈运动或劳动出大汗后不宜立即喝大量水。进餐后消化液正在消化食物，此时如喝进大量水就会冲淡胃液、胃酸而影响消化功能。

饮料中多含有糖和蛋白质，有的还添加香精和色素，尤其是碳酸类饮料容易引起胃肠道胀气。长期大量饮用饮料，对人体新陈代谢会产生一定的不良影响。用饮料代替水，不但补充水分的作用不如清水好，还会降低食欲，影响消化和吸收。对于成长中的婴幼儿，家长更不应一味地满足其口欲而给予过多的饮料，如果要喝，每天也应控制在一杯左右，最多不超过 200 毫升。

### 31.如何安全饮用桶装水？

在选购桶装饮用水时应注意以下五点：

(1) 购买桶装饮用水一定要认真选择供水商，选择标注 QS 准入标志、有一定规模、产品质量和服务质量较好的企业，并且在送水上门后，仔细检查桶封上的生产日期和桶盖上的标签，看两者是否一致。

(2) 要认真查看，正品桶桶体透明度好，颜色为蓝色或白色，桶里极少有水泡，表层光

滑；劣质桶透明度差，颜色为深蓝色或紫色，桶身摸上去高低不平，特别是瓶口摸着刺手。

(3) 即使是质量较好的桶装饮用水，开封后放置时间太长也易滋生细菌，通常应在一周内用完。尤其是在炎热的夏季，温度高，细菌繁殖速度快，桶装饮用水更不能久存。

(4) 保存桶装饮用水，最好放在避光、通风阴凉的地方，避免在阳光下曝晒。

(5) 消费者购买饮水机时应尽量购买知名品牌的饮水机，还要警惕饮水机的二次污染，注意定期清洗饮水机。

### 32.如何选购和食用雪糕？

市场上销售的冰淇淋、雪糕产品品牌众多，其产品质量也千差万别，消费者在购买和食用冰淇淋、雪糕时应注意以下问题：

(1) 在选购冷冻饮品时，要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；查看冷冻饮品包装是否完整无损，对包装粗糙、开裂的，没有品牌或不标注生产日期的商品最好不要食用，这些产品卫生很难保证，微生物往往大量超标。

(2) 注意产品的形状是否有变化，如果产品变形，有可能是产品在运输或贮存过程中，由于温度过高致使产品融化后再次冷冻所致，这也可能造成微生物的繁殖，且口感也有所变化。

(3) 食用冷饮不宜过多过急，在剧烈运动后不宜食用冷饮，婴儿忌食冷饮，幼儿少吃冷饮，患有胃炎、咽喉炎、支气管炎、糖尿病等疾病的消费者不宜食用冷冻食品。

### 33.怎样选购果汁饮料？

面对质量参差不齐的果汁饮料，选购时需要注意以下几个方面：

(1) 看清标签：在标签上必须标注原果汁含量，消费者可以以此来判断饮料和其名称是否一致。

(2) 察看包装有无渗漏和胀气现象：瓶装或罐装饮料的瓶口、瓶身不得有糖渍和污物，软包装饮料手捏不变形，同时瓶盖、瓶身等不得凸起。

(3) 检查果汁的外观：凡不带果肉的透明型饮料应透明，无任何漂浮物和沉淀物；不带果肉且不透明型饮料应均匀一致，不分层；果肉型饮料可看见不规则的细微果肉，并允许有一定的沉淀。

果汁饮料除 100% 原果汁外，一般果汁饮料都要加糖、食用色素、香料和防腐剂。所以，日常生活中不能用其代替水果和水，特别是儿童大量饮用这些饮料，会抑制食欲或过多摄入糖分，导致肥胖。

### 34.如何选购蜂蜜？

蜂蜜是一种好的营养品，但是如何去辨认蜂蜜的好坏，主要有以下几种辨别的方法：

首先是观察其色泽：由于蜜源不同，蜂蜜的颜色也不尽相同。一般来说，深色蜂蜜所含的矿物质比浅色蜂蜜丰富。如果你想补充微量元素，可以适当选择深色蜂蜜，如枣花蜜。质量好的蜂蜜，质地细腻，颜色光亮；质量差的蜂蜜通常混浊，且光泽度差。

其次看杂质蜂蜜中如有杂质存在，会对蜂蜜的品质起到一定的影响。因此，可把蜂蜜倒在透明的容器里，对着阳光看，如为玻璃瓶瓶装蜜，可直接观看，就可发现杂质存在的情况，应挑选清净无杂质的蜂蜜。

第三看黏稠度用筷子挑起蜂蜜，如果挑起的丝拉断后能够缩成珠状，就是浓度合乎标准的好蜂蜜。

### 35.如何选购糖果？

糖果的种类很多，无论消费者在选购何种糖果，都应注意以下几点：

(1) 首选正规的大型商场或超市购买有“QS”标志的名牌糖果食品。

(2) 查看标签及包装。首先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，产品是否在保质期内，尽量选购近期生产的产品。

(3) 糖果的色泽应正常、均匀、鲜明，香气纯正，口味浓淡适中，不得有其它异味；糖果的外型应端正，边缘整齐，无缺角裂缝，表面光亮平滑、花纹清晰，大小厚薄均匀，无明显变形；糖果应无肉眼可见的杂质。

(4) 糖尿病人可选购无蔗糖或低热值的糖果，这些糖果是采用甜味剂制成，不含蔗糖，不会增加热量。

### 36.如何选购巧克力？

其它食品一样，巧克力的品质鉴别同样要看色、香、味。

看：好的巧克力色彩协调、造型自然光滑，没有气泡和其他瑕疵。最好的巧克力在形状和设计上显示出高超的技术。

闻：好的巧克力在你打开盒子时就会问道它特殊的味道。优等的巧克力拥有着新鲜、浓郁的芳香。而不是由于添加一些人工香料和防腐剂而发出的过度浓香或者甜腻的味道。

尝：新鲜的优等巧克力拥有非常强烈而不失精准的风味和因不同质地而致口感的细微差别。从天然可可豆中提炼的纯可可脂，它的熔点和人体体温相近，因此含在嘴里很快就会变成细滑的液体。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/266012242232011001>