

农产品质量安全 知识手册

湖南省农业农村厅
湖南省农产品质量安全协会



目录 CONTENTS

第一部分 《中华人民共和国农产品质量安全法》

02/ 主要内容

04/ 食用农产品承诺达标合格证

第二部分 法定职责

10/ 农产品生产主体

12/ 农户

14/ 农产品批发市场

15/ 从事收购、储存、运输的单位或者个人

16/ 农业社会化服务组织

第三部分 生活小常识

18/ 新鲜安全的豇豆这样挑，你知道吗？

19/ 解密食用菌甲醛传言

20/ 关于野生菌的三个食用误区，你知道吗？

21/ 野菜≠绿色食品，食用野菜需谨慎！

22/ 如何选购黄花菜？

23/ 草莓能吃的放心吗？

24/ 阳光玫瑰葡萄安全吗？

25/ 买樱桃、洗樱桃、吃樱桃，建议这样做

26/ 如何科学合理地饮茶？

27/ 检出抗生素残留的肉安全吗？

28/ “速生鸡”是激素催大的吗？

29/ 蜂王浆含有大量雌激素吗？

30/ 小龙虾真的很脏吗？

31/ 牛蛙到底能吃吗？



《中华人民共和国农产品质量安全法》

- 主要内容
- 食用农产品承诺达标合格证

《中华人民共和国农产品质量安全法》

2022年9月2日，第十三届全国人大常委会第三十六次会议表决通过了新修订的农产品质量安全法，自2023年1月1日起施行，为“舌尖上的安全”保驾护航。

01

主要内容

重点内容

新修订的农产品质量安全法共八章八十一条，从农产品产地、生产过程、销售流通过程、监管部门职责、协作机制等方面和食品安全法作密切衔接，进一步加强农产品全过程监管。

压实地方政府的属地管理责任

明确生产经营者主体责任

健全农产品质量安全责任机制

强化农产品质量安全风险管理和标准制定

完善农产品生产经营全过程管控措施和
农产品质量安全监督管理措施

加大对违法行为的
处罚力度

新增内容

- 在关于农产品质量安全的定义中增加生产经营的农产品达到农产品质量安全标准的内容
- 在农产品质量安全标准中增加“储存、运输”农产品过程中的质量安全管理要求
- 强调要确保严格实施“国家建立健全农产品质量安全标准体系”
- 因农产品质量安全监督管理责任落实不力、问题突出被约谈的地方人民政府，应当及时采取整改措施
- 食品生产者采购农产品等食品原料要查验许可证和合格证明
- 建立健全农产品质量安全全程监督管理协作机制

亮点内容

A 健全责任机制，压实监管责任

- 明确农产品生产经营者应当对其生产经营的农产品质量安全负责
- 明确规定县级以上地方人民政府对本行政区域的农产品质量安全工作负责
- 明确国务院农业农村主管部门、市场监督管理部门依照本法和规定的职责，对农产品质量安全实施监督管理
- 明确乡镇人民政府协助上级人民政府及其有关部门做好农产品质量安全监督管理工作
- 明确基层组织发挥优势和作用，指导农产品生产经营者加强质量安全管理

B 强化农产品质量安全风险管理和标准制定

- 制定风险监测计划
- 建立农产品质量安全风险评估制度
- 明确农产品质量安全标准的内容



C 实现生产经营全过程管控

- 建立农产品产地监测制度，制定监测计划，加强农产品产地安全调查、监测和评价工作
- 加强地理标志农产品保护和管理
- 鼓励采用绿色生产技术和全程质量控制技术
- 鼓励打造农产品品牌
- 建立农产品质量安全管理制度，健全农产品质量安全控制体系
- 农民专业合作社和农产品行业协会提供生产技术服务，加强自律管理
- 建立农产品质量安全追溯协作机制
- 对列入农产品质量安全追溯目录的农产品实施追溯管理
- 推行承诺达标合格证制度

D 完善监督管理措施

- 规范监督抽查工作，建立健全随机抽查机制，制定监督抽查计划
- 实施农产品质量安全风险分级管理
- 开展农产品质量安全风险监测和风险评估工作时，采集样品按照市场价格支付费用
- 加强农产品生产日常检查
- 建立农产品生产经营者信用记录
- 完善监督检查措施
- 强化考核问责
- 完善应急措施，制定突发事件应急预案

食用农产品承诺达标合格证

02

新修订的《中华人民共和国农产品质量安全法》将开具、索取承诺达标合格证纳入法律规定。哪些主体和产品应当开具承诺达标合格证？如何开具承诺达标合格证？不按规定开具、收取或保存承诺达标合格证又将受到哪些处罚？

哪些主体和产品应当开具承诺达标合格证？

《中华人民共和国农产品质量安全法》第三十九条规定：

农产品生产企业、农民专业合作社应当执行法律、法规的规定和国家有关强制性标准，保证其销售的农产品符合农产品质量安全标准，并根据质量安全控制、检测结果等开具承诺达标合格证，承诺不使用禁用的农药、兽药及其他化合物且使用的常规农药、兽药残留不超标等。

鼓励和支持农户销售农产品时开具承诺达标合格证。法律、行政法规对畜禽产品的高质量安全合格证明有特别规定的，应当遵守其规定。

从事农产品收购的单位或者个人应当按照规定收取、保存承诺达标

合格证或者其他质量安全合格证明，对其收购的农产品进行混装或者分装后销售的，应当按照规定开具承诺达标合格证。

农产品批发市场应当建立健全农产品承诺达标合格证查验等制度。

请注意，生产经营主体、从事农产品收购的单位或者个人开具的承诺达标合格证内容在承诺事项方面略有不同：

承诺达标合格证	承诺达标合格证
我承诺对生产销售的食用农产品： ☐ 不使用禁用农药兽药、停用兽药和非法添加物 ☐ 常规农药兽药残留不超标 ☐ 对承诺的真实性负责	我承诺对生产销售的食用农产品： ☐ 已收取并保存该批次农产品的承诺达标合格证或者其他质量安全合格证明 ☐ 不违规使用保鲜剂、防腐剂、添加剂等 ☐ 对承诺的真实性负责
承诺依据： ☐ 质量安全控制符合要求 ☐ 自行检测合格 ☐ 委托检测合格	承诺依据： ☐ 质量安全控制符合要求 ☐ 自行检测合格 ☐ 委托检测合格
产品名称： 数量（重量）： 联系方式： 开具日期： 年 月 日 产地： 省 市 区 生产者盖章或签名：	产品名称： 数量（重量）： 联系方式： 开具日期： 年 月 日 产地： 省 市 区 生产者盖章或签名：

生产者开具承诺达标合格证的内容

从事农产品收购的单位或者个人开具
承诺达标合格证的内容

哪些产品应当开具承诺达标合格证？

承诺达标合格证开具使用要聚焦初级农产品和经过分拣、去皮、剥壳、粉碎、清洗、切割、冷冻、打蜡、分级、包装等初加工但未改变其基本自然性状及化学性质的农产品，蔬菜（含人工种植的食用菌）、水果、茶鲜叶、畜禽、禽蛋、养殖水产品须附带承诺达标合格证销售，对其他农产品鼓励开具，茶叶、酒水、米面粮油、腌菜、肉制品等以农产品为原料加工而成的食品无需开具。



不按规定开具、收取或保存承诺达标合格证 又将受到哪些处罚？

《中华人民共和国农产品质量安全法》第七十三条规定：

违反本法规定，有下列行为之一的，由县级以上地方人民政府农业农村主管部门按照职责给予批评教育，责令限期改正；逾期不改正的，处一百元以上一千元以下罚款：

（一）农产品生产企业、农民专业合作社、从事农产品收购的单位或者个人未按照规定开具承诺达标合格证；

（二）从事农产品收购的单位或者个人未按照规定收取、保存承诺达标合格证或者其他合格证明。



如何开具承诺达标合格证？

湖南省食用农产品承诺达标合格证可以采取手写、电脑系统打印、小程序电子化出证三种方式开具。为便捷高效开具合格证，鼓励大家采用“智慧湘农”微信小程序电子化出证。

“智慧湘农”平台开具承诺达标合格证：

- **第一步：**
手机微信搜索小程序
“智慧湘农”，在主
体端注册登录。
- **第二步：**
点击“我要出证”。



选择“开具合格证”，按提示要求填写相关信息，点击“提交”，即可生成电子承诺达标合格证。适用于合格证的电子化传输及批发市场查验对接等场景。

选择“打印合格证”，提示填写相关信息。打开手机蓝牙，连接正确的“打印设备”，填写数量，打印纸质承诺达标合格证，并张贴在产品外包装的合适位置。适用于产品带证上市、带证流通等场景。



请注意：

农产品“身份证”企业推荐使用模板一开具样式，为彰显农产品“身份证”产品的品牌属性，“身份证”农产品承诺达标合格证二维码形式区别于其他农产品。

农产品“身份证”企业 非“农产品身份证”企业



目前，使用手机通过“智慧湘农”小程序和便携式蓝牙打印机开具承诺达标合格证最为便捷，除此之外，还可以通过电脑端登陆“国家农产品质量安全追溯管理信息平台湖南省应用系统”，使用桌面标签打印机开具，主体可根据设备条件，自行选择开具入口。



法定职责

- 农产品生产主体
- 农户
- 农产品批发市场
- 从事收购、储存、运输的单位或者个人
- 农业社会化服务组织

农产品生产主体

01

强管理，守承诺

农产品生产企业要加强农产品质量安全管理，依法、依规、按标从事农产品生产经营活动，对生产经营的农产品质量安全负责，诚信自律，接受监督检查，承担社会责任。

建制度，配人员

生产企业要建立农产品质量安全管理制度。生产企业要配备农产品质量安全技术人员，不具备条件的，委托专业人员开展农产品质量安全咨询指导。

严要求，重责任

A

生产记录

要建立农产品生产记录，如实记录农药、兽药等农业投入品使用情况，动物疫病、农作物病虫害发生防治情况，采收、屠宰、捕捞日期等；要保存农产品生产记录至少二年；不得伪造、变造农产品生产记录。

B

农药、兽药等投入品使用

不得使用国家禁止使用的农药、兽药和其他有毒有害物质；不在蔬菜、水果、茶叶等作物上使用克百威、毒死蜱、氧乐果等限制使用的农药；不得超范围超剂量用药、不违反安全间隔期或休药期采收农产品；不得违反规定使用添加剂、保鲜剂、防腐剂，不得使用不符合国家质量安全规定的消毒剂、洗涤剂；要依法妥善处置农药瓶子、肥料、包装袋、废旧农膜等农业投入品废弃物；不得违法违规排放或倾倒农业废水、废气和固体废物等有毒有害物质。

C

生产区域和场所

不在特定农产品禁止生产区种植、养殖、捕捞、采收特定的农产品；不给违法农产品生产行为提供经营场所和条件。



D

储存运输

不将农产品与有毒有害物质一同储存、运输。

E

追溯管理

要遵守农产品质量安全追溯规定，对列入追溯目录的农产品实施追溯管理。

F

上市销售

要根据质量安全控制要求，自行或委托开展农产品质量安全检测；要按有关规定包装、标识农产品，标明产品的品名、产地、生产日期保质期等内容；要开具承诺达标合格证；不得冒用绿色、有机、地理标志等优质质量认证标志；不得销售含有国家禁止的农药、兽药或其他有毒有害物质的农产品；不得销售病死猪、牛、羊、禽类及其肉品；不得销售农药残留、兽药残留超标等不符合农产品质量安全标准的农产品；不得销售沙门氏菌等微生物、黄曲霉毒素等生物毒素超标农产品；涉及在网络销售的，要依法依规通过正规互联网电商平台销售农产品。

G

监督管理

要配合农产品质量安全监督检查、事故调查处理、抽样检测和风险评估，不得拒绝、阻挠。

要鼓励，促发展

鼓励和支持建立和实施危害分析和关键控制点体系，实施良好农业规范。

鼓励建立和使用电子化农产品生产记录和购销记录。

鼓励选用优质特色农产品品种，

采用绿色防控技术，生产绿色有机优质农产品。

鼓励实施农产品分等分级。

鼓励实施农产品信息化追溯。

**不合格，不上市！
做好农产品质量安全的第一责任人！**

农户

02

三个必做

➤ 正规渠道购买农资

农户应当通过正规渠道购买种子、化肥、农药、兽药、农机具等农资，做到选择合法经营单位购买、查看商品信息、索要购货凭证。慎重选择网购农资产品。



➤ 科学合理使用农兽药

农户应当科学合理使用农药、兽药，不得超范围、超剂量使用，禁止使用国家禁止使用的农业投入品以及其他有毒有害物质。



遵守安全间隔期休药期

农户应当严格执行农药安全间隔期、兽药休药期，确保农药残留、兽药残留不超过安全标准。农户使用农兽药时，一定要看清农兽药标签上的安全间隔期和休药期。

三个鼓励

鼓励生产特色优质农产品

国家鼓励和支持农户生产绿色食品、有机农产品、地理标志农产品，选用优质特色农产品品种，使用绿色投入品，采用病虫害绿色防控、土壤改良配肥等生产技术和全程质量控制技术。

鼓励建立农产品生产记录

国家鼓励农户填写农产品生产记录，支持具备电脑等信息化设备的农户，使用电子记录方式，采集信息、留存生产记录、购销记录等生产经营信息。

鼓励开具承诺达标合格证

国家鼓励和支持农户销售农产品时开具承诺达标合格证，农户可自我承诺确保农产品质量安全，也可将农产品送到乡镇监管站、农业技术推广站等机构进行质量安全检测。

三项处罚

罚款1000-10000元、拘留

使用禁用农药、禁用兽药等禁用农业投入品；
销售含有禁用农药、兽药的农产品；
销售病死、毒死或者死因不明的动物、肉等产品；
如果情节严重，处五日以上十五日以下拘留。

三项处罚

罚款500-5000元

销售不符合农产品质量安全标准的农产品；
销售农药残留、兽药残留、重金属超标的农产品；
销售含有致病性寄生虫、微生物、生物毒素超标的农产品。

罚款300-3000元

使用不合格的消毒剂、洗涤剂、农具等；
不按标准使用或使用不合格的保鲜剂、防腐剂、添加剂、包装材料；
将农产品与有毒有害物质同地储存、同车运输。



农产品批发市场

03

抽查检测农产品质量安全情况

农产品批发市场应按照规定设立或者委托检测机构，对进场销售的农产品质量安全状况进行抽查检测。

处置并报告不符合质量安全标准的农产品

发现不符合质量安全标准的农产品，农产品批发市场应当要求销售者立即停止销售，并向所在地市场监督管理、农业农村等部门报告。

建立健全承诺达标合格证查验制度

农产品批发市场应当建立健全农产品承诺达标合格证查验等制度。

从事收购、储存、运输的单位或者个人

04

从事农产品收购的单位或个人

收购农产品时，要按照规定收取、保存承诺达标合格证或者其他质量安全合格证明；销售农产品时，要按照有关规定包装、标识农产品；销售农产品时，进行混装或者分装销售收购的农产品，要按照规定开具承诺达标合格证。



从事农产品冷链物流的生产经营者



要依法依规按标，加强冷链技术创新与应用、质量安全控制，执行对冷链物流农产品及其包装、运输工具、作业环境等的检验检测检疫要求。

食品生产者

采购农产品等食品原料时，要依照《中华人民共和国食品安全法》的规定查验许可证和合格证明，对无法提供合格证明的，应当按照规定进行检验。



农业社会化服务组织

05



· 遵规定 强管理 ·

农业社会化服务组织应当加强农产品质量安全管理，科学合理使用农业投入品，不得使用国家禁止使用的农药、兽药或其他化合物。开展服务时，建立农产品生产记录，如实记录农药、兽药等农业投入品的使用情况；动物疫病、农作物病虫害的发生和防治情况；收获、屠宰或捕捞的日期，并至少保存二年。不得伪造、变造农产品生产记录。

严要求 做示范

鼓励和支持农业社会化服务组织建立和实施危害分析和关键控制点体系，实施良好农业规范，提高农产品质量安全管理水平；应用信息化手段采集信息、使用电子生产记录和购销记录。

保安全 责任重

农业社会化服务组织未依照本法规定建立、保存农产品生产记录，或者伪造、变造农产品生产记录的，将被要求责令限期改正；逾期不改正的，处2000-20000元罚款。



生活小常识

新鲜安全的豇豆这样挑，你知道吗？

01

有裂口、皮皱的是老豇豆，外形过细无籽的是未发育的豇豆，表皮有虫痕的多数是病豇豆。这三种豇豆都不适合选食。吃豇豆前，要把豇豆煮熟，豇豆有溶血素和毒蛋白两种有毒物质，只有煮熟才能将其破坏。生吃豇豆可能引起呕吐或者腹泻等症状。

新鲜安全这样挑

- **看颜色。**深绿色的豇豆较新鲜脆嫩，以粗细匀称、色泽鲜艳、透明有光泽、籽粒饱满、没有病虫害为佳。
- **听声音。**嫩豇豆很容易掰断，掰断时的声音比较清脆；老豇豆不易掰断，掰断时的声音比较闷。
- **看豆子。**豇豆越大说明豇豆越老，豇豆越小说明豇豆越嫩。老豇豆很干燥、没有水分，嫩豇豆水分充足。
- **用手摸。**用手触摸豇豆，豆荚较实且有弹力的比较鲜嫩；若豆荚有空洞感，说明是老豇豆。
- **白豇豆与绿豇豆。**白豇豆短促、弯曲，看上去比较老，适合做馅料，好入味且口感细软，宜熟；绿豇豆看上去比较嫩，细长且直，适合炒菜，口感较脆。



科学储存这样做



把买来的鲜豇豆放入塑料袋或保鲜袋中，扎紧袋口，放进冰箱的冷藏室即可。这种方法可以保存5—7天。如果希望鲜豇豆能保存更长时间，采用焯烫冷冻法可以保存一个月左右。方法是：水烧开放入少量盐，将豇豆烫一下，迅速捞出用冷水冷却，晾干表面水分，装进保鲜袋中，尽量挤出空气，扎紧袋口，把它们放进冰箱的冷冻室里存放，吃时解冻即可。

解密食用菌甲醛传言

02

有传言说，食用菌在种植和售卖过程中会喷甲醛来避虫害和保鲜。因此市售的食用菌甲醛含量超标，食用后会危害身体健康。经过农产品质量安全检测机构多次实验验证得出：食用菌中的甲醛并不是人为添加或环境污染所致，而是生长过程中的自然产物。



香菇本身是如何产生甲醛的？

香菇中含有香菇菌酸，它是蘑菇香精的前体物质，是香菇干品的主要芳香成分，它在酶的作用下，能够形成甲醛。研究发现，香菇在各个生长阶段，体内甲醛含量是不断升高的。采收后贮藏过程中，鲜香菇甲醛含量先升高后降低，烘干后逐渐降低，干制品中的甲醛含量已较低。所以甲醛是香菇生产过程中的一种自身代谢产物，它与香菇是共同存在的。

香菇能放心食用吗？

农产品质量安全检测机构通过大量的实验验证，结果表明：香菇在食用前的放置、冷藏、泡发、洗涤、煮熟等过程中，甲醛含量降低非常明显。所以，香菇是可以放心食用的。

金针菇在冰箱里还能继续生长？

金针菇属于低温型菇类，适宜生长温度在3℃-18℃，工厂生产时会进行遮光处理，一般在菌盖开至60%-70%时采收。采收后的金针菇仍具有较高的生理活性。低温储藏虽然可以有效抑制金针菇发生褐变、菌盖水浸状劣变等，但并不能阻止菇体利用自身营养物质进行新陈代谢活动，金针菇在冰箱中继续生长是正常现象，不存在使用生长激素的问题。

关于野生菌的三个食用误区，你知道吗？

03

1 误区一：长得“朴素”的野生菌没毒

颜色鲜艳、“穿裙戴帽”的野生菌肯定有毒，这是很多人辨别野生菌是否有毒的方式，但实际上，不能仅靠外形辨别野生菌是否有毒。

有剧毒的致命鹅膏（白罗伞）和灰花纹鹅膏，在外形上非常接近可食用的鸡枞菌；剧毒的亚稀褶红菇外形“朴素”，没有“穿裙戴帽”，看起来和无毒的稀褶红菇几乎一模一样，连野生菌专家有时都需要靠检验仪器才能分辨它们；云南等地常见的大红菌，虽然有着鲜红的颜色，但却是营养价值很高的无毒野生菌。

2 误区二：没出现幻觉就不是中毒

很多发生野生菌中毒的患者没有经验，觉得自己只是出现了头晕、乏力、拉肚子等症状，没有出现幻觉，就以为是饮食不卫生造成的，结果延误了治疗。

野生菌中毒的常见症状主要包括：胃肠炎型、神经-精神型、溶血型、肝脏损害型、横纹肌溶解型、光过敏性皮炎型。中毒症状因毒素剂量和个人体质不同而不同，在不同阶段也有所不同，轻则头晕、浑身肌肉酸痛、恶心呕吐，重则肌肉溶解、器官衰竭、呼吸衰竭等。

3 误区三：炒熟后可放冰箱长期保存

野生菌的毒素种类繁杂，部分毒素遇热后会分解，但一旦处在低温环境，毒素就有可能再次合成。如果野生菌没有炒熟炒透，只是用微波炉热一下，没有达到令毒素分解的温度和时长，就会引起中毒。

建议大家冰箱里的食物不要保存超过3个月。因为即使将野生菌存放在低温环境，时间一长，野生菌仍然会滋生细菌，使人食用后出现恶心、呕吐等胃肠道症状。

野菜≠绿色食品，食用野菜需谨慎！

04

我国食用野菜的历史悠久，“思乐泮水、薄采其芹”，早在3000年前的《诗经》中就有描述人们采摘野菜的诗句。野菜可以丰富我们的餐桌，但如果采食不当，容易引起中毒，还可能危及生命。

日常生活中我们对野菜还存在一些认识上的误区

1 误区一：野菜营养价值更高，多多益善

野菜在营养成分上与普通蔬菜无异，不存在营养价值更高；有些野菜是药用植物，少量食用或可获得一定的药用价值，但大量食用可能会出现不良反应；很多野菜都是寒凉性质，脾胃虚寒的人食用可能会损伤脾胃；另外一些特殊体质的人，食用野菜会出现过敏。所以野菜并不适合所有人，而且食用一定要适量。

2 误区二：野菜都是无污染的“绿色食品”

生长在野外的野菜并非都是无污染物的“绿色食品”。比如生长在高速路附近的野菜，容易受到汽车尾气、尘土的污染；公园、绿地、风景区的野菜，容易受到除虫剂或除草剂的污染，这些地方生长的野菜食用的安全性存在较大隐患，切记不要采食。

3 误区三：野菜的苦味儿能“去火”，而且“越苦越去火”

野菜的苦、涩口感通常来自草酸和生物碱，虽然吃起来好像口感独特，但大量的草酸会影响其它营养素的吸收，有的生物碱甚至具有毒性。因此，不同的野菜需选用不同的烹调方法，有些可以直接食用，有些需要反复焯水后食用，有些要晒干后食用。

如果不慎误食有毒的野菜可采用催吐的方式自救，减少毒素的吸收，并尽快到正规医疗机构就诊。

21



如何选购黄花菜？

05

如何鉴别黄花菜质量？

颜色：正常的黄花菜是金黄色或棕黄色，颜色均匀；经硫黄熏制后的黄花菜是嫩黄色，颜色不均匀。

气味：正常的黄花菜具有黄花菜自身的香味，没有其他的气味，而熏制过的黄花菜有刺激性气味。

品相：优质黄花菜菜色黄亮，身长粗壮，紧握手感柔软有弹性，松开后很快散开，无花蒂未开花；劣质黄花菜黄褐无光泽，短瘦弯曲，长短不匀，紧握质地坚硬易折断，松开后不能很快散开，若有粘手感表明已霉烂。



如何正确选购黄花菜？

干黄花菜分为FD黄花菜、原干黄花菜、脱水黄花菜、药菜。消费者在选购黄花菜时尽量选用FD黄花菜、原干黄花菜及脱水黄花菜。FD黄花菜是用真空冷冻干燥法生产的干黄花菜，这类黄花菜最大程度地保存了新鲜黄花菜的营养成分，产品加工过程没有任何污染，消费者可放心食用。药菜色泽金黄，但仔细闻起来有一股刺鼻气味，消费者尽量不要购买。



如何正确食用黄花菜？

食用黄花菜时应先用冷水浸泡20分钟左右，烹调时多趁热炒或煲几分钟，建议在炒或煲汤前加几滴醋，因为即使略有二氧化硫残留超标，在酸性条件下也会将其分解，就可放心食用了。

22

草莓能吃的放心吗？

06



个头大草莓是打了激素或“膨大剂”吗？

草莓个头大小与用药和激素无关，让果个更大，是草莓育种者多年来一直致力培育的目标之一。一方面有些品种个头本身就大一些；另一方面，果个的大小和营养有关，如果营养足或疏花疏果，果个就会更大。很多人关心的膨大剂问题，专家表示，实际上打了膨大剂后的草莓含水量多，味道淡，果皮变薄，不易储存，果农使用膨大剂其实是得不偿失。

形状不规则的草莓不能吃？

草莓形状不规则主要是和草莓授粉不良有关。常常是授粉时遇到了如高湿、低温等不良天气，导致花粉不开裂或失去活力，造成结果时果实形状不规则。“畸形”草莓除了影响外观，并不影响食用。

草莓用清水洗就可以

选购草莓的时候，要挑选看起来没有损伤、没有长毛腐烂的果子。腐烂或长了霉菌的草莓一定要整颗丢掉，哪怕去除了腐坏部分，其他部分也不可食用。只是表面有轻微物理损伤的草莓问题不大，迅速吃掉就好，但不要把草莓囤入冰箱，会滋生很多看不见的微生物。草莓脆弱，清洗时都不敢猛搓，很多人担心洗不干净。其实，用清水冲洗就足以洗掉草莓表面的污垢和农残，使用盐水浸洗反而会影响草莓的外观和口感。

23

阳光玫瑰葡萄安全吗？

07

生长过程需打几十次农药？

在阳光玫瑰葡萄生长周期内，一般使用5-10次农药已经能够保证效果，且用药时间一般集中在开花期和幼果期。

近年来，各级农业农村部门严厉打击违规使用禁用药物行为，深入推广葡萄标准化安全生产技术，在葡萄生产过程中，当病虫害发生严重或需要调节葡萄生长发育时，可以使用经过国家登记、允许使用的农药，只要科学合理使用农药，葡萄的农药残留不超标，就可以安全食用。



能够长久保存是由于泡“药水”？

阳光玫瑰葡萄具有果肉硬脆的特点，耐贮存、运输，因此本身贮藏期比较长，特别是在保湿无菌冷藏条件下，贮存1个月不腐烂完全是有可能的，专业性大规模贮存时间甚至可达3个月左右。

口感过甜不正常？

口感较甜是由阳光玫瑰的品种决定。由于其本身具有含糖量较高的特点，通常糖度在20%左右，最高的可达到26%。尤其是阳光玫瑰葡萄很多采用设施栽培，该方式昼夜温差大，有利于糖分积累，就使得阳光玫瑰口感会较甜，在实际生产中根本不需要添加甜蜜素。

使用膨大剂对人体有害？

阳光玫瑰品种本身具有颗粒饱满、果粒较大的特点。目前正在使用的氯吡脲等常用膨大剂是经过国家批准允许使用的植物生长调节剂，正常情况下很难超标，在食用前多用清水、盐水浸泡冲洗即可。

24

买樱桃、洗樱桃、吃樱桃，建议这样做

08



挑选：“三看”选定好樱桃

看颜色，深色的味道更甜。在果实没有腐败变质的前提下，颜色较深、较鲜艳的櫻桃花青素含量相对更多，味道也更甜美；

看光泽，光泽度越强的櫻桃口感越好越新鲜；

看果梗，刚采摘的櫻桃果梗为绿色，随着存放时间变长果梗会逐渐发黑，櫻桃的营养和口感也随之有所降低。

清洗：淡盐水有助于泡出小白虫

并非所有的櫻桃都会有小白虫，一般而言，新鲜的櫻桃只需要用自来水连续冲洗，把櫻桃表面可能存有的污物除去即可。

如果不放心，可以在冲洗后将櫻桃放到淘米水（宜用第一次的淘米水）或淡盐水中浸泡5分钟左右。



食用：胃肠敏感者不宜多吃

櫻桃富含多种维生素和矿物质，对人体健康有益。据相关文献报道，櫻桃的血糖指数只有22，是水果中较低的一款，宜于糖尿病人适量食用；櫻桃还是一种高钾低钠食材，100克甜櫻桃中含有大约222毫克的钾，与香蕉处于同一水平。但如果比热量，櫻桃只有香蕉的大约一半，相对来说更适合高血压患者。不过，櫻桃味酸，胃肠比较敏感的人建议不要一次吃太多，以免加重胃肠负担。同时，肾脏病患者中有一部分人需要注意限制钾的摄入量，所以也要少食。



如何科学合理地饮茶？

09

茶叶是天然饮品，具有良好的保健作用。提倡科学合理地饮茶，消费者应根据所居住的环境和当地的气候条件选择适合自己的茶类。各地都有自己不同的饮茶习俗和喜好的茶类。科学饮茶，可根据一年四季的变化和茶的属性进行调整和改变。

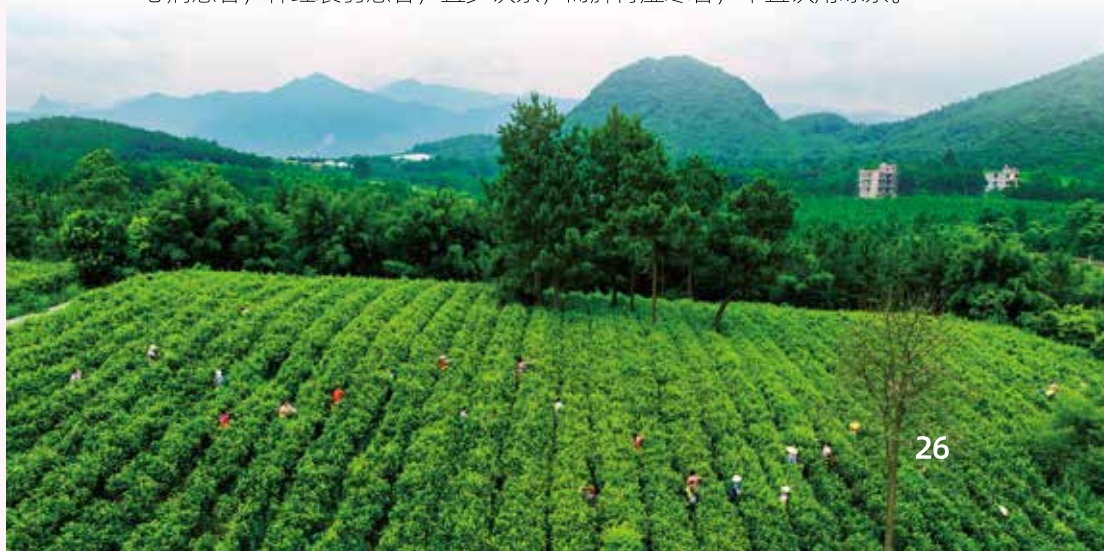
春季，宜饮香气馥郁的花茶，有祛寒理郁的作用。

夏季，宜饮绿茶、白茶。绿茶性凉，喝一杯绿茶可以散发身上的暑气，给人一种舒畅感；白茶有健胃提神、降热的功能。

秋季，宜饮发酵适中、性平的乌龙茶，或经闷黄发酵的黄茶，可以消除余热，恢复津液。

冬季，宜饮味甘性温的红茶，或发酵程度较重的乌龙茶，有生热暖胃的作用。

科学饮茶还要根据消费者的身体状况、生理时期来决定。一般身体健康的消费者可以根据自己的嗜好选取茶类，而对于身体状况不好或处于特殊时期的消费者应合理选饮。有疾病的患者应慎饮茶叶，如心动过速的冠心病患者，神经衰弱患者，宜少饮茶；而脾胃虚寒者，不宜饮用绿茶。



10 检出抗生素残留的肉安全吗？

有很多消费者认为市场上的畜禽肉里残留有很多抗生素，担心食用畜禽肉会对身体健康造成危害，尽量避免购买这些食物。畜禽肉中的抗生素到底有没有这么可怕？



畜禽养殖中为什么要用抗生素？

在畜禽的养殖过程中使用抗生素，主要是为了疾病的预防和控制，以及保障食品安全和人体健康。现代的规模化养殖方式提高了空间利用率，但由于养殖密度大，疾病传播速度快，在抵抗力下降时都会受到细菌等致病微生物的侵袭。而且，如果感染了副伤寒沙门氏菌、金黄色葡萄球菌、猪链球菌等致病性细菌，是会威胁到人类健康的。因此，抗生素的使用是不可避免的。就像人生病了要吃药一样，畜禽生病了也需要喂食抗生素。

有抗生素残留的畜禽产品就不安全吗？



部分消费者认为，食用了检出抗生素残留的肉制品就会对身体产生危害。事实上，抗生素残留量只有超过规定的安全限量，才会对人体健康产生危害。农业农村部参照国际标准和欧美标准，制定发布了我国《动物源性食品中兽药残留最高限量》标准。这个标准是严格按照科学程序进行风险评估得出的结论。只要动物源性食品中抗生素残留量低于规定的安全限量标准，该产品就视为安全，可放心食用。

11 “速生鸡”是激素催大的吗？

鸡肉作为我国居民的第二大肉食来源，富含蛋白质、脂肪、钙、铁等人体所必需的营养物质。但近年来网络流传的“速生鸡”频繁刺激着消费者的神经，越来越多的人选择少吃或者不吃鸡肉。难道“速生鸡”真是靠激素喂大的吗？

“速生鸡”为什么长那么快？

所谓的“速生鸡”，实际上就是快大型白羽肉鸡，因为生长速度快、个头大、生长周期较短，才被冠名为“速生鸡”。

这种白羽肉鸡之所以长得快，主要归功于优良的鸡种、科学的饲养和环境条件。

首先，通过长期的系统选育，目前商品肉鸡达到2kg体重的饲养天数已经缩短至33天了。我国的白羽肉鸡42~45日龄出栏，在全球畜牧业范围内属于正常水平。其次，为了确保白羽肉鸡营养全面，会给雏鸡喂颗粒大小适中的“开食料”，以适应蛋壳外的新环境；开食后，会降低能量和蛋白质供应，以保证鸡群体格健康；然后才会提供高能量、高蛋白质的饲料，以提高增重速度。再次，在饲养环境条件上，对光照、温度、湿度这些指标都以周龄、日龄、时段为单位逐级设置，以精确控制最适宜的成长环境。



“速生鸡”是因为喂激素吗？

养殖户是不会为了促生长而给白羽肉鸡喂激素的。一方面，研究证明，给白羽肉鸡喂激素，不但对它们生长没有作用，反而会增加患腹水病及心脏病的危险，增加死亡率；另一方面，目前市场上并没有针对鸡肉生长的激素。我国在《兽药管理条例》《禁止在饲料和动物饮用水中使用的药物品种目录》（农业部第176号公告）《禁止在饲料和动物饮水中使用的物质》（农业部第1519号公告）等中都明令禁止在养殖过程中添加激素，否则将作为刑事案件进行处罚。所以，消费者们大可放心。

蜂王浆含有大量雌激素吗？

12

蜂王浆作为纯天然营养保健品，受到世界各国消费者的青睐。我国是蜂王浆的生产及出口大国，世界上90%的蜂王浆都来自中国。然而，近年来有传言称“蜂王浆中含有大量雌激素，吃了会得乳腺癌”。事实果真如此吗？



蜂王浆含有大量雌激素吗？

蜂王浆是工蜂分泌的乳白色或淡黄色浆状物，含有丰富的营养物质和生物活性成分。

所有动物类食品中都可能含有雌激素，而内源性激素是动物性食品中的天然成分。研究表明，蜂王浆中几乎不含雌激素。在88.5%的蜂王浆样品中检测出雌激素含量低于1.0 μg/kg，远远低于日常消费的食品中雌激素含量。所以，传言是违背科学的。

蜂王浆中的雌激素会导致乳腺癌吗？

根据国际食品法典委员会（CAC）规定的每日允许摄入量和残留量来计算，一个成年人（体重60kg）每天食用3kg蜂王浆，才会对人体造成危害。而蜂王浆的每日推荐剂量仅为10~15g，通过服用蜂王浆摄入的雌激素含量微乎其微。长期调查结果显示，服用蜂王浆不会增加罹患乳腺癌的风险，与乳腺癌的发病率没有任何相关性，因此，可以放心食用。

食用蜂王浆的小禁忌

所有的保健品都有它的适用人群，蜂王浆也不例外。为了避免可能的风险，建议过敏体质者、孕妇和青少年最好不要服用。



小龙虾真的很脏吗？

13

小龙虾到底是什么？

小龙虾的真名叫“克氏原螯虾”，是一种淡水虾。原产于美国东南部，如今在世界各大洲均有分布。小龙虾是最具食用价值的淡水龙虾品种，年产量占整个淡水龙虾产量的70%-80%。

小龙虾体内的蛋白质含量很高，肉质松软，易消化，对身体虚弱以及病后需要调养的人是极好的食物，小龙虾含有虾青素，虾青素是一种很强的抗氧化剂，有助消除因时差反应而产生的“时差症”。

小龙虾专吃垃圾、废物？

小龙虾是杂食动物，主要的食物是水底的有机质、水草、藻类、水生昆虫、有机碎屑，它也吃小鱼、小虾、贝类等活物，甚至在吃不饱的时候还会同类相残。正因为它食性杂，所以生命力很强，能在污染水体生存。餐馆的小龙虾基本上都是养殖的，在养殖环境中，要根据生长需要，投喂动物性和植物性饲料，比如麦麸、豆饼、水生昆虫幼体等。

小龙虾重金属严重超标？

小龙虾的环境适应能力很强，能够在污染严重的地方存活下来。但是它摄入的重金属大部分被转移到了外壳，随着不断生长和脱壳，这些重金属毒素被移出体外。

研究数据表明，除了外壳，小龙虾体内的重金属大多集中在鳃和内脏中，而鳃和内脏主要集中在头部，我们吃的尾部并无太多重金属，所以引起中毒的可能性不大。历年监管部门的日常抽检结果并未发现小龙虾可食肉质部分有重金属超标的问题。

牛蛙到底能吃吗？

14

最近几年，肉质鲜嫩的牛蛙成了餐桌上的香饽饽。然而，有说法称，牛蛙是食品安全的重灾区，不能吃。真的是这样吗？

牛蛙药物超标？

牛蛙在养殖、加工、包装、储存、运输、销售等过程中确实会用到一些药物，因为水产品运输、储存过程中容易出现脱鳞、擦伤等情况，如果水体环境不干净，就容易出现水霉病，影响存活率。所以，一些商贩会在运输动物的存放池中用一些药物来防治疾病。如果在这些环节中违规用药，就可能导致牛蛙出现药物超标的情况。除此之外，养殖环境污染等，也可能导致会检出兽药、农药残留。

除此之外，养殖环境污染等，也可能导致会检出兽药、农药残留。比如，有些养殖户原来使用药物对池塘进行消毒后，后面继续养殖的时候，没有经过充分清洗、净化池塘就开始养殖其他动物，就可能导致兽药蓄积。

不过，正规养殖的牛蛙体内的兽药含量通常都很低。而大多数人也只是偶尔吃吃牛蛙，所以一般不用担心会对人体产生危害。

食品安全不是零风险。环境中不可能避免存在各种已知和未知的有害物质。目前全世界都是通过食品安全监管体系，将可能的风险控制在可接受的安全水平，以保证人们的安全。建议大家去正规餐厅吃，就是因为正规餐厅的食品安全监管通常更好一些。

吃牛蛙会感染寄生虫吗？

吃牛蛙感染寄生虫通常满足两个条件：野生牛蛙，没有做熟。而现在我们在正规饭店的牛蛙一般都是人工养殖的，比野生牛蛙安全得多。在吃牛蛙的时候，不管是烤牛蛙、水煮牛蛙、干锅牛蛙或牛蛙火锅，注意充分加热熟透，就不用担心寄生虫啦。

