

# 如何吃得更安全

——食品安全消费提示、  
风险提示和风险解析  
(2020-2021 年)

国家市场监督管理总局  
中国食品科学技术学会

编

2022.7



# 前 言

---

市场监管总局高度重视食品安全风险预警交流，食品抽检司、新闻宣传司与中国食品科学技术学会合作，聚焦消费者关注的食品、节令饮食，针对消费者可能存在的食品安全盲点和消费误区，以及食品安全热点难点问题等，邀请权威专家编写食品安全消费提示、风险提示和风险解析，提醒消费者在选购、存储、制作和食用食品时的注意事项，为消费者解疑释惑。

现将 2020-2021 年已公开发布的 18 篇文稿汇编成册，形成《如何吃得更安全——食品安全消费提示、风险提示和风险解析》（2020-2021 年），供各级市场监管部门参考使用。同时，也在市场监管总局网站上公开，供消费者下载，方便查阅和使用。编写过程中得到了多位专家和学者的大力支持，在此表示感谢。由于时间仓促，难免有疏忽和不足之处，请大家指正！

2022 年 7 月

---



## 编 审 组 (按姓氏笔划排序)

- 丁钢强 中国食品科学技术学会副理事长、  
中国疾病预防控制中心营养与健康所所长、教授
- 于航宇 国家食品安全风险评估中心副研究员
- 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 庆 中国茶叶流通协会会长、全国茶叶标准化技术委员会主任委员
- 王 媛 中国水产科学研究院东海水产研究所副研究员
- 王兴国 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
- 白 莉 国家食品安全风险评估中心评估一室主任、研究员
- 冯 伟 江南大学粮食发酵工艺与技术国家工程实验室副研究员
- 毕艳兰 河南工业大学粮油食品学院教授
- 吕海鹏 中国农业科学院茶叶研究所研究员
- 刘秀梅 中国食品科学技术学会名誉副理事长、  
中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员
- 许文波 中国疾病预防控制中心病毒所所长、研究员
- 许勇泉 中国农业科学院茶叶研究所研究员
- 孙秀兰 江南大学食品学院教授
- 李 宁 中国食品科学技术学会副理事长、  
国家食品安全风险评估中心副主任、研究员
- 李大婧 江苏省农业科学院农产品加工研究所副所长、研究员
- 杨 永 武汉食品化妆品检验所副所长、高级工程师
- 杨大进 国家食品安全风险评估中心监测一室主任、研究员
- 吴晓蒙 中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授
- 谷克仁 河南工业大学化学化工学院教授
- 沈 群 中国农业大学食品科学与营养工程学院教授
- 宋 弋 中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授
- 张 东 国家粮食和物资储备局科学研究院副研究员
- 张九魁 中国焙烤食品糖制品工业协会理事长
- 张流波 中国疾病预防控制中心消毒学首席专家
- 陆柏益 浙江大学生物系统工程与食品科学学院教授
- 陈 芳 中国农业大学食品科学与营养工程学院教授



- 
- 陈君石 中国工程院院士、国家食品安全风险评估中心总顾问  
范大明 江南大学科学技术研究院院长  
范志红 中国农业大学食品科学与营养工程学院教授  
林 智 中国农业科学院茶叶研究所研究员  
周德庆 中国水产科学研究院黄海水产研究所研究员  
赵 亮 中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授  
柯李晶 浙江工商大学食品与生物工程学院副研究员  
侯红漫 大连工业大学食品学院教授  
倪 莉 福州大学生物科学与工程学院教授  
高 洁 河北农业大学食品科技学院副教授  
郭云昌 国家食品安全风险评估中心风险监测二室主任、研究员  
唐道邦 广东省农业科学院蚕业与农产品加工研究所研究员  
黄忠民 河南农业大学食品科学技术学院教授  
黄鸿兵 江苏省淡水水产研究所副研究员  
黄贛辉 南昌大学食品学院教授  
梅 宇 中国茶叶流通协会秘书长  
韩宏伟 国家食品安全风险评估中心研究员  
曾 亮 西南大学食品科学学院副院长、教授  
谢 晶 上海海洋大学食品学院院长、教授  
蔡友琼 中国水产科学研究院东海水产研究所研究员  
廖小兵 中国农业大学食品科学与营养工程学院院长、教授

### 参与编写人员 (按姓氏笔画排序)

- 王珊珊 中国水产科学研究院黄海水产研究所助理研究员  
杨 洋 中国检验检疫科学研究院助理研究员  
罗江钊 中国食品科学技术学会工程师  
战晓青 中国食品科学技术学会工程师  
侯 威 中国食品科学技术学会工程师  
莫英杰 中国食品科学技术学会科普与会员管理部主任、高工
-



# 目 录

---

食用剩饭剩菜消费提示	2
花生油安全风险提示	4
2020 年国庆、中秋双节饮食安全消费提示	7
关于酵米面等食物中毒的风险解析	10
关于辨识“山寨食品”的提示	13
关于饮料的消费提示	16
2021 年春节饮食安全消费提示	19
关于食用冷链食品的风险解析	22
清明节期间食用青团的消费提示	26
关于茶叶的消费提示	28
饮用砖茶消费提示	30
关于芝麻油的消费提示	32
食用植物油的消费提示	34
食用小龙虾的消费提示	36
自热食品的消费提示	38
临期食品的消费提示	40
关于坚果霉菌污染的风险提示	42
关于黄花菜的消费提示	44

# 食用剩饭剩菜 消费提示

(2020年8月19日发布)

随着经济发展和社会进步，老百姓的餐桌上日益丰盛，有时吃不完难免有剩饭剩菜。为避免餐饮浪费现象，特做如下消费提示。

## 一、坚决抵制餐饮浪费

消费者要增强节约意识，拒绝铺张，科学点餐，理性消费，吃多少点多少。提倡使用公筷公勺，鼓励分餐。在集体食堂进餐，用餐人员应按需、少量、多次取餐，尽量“光盘”；在外就餐时，餐厅服务人员应主动提醒顾客适量点餐，根据用餐人数给出建议，避免浪费，吃不完应打包带走；在家做饭应按需适量，避免剩饭剩菜。

## 二、剩饭剩菜不隔餐

剩饭剩菜可短时间存放在玻璃、陶瓷餐具或容器里。存放时间以不



隔餐为宜，早上剩饭剩菜中午吃，中午的晚上吃，最好在 5-6 小时内吃完。叶类蔬菜不过夜。

### 三、选择贮存方式

热的食物不能放冰箱，需放凉至室温后再放入冰箱冷藏室。否则，热的食物直接放入低温环境，会引起水蒸气凝结，容易生长霉菌，导致冰箱内环境或食物发生霉变。需要提醒的是，荤菜应尽量在餐后 2 小时内放入冰箱，以避免细菌在一些高蛋白、高脂肪的剩菜上繁殖，产生有害物质，如硫化氢、胺类、酚类等。

### 四、注意贮存温度

冷藏室温度应设在 0-6℃ 之间，有利于减缓某些微生物的繁殖速度，降低食物中有害细菌过度生长或产生毒素的可能性。剩饭剩菜不推荐放在冷冻层保存。

### 五、再次食用要彻底加热

剩饭剩菜食用前，要看和闻，判断无异常后彻底加热再食用。特别是在夏秋季，如果食物色泽改变、有霉斑、发黏，或酸、臭等异味，说明已变质，不可再食用。



### 六、特殊人群勿食用

免疫力低下人群（如幼儿、老人、孕产妇以及患慢性病、癌症或正在使用免疫抑制药物的人群），应尽量避免食用剩饭剩菜。鉴于部分微生物（如单核细胞增生李斯特菌等）即使在冷藏条件下，也可能会大量繁殖；若食用剩饭剩菜后，出现恶心、呕吐及腹泻等症状时，应尽快就近就医。

一粒粮食饱含滴滴汗水，一张餐桌传承优良品德。让我们携起手来拒绝餐饮浪费！

（撰稿：刘秀梅、白莉）

# 花生油安全风险提示

(2020年9月4日发布)

花生油香味浓郁，深受大众喜爱。一些消费者青睐“原生态”和“现榨现卖”的散装花生油，但有可能因小作坊生产加工控制不严和原料霉变等因素导致黄曲霉毒素污染，存在一定的食品安全隐患。为帮助消费者科学购买和食用花生油，特做如下产品安全风险提示。



## 一、小作坊和自制花生油可能存在安全隐患

黄曲霉毒素（AF）是由黄曲霉（*Aspergillus flavus*）、寄生曲霉（*Aspergillus parasiticus*）等霉菌产生的次生代谢产物，是目前发现的最强的致癌物质之一。黄曲霉毒素对热稳定，常规烹调和加热不能破坏其毒性。黄曲霉毒素在一些初级农产品和加工品中均有检出，以花生、玉米等最为严重。主要原因有：一是在种植、采收、运输和储存过程中受到黄曲霉等霉菌污染；二是在生产时没有严格挑选原料和进行相关检测，或相关工艺控制不当。特别是在多雨潮湿季节，花生等贮存不当更易受黄曲霉毒素污染。

以花生作为主要原料，有的小作坊生产“土榨油”或家庭用榨油机自榨的花生油，看似“原生态”，但其在加工前仅依靠肉眼挑选，无法有效去除可能含有黄曲霉毒素的花生仁。另外，“土榨”设备经常停用，很难做到彻底清洗干净卫生，易造成榨油机内部污染，进而污染花生油。同时，因小作坊和家庭用榨油机生产工艺、检测等方面限制，其花生油质量安全无法保证，容易

发生因黄曲霉毒素超标带来的安全风险问题。因此，消费者应对购买“土榨油”或自榨的散装油保持高度警惕，尤其是不要购买来路不明的散装花生油。

## 二、生产预包装花生油应遵守相关规定

生产预包装花生油应获得相应食品生产许可，严格遵守相关法规和标准的规定。

一是**严把生产原料关**。生产者应查验供货者的许可证和原料花生仁的合格证明，对无法提供合格证明的，应按照食品安全标准对黄曲霉毒素 B<sub>1</sub> 等指标进行检验，确保符合《食品安全国家标准 食用植物油料》（GB 19641-2015）等要求，不得采购使用不符合食品安全标准的原料。挑选合格原料后，再进行筛选、磁选、风选和色选等原料清理，以及破碎、轧坯、



蒸炒和脱红衣等前处理。通过上述加工处理，可降低成品油中黄曲霉毒素含量。

二是**严控生产加工过程**。生产花生油原油，主要有热榨、冷榨、溶剂浸出和水剂法等工艺。无论是压榨还是浸出，得到的油脂只是“毛油”，需对其进行除渣、脱胶等炼制处理，才能得到成品油。在生产加工过程中，要严格执行《食品安全国家标准 食用植物油及其制品生产卫生规范》（GB 8955-2016）等要求。

三是**实施全程可追溯**。食品安全国家标准对成品花生油的包装材料、产品标签标识、食品营养标签、抗氧化剂和食品营养强化剂的使用等都有严格的规定。生产经营者应对花生油生产、加工、贮存、检验、销售等环节进行详细、真实地记录，保证从原料采购到产品销售的所有环节都能有效追溯。



### 三、消费者选购花生油注意三个要点

一是正规渠道购买。不要盲目相信自制散装花生油宣传，最好通过正规、可靠渠道购买预包装花生油，并留存购物凭证。如通过电商平台等线上途径购买，应索要清晰的产品资料，保留产品截图和证据，必要时要求卖家提供资质证明材料、食品来源票证、产品出厂合格证明文件等。

二是仔细查看标识。选购预包装花生油时，应认真查看产品包装上的

标签、配料表、油脂等级、执行标准、生产厂家、生产日期、保质期等标识信息，特别注意封口是否完整、严密。尽量购买小包装油，方便短时间内吃完。存放时，尽量做到密封、低温、避光和干燥，避免油脂氧化，导致品质降低。

三是辨清品质优劣。优质花生油应无酸味、哈败等异味。在常温、日光和灯光下用肉眼观察，油体应清亮无雾状、无杂质。滴少许花生油在掌心揉搓至发热，香味浓郁持久。劣质或霉烂花生仁榨出来的花生油色泽较暗，无光泽，闻起来有异味。

（撰稿：王兴国、谷克仁、  
陆柏益、杨永）



# 2020年 国庆、中秋双节 饮食安全 消费提示

(2020年9月22日发布)

“万家团圆迎中秋，四海欢腾庆国庆”。今年“十一”，国庆节与中秋节恰逢同一天，在疫情防控常态化下，双节长假，无论居家休息，还是外出旅行，都要注意饮食安全与营养健康。特做如下提示。

## 一、家庭用餐讲卫生，均衡营养更健康

### (一) 注重卫生，牢记食品安全五要点

要选择新鲜干净食材，可适量储备耐贮存食材，尽量不购买、储存易腐变质的食材，避免接触活畜禽，远离野味。不采不食野生蘑菇，不使用药品（按照传统既是食品又是中药材的物质除外）加工制作餐食。在家做饭之前、期间和之后，都要用干净流动的水洗手，厨房用具用后要及时清洗或消毒；处理生食和熟食的用具或盛具要分开。加工食物时，要烧熟煮透。

### (二) 按量备餐，杜绝浪费

要增强节约意识，根据家庭就餐人数确定食材量和制作量，既保





证新鲜又避免浪费。如果确实吃不完，可放入冰箱冷藏室存放，再次食用前，要彻底加热。

### （三）均衡营养，合理搭配

要注重膳食的合理搭配，日常饮食应食物多样、荤素搭配、谷豆混吃、蛋奶兼顾、果蔬充足，保证蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和维生素等营养素的均衡供给。老、弱、儿童、孕妇或免疫力低下等人群要特别注意饮食安全和膳食营养。

## 二、出门在外要防护，安全用餐不浪费

出行旅游应做好个人防护，尽量不前往人员聚集场所。防疫期间外出就餐时，避免去人员集聚密度大的餐厅。优先选择持有食品经营许可证、卫生条件好、餐饮服务食品安全监督量化等级高和实施“明厨亮灶”的餐厅。就餐座位应保持一定距离，提倡使用公勺公筷，鼓励分餐。点菜时要适量，拒绝铺张，践行“光盘”行动。如果



饭菜吃不完，方便储存的菜肴和主食应打包带走，减少食物浪费。

### 三、正规渠道来购买，节日美食适量尝

中秋节是我国传统节日，走亲访友自然少不了月饼。消费者在选购买月饼时，建议去超市、食品商店等正规销售场所或渠道，注意查看包装是否完整，以及包装上的相关信息。不要购买超过保质期、无保质期或来源

不明的月饼。不要过量囤积。买回家的月饼，要按照产品包装上标示的方法保存和及时食用。不食用超过保质期的月饼。

食用月饼前，要查看其外观是否正常，有无异味、霉变，一旦发现异常，不要再食用。另外，不能用月饼代替正餐。食用月饼要因人而异，糖尿病、高血压、高血脂等特殊人群，即使是食用“无糖月饼”，也要严格控制食用量，不可多吃。

（撰稿：刘秀梅、丁钢强、马冠生、  
张九魁）

# 关于酵米面等 食物中毒的 风险解析

(2020年12月5日发布)



近年来，一些地方曾发生因食用酸汤子、湿米粉（如河粉）、变质木耳导致食物中毒事件，甚至造成死亡。经调查，均由椰毒假单胞菌酵米面亚种污染产生致命的米酵菌酸引起。元旦、春节临近，家庭聚餐增多，为帮助消费者了解和掌握有关食品安全知识，避免发生此类食物中毒事件，特做如下风险解析。

## 一、专家解读

酵米面是我国东北地区（特别是农村）的一种传统粗粮食品。一般用水将玉米、高粱米等浸泡10-30天，使其发酵、变软，再磨浆过滤、晾晒成粉，然后制成面条、饼、饺子等。酵米面通常是家庭制作的，存在环境污染或储存不当，容易被椰毒假单胞菌酵米面亚种污染而发生食物中毒。

1. 椰毒假单胞菌酵米面亚种的主要毒性代谢产物——米酵菌酸，是引起食物中毒和死亡的关键因素。

椰毒假单胞菌酵米面亚种 (*Pseudomonas cocovenenans* subsp. *Farinofermentans*，简称“椰酵假单胞菌”)是我国学者1977年在东北酵米面中毒食品中发现的一种食物中毒菌，为革兰氏阴性杆菌。该菌在特定温度和生长条件下可产生小分子毒性代谢产物——米酵菌酸 (Bongkrekic acid)。米酵菌酸对热稳定，经100℃煮沸和高压烹饪也不能破坏，是引起食物中毒和食用者死亡的主要原因。但米酵菌酸经紫外线、日光照射后，其化学结构可被破坏，从而降低或失去毒性。

2. 谷类发酵制品、变质鲜银耳和变质薯类制品，是容易导致椰酵



### 假单胞菌食物中毒的主要食品。

在家庭自制发酵食品过程中，食品易被环境中椰酵假单胞菌污染。容易导致中毒的食品主要有三类：一是谷类发酵制品，如发酵玉米面、酸汤子、糯玉米汤圆粉、玉米淀粉、发酵糯小米、吊浆粩、糍粩、醋凉粉、湿米粉等；二是变质鲜银耳和泡发不当的变质木耳；三是发酵薯类制品，如马铃薯粉条、甘薯面、山芋淀粉等。

从外环境土壤及银耳培植环节的跟踪调查表明，该菌来源于土壤，随加工原料带入食品，并在适宜条件下产毒而引起食用者中毒和死亡。迄今为止，我国发生椰酵假单胞菌食物中毒的，主要由家庭自制发酵食品，或个体银耳栽培户自食变质鲜银耳所致。

此外，近年来，我国南部沿海地区还发生过因食用小作坊等工业化生产的湿米粉（如河粉）引起的椰酵假单胞菌食物中毒事件。

### 3. 椰酵假单胞菌食物中毒的潜伏期较短，主要表现为消化系统、泌尿系统和神经系统受损。

椰酵假单胞菌中毒的潜伏期一般为30分钟至12小时，少数长达1-2天。米酵菌酸毒素作用的靶器官，是肝、脑、肾等人体重要脏器。主要临床症状及体征有：上腹部不适，恶心、呕吐，轻微腹泻、头晕、全身无力。重者出现黄疸、肝肿大、皮下出血、呕血、血尿、少尿、意识不清、烦躁不安、惊厥、抽搐、休克等。重症病人多呈肝昏迷，中枢神经麻痹，并因呼吸衰竭而死亡。一般无发热。

目前，尚无米酵菌酸特效解毒药物，病情及愈后情况与摄入的毒素量有关。

### 4. 多项标准为诊断和预防椰酵假单胞菌食物中毒提供科学依据。

鉴于椰酵假单胞菌污染并产生米酵菌酸引发食物中毒致死风险，我国

先后制修订多项相关标准，包括《食品安全国家标准 食品微生物学检验 唐菖蒲伯克霍尔德氏菌（椰毒假单胞菌酵米面亚种）的检验》（GB 4789.29-2020），《食品安全国家标准 食品中米酵菌酸的测定》（GB 5009.189-2016）和《椰毒假单胞菌酵米面亚种食物中毒诊断标准及处理原则》（WS/T12-96），为该类食物中毒的正确诊断及预防提供科学依据。

## 二、专家建议

### 1. 家庭或小作坊一般不要制作、出售酵米面类食品。

如果家庭自制酵米面类食品，确保不用霉变的玉米等谷物原料；谷类浸泡时要勤换水，保持卫生、无异味；磨浆后要及时晾晒或烘干成粉，放在通风干燥处短期储存。不要在制作中让食品接触潮湿土壤，防止椰酵假单



胞菌污染、产毒。

### 2. 鲜银耳要及时晒干，禁止出售鲜银耳。

生产经营者要保证培植银耳的菌种质量，采摘的鲜银耳要及时晒干；如遇阴雨天不能及时晾晒，要有适当的烘干设施烘干并通过充分紫外照射、去毒。鲜银耳不得出售。

### 3. 购买和食用银耳注意事项。

选购银耳、木耳等相关食品时，要选择正规渠道，不要购买鲜银耳。同时，要注意销售环境的卫生状况。

泡发木耳、银耳前，应检查其感官性状，发现受潮变质的不要食用；泡发木耳、银耳时间不宜过长，泡发后应及时加工食用；耳片不成形、发粘、无弹性或有异臭味的不能食用，隔天泡制加工的银耳、木耳及其制品不能食用。

### 4. 要及时处理和救治食物中毒人员。

如发生疑似椰酵假单胞菌食物中毒，要立即停止食用可疑食品；尽快催吐，排出胃内容物，减少毒素的吸收量；及时送医院救治，针对肝、脑、肾等脏器的损伤程度，对症治疗，降低死亡率。

（撰稿：刘秀梅、侯红漫）

# 关于辨识 “山寨食品”的 提示

(2020年12月30日发布)

改革开放40多年来，各类食品日益丰富，但目前消费者在购买的食品中发现混杂有假冒、模仿他人商标或包装的食品（俗称“山寨食品”）。消费者该如何辨识并避免购买“山寨食品”呢？发现买到“山寨食品”，如何维护自身合法权益？特做如下提示。



## 一、“山寨食品”存隐患，农村地区发现多

“山寨食品”在原料、配料、品质和口味等与品牌食品存在差异，质量安全得不到保障，但由于其生产经营成本相对“正品”较低，通常以低于“正品”的价格销售仍可获利。有的生产厂家存在不具备相关食品生产资质等问题，也有不法商贩为获利而铤而走险。

“山寨食品”与经济社会发展情况有关。改革开放初期，在城镇销售“山寨食品”的较多。随着经济进一步发展、食品安全监管进一步加强，“山寨食品”销售逐渐向监管相对薄弱的农村地区转移。

## 二、“山寨食品”分两类，擅长使用障眼法

“山寨食品”大致有两大类：一种是抢注和某些品牌食品类似的





商标，生产与之包装差不多的食品。在食品名上使用文字游戏或模仿品牌食品，但其质量和风味与“正品”相差甚远。如将“大白兔”变成“小白兔”，“康师傅”换成“康帅博”，或将“六个核桃”改成“六个纯核桃”冒充升级版等。另一种是委托一些代加工企业模仿有关产品进行生产，私自销售。

### 三、辨识真伪三步走，共治“山寨”保安全

“山寨食品”通常是以高度相似的包装，迷惑性较强的名称、广告词等吸引消费者，达到“以假乱真”的效果。消费者在选购食品时，要看仔细、看清楚、看真切、看明白，不要被“山寨食品”的包装、名称等迷惑。

#### （一）正规渠道有保障

消费者应到正规商店、商场或超市购买食品。警惕不具备经营资质的商家出售的食品。在购买食品时，应索要并妥善保管购物小票、发票等凭证，以及适当保留产品包装和剩余产品等。

#### （二）细认名称辨真伪

食品名称是辨识“山寨食品”的要素之一。消费者在选购时，应仔细辨别食品名称，认准正规企业生产的产品。

#### （三）标签要素要齐全

按照相关国家标准和法规要求，直接向消费者提供的预包装食品标签标示应包括：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、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可



证编号、产品标准代号等。预包装类的“山寨食品”有可能存在上述要素缺失、造假、混乱等情况。消费者应仔细辨识食品标签标识的上述内容，不购买、不食用包装无标签或标签信息不全、内容不清晰的食品。

#### （四）科学常识助辨别

消费者要警惕配料表与营养成分表明显不符的情况。如配料表中含有牛乳、奶粉等蛋白质原料，而营养成分表中蛋白质含量却为 0g/100mL（或 0g/100g）。遇到类似标签问题的产品，消费者不要购买。

## 四、消除山寨靠大家，幸福生活你我他

解决农村地区“山寨食品”问题，

需从多方面抓起。

一是食品生产经营者，以及为其提供商标、广告、包装等服务的经营者，必须遵守国家相关法律法规的规定，规范其商标、广告和竞争行为，严格规范标签标识使用。

二是加强“山寨食品”潜在危害的宣传，提高消费者食品安全消费意识。特别是要提醒广大农村地区消费者强化食品质量安全意识。

三是消费者在购买食品时，一旦发现误购了“山寨食品”，应当立即与商家交涉，或拨打 12315 进行举报投诉，向监管部门反映，通过申诉等途径来维护自身合法权益和身体健康。

（撰稿：马冠生、厉曙光、沈群、高洁、于航宇）

# 关于饮料的 消费提示

(2021年1月21日发布)



饮料是指经过定量包装，供直接饮用或用水冲调饮用的，乙醇含量不超过0.5%的食品。市场上饮料琳琅满目，包括果蔬汁类饮料、蛋白饮料、碳酸饮料、茶饮料等。因口味多元、携带方便，受到大众喜爱。为帮助消费者科学选购和饮用，特做如下消费提示。

## 一、果蔬汁类饮料不能替代水果和蔬菜

果蔬汁类饮料是以水果和（或）蔬菜（包括可食的根、茎、叶、果实）等为原料，经加工或发酵制成的液体饮料。消费者可以通过食品名称及配料表的标签标示内容，确定相应果蔬汁类饮料产品的具体类别。果蔬汁应根据产品标签说明，在适宜的条件下储存；开封后，应贮藏在0-5℃冰箱内，并在48小时内喝完。经巴氏杀菌或超高压杀菌的非复原汁，应低温冷藏，其保存时间较短，开封后尽快喝完，以避免贮藏期间微生物生长繁殖。

在以橙汁为代表的浑浊型果汁中保留了部分果肉和可溶性膳食纤维，但与新鲜果蔬相比会有部分营养损失。因此，喝果蔬汁不能完全替代每日对水果、蔬菜的摄入。

## 二、要注意活菌型乳酸菌饮料贮存要求

乳酸菌饮料是含乳饮料的一种，是指以乳或乳制品为原料，在经乳酸菌发酵制成的乳液中加入水、白砂糖，或甜味剂、酸味剂、果汁、茶等一种或几种配料调制而成的饮料。

根据是否经过杀菌处理，分为非



活菌（杀菌）型和活菌（未杀菌）型。非活菌型乳酸菌饮料可常温储存；活菌型乳酸菌饮料的贮存、运输，必须保证在 2-8℃ 冷链条件下，否则会导致乳酸菌活菌数下降，且影响饮品口感。

在国内销售的乳酸菌饮料，必须在产品标签上明确标明非活菌（杀菌）型和活菌（未杀菌）型。消费者在选购和贮存饮料时，可以通过标签标识进行区分。

### 三、3 岁以下儿童和老人饮用珍珠奶茶时应防噎喉

奶茶固体饮料是以茶叶提取物，或直接以茶粉、乳品为原料，可添加糖或甜味剂、植脂末等食品原辅料和食品添加剂，经加工制成供冲调饮用的固体饮料。奶茶固体饮料一般放置在阴凉干燥处保存。在饮用热的奶茶饮料时，要注意避免烫伤。

椰果奶茶、珍珠奶茶、果蔬奶茶等，



是用奶茶粉分别和椰果粒、珍珠Q果或红豆粒、红枣粒混合而成。3岁以下儿童或老人饮用以上饮品时，有吸入气管或支气管的风险。儿童须应在家长的看护和指导下食用，老年人应小心饮用。

#### 四、选购饮料时要注意查看产品标签

按照《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》（GB 7718-2011），饮料标签内容应包括：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、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号等。消费者在购买饮料时，要注意产品标签，

不购买或食用没有标签或标签信息不全、标签内容不清晰、超过保质期的产品。

按照《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》（GB 28050-2011），在饮料标签上还会标示营养成分表，如能量和4个核心营养素（蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠）含量及其占每日所需营养素参考值（NRV）。消费者可根据营养成分表选择适合的饮料。

特别提醒消费者，饮料不可过度饮用，更不可将饮料替代日常饮水，尤其是处于生长发育阶段的儿童和青少年。

（撰稿：陈芳、马冠生、赵亮、于航宇）

# 2021年 春节饮食安全 消费提示

(2021年2月5日发布)

春节将至，牛年来临，万家团圆，欢度佳节。春节年年过，岁岁各不同。目前，我国局部地区聚集性疫情仍有出现，春节期间提倡非必要不流动。在饮食安全方面，特做以下消费提示。

## 一、做到五要三不要

2021年春节仍在疫情防控期间，在饮食安全上应做到“五要”。一要保持清洁。注意勤洗手，保持餐具、厨具和厨房环境清洁。二要生熟分开。食物、加工食物的厨具、容器要生熟分开，避免交叉污染。三要煮熟烧透。肉、禽、蛋、海产品等食物，要煮熟烧透。四要科学保存食物。熟食在室温下存放时间不超过2小时；室温或冷藏放置的熟食，再次食用前应彻底加热。五要食物原料可靠。从正规渠道购买新鲜的蔬菜水果，无霉变的主粮、豆类和



花生等。

春节期间难免人流物流大，疫情传播风险也随之提高。为避免感染新冠病毒，应尽量做到“三不要”。一是尽量不要流动。建议就地过年，非必要不出行。如果必须出行的，应遵守疫情防控要求，特别是在旅途中做好个人防护。二是尽量不要以接触方式购置年货。建议多采用线上、扫码支付等非接触购物和支付方式。如到商场或超市采购，应佩戴口罩。三是尽量不要外出聚餐。提倡在家吃饭，避免在外聚餐；尽量减少外出，外出

回家后及时更换衣服、洗手；保持居家清洁卫生，室内经常通风换气。

## 二、冷链食品莫恐慌

近期，全国多地在进口冷链食品或其外包装检出新冠病毒核酸阳性，引起公众关注。新冠病毒主要通过呼吸道飞沫和密切接触传播，通过食用或接触冷链食品及其外包装感染的可能性非常小。选购进口冷链食品时，一是到正规商超或市场采购，不选购无法提供检验检疫证明、核酸检测证明、消毒证明，以及没有追溯信息证明合法来源的进口冷链食品；二是佩戴好口罩，不用手直接接触进口冷链食品，建议使用一次性手套；三是购物后及时洗手，洗手前不触碰眼、鼻、口等部位；四是加工食物前，可以先用75%酒精对食品外包装进行消毒。



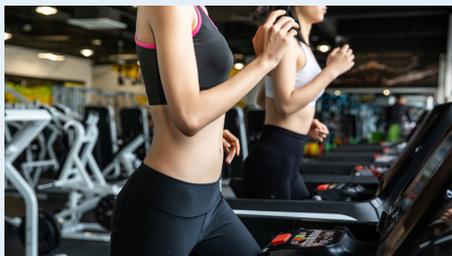
疫情防控意识不能放松，消费者要按照疫情防控常态化要求做好自我防护。

### 三、光盘行动齐参与

“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰”，勤俭节约是中华民族的传统美德。提倡使用公筷公勺，鼓励分餐。在家做饭时，要按需选购和制作，尽量避免剩饭剩菜。如确需外出就餐，要讲究饮食文明和礼仪，吃自助餐勤拿少取；要适量点餐，不讲排场，珍惜食物，争当“光盘族”，吃不完的饭菜应打包；要抵制“大胃王”浪费食物的博眼球行为。剩菜剩饭冷却后，放冷藏或冷冻室存放；再次食用前应彻底加热，重复加热不宜超过1次。

### 四、膳食平衡多运动

合理搭配，饮食适度。均衡膳食可以改善人体免疫状况，增强对疾病的抵抗能力。日常饮食应食物多样，以谷类为主，多吃蔬果，常吃奶类、豆类或其制品，适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉，适当增加富含优质蛋白质、维生素和矿物质的食物，以满足人体所需的能量和各种营养素。荤素搭配、粗细兼顾、色彩多样、每种食物取少量、



同类食材换着吃，有利于食物多样。做到适度饮食，不暴饮暴食。

提倡“三减”，戒烟限酒。清淡饮食，成人每天食盐不超过5克，每天烹调油25-30克；推荐每天摄入糖不超过50克，最好控制在25克以下。建议成年人每天7-8杯水（每杯200毫升），提倡饮用白开水。如有吸烟习惯，要逐步控制直至戒掉。儿童少年、孕妇、乳母不应饮酒，成人如饮酒，男性一天饮酒的酒精量不超过25克，女性不超过15克。

吃动平衡，健康体重。各个年龄段人群都应坚持天天运动，维持能量平衡，保持健康体重。体重过低或过高都会增加疾病发生风险。坚持日常锻炼，如散步、跑步、打球等。尽量减少久坐时间，不宜长时间看电视、上网。春节期间宜保持规律作息，保证充足睡眠。

（撰稿：刘秀梅、丁钢强、李宁、马冠生、厉曙光、韩宏伟、郭云昌）

# 关于食用 冷链食品的风 险解析

(2021年2月24日发布)

## 一、背景信息

目前，我国已取得抗击新冠肺炎疫情斗争重大战略成果，但新冠肺炎疫情仍在全球肆虐。2020年12月以来，随着全国大部分地区气温继续走低，多地出现了零星本土病例，加之不少地方在进口冷链食品包装表面检出新冠病毒核酸，引发社会关注。那么，冷链食品包装或食品检出新冠病毒核酸阳性，是否意味着病毒传播风险？为什么冷链食品包装频频检出新冠病毒核酸阳性？消费者是否还能放心食用冷链食品？



## 二、专家观点

(一)新冠肺炎是呼吸道传染病，不是食源性疾病，目前尚无新冠病毒经食物传播的证据。

新冠病毒主要是经呼吸道、飞沫和人与人密切接触传播的，经消化道感染的可能性非常小。目前尚无新冠肺炎病毒经食物传播的证据，在全球确诊报告病例、我国确诊报告病例中，目前尚未发现因食用冷链食品而引起的感染案例。

(二)进口冷链食品及其包装可能成为远距离跨境携带和传播新冠病毒的载体，但总体污染率比较低，且主要集中在外包装。

目前，国外很多国家仍处于新冠疫情的暴发期，各种物体表面包括食品及其外包装都有可能被污染。新冠



病毒在低温条件下存活时间长，随着冬季气温降低，不仅是冷链食品及其外包装，所有国际运输环境都类似于冷链系统，相关物品都有可能成为远距离跨境携带和传播新冠病毒的载体。虽然近期多地时有在进口冷链食品及其外包装检出新冠病毒核酸阳性，但总体上看污染率较低，且主要污染的



是外包装。截至目前，国家卫生健康委组织的全国冷链食品及包装样品监测抽检结果，污染率为万分之一。

**（三）新冠病毒可能通过物传人，但普通消费者感染的可能性很低。**

食品包装上的样品检测出核酸阳性，并不意味着有传染性，是因为死亡病毒或病毒片段都会呈现核酸阳性。对容易接触进口冷链食品外包装的搬运工人，存在物传人的风险。对于一般消费者来讲，这种感染的机会非常小。目前，还没有消费者由于购买、制作和食用被污染的食品而发生感染的报道。



**（四）我国对进口冷链食品采取严格防控措施，有效防范疫情输入风险。**

为有效应对新冠肺炎疫情，国务院联防联控机制已出台一系列工作要求或指南，加强冷链食品管理。同时，相关部门也加强对进口物品和集装箱的消毒，把涉及国际物流的其他运输视同冷链运输来加强管理。普遍加强风险监测、预防性消毒，强化相关从业人员作业防护，强化源头管控，有效防范疫情输入风险。

### 三、专家建议

**（一）进口冷链食品疫情防控要强化源头管控，并做好“人”“物”同防。**

进口冷链食品到达消费者手中，





需要经过生产加工、运输、进口检疫、仓储、销售等一系列环节，具有链条长、范围广、时间长的特点。在这个过程中，疫情防控措施执行越靠前，防控的成本就越低，效果也更好。因此，进口冷链食品疫情防控要强化源头管控。此外，还要加强职业暴露人群的防护和核酸的主动筛查。

**（二）食品生产经营者应严格落实疫情防控主体责任，遵守政府发布的相关规范，重视员工防护及其生产环境的清洁、消毒。**

食品生产经营者应采取更严格的人员及生产经营过程的卫生管理措施；从事冷链食品生产经营者，应按照《冷链食品生产经营新冠病毒污染防治技术指南》《冷链食品生产经营过程新冠病毒防控消毒技术指南》等相关要求，落实防控主体责任，加强从业人员日常防护、健康监测和核酸主动筛



查，在生产、装卸、运输、储存、销售和餐饮服务各环节中做好防护和消毒，确保在疫情防控常态化下的正常运营。

**（三）消费者不必过于恐慌冷链食品，遵守常规的食品安全要点即可。**

为了提示消费者加工、制备安全的食物，防范食品安全风险，世界卫生组织于2001年提出“食品安全五要点”，即保持清洁（勤洗手、厨房清洁）、生熟分开、食物要彻底煮熟烧透、在安全的温度下保存食物、使用安全的水和食物原料。消费者按照上述五要点处理冷链食品，即可在预防食源性疾病的同时，有效防范可能存在的新冠病毒风险。

（撰稿：陈君石、李宁、许文波、张流波、谢晶、范大明、黄忠民）

# 清明节期间 食用青团的 消费提示

(2021年3月29日发布)

清明节是由清明节气、寒食节、上巳节融合而成，是中华民族的传统重大春祭节日。悠久的祭祖文化与饮食密不可分，在清明节吃冷食习俗一直保留至今，特别是南方地区有吃青团的习惯。为安全食用青团，特做如下消费提示。



## 一、清明期间吃青团，种类丰富口味佳

青团一般是由糯米粉与青汁等混合制成外皮，经包馅、蒸制等工序制成的可直接食用的米粉制品。传统青团是用清明节前后生长的嫩艾叶榨汁着色。现在市面上卖的青团，也有用麦青汁或青菜、菠菜等绿色植物的汁液着色。外皮包裹各种馅料，做成青团生坯，最后熟制成青绿色的糕团。除了传统的甜、咸馅之外，还有水果、乳酸菌等新风味，为消费者提供了更多选择。青团具有糯韧绵软，甘甜细腻，清香爽口等特点。

## 二、传统美食标准化，选购要点要牢记

科技进步让手工制作青团转变为标准化生产，随时随地享用青团美食成为可能。消费者选购时，要注意以下几点。

一是选择超市、商场等正规经营渠道。不在无证单位购买。

二是查看产品信息。检查标签、配料表和生产厂家、食品生产许可证编号（“SC”标识）和产品标准代号等信息是否齐全。不购买信息不全、不清晰或有篡改迹象的产品。常温即

食青团不应有漏气、破袋等现象。

三是留意产品保质期和贮存条件。根据个人需求，选择适合产品类型，不要购买或食用过期青团。挑选青团以清香味浓郁、颜色自然油绿为好。发青、发黑或颜色过于艳丽的，不建议购买。

### 三、家庭自制应适量，合理储存莫大意

一是制作面皮时，除了糯米粉外，可添加适量的澄粉（小麦淀粉）或者大米粉。既便于青团成型，又可以提高青团咀嚼时的韧性。

二是馅料应现做现用，不要存放时间过长。很多创新风味的馅料保质期较短，存放时间长，就容易滋生霉菌或发生腐败变质。

三是尽量即做即食，避免大量、长期储藏。短时间贮存，需放入保鲜袋，并扎紧袋口再放入冰箱冷藏。较长时间贮存，可以冷冻保存，最好1个月内吃完。

四是低温贮存的青团，用蒸锅加热后食用。要注意控制好加热时间。如采用微波炉复热，宜中高火、短时间加热。若加热时间过长，青团容易塌陷、表皮破裂、馅料流出，影响食用品质。

### 四、食用青团莫贪多，特殊人群需注意

青团虽然好吃，但老人、小孩以及消化功能不佳的人群食用要适量。青团馅料往往高糖、高脂、高热量，质地粘腻，应小口慢吞，谨防噎食。儿童要在成人监护下食用。对某些食物过敏的消费者，购买时需查看标签上的配料表和致敏物质提示，选择合适的品种，防止致敏物质摄入。消费者在食用青团时，可以搭配一些蔬菜、水果、汤羹、茶等，有助于消化、解腻、均衡营养。

### 五、疫情防控不松懈，食品安全常谨记

当前仍处于疫情防控的特殊时期，在进入超市、商场等人群相对密集场所，须戴好口罩，遵守当地疫情防控要求。提倡少外出，尽量在家用餐。提倡使用公筷公勺，鼓励分餐。珍惜食物，避免浪费。加工食材时应谨记世界卫生组织（WHO）提出来的“食品安全五要点”，即保持清洁（勤洗手、厨房清洁）、生熟分开、食物要彻底煮熟烧透、在安全的温度下保存食物、使用安全的水和食物原料。

（撰稿：谢晶、黄贇辉、冯伟、柯李晶）

# 关于茶叶的 消费提示

(2021年5月19日发布)

中国是茶的故乡，《茶经》有云“茶之为饮，发乎神农氏”。我国不仅饮茶历史悠久，茶文化也源远流长，自古就有饮茶品茗的习惯。茶也深受世界各国人民喜爱。2021年5月21日，是联合国确定的第二个国际茶日。为帮助消费者科学选购茶叶、健康饮茶，特做如下消费提示。



## 一、品类齐全六大茶，多种成分益处多

茶树是多年生常绿木本植物。茶叶是以茶树上的芽、叶、嫩茎为原料，按照特定工艺加工制成。我国拥有世界上最全的茶叶品类。根据不同生产工艺和品质特征，一般可分为绿茶、白茶、黄茶、乌龙茶(青茶)、黑茶、红茶六大类别。其中，绿茶属于不发酵茶；白茶、黄茶属于轻微发酵茶；乌龙茶属于半发酵茶；黑茶属于后发酵茶；红茶属于全发酵茶。茶叶中含有许多活性成分，如茶多酚及其氧化物、茶氨酸、茶多糖、咖啡碱等，对人体健康具有诸多益处。

## 二、茶叶选购有讲究，色香味形来评价

按照采摘标准和制作工艺不同，茶叶质量等级一般可分为特级、一级、二级、三级等。可从色、香、味、形四个方面评判质量。好茶外观纯而亮泽、汤色明亮清晰，香气纯正，沁人心脾。不同加工方式或储藏时间的茶叶会呈现出不同的风味特色，如品质较好的绿茶滋味鲜爽、饮后回甘，品质较好的红茶滋味甜醇。外形可看茶叶色泽，条索、叶片形状是否完整、洁净等。如特级龙井

茶叶底芽叶嫩绿明亮、扁平、匀齐、细嫩成朵。等级不同，品质和价格存在差别。消费者可根据自身需要选择相应等级和价位的茶叶。选购时，要在正规商店或超市购买，并注意查看包装标识。

### 三、科学适量品饮茶，避开误区更健康

品茶可用茶具。茶具按质地可分为陶土、瓷器、玻璃、金属、漆器、竹木等。选择茶具可因茶、因人、因艺、因境制宜。泡茶不宜用保温杯，高温及长时间的热环境会破坏茶叶中多种维生素及香气成分，影响茶风味及健康功效。饮茶时，喝细嫩绿茶，不需倒掉第一泡茶。

饮茶有益健康，但也要注意科学饮用。成人饮茶量通常以每天5-15克、茶水200-800毫升为宜。长期高强度户外工作者、能量消耗大或者饮食较为油腻人群，可适当提高饮茶量。孕妇、儿童、神经衰弱者、缺铁性贫血、心动过速者等，应适当减少饮茶量。空腹饮浓茶，或平时饮茶较少的人在短时间内饮用较多浓茶时，容易出现头晕、手脚无力等“茶醉”症状，此时最好搭配一些茶点，如食用糖果或坚果类食物。

茶叶中的多酚类物质会与含铁剂、



酶制剂药物的有效成分发生化学反应，影响药效。因此，补血糖浆、蛋白酶、多酶片等药物不能用茶水服用。此外，服用镇静、催眠类药物时，也要注意不用茶水冲服。

### 四、良好储藏很必要，因茶而异要得当

茶叶储藏过程中，其色、香、味极易受环境中温度、相对湿度、氧气、光线等影响，引起品质发生变化，甚至变质。因此，保持良好的储藏条件十分必要。茶叶储藏方法应根据实际情况，因茶而异。绿茶、红茶、乌龙茶、黄茶宜尽早饮完，储藏时间过长会导致其失去原有的特征性风味。若短时间内存放茶，可用没有异味的铁罐密封，并避光保存。若长时间贮藏，冰箱低温冷藏较好。贮藏时，应注意采用铝箔等隔绝性能好的材料进行包装，防止串味，重点在防止霉变。对黑茶（如普洱、茯砖茶等）、白茶，许多消费者喜欢存放一段时间后再喝，更宜将这类茶包装好后，存放在通风、干燥及空气湿度低的环境中。

（撰稿：许勇泉、曾亮、梅宇、倪莉）

# 饮用砖茶 消费提示

(2021年5月24日发布)

砖茶，因其外形似砖而得名。在我国古代茶马贸易中，砖茶是内蒙古、西藏、甘肃、青海、宁夏、新疆等边疆少数民族地区人民群众的生活必需品，素有“宁可三日无粮，不可一日无茶”之说。那么，饮用砖茶，应注意什么呢？特做如下消费提示。



## 一、茶形似砖，故名砖茶

砖茶是紧压茶中比较有代表性的一种。由于运输、存储等原因，一般是将各种毛茶原料通过高温蒸汽处理压制成型。砖茶主要包括黑砖茶、茯砖茶、花砖茶、青砖茶、康砖茶、紧茶、金尖茶、米砖茶、沱茶等。主产区在湖南、湖北、四川、陕西、浙江、云南等省。近年来，砖形茶向多品类、多形态、多元化方向发展。

## 二、包装齐全，茶形完整

砖茶产品品类众多，各类产品配料、规格、外包装等均有差别。选购砖茶时，要选择正规生产企业生产的符合国家相关标准（如《砖茶含氟量》（GB 19965）中规定，砖茶允许含氟量 $\leq 300\text{mg/kg}$ 等）的正规砖茶产品，可关注参考市场监管部门发布的有关砖茶抽检合格产品信息。同时，还需要注意以下两点：

一是看茶叶外包装。应干净、完整、印刷清晰；产品名称、原料、重量、制造者名称地址、生产日期、贮藏说明、产品执行标准等信息需齐全。

二是看茶叶质量。条件允许时，



冲泡前先注意观察砖茶的形态。质量好的砖茶压制紧实，砖面完整，棱角分明，色泽、厚薄均匀，表面没有龟裂起层和松泡现象。再闻气味，应无霉味、酸馊味等不良异杂气味，以确保茶叶未受潮发霉、变质。

### 三、冲泡得当，饮用适量

砖茶香气纯正，滋味醇厚。冲泡方法主要有直接冲泡法（直泡法）、闷泡法、烹煮法。

**直泡法：**将解散的砖茶直接放入茶壶或盖碗中（茶水比例约为 1:20），用 100℃ 热水温润泡 3-5 秒后倒尽，再次注入 100℃ 热水冲泡 15 秒以上，即可出汤饮用，后续可连续多次冲泡。

**闷泡法：**通常选用专用保温壶冲泡。泡茶前，先将保温壶用开水烫洗一遍，以提高冲泡保温效果，按照茶水 1:20 的比例投入解散的砖茶，再用沸水注满，闷泡 60 分钟以上即可。

**烹煮法：**通常选用可以在明火或电磁炉上直接加热的锅、盆、壶等器具，其先用沸水烫洗一遍，按照茶水 1:40 的比例放入烹煮器具中，待茶叶煮沸时即可，煮沸的茶水放置 5 分钟左右口感更佳。如需调饮，在茶汤煮沸后按需加入奶、酥油、糖或盐等，继续

熬煮 3-5 分钟，即可熬制成奶茶、油酥茶等。但要注意在熬煮时不能放碱，因为在碱性条件下，茶叶中氟的溶出效率更高。

饮茶虽好，但应适量。不论哪种冲泡方法，都要注意“五不喝”。不喝浓茶，适当增加水的比例；不喝刚用沸水冲泡或刚熬煮好的茶；不喝浸泡时间过长的茶；不喝长时间煮沸的茶；不喝直泡法的第一泡茶汤，建议作冲洗茶叶。应根据个人体质，合理、适量、科学饮茶。由于茶叶中含有大量多酚物质和咖啡碱，故孕妇、儿童、神经衰弱者及心动过速者等，饮用量应谨慎控制。

### 四、存放有方，保障质量

砖茶因自身含水量较低，如产品外包装完好无损，应在阴凉、通风、干燥、无异味处常温存放，避免阳光照射、发霉变质和吸异味，有助于砖茶自然氧化。如茶砖已被撬开、解块或包装破损，则需放入透气、防潮的陶瓷罐、茶箱、牛皮纸袋中，有利于长期储存、饮用。

（撰稿：王庆、林智、吕海鹏）

# 关于芝麻油的 消费提示

(2021年7月2日发布)

芝麻油作为食用油历史悠久，有浓郁的芳香气味，深受消费者喜爱。我国北方常称之为“香油”，南方则称之为“麻油”。为帮助消费者科学选购、安全食用芝麻油，特做如下消费提示。



## 一、常见品类有两种，生产工艺各不同

芝麻油是以芝麻籽为原料制取的油脂。市面上常见的有小磨芝麻香油和芝麻香油。

小磨芝麻香油是芝麻籽经过焙烤和石磨磨浆，采用水代法制取的成品芝麻油，具有香浓可口的特点，一般作凉拌油使用。水代法是我国传统的制油方法，利用芝麻中蛋白质、纤维素等对油和水的亲和力不同以及油和水比重不同的特点，通过搅拌、沉淀，油水分离后得到。

芝麻香油通常是芝麻籽经过焙炒采用压榨工艺制取的有浓郁香味的成品芝麻油，香味比小磨芝麻香油略淡，色泽也相对浅一些。

## 二、细心观察选购油，保存条件需留意

(一) 选择场所。建议到有食品经营许可证（或食品销售备案号）



的正规售卖场所（如商场、超市等），购买持证生产企业生产的预包装芝麻油产品。若通过电商平台等线上途径购买，应索要清晰的产品资料，保留产品截图和证据，必要时要求卖家提供资质证明材料、产品出厂合格证明文件等。不要购买流动摊点上的“现榨”“土榨”芝麻油，这些产品没有经过严格的管控和筛选，不仅存在食品安全隐患，产品品质和售后也得不到保障。

**（二）细读标签。**首先，要注意查看配料表。芝麻油应以芝麻油为配料，或以芝麻为原料进行标示，不能包含其他油料或其他品种植物油。此外，市面上还有使用芝麻油和其他植物油调配的食用植物调和油，其配料表中除芝麻油外，还可能含有菜籽油和棉籽油等。该类产品名称应为“食用植物调和油”，标签上还要注明各种植物油的比例。其次，还应查看油

脂等级、执行标准、生产厂家、生产许可证号、生产日期和保质期等标识信息。

**（三）观察颜色。**小磨芝麻香油呈淡红色或橙红色；芝麻香油比小磨芝麻油颜色淡，为红中带黄；而含芝麻油的食用植物调和油，如含有菜籽油则颜色深黄，若含有棉籽油则颜色黑红。

**（四）辨闻气味。**芝麻油香味纯正、浓郁，而含有芝麻油的食用植物调和油香味较淡，并带有其他油脂的气味。

**（五）注意保存。**尽量购买小包装芝麻油，方便短时间内吃完。存放时，尽量做到密封、低温、避光和干燥，避免油脂氧化，导致品质降低。当芝麻油出现哈喇味等异味时，则不要食用。

（撰稿：王兴国、毕艳兰、谷克仁、张东、于航宇）



# 食用植物油的 消费提示

(2021年7月2日发布)



食用植物油是人们每日膳食中不可缺少的重要组成部分，也是人体所需的必需脂肪酸、脂溶性维生素的重要来源。如何选购、食用和储存食用植物油广受关注，特做如下消费提示。

## 一、植物油种类丰富，选择购买需留意

食用植物油是以食用植物油料或植物原油为原料制成的食用油脂。常见的有大豆油、菜籽油、花生油、芝麻油、食用植物调和油等。其中，食用植物调和油是由两种及两种以上油品经过科学配方调制而成。

按照《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》（GB 7718-2011）和《食品安全国家标准 植物油》（GB 2716-2018），预包装食用植物油标签应包含以下内容：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、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号等。如产品执行标准中明确质量等级的，还应标示质量等级。对食用植物调和油，应在外包装上统一标注为“食用植物调和油”，标签上还要注明各种食用植物油的比例。

选购预包装食用植物油，要在正规商超购买。选择生产日期离购买时间较近、保质期内的产品。当食用植物油以液态形式存在时，要选择油体澄清、透明的。家庭食用时，宜按照人数选择适合的小包装食用植物油。



散装食用植物油质量和安全性难以保障，不建议消费者购买。

## 二、摄入油量需把控，科学合理使用油

《中国居民膳食指南（2016）》推荐，每人每天烹调油摄入量以不超过 25-30 克为宜。可以使用控油壶控制用量。

炒菜时应避免油温过高，不仅会导致油脂本身的化学结构发生变化，影响人体消化吸收，还会破坏油脂中脂溶性维生素 A、D、E，导致营养价值降低。如确需高温煎炸，适宜选择菜籽油含量较高的调和油。建议家庭多采用蒸、煮、炖或水焯的烹调方式，尽量减少煎炸。橄榄油、藻油、亚麻籽油等含有不饱和脂肪酸、有益微量伴随物，此类调和油不宜高温烹调，最好用于菜肴凉拌。



## 三、推荐小瓶分包装，异味变质莫食用

消费者存放食用植物油时，应密封、避光、低温、忌水，要远离氧、光照、高温、金属离子和水等促油脂氧化因子。

如购买大桶油，可按一周的食用量将油倒入干净的棕色玻璃控油壶，再将大桶油用胶带密封好，放在阴凉避光处存放。开封后，最好 3 个月内吃完。控油壶使用过后，建议放入冰箱冷藏保存，既避光又低温。多不饱和脂肪酸含量较高的食用植物油，最好短期内吃完。如果食用植物油放置时间过长，快接近保质期，在使用前打开瓶盖，闻不出有异味（哈喇味或刺激味）的可以食用，如有异味不可再食用。

（撰稿：王兴国、谷克仁、于航宇）

# 食用小龙虾的 消费提示

(2021年7月20日发布)

小龙虾含蛋白质和锌、碘、硒等微量元素，还有虾青素。常见烹饪方法有麻辣小龙虾、油焖小龙虾、蒜蓉小龙虾等，其味道鲜美，深受消费者喜爱。夏季是食用小龙虾的消费旺季，特做如下消费提示。

## 一、科学选购

小龙虾，学名克氏原螯虾，又叫红螯虾或淡水小龙虾。主要分布在长江中下游地区的江、河、湖泊中，目前可以人工大量养殖。消费者尽量选购产地明确、运输时间短的小龙虾，对于来源不清的小龙虾要慎重选购。选购时要多加注意：

**一是闻气味。**生长于良好环境（水域）的小龙虾带有一股自然的虾腥味，没有腐败等异味。

**二是看外观。**新鲜的小龙虾鲜亮饱满，外壳干净、色泽均匀，虾头虾尾紧密连接，尾部弯曲有力。

**三是判活力。**鲜活小龙虾四肢完整、活动敏捷。如外界物体靠近小龙虾正面时，其螯足会张牙舞爪，说明活力很强。





## 二、合理储存

鲜活小龙虾和熟制小龙虾储存条件不同。

**（一）鲜活小龙虾。**当天食用的小龙虾，购买后先放入清水中暂养几小时，让其将鳃和肠胃中的污物吐净，并置于阴凉处，尽快食用。隔天或数天食用的，可用尼龙网袋将其紧紧捆扎住，喷洒一层水保持湿润，再放置在冰箱冷藏室存放。为避免滋生细菌，应在3-4天内尽快食用完。

**（二）熟制小龙虾。**如熟制的小龙虾当天不食用，可在沥干水分后，用保鲜袋装好，放入冰箱冷冻室存放，并尽快食用。

## 三、安全食用

**一是烹饪前应清洗。**加工前，仔细刷洗其头部、腹部的褶皱处和尾部等处的泥沙或污垢。消费者可根据自己的口味喜好，选择不同的烹调方式。

**二是虾头虾线可去除。**小龙虾的

虾头含有循环系统、呼吸系统和生殖系统，虾线是其消化道。家庭烹饪前，可去除虾头、虾线。在外就餐时，如发现未清除小龙虾头部和虾线，建议在食用时尽量去除。

**三是烹饪时间要足够。**制作小龙虾时，一定要煮熟、煮透。一般用100℃水至少煮10分钟以上，可通过观察虾体颜色是否一致来判断是否煮熟。最好现煮现吃，尽量不要隔夜。

**四是适量食用不贪吃。**小龙虾虽美味，但不要过量食用。虾蟹过敏人群、痛风患者应慎重食用。

**五是拒吃死虾和变质虾。**外出就餐时，如果碰到有浓烈腥味、虾体散开发直、肉体松软无弹性、肌肉颜色变深、壳身有较多黏性物质等现象时，极有可能是死虾或变质虾制作，要拒绝食用。

（撰稿：蔡友琼、周德庆、黄鸿兵、王媛、王珊珊）

# 自热食品的消费提示

(2021年8月19日发布)

随着人们生活节奏加快和对生活品质的追求，快捷方便的自热食品逐渐得到普及，适应于“一人食”、外出旅游等多种消费需求。为帮助消费者安全食用自热食品，特做如下消费提示。



## 一、选择正规产品，保障食用安全

自热食品是一种方便食品，不依赖常见的明火等加热方式，仅需用凉水与包装中自热包反应产生热量，即可实现对食品进行复热。自热食品通常为预包装食品，按照《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》（GB 7718-2011），预包装食品标签标示应包括：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、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号等。常见的自热食品有火锅、米饭、

粥类、米线（米粉）、汤类等。消费者在选购自热食品时，要选择正规厂家生产的产品；观察包装盒体、袋体是否完整无破损；不要购买标签信息不全的产品。

## 二、细看产品说明，严格操作流程

在食用自热食品前，如发现自热包有露粉等现象，就不要使用。应严格按照自热食品说明书步骤操作：一



是使用凉水与自热包反应，如添加热水或者开水，就容易因反应过快，导致自热包剧烈膨胀，甚至破裂；二是在加热时，确保外包装上的透气孔或排气孔通畅，以免因蒸汽压力过大导致外包装突然开裂，发生烫伤等危险；三是使用自热食品时，将其放置在隔热垫上进行加热，不要放在玻璃、塑料等台面上，以免发生危险；四是消费者要看护好儿童，在加热过程中尽量避免触摸外包装，待自热包不再反应，食品降至适宜温度后再食用，以免烫伤；五是在自热包使用后，避免与水二次接触，导致再次发生反应。

### 三、注意使用场所，携带遵守规定

自热包原料多以镁粉、铁粉、铝粉、生石灰等为主，与水反应放热时会产生少量氢气。如多人同时大量使用自热食品，应选择空气流通好的食用场所。有的消费者会在旅途中选用自热食品，但应遵守相关规定，确保旅途安全。镁粉、铝粉属于航空危险品，中国民用航空局明令禁止随身携带和托运；自热食品在加热过程中产生的气体，可能会诱发烟雾报警，多地明确禁止在列车上使用自热食品。

（撰稿：吴晓蒙、廖小军）

# 临期食品的消费提示

(2021年9月10日发布)

临期食品，通常指即将到达保质期，且未超过保质期的预包装食品。临期食品因价格较便宜受到一些消费者的青睐，有的超市设置专柜销售临期食品。为帮助消费者科学认识和消费临期食品，特做如下消费提示。



## 一、临期食品分类管，避免浪费减损失

(一) 正常情况下临期食品是安全的。《食品安全法》规定，预包装食品应标示产品生产日期和保质期。保质期是指在食品标签指明的贮存条件下保持品质的期限。在此期限内，预包装食品完全可以销售和消费。这表明临期食品是可以销售和食用的。

(二) 销售方应严格管理临近保质期食品。《反食品浪费法》规定，超市、商场等食品经营者应当对其经营的食物加强日常检查，对临近保质期的食品分类管理，作特别标示或者集中陈列出售。

(三) 商家为减少损失低价销售临期食品。食品经营者通常会采取打折促销等方式尽快销售临期食





品，以减少经济损失，有些超市按规定设置临期食品专柜。消费者在知情权和自由选购受到保障的情况下，可同时享受到较低价格的食物。

## 二、正规渠道来购买，理性消费勿贪多

(一) 查看食品包装。消费者购买临期食品，尽量选择正规超市或商店，不要选择无证经营店铺或摊点。应检查食品包装，确保无破损、无胀袋、漏气等现象。注意查看食品标签上的生产日期、保质期等关键信息，确保产品在保质期内。如发现标注虚假生

产日期、保质期或者销售超过保质期的食品，应举报此类违法行为。

(二) 留意贮存条件。注意临期食品须放在标签要求的条件下贮存。若发现需要冷藏或冷冻的临期食品置于常温下，则不要购买。

(三) 按需适量购买。消费者要科学理性消费，不要因为折扣和低价大量购买临期食品，以免食品过期、变质造成浪费。购买后应在保质期内尽快食用。食用时发现食品超过保质期，或出现异味、口感异常时，切勿食用。

(撰稿：范志红、高洁、于航宇)

# 关于坚果 霉菌污染的风险提示

(2021年10月22日发布)

坚果是指具有坚硬外壳的木本类植物的籽粒，包括核桃、板栗、杏核、扁桃核、山核桃、开心果、香榧、夏威夷果、松籽等。坚果富含蛋白质、不饱和脂肪酸等，是深受消费者喜爱的一类食品。但坚果在潮湿环境下，易吸收空气中的水分，受霉菌污染。这可能会带来什么危害？消费时应注意什么？特做以下风险提示。

## 一、什么是霉菌？

霉菌是菌丝体比较发达且没有较大子实体的部分真菌的俗称，也叫“发霉的真菌”。霉菌种类繁多，现已发现的有超过45000种。食品表面长出的一些绒毛状、絮状或蛛网状的菌落，就是霉菌。

霉菌污染可能会使食品品质降低，但并不是所有霉菌都是有害的。许多霉菌在发酵工业、生物医药等领域具有重要作用，如豆腐乳发酵（毛霉）、抗生素（青霉素、灰黄霉素）生产、植物生长激素（赤霉素）合成等。

## 二、坚果受霉菌污染有什么风险？

按照《食品安全国家标准 坚果



与籽类食品》(GB 19300-2014)，熟制坚果与籽类食品及直接食用的生干坚果与籽类食品中霉菌不能超过25 CFU/g。如果检出坚果霉菌超过标准限值，可能意味着其食用价值降低，甚至不能食用。

霉菌污染的坚果是否会对人体健康造成危害，取决于霉菌是否代谢产生已知的、毒性明确的真菌毒素。如黄曲霉代谢产生黄曲霉毒素等，而黄曲霉毒素是强致癌物质之一，大量摄入时会引发急性中毒。

### 三、消费者如何防范霉菌污染危害？

细心选购坚果。选择正规场所，购买正规企业生产的产品，避免购买过期食品。尽量购买密封包装的坚果，并选择合适大小的包装，按需购买。购买散装坚果时，要注意坚果外形和果肉形态，挑选果实饱满、颗粒均匀、无霉斑、无虫蛀痕迹的坚果。

合理储存坚果。最好现吃现买，坚果开袋后应尽快食用。如果吃不完，应密封保存并置于阴凉干燥处，避免受潮。

不食用霉变坚果。食用之前，如发现坚果表面有丝状、绒毛状物质，



或较为明显的霉斑，请不要食用。咀嚼时，发现有苦味、霉味或辛辣味，尽快吐出来并及时漱口。

(撰稿：杨大进、李大婧、孙秀兰)

# 关于黄花菜的消费提示

(2021年11月26日发布)

黄花菜味道香美，营养丰富，受到广大消费者的喜爱。食用以干黄花菜为主，常见的有凉拌黄花菜、黄花菜炒肉、黄花菜炖肉汤等做法。为帮助广大消费者科学认识和安全食用黄花菜，特作出如下消费提示。

## 一、食用鲜黄花菜有风险

黄花菜 (*Hemerocallis citrina Baroni*) 属于百合科多年生草本植物，又名金针菜、忘忧草、萱草。在湖南、河南、陕西、甘肃等多个省份均有种植。盛产花期在6-8月份，有鲜黄花菜和干黄花菜两种。鲜黄花菜中含有秋水仙素，食用过量会使人出现恶心、呕吐、腹泻等中毒症状，因此不建议消费者食用鲜黄花菜。干黄花菜一般是在花期分批采摘的大花蕾或刚开的鲜花，经脱水干制获得。由于干黄花菜经过了蒸汽钝酶、日晒或热风干制，又在烹饪前经过水浸泡变软，其中的秋水仙素含量已经很少，所以干黄花菜可以安全食用。

## 二、科学选购干黄花菜

消费者在选购干黄花菜时，可从以下三方面判断其品质。

(一) 外观上。优质干黄花菜色泽呈浅褐色或淡黄色，条长且粗壮，粗细均匀，无





杂质。如果色泽深黄、略带微红或色泽带黑，条身长短不一，粗细不均，而且混有杂物，说明质量较差。

（二）手感上。用手攥一把干黄花菜，手感柔软有弹性，松手后随即松散，说明其含水量适度。如果松手后久不散开，说明其含水量较大。如果质地坚硬易折断，表明品质较差。

（三）气味上。干黄花菜可以闻到其清香气味。如有霉味、硫磺味或烟味，建议不要购买。

### 三、现做现吃防霉变

消费者在食用和储存干黄花菜时，应注意以下几点：

一是干黄花菜尽量现做现吃，不留剩菜。干黄花菜烹饪前应清洗，清洗泡发过程中要换几遍水，摘洗干净并去除异味。

二是储存时应避免潮湿或受热，保存在阴凉干燥处。如果干黄花菜发生霉变，不要再食用。

（撰稿：唐道邦、宋弋）



# 如何吃得更安全

——食品安全消费提示、  
风险提示和风险解析  
(2020-2021 年)



总局微信公众号



总局微博



学会微信公众号