

如何吃得更安全

——食品安全消费提示

国家食品药品监督管理总局
中国食品科学技术学会 编

2016.6

前言

新修订的《食品安全法》明确食品安全工作的四大原则：预防为主、风险管理、全程控制、社会共治。以此原则为指导，国家食品药品监督管理总局食品安全监管三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，针对可能的食品安全盲点和消费误区，结合当前夏季温度高、湿度大等特点，邀请相关行业协会和权威专家，编制了系列消费提示。

总体来看，消费者在选购、存储和加工制作食品时应注意以下三方面：

一是通过正规可靠渠道购买并保存凭证，看清外包装标签标识中的食品生产单位和产品相关信息，如生产日期、保质期、生产者名称和地址、成分或配料表、食品生产许可证编号、适用人群等。不要购买无厂名、厂址、生产日期和保质期的产品，不要购买超过保质期的产品。

二是购买后按照标签所示方式保存，保存期限不要超过保质期。按照标示方法加工食用。老人、孕妇、婴幼儿、免疫力低下和易过敏人群应特别关注食品适用人群。散装食品注意适量买入，妥善保藏。

三是食品加工制作时应注意清洁卫生。加工人员应洗净双手。制作前确认食材新鲜，没有变质。食材要洗净，刀具、案板和餐具等要清洁并生熟分开。加热烹制过程要做到烧熟煮透，凉菜要现做现吃。

除了上述注意点以外，本消费提示还对不同特点食品的选购、存储、加工提出了建议，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》是继《食品安全风险解析》后，国家食品药品监督管理总局食品安全监管三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。编制过程得到了中国食品工业协会等15家国家级食品行业协会的大力支持，在此表示感谢。由于时间仓促，难免有疏忽、不足之处，欢迎大家指正！

2016年6月

编 委 会

主编

孙宝国 中国工程院院士、北京工商大学校长、教授

副主编

罗云波 中国农业大学食品科学与营养工程学院教授
刘秀梅 国家食品安全风险评估中心技术顾问、研究员

编委（按姓氏拼音排序）

曹雁平 北京工商大学食品学院教授
陈 芳 中国农业大学食品科学与营养工程学院教授
陈淑敏 中国肉类食品综合研究中心高级工程师
郝建泰 中国食品发酵工业研究院高级工程师
刘静波 吉林大学食品科学与工程学院副院长、教授
刘秀梅 国家食品安全风险评估中心技术顾问、研究员
路福平 天津科技大学副校长、教授
马冠生 北京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
沈 群 中国农业大学食品科学与营养工程学院教授
史智佳 中国肉类食品综合研究中心工程师
谭 斌 国家粮食局科学研究院粮油加工研究室副主任、研究员
王春玲 天津科技大学食品工程与生物技术学院教授
王守伟 北京食品科学研究院院长、教授级高工
王兴国 江南大学食品学院教授
魏世平 北京青年报资深编辑
张 敏 北京工商大学食品学院教授
张红城 中国农业科学院蜜蜂研究所蜂产品室主任、副研究员
张五九 中国食品发酵工业研究院副院长、教授级高工
郑 宇 天津科技大学食品工程与生物技术学院副教授
钟 凯 国家食品安全风险评估中心风险交流二室主任、副研究员

特别鸣谢

中国食品工业协会

中国酒业协会

中国食品添加剂和配料协会

中国乳制品工业协会

中国焙烤食品糖制品工业协会

中国饮料工业协会

中国植物油行业协会

中国调味品协会

中国肉类协会

中国水产流通与加工协会

中国蜂产品协会

中国茶叶流通协会

中国烹饪协会

中国保健协会

中国连锁经营协会

目 录

大米的消费提示	2
夏季面制品及家庭制作面食的消费提示	4
食用植物油的消费提示	6
酱油的消费提示	8
食醋的消费提示	10
鸡精的消费提示	12
低温肉制品的消费提示	14
烤串类肉制品的消费提示	16
酸奶的消费提示	18
碳酸饮料的消费提示	20
奶茶固体饮料的消费提示	22
速冻面米制品的消费提示	24
糖果、巧克力的消费提示	26
果冻的消费提示	28
茶叶的消费提示	30
啤酒的消费提示	32
果酱的消费提示	34
坚果炒货食品的消费提示	36
即食紫菜(海苔)的消费提示	38
生食动物性水产品的消费提示	40
蛋糕的消费提示	42
豆制品的消费提示	44
蜂蜜的消费提示	46
婴儿配方食品的消费提示	48
鸡蛋的消费提示	50
马铃薯的消费提示	52
蔬果的消费提示	54

大米的消费提示

大米是人们日常消费的最大宗的主粮品种，也是人体所需能量的主要来源。



一、要逐步改变过度追求外观与口感的传统消费理念，最好粗细搭配

大米按照品种分为籼米、粳米与糯米。籼米通常胀性大、黏性小，主要用于制作米饭与米线，做饭时加水较多；粳米通常胀性小、黏性大，做饭时加水较少；糯米很黏，通常用于制作米酒、粽子、元宵等传统米制品。

大米按照加工程度与方式可分为糙米、发芽糙米、精米、留胚米、蒸谷米等。稻谷去壳后即是糙米，包含了胚乳、胚芽及外层米糠，色泽偏黄，富含纤维、B族维生素、多种矿物元素及其它生物活性物质，尽管糙米属于全谷物，比精米营养丰富，但是不易储存，不易蒸煮制作，口感较为粗糙。如果接受不了糙米的这些“缺点”，选择一些糙米方便食品是较好的选择。营养强化大米是指在精米的基础上添加了维生素B₁、维生素B₂、叶酸、烟酸、尼克酸、钙、铁、锌等营养素的大米。精米的优点是外观亮白、口感较细腻，但是加工精度越高，膳食纤维、维生素与矿



物元素等营养成分的损失相对越多。建议消费者逐步改变过度追求外观与口感的传统大米消费理念，最好是粗细搭配。

二、选购散装大米时要观其色、闻其味；选购包装大米时，要关注包装袋上的信息标识

购买散装大米时，首先是要观其色，即丰满光滑、有光泽，色泽正常；二是要闻气味，即有清香味，无异味，有霉味等异味的大米不宜食用。购买包装大米时，关键是辨识包装上的产品名称、净含量、生产企业、生产日期等信息，注意购买保质期内的产品。

三、大米应在阴凉、通风、干燥处储存

失去稻壳与皮层保护的大米，容易受环境条件影响而吸湿、发热、生霉、生虫等，尤其是在夏季高温高湿条件下，更易变质。家庭储存的大米，首先要保持装米容器洁净、干燥，要放在阴凉、通风、干燥处，避免高温、光照。有些家庭会在夏天把大米拿出来曝晒，以为这样可以防虫驱虫，实际上这种做法不仅无效，还会严重降低大米的食用品质，而且再放回潮湿的环境里更容易受潮、霉变和生虫。

夏季面制品及 家庭制作面食的 消费提示

夏季到了，食欲不振，很多消费者都喜欢食用面食。



一、家庭制作面食

1. 面粉的放置

夏季天气潮湿，面粉容易发霉变质，应将面粉放在干燥、通风、避免阳光直射的地方。取出做馒头、面条等面食需要的面粉后要将面粉口袋扎紧封严，防止受潮。

2. 面粉品质观察

制作面食前，先要注意观察面粉状况，正常的面粉应无结块、无虫卵。有面粉结块、有丝状物出现时，最好不要食用。其次是闻一闻，正常的面粉无异味，如果有哈喇味等异味，最好不要食用。

3. 面食的制作

面粉主要的营养成分是淀粉，膳食纤维、蛋白质、维生素B族等含量相对较低。而夏季食欲差、出汗较多，容易导致体内营养元素的流失，因此在做面条、包子、馒头、饼等时建议可以在面粉中加入适量的鸡蛋、牛奶和少量的盐，不仅能够提高面食的營養，而且做出的面条筋道、包子松软。

4. 食用安全建议

如果想吃凉面，冷却面条可以用凉开水，最好不要使用自来

水。如果吃焖面，切记一定要将豆角、鲜黄花菜、金针菇等食材先煮熟、焖透，然后再与面条混合加热后食用，以避免食入某些有害的植物性毒素。含有肉的面条、包子、肉笼等也一定要煮熟、蒸透后再食用。此外，食用面食时尽量搭配蔬菜、水果。

二、市场购买面制品

1. 销售地点观察

直接购买面条、包子等食物，一定要注意销售环境。通常食物在低于4℃或者高于70℃的环境下存放比较安全。销售人员及销售场所要有恰当的卫生防护措施，如果销售环境的卫生状况较差，建议不要购买。

2. 面制品观察

通常购买的面制品最好即买即食，特别是冷面等，最好购买由正规渠道销售的、包装完整的面制品；如果发现异味，一定不要再吃。对于包子、馒头等，建议买回去后，进一步加热再食用。



食用植物油的 消费提示



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。

一、挑选食用植物油时，注意观察其颜色和透明度

在选购食用植物油时要掌握以下两点要领。一是颜色，各种食用植物油都会有其特有的颜色，经过精制，颜色会淡一些，但不可能也没必要精制到一点颜色也没有。二是透明度，要选择澄清、透明的植物油。

二、科学合理食用植物油

《中国居民膳食指南》（2016版）中给出的建议是，每人每天烹调油摄入量以不超过25~30克为宜。炒菜可以采用控油壶来控制使用量。不同种类的油最好换着吃，因为不同种类油之间的脂肪酸差异可能比较大，而不同的脂肪酸发挥的作用也不同，需要均衡摄入。

最好多采用低温的烹调方式，并避免同一锅油反复多次加热。炒菜时油温过高，不仅油脂本身的化学结构会发生变化，也会影响人体消化吸收；油脂中的脂溶性维生素A、E、D也都会被破坏，导致营养价值降低。建议家庭的烹调方式多采用蒸、煮、炖或水焯，尽量减少煎炸。



三、保存食用植物油，应注意密封、避光、低温、忌水

存放食用油，要远离氧、光照、高温、金属离子和水等促油脂氧化因子，所以要把握四个原则，即密封、避光、低温、忌水。如买大桶油，可按一周的食用量将油倒入控油壶，再将大桶油用胶带密封好，放在阴凉避光的地方。开封后最好在3个月内吃完；如选择小瓶分装再食用，则首选干净的棕色玻璃瓶，注意瓶子应干燥、无水；存放时要避免阳光直射，也要远离灶台等较热的区域。新旧油不要混放，否则会加速油的氧化，装油的小瓶也要定期清洗。装有植物油的油瓶使用后直接放入冰箱，既避光又低温，是一种值得推荐的存放食用植物油的好方法。

如果食用植物油放置的时间长一些，在食用前，可取一、二滴油放在手心，双手摩擦发热后，如用鼻子闻不出异味（哈喇味，或刺激味）方可食用，如有异味不可食用。



酱油的消费提示



酱油主要是由豆、炒小麦(面粉)、麸皮酿造而成，是消费者日常生活中较常用的调味品。

一、如何挑选酱油

1. 观色泽、察体态。

品质好的酱油颜色应呈红褐色或棕褐色，有光泽，摇起来表面会有较多泡沫不易散去，酱油本身仍澄清，无悬浮物，无浮沫，比较黏稠，同时具有挂壁现象。而劣质酱油颜色发乌发暗，摇动时只有少量泡沫并且容易散去。

2. 闻气味、品滋味。

品质好的酱油具有柔和的酱香或酯香等特有的芳香味，味道鲜美适口而醇厚，柔和绵长，咸甜适度，无明显刺鼻气味，无异味。而劣质酱油酱香或香气平淡，

醇味薄，略有苦、涩等异味。

二、如何食用酱油

1. 烹饪酱油和佐餐酱油别混用。
购买酱油时，应该看明标签上标注的是佐餐用酱油还是烹饪用酱油，这两者的卫生指标是不同的。佐餐用酱油可以直接入口；烹饪用酱油用于烹饪炒菜，尽量不要直接食用。

2. 注意酱油加进菜肴的时间。酱油含有氨基酸及丰富的风味物质，过度加热营养成分会因发生反应或者挥发而损失，而且颜色变深。烧鱼、烧肉，酱油可以早点儿加，炒青菜等最好在菜肴即将出锅前加进少许，这样可以避免锅内的高温破坏氨基酸，并且酱油中的糖分也不会焦化。

3. 由于酱油中含有一定的食盐，忌盐消费者要注意用量。

三、如何保存酱油

1. 酱油不适合存放在不锈钢容器中，最好使用玻璃瓶存放。

2. 在未开盖情况下，避免高温环境，正常存放，在保质期内可保持原有品质；也可放在低温冷藏，延长保存时间。

3. 开盖使用后，注意用完随时加

盖，瓶口要清理干净，以减少风味物质的挥发以及环境中灰尘、微生物等的污染。存放环境要避免高温、潮湿和不卫生。

4. 为防止发霉长白膜，可以往酱油中滴几滴香油或者滴几滴白酒。



食醋的消费提示

我国食醋按照生产工艺主要分为酿造食醋和配制食醋。酿造食醋是单独或混合使用各种谷物、水果等物料或食用酒精，经微生物发酵酿制而成，根据发酵工艺可分为固态发酵食醋和液态发酵食醋；配制食醋是以酿造食醋（以乙酸计不低于50%）为主要原料，添加食用冰醋酸按照国家标准混合配制而成。

一、食醋的选购

市场上的食醋类型、名称多样，在原料、生产工艺方面各具特色。其中，陈醋、老醋主要是指经过长时间陈酿的谷物醋；香醋是以糯米等为原料采用固态发酵工艺生产的食醋；熏醋是固态发酵食醋生产过程中经过熏酿工序得到的食醋；米醋主要以谷物为原料采用液态法发酵生产；果醋是以水果为主要原料酿造而成。饺子醋、凉拌醋是在普通食醋的基础上添加其它食用原料生产的，消费者可以根据使用需求选购不同食醋。

酸度是食醋的主要指标之一，



对同一类型产品，酸度越高生产成本就越高。与调配食醋相比，酿造食醋中不挥发酸、可溶性固形物含量更高，氨基酸、有机酸等物质更为丰富，口感柔和，摇晃后产生均匀的泡沫并且较为持久。质量好的食醋具有特有的香气，劣质产品一般有异味或滋味寡淡。

二、食醋的食用

食醋的酸味主要来源于醋酸等有机酸，对于特殊人群，如患有胃炎、胃溃疡患者，应当注意控制食醋的食用量，以免引起不适。白醋常用于凉拌菜，加热烹饪时容易挥发。此外，酸味能增强人对咸味的感知，炒菜时添加少量食醋不仅改善口感，也有利于减少食盐的摄入量。



三、食醋的贮存

食醋酸度较高，不要存放在不锈钢容器中，最好使用玻璃瓶存放。以谷物为原料采用固态发酵法生产的食醋，在存放过程中容易产生沉淀，在保质期内如无其它异样属于正常现象，可放心食用。产品打开后，注意用完随时加盖，以减少产品风味物质的挥发以及环境中灰尘、微生物等的污染。

鸡精的消费提示



鸡精已经成为我国食品加工制造、餐饮和家庭烹饪用于调味的的主要调味料。鸡精以谷氨酸钠（味精）、食盐、鸡肉/鸡骨的粉末或其浓缩抽提物、5'-呈味核苷酸二钠及甜味剂、油脂等其它辅料为原料，添加或不添加香辛料和（或）食用香精等经混合、造粒、干燥等工序加工而成的具有鸡的鲜味和香味的复合调味料。

一、如何选购鸡精？

从配料标签了解产品信息，留意外包装上是否标注成分含量、关注产品的生产日期。通过观察包装印刷质量，如色彩饱和度、图案和文字套色是否准确等确定产品质量。不同厂家产品特点不同，消费者可根据自己的喜好来选择产品。一般来讲，包装容器不是判定产品质量的依据。





二、如何保存鸡精?

鸡精最好保存在阴凉干燥处。开封后须密闭保存,防止鸡精吸潮变软,甚至结块。粉状鸡精比颗粒状鸡精容易结块。吸潮导致鸡精含水量提高,变软也是比较常见的现象,在保质期内仍可以放心食用。含水量提高不利于鸡精保存,应尽快使用。如果是袋装鸡精,袋子开口处折叠后用口袋夹夹紧;如果使用调味料罐,则每次添加量要尽量少,使用后盖上盖子。厨房环境湿度大,要注意减少鸡精暴露在空气中的时间,尽可能迅速密封,

袋子封口时尽可能地挤压排出袋内空气。

三、烹饪时什么时间加入鸡精?

由于高温会使鸡精的主要成分谷氨酸钠发生失水生成没有鲜味的焦谷氨酸钠,因此烹饪菜肴时,应在加盐后、出锅前根据个人口味加入适量鸡精。拌凉菜时,鸡精先溶解再浇到凉菜上,效果更好。

鸡精含有一定的盐分,消费者在使用时可根据自己对咸味的感知力和喜好度不同,少放盐或不放盐。

低温肉制品的 消费提示

低温肉制品是指常压下通过蒸、煮、熏、烤等热加工过程，使肉制品的中心温度控制在68~72℃，并需在0~4℃低温环境下储存运输销售的一类肉制品。在商场、超市低温柜中销售的熏煮香肠、熏煮火腿、培根、酱牛肉等产品，均属于低温肉制品。



一、购买严把关

购买低温肉制品时，应尽量选择具备食品生产经营相应资质的正规厂家、正规商超渠道。应购买包装完好、标签标识清晰、感官正常、保质期内的低温肉制品，避免购买胀袋或内表面明显发黏的低温肉制品。购买时，重点关注该产品是否储藏在0~4℃的环境下。

二、冷藏要及时

低温肉制品相对温和的加工和杀菌条件可以杀死其中的致病微生物，但由于部分微生物会产生芽孢、能够耐受较高的温度，所以可能会有部分残留其中，一旦条件适宜就会生长繁殖。因此，低温肉制品购买后，应避免在室温下长时间暴露。应尽快将其放



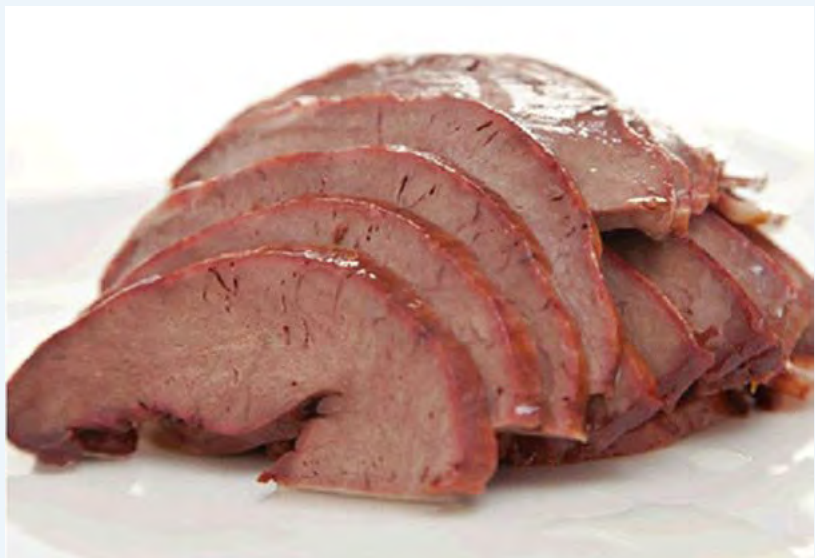


入冰箱中冷藏贮存，并尽量做到分类、分区单独包装和存放，避免同生食食品、熟食或无包装食品接触。

三、食用应尽快

购买的低温肉制品应在保质期内

尽快食用。食用时，应注意清洁卫生，刀具、案板和餐具做到生熟分开，避免交叉污染。打开包装后未食用完的低温肉制品应放入冰箱中密封保存并尽快食用完毕。避免食用胀袋或有明显异味的低温肉制品。



烤串类肉制品的 消费提示

烤串类肉制品具有特殊的香味和酥脆的表皮，深受广大消费者，特别是年轻人的喜爱。常见的烤串类肉制品有烤羊肉串、烤腰子、烤鸡翅、烤鸡心、烤板筋等。进入夏季，烤串消费量大增，但夏季温度高，适于细菌繁殖，容易导致食物腐败变质，存在食物中毒风险。



一、电烤串好于碳烤串

世界卫生组织认为，高温烹饪或将食物直接放在火上，会产生如多环芳烃和杂环胺等有害物质。因此，从食用安全的角度，电烤串优于碳烤串，因其不与明火接触，热力均匀，肉串不会局部焦糊；同时烤盘温度方便控制，避免温度过高，可以大大减少致癌物的产生。

二、选择烤熟烤透的肉串

为确保食用安全，应选择烤熟烤透的肉串。有些外焦里嫩的肉串，受热不均，中心温度偏低，达不到有效杀菌目的，可能含有



致病性微生物残留，成为引发食源性疾病的隐患。

三、选择正规的、卫生条件比较好的烧烤店

吃烤肉串应选择正规的、证照齐全、卫生条件比较好的烧烤店。无证照的摊点卫生难以保证，从业人员大多未经健康检查，使用的原辅材料及工器具等质量难以保证，食品安全风险隐患较多。

四、家庭自制烤串注意事项

1. 购买新鲜的食材，选用卫生的工器具。好的食材才能做出好的肉串，包括选购新鲜的羊肉、羊腰、鸡心、

合格的调味料等，同时还要注意签子、夹子、烤网等用具的卫生。

2. 追求鲜嫩口感的同时保证食用安全。肉块要均匀，切小一些；烤时要勤翻动，使其受热均匀，烤熟烤透。当木炭开始燃烧时，会伴有浓烟和火苗，此时不宜放肉串上去；开始烧烤后应让食品离炭火远些，这样做可以有效减少有害物的生成。

3. 食材应注意保持低温。肉串做好后应放冰箱中冷冻或冷藏，运送途中用保温箱加冰或其它方式维持低温，保证肉串的新鲜。特别是家有老人、儿童或免疫力低下成员时，尤其应注意饮食卫生。

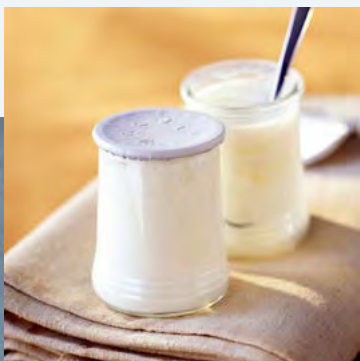
酸奶的消费提示

酸奶是指以生牛（羊）乳或乳粉为原料，经杀菌、接种嗜热链球菌和保加利亚乳杆菌发酵制成的产品，富含优质乳蛋白及钙。与纯牛奶相比，酸奶不仅更易于被人体吸收、消化，且种类多样，风味独特。

一、酸奶尤其适用于对乳糖不耐受或对牛奶消化不良者

由于亚洲成年人肠道中乳糖酶含量相对较低，部分人群难以将奶中所含乳糖及时消化，可能会出现腹疼、腹泻的现象。酸奶中的活性乳酸菌可将鲜牛奶中的





乳糖部分分解为易于消化吸

收的半乳糖和葡萄糖，同时产生乳酸，使肠道酸性增加。不能喝牛奶的人，可用酸奶来替代。乳中蛋白质在乳酸菌作用下分解后更容易消化吸收；钙也因为乳酸的存在，更容易被人体利用。此外，酸奶中保留了牛奶中的所有维生素，而且经过发酵，乳酸菌的活动还能增加B族维生素的含量，是维生素B₂、B₆、B₁₂、维生素A、维生素D等的良好膳食来源。

二、注意区分酸奶和乳饮料

乳饮料是以纯乳或乳制品为原料，经加工调配制成的产品，可分为配制型饮料、发酵型乳饮料和乳酸菌饮料。其中乳酸菌饮料主要为提供活性乳酸菌，而酸奶除了提供乳酸菌（灭菌酸奶除

外），主要为了补充牛奶中的营养成分，如蛋白质与钙。酸奶和含乳饮料可通过标签中的蛋白质含量区分：酸奶中的蛋白质含量不低于2.3%，而配制型乳饮料和发酵型乳饮料的蛋白质含量均大于或等于1.0%，乳酸菌饮料蛋白质含量大于或等于0.7%。

三、酸奶应根据标签合理保藏

“活菌”酸奶应在冷藏柜里销售，而且在购买后应尽快放入冰箱里，及时饮用，以保证益生菌活性，达到健肠功效。“灭菌”酸奶经过加热处理灭菌，可在室温下存放几个月。但消费者应注意检查产品是否超过保质期，尽量选购最新鲜的产品，不要饮用出现胀袋现象的产品。

碳酸饮料的消费提示

碳酸饮料是指在一定条件下充入二氧化碳气体的饮料，不包括由发酵法自身产生的二氧化碳气体。由于碳酸饮料中富含二氧化碳，可在炎热的夏季带走体内热量，起到降温作用。



一、科学选购碳酸饮料

碳酸饮料分为果汁型、果味型、可乐型和其它型等几大类，国家标准《碳酸饮料(汽水)》(GB/T 10792-2008)中规定果汁型碳酸饮料中果汁含量必须大于2.5%，二氧化碳气容量(20℃)不低于1.5倍。碳酸饮料一旦开封后，二氧化碳会逸出而影响饮料口感，消费者应根据需求选择不同规格的包装产品。

二、碳酸饮料不能冷冻

经冷冻后碳酸饮料中的二氧化碳在水中的溶解度降低，会导致大量气体从水中析出，造成容器的压力过大。密闭的容器首先



将变形，进而可能导致爆炸并发生危险。

三、碳酸饮料不可过度饮用

儿童和青少年是碳酸饮料的主要消费群体之一。由于碳酸饮料一般含有约 10% 左右的糖分，热量高，经常喝容易造成肥胖，影响青少年的生长发育。因此，切不可过度偏好碳酸饮料，尤其是对处于发育阶段的青少年来说，应尽量少饮用碳酸饮料。



奶茶固体饮料的 消费提示

奶茶固体饮料是以茶叶的提取液或其提取物或直接以茶粉、乳或乳制品为原料，可添加糖（包括食糖和淀粉糖）和（或）甜味剂、植脂末等一种或几种其他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。

一、放阴凉干燥处保存

由于奶茶固体饮料的产品特性，应将产品放置阴凉干燥处保存。环境温度过高会影响奶茶固体饮料品质，要避免阳光直射；奶茶固体饮料容易吸潮，要远离湿度较大的地方。

二、热饮时当心烫口

饮用热的奶茶饮料时要注意避免发生烫伤。





三、防止噎喉

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、红枣粒组合而成。三岁以下儿童或老人在饮用这些产品时存在进入气管或支气管的隐患，儿童须在监护人的指导下食用，老年人应小心饮用。

四、注意过多添加糖的摄入

由于奶茶固体饮料中含有添加糖，添加糖摄入过多会增加龋齿、超重肥胖的危险，建议适量饮用。《中国居民膳食指南》（2016版）建议，添加糖的摄入量每天不超过50克，最好控制在25克以下。



速冻面米制品的 消费提示

速冻面米制品是指以小麦粉、大米、杂粮等谷物为主要原料，或同时配以肉、禽、蛋、水产品、蔬菜、果料、糖、油、调味品等单一或多种配料为馅料，加工成型（或熟制），经速冻工艺加工制备的食品。速冻面米制品主要包括速冻饺子、馄饨、汤圆、粽子、馒头、包子、油条等。根据产品冻结前是否经过加热工艺，又分为熟制品和生制品。带馅的速冻面米制品原料丰富多样，存在被微生物等污染的可能性，也存在后续加工处理不当带来问题的风险，消费者更需要关注其食用安全。即使经过加热熟制的速冻面米制品，因在冷冻环境下长期存放，有可能与生制品交叉污染，食用前必须妥当处理。

一、如何选购

应选购存放于低温冷柜中、保质期内、包装完整、冷冻坚硬、形状正常的食品。如发现冷柜温度变暖、包装破损、饺子粘成一坨（有可能是冷柜温度变化，货品被反复冻融所致），不宜购买，并要告知超市的销售人员。



速冻食品要随吃随买，每次尽量少买，应在交款前最后将速冻食品放上购物车，并以最短的时间运送回家，第一时间放入冰箱冷冻层。

二、如何存放

家用冰箱的冷冻层应设置为 -18°C ，目的是抑制食品中可能携带致病菌的生长繁殖。速冻食品的存放应生熟制品分开，并定期清理过期、变质食品。速冻饺子、馄饨等产品的保质期一般不超过 12 个月，除去超市存放的时间，家庭存放在冷冻条件下的速冻食品最好在 3 个月以内，最长不要超过 6 个月。



三、如何蒸煮

速冻面米制品的传统食用方式是蒸、煮、煎、炸，应按照食品包装标识的方法，正确加热、熟制。特别是带馅制品，一定要沸水煮熟、蒸透，荤馅比素馅需要的时间略长，确保杀死生鲜原料中可能存在的食源性致病菌，保证食用安全。

餐后剩余的饺子、馄饨，要在室温下凉透后放入冰箱冷藏，再食用前一定要彻底加热。

糖果、巧克力的 消费提示

糖果是以砂糖、糖浆或糖醇为主要原料，加入油脂、乳制品、胶体、果仁、香料、食用色素等制成的甜味食品。巧克力是以可可制品（可可脂、可可液块或可可粉）为主要原料，添加（或不添加）非可可植物脂肪、食糖和（或）甜味剂、乳制品及食品添加剂，经特定工艺制成的固体食品。



一、糖果、巧克力的水分含量低，应在正确条件下储存，保质期内产品质量比较稳定，但建议不要在家中长时间储存糖果、巧克力，尽量做到少量多次购买。

二、冰箱由于湿度大、易串味，并不适合储存糖果、巧克力。特别是巧克力，贮存不当还容易起“白霜”。建议一般将糖果、巧克力密封储存在阴凉避光处。



如环境温度太高，不得不放入冰箱保存时，建议将糖果、巧克力包裹严密后再放入冰箱。

三、巧克力中脂肪和糖的含量较高，能量也较高，幼儿需要来自多方面的均衡饮食来提供生长发育所需的营养，如果过多食用可能会影响正常饮食。同时，由于巧克力中多酚物质含量较高，因此不建议3岁以下幼儿食用巧克力。

