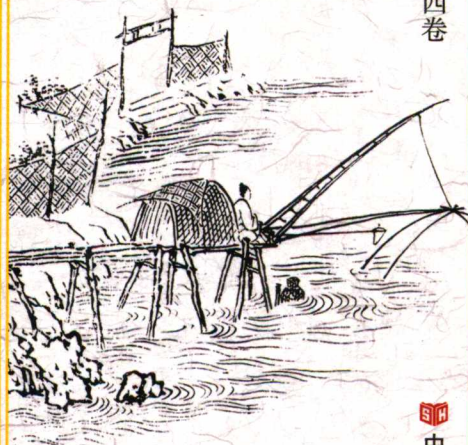


家庭生活百科全书

张婷婷 编著 第四卷

 中国言实出版社



第四卷 张婷婷 编著



家庭生活百科全书

 中国言实出版社



六、保养衣物

(一) 皮料衣物的收藏技巧

1. 皮衣除皱技巧

皮衣起皱时，可用电熨斗以60℃~70℃左右的温度熨烫，并用薄棉布做衬，同时不停地移动熨斗。

2. 皮衣除霉技巧

用柔软的干布蘸少许食醋或白酒可擦除皮面的发霉和生的白花。

3. 皮衣防潮技巧

皮衣如果淋雨受潮，应立即用柔软的干布轻轻把它擦干，然后放在阴凉处晾干。

4. 皮衣防污技巧

皮革容易产生受潮、起霉、生虫的现象。为此，要尽量避免接触酸性、油污和碱性等物质。

5. 给皮衣涂蜡

涂一层无色的蜡在经常穿用的皮革衣物面上，可使它既防潮又美观。

6. 皮革服装的防裂技巧

皮革存放时的湿度不能太大，湿度过大，含水量就会增加，往往导致皮面发霉变质。此时若再加上烧烤或曝晒，皮革本身就会失去水分而减弱原有的韧性，导致龟裂。所以，当皮革服装遇雪或淋雨后，应将其擦干，然后在室温下自然干燥，避免日晒或者烧烤。此外，还要注意皮革服装不能接触碱类物品、汽油，否则皮革会变质脆裂、发硬、失去光泽。经整理好的皮革服装要避免折着放，以免断裂或折皱。

7. 裘皮衣物的收藏技巧

收藏裘皮衣物时，应先将裘皮衣物放于温和的阳光下吹晒（千万不能用高温曝晒，以免使毛绒卷曲、皮质硬化、毛面褪色），将灰尘拍去。

用酒精细细把它喷洒一遍，把面粉用冷水调成的厚浆，顺着擦刷的毛

皮面用手轻轻搓擦。搓完后将粉粒抖去，用衣架挂起，边晾晒边拍衣里和毛面，将粉末弹去。

一般粗毛皮（如羊、狗、兔等）只要将毛面朝太阳晒3~4小时即可。细毛皮（如紫貂、黄狼、灰鼠、豹狐等）可在皮毛上盖上一层白布，晒1~2小时，然后放在阴凉处吹干。

裘皮晾干凉透冷却后，应抖掉灰尘，再放入一块樟脑丸。然后取一块干净的布遮挂住裘皮衣物，再用宽的衣架挂入衣橱内即可。

8.使硬皮袄变软的技巧

使皮袄恢复柔软弹性的办法很简单，只要用5克明矾、一升清水和5克食盐搅匀，将皮袄放入水中浸泡10分钟左右，然后再用清水将其漂洗干净，晾干，皮袄自然就会变软了。

9.皮毛防蛀技巧

用薄纸把花椒包成小袋卷入皮毛内，妥当地将皮毛服装收藏好，可有效防止虫蛀。

（二）毛料衣物的收藏技巧

1.毛线的收藏技巧

（1）缠绕樟脑法：把毛线缠绕在包有樟脑球的纸包外面，即可除虫。

（2）缠绕驱虫剂瓶法：把毛线缠绕在驱虫剂的瓶子或罐子上面即可除虫。

2.毛线衣物的收藏技巧

由于毛线衣物容易生虫蛀，因此要及时收藏起来。在收藏前，要先用温水浸透，然后将其放在洗衣粉低温水溶液中浸泡15分钟左右，用手轻轻揉洗干净，切记不可搓洗。冲洗干净后，将水分拧干（不要太用力拧），将其放在桌面上用力压干，挂在通风阴凉处晾干即可收藏。

3.羊毛衫的收藏技巧

收藏前要先洗净并晾干，叠好后要装袋平放，切不能挂放，以免变形，也不要与其他类的产品同袋混装。收藏时要注意存放在通风、避光、干燥处，存放时还要注意防蛀，可放些防蛀剂，但不可与羊毛衫直接接触，以免发生化学反应。

4.羊毛衫的复原技巧

羊毛衫穿久了，就会变硬缩短，要想使其复原，可将羊毛衫用一块干净的白毛巾裹好，隔水放在锅里蒸10分钟左右，取出来后赶快用力抖动，使其蓬松，同时还要小心地拉成和原来一般大，再平铺在薄板上，用衣夹固定，放在通风处晾干便可。

（三）其他衣物的收藏技巧

1.呢料衣服的收藏技巧

在收藏前，可先拿出去晒一晒，将上面的尘土拍干净，均匀地喷洒些汽油，然后再用毛巾擦一擦。若呢料衣服上有油污，可以在油污处用布蘸上些汽油反复擦拭，干净后将其晾在通风阴凉处，让汽油自然挥发，最后铺上一层干净的湿布，用电熨斗将其熨平后就可以放心收藏了。

2.呢绒衣物的收藏技巧

（1）将衣里朝外叠好，注意要将衣领翻起，然后尽量平整地装入衣箱的上层，避免重压。

（2）收藏呢绒衣物最合适的方法。就是将呢绒衣物吊挂在衣柜内。

（3）可用薄纸裹好樟脑丸等防虫剂后放入衣服内，这样既可防蛀也可避免产生污痕。

3.化纤衣服的收藏技巧

为避免化纤衣服起球，在洗化纤的时候不可用力刷或搓，也不可用热水来烫洗，以免收缩或起皱。洗好后，要用清水清洗干净，放到通风阴凉处晾干。为防止虫蛀，可用白纸包好的樟脑丸放在衣服处，但不可接触樟脑丸，以免损坏衣物。

4.丝绸衣服的收藏技巧

收藏时，应先刷掉或拍除衣料上的灰尘，并用罩布将其遮盖起来。而丝绸服装最好放在箱柜上层，以免压皱，然后可以再放一块棉布在上面，防止潮湿空气浸入。

5.棉衣的收藏技巧

收藏棉衣，最担心的是棉衣容易发霉，因此在收存前，应先把它洗干净，若不洗干净棉衣，其上面的油污吸潮后就会发霉。到了雨季，若遇上

了好的天气，应把它们拿出来放到阳光下晒几次，否则更容易发霉。

6. 纯棉衣物的收藏技巧

浆洗容易导致虫蛀和霉变，因此，收藏前切记不要浆洗。为防布料发脆和虫蛀，收藏新衣物前，要将浮色和浆料用清水清洗干净。纯棉衣物洗净晾干，稍加熨烫后再收藏。如果经常取出在阳光下晒晒可以让它历久如新。

7. 纯白衣服的收藏技巧

(1) 白色衣物可能会吸收木制衣柜的颜色。因此无论挂起或折起收藏，都需把它套上透明塑料袋，外面再套上深色衣服。

(2) 樟脑丸也会污染布料，所以切忌在口袋中放樟脑丸，除湿剂可放在衣柜内一角落。

(3) 一定要洗净油渍、污渍、水果渍等各种污渍。其中较难除掉的油渍可利用洗涤灵完全清除。

(4) 一定不能残留洗衣剂，要将洗衣粉彻底冲洗干净。

8. 百褶裙的收藏技巧

百褶裙在收藏时，不要横叠，要轻轻地将其卷起来，然后再用柔软、干净的纸把它包上。

9. 泳装的收藏技巧

一般泳衣在收藏前，要用热水浸泡一下，去掉盐碱迹，然后再挂起来。

(四) 保养衣物的技巧

1. 黑色毛织物的保养技巧

毛线、呢绒等黑色的纯毛织物穿过一段时间后，颜色就会显得污灰不堪，失去原来的光泽。要想使它光洁如新，可以用1000克菠菜煮成一锅水，再用此水将洗净的衣物刷洗一遍即可。

2. 羊毛衫的保养技巧

羊毛衫穿了一段时间后要脱下来放几天，以消除一下羊毛衫的“疲劳”，保持它的弹性。穿羊毛衫时，很容易起小球，千万不要动手把这些小球扯掉，否则羊毛纤维会随之被拉出。汗渍、油脂很容易吸附在羊毛衫

上,所以羊毛衫也不宜贴身穿,避免引起霉变和虫蛀等问题。

3. 丝绸衣服的保养技巧

丝绸衣物吸湿性较强,在比较潮湿的空气中,容易吸收水分造成霉斑。因此,一定要将丝绸衣物晾干晾透后再收藏。同时也要保持存放丝绸衣物的箱柜干燥、清洁。

4. 真丝衣物的保养技巧

真丝印花绸的衣物,特别是浅色面料的,吸汗过多容易变质、变色、破损。所以最好不要贴身穿,同时应注意勤洗勤换,还要避免在粗糙的物品上摩擦真丝衣物。

5. 西服的保养技巧

首先,最好能有两三套西装交换着穿,如果一件西装连续穿多日,会容易加速西装变旧和老化。其次,如果西服口袋里填满东西又吊挂,衣服易变形。所以要及时清除口袋里的物品,西服一换下,口袋里的物品也要立即掏出。然后,灰尘是西服最大的敌人之一,西服经穿着后一定会弄脏,这就会使西服的色彩混浊,失去原有的清新感,所以须经常用刷子轻刷去表面的灰尘。最后,久穿或久放在衣柜里的西服,若能挂在充满蒸汽的浴室里,过一会儿皱褶就会自动消失。

6. 领带的保养技巧

- (1) 洗涤不要太过频繁,防止色泽消退。
- (2) 佩戴领带时手指一定要洁净。
- (3) 换领带的时候,要把领带的拦腰挂在衣架中,可以保持它的平整。
- (4) 为防丝质泛黄走色,领带不能在阳光下曝晒,
- (5) 领带收藏时,最好先熨烫一次,以达到防霉防蛀、杀虫灭菌的目的。
- (6) 存放领带时要干燥,不要放樟脑丸。

7. 内衣的保养技巧

- (1) 腾出一个特别用来存放内衣的柜子,专门用来存放短裤、胸罩等,这样,不但取拿非常方便,而且整齐、卫生干净。
- (2) 在内衣收藏前,一定要仔细地洗净,并用漂白剂将其漂白,再晾

干，以防内衣泛黄。

(3) 如果抽屉内没铺专用的薄垫或白纸，则不要将内衣直接放进柜内。若直接放进去，内衣就有可能变黄、变色。

(4) 内衣有些香味非常好。可在柜内放些香片、干花、空香水瓶，使内衣染上香味。

8. 保养雨衣

为防止损坏防水层，降低其防水性，雨衣淋湿后，一般不宜擦拭和曝晒。最好的方法是用双手提起衣领，将水珠抖去，放到通风阴凉处慢慢晾干，然后用熨斗略熨一熨使它恢复平整。洗涤雨衣时，可把它浸泡入30℃以下的中性洗涤剂溶液中约10分钟，然后把它平铺在搓衣板上，轻轻刷洗。注意洗涤液不宜温度过高，碱性大的洗涤剂和汽油、酒精等有机溶剂也不宜使用。洗净后应放到通风阴凉处晾干，再将熨斗温度调至70℃左右把它熨平。

9. 放置樟脑丸

应将樟脑丸放在衣柜的最上层，由于樟脑精、樟脑丸在从固态变成气态以后，其比重要比空气重，若把它们放在衣柜的最上层，可使气体从上往下飘过衣物，从而获得很好的效果。

10. 用浴室蒸汽除衣皱

首先将浴室里用来沐浴用的热水龙头打开，直到浴室里充满了蒸汽，然后关上热水龙头，在浴室里面把衣服用衣架挂好，并把浴室的门窗关紧后离开。一般一个晚上以后，衣服就会变得平整，上面的皱纹也会消失干净。

第二章 和食品有关的妙招技巧

一、购买食品

(一) 米面油料的质量鉴别技巧

1. 大米质量鉴别技巧

看颜色：首先看新米色泽是否呈透明玉色状，未熟的新米可见青色；再看新米胚芽部位的颜色是否呈乳黄色或白色，陈米一般呈咖啡色或颜色较深。其次新米熟后会有股非常浓的清香味，而新轧的陈谷米香味会很少。

看水分：新米含水量较高、齿间留香、口感较软；陈米则含水量较低，口感较硬。在市场、超市、便利商店购买袋装米时，要留意其包装袋上是否标有生产日期、企业名称及产地等信息。

2. 面粉质量的鉴别技巧

看水分：标准质量的面粉，其流散性好，不易变质。当用手抓面粉时，面粉从手缝中流出，松手后不成团。若水分过大，面粉则易结块或变质。含水量正常的面粉，手捏有滑爽感，轻拍面粉即飞扬。受潮含水多的面粉，捏而有形，不易散，且内部有发热感，容易发霉结块。

观颜色：标准质量的面粉，一般呈乳白色或微黄色。若面粉是雪白色

或发青，则说明该产品含有化学成分或有添加剂；面粉颜色越浅，则表明加工精度超高，但其维生素含量也越低。若贮藏时间长了或受潮了，面粉颜色就会加深。

看新鲜度：新鲜的面粉有正常的气味，其颜色较淡且清。如有腐败味、霉味、颜色发暗、发黑或结块的现象，则说明面粉储存时间过长或已经变质。

看精度：标准质量的面粉，手感细而不腻，颗粒均匀，既不破坏小麦的内部组织结构又能保持其固有的营养成分。

闻气味：面粉要保持其自然浓郁的麦香味，若面粉淡而无味或有化学药品的味道，则说明其中含有超标的添加剂或化学合成的添加剂。若面粉有异味，则可能变质了或添加了变质面粉。

3.色拉油质量鉴别技巧

看颜色：将洁净干燥的细小玻璃管插入油中，用拇指堵好上口，慢慢抽起，其中的油如呈乳白色，则油中有水，乳色越浓，水分越多。

品味道：直接品尝少量油，如感觉有酸、苦、辣或焦味，则表明其质量差。

4.花生油质量鉴别技巧

花生油是从花生仁中提取的油脂，一般呈淡黄色或橙黄色，色泽清亮透明。花生油沫头呈白色，大花泡，具有花生油固有的气味和滋味。

5.大豆油质量鉴别技巧

大豆油是从大豆中提取的油脂，亦称豆油。一般呈黄色或棕色，豆油沫头发白，花泡完整，豆腥味大，口尝有涩味。

6.菜子油质量鉴别技巧

菜子油是从菜子中提取的油脂，习惯称为菜油。一般生菜子油呈金黄色，沫头发黄稍带绿色，花泡向阳时有彩色；具有菜子油固有的气味，尝之香中带辣。

7.棉籽油质量鉴别技巧

棉籽油是从棉籽中精炼提取的油脂，一般呈橙黄色或棕色，沫头发黄，小碎花泡，口尝无味。

8. 葵花籽油质量鉴别技巧

葵花子油是从向日葵子中提取的油脂，油质清亮，呈淡黄色或者黄色，气味芬芳，滋味纯正。

9. 香油质量鉴别技巧

纯正的小磨香油呈红铜色，且香味扑鼻，若小磨香油掺猪油，可用加热方法来辨别，一般加热后就会发白；若掺棉籽油，则加热后会溢锅；若掺菜籽油，则颜色发青；若掺冬瓜汤、米汤，其颜色会发浑，而且有沉淀物。

10. 植物油质量鉴别技巧

植物油水分、杂质少；透明度高，表示精炼程度和含磷脂除去程度高，质量好。

11. 精炼油质量鉴别技巧

精炼油是指经过炼制的油，其气味清香，不会有焦苦味。当在 $15^{\circ}\text{C}\sim 20^{\circ}\text{C}$ 时，其颜色为白色、且为软膏状。加热融化后无杂质，并呈透亮的淡黄色。

12. 猪膘油质量鉴别技巧

膘油即猪的皮下脂肪。颜色纯白、质地坚实的膘油为好油，猪腹部的膘油质地松软、结缔组织多、质量较差。

13. 板油质量鉴别技巧

板油即为猪腹肌肉侧面的油。以质地厚实、颜色洁白、有油脂黏性、有光泽的为上等，否则为次等。

14. 水网油质量鉴别技巧

水网油是猪肠胃外壁上面的油。水网油出油率虽低，但价格比较便宜。由于它是猪肠胃外面的一层脂肪，极易繁殖细菌，所以在保存期内，必须严格把湿度控制好，以防变质。新鲜水网油应为清洁、白色、无杂质、无异味、具有油脂黏性的油。

15. 淀粉质量鉴别技巧

质量好的淀粉洁白、有光泽、干燥、无杂质、细腻、松散；若颜色呈灰白、粉红色，粉粒不匀，有杂质，成把紧紧捏住，不外泄，且松手后不易散开，则说明质量比较次。

16.酱油质量鉴别技巧

闻味道：质量好的酱油，闻时有轻微的酱香及脂香味，没有其他异味。若酱油有霉味或焦味，说明酱油已发霉不能食用。

看颜色：质量好的酱油，色泽红润，呈红褐色或棕褐色，澄清时不浑，没有沉淀物。用质量好的酱油烹调出的菜肴色泽红润，气味芳香。当然，酱油的颜色不是越深越好，颜色深到一定程度，酱油中的营养成分也就所剩无几了。

17.食醋质量鉴别技巧

质量高的食醋其酸味纯正，且芳香无异味；好醋酸味柔和，稍有甜味，无刺激感；米醋呈黑紫色或红棕色，浓度适当，没有悬浮物、沉淀物。从出厂日起，瓶装醋在3个月内、散装醋在1个月内不应捞出霉花浮膜。

18.米醋质量鉴别技巧

米醋是用发酵成熟了的白醋坯过滤而成的一种食醋，色泽黄褐，具有芳香味，能使菜肴更鲜。目前著名的品种有玫瑰醋、鲜醋、米醋等。米醋适合在烹调菜肴的时候使用，也可以用来做蘸食。

19.糖醋质量鉴别技巧

糖醋是用饴糖加水和碘，封缸后再用高温所发酵而成的澄清、透明的液体，又叫白醋。糖醋最容易长白膜，另外它的酸味比较单调，缺乏香气，因此，也就不如熏醋、米醋鲜美。

20.熏醋质量鉴别技巧

熏醋用发酵成熟了的白醋坯经过高温后所熏制而成的熏坯，加大料、花椒或者糖，再经过加工，即可成熏醋，颜色呈深棕色，发黑，又叫黑醋。具有特殊熏制的风味。

21.豆瓣酱质量鉴别技巧

质量好的豆瓣酱呈棕红色，油润而有光泽；有脂香和酱香；酥软化渣，味鲜且甜，略有香油味及辣味；面有油层，呈酱状，瓣粒成形，间有瓣粒。

22.豆酱质量鉴别技巧

豆酱一般可以分为蚕豆酱和大豆酱。大豆酱又称为黄酱、黄豆酱、大

酱，根据所含水量的不同可以分为稀黄酱和干黄酱。其色泽应是棕褐色或红褐色，鲜艳而有光泽；有醋香和酱香气：味鲜而醇厚，咸淡适中，无咸、苦、酸味及其他异味；不稀不干，黏稠适度；无杂质，无霉花。

23.面酱质量鉴别技巧

面酱是用食盐、面粉、水为原料所制成的，由于它咸中带甜，因此，被称为甜酱或甜面酱。呈金红色，有光泽，有甜香味，咸味适口，呈比较厚的糨糊状。

24.盐的质量鉴别技巧

纯净的食盐洁白而有光泽，色泽均匀，晶体正常有咸味。若带有些苦涩味，则说明铁、钙等水溶性的杂质太多，品质不良，不要食用。另外，盐里面的碘容易挥发，因此，一次不要买得太多。

25.胡椒粉质量鉴别技巧

将胡椒粉装进瓶里，然后用力摇几下，如果松软如尘土，则说明质量是好的。若一经摇晃，即变成了小块块，则不宜购买。

26.味精质量鉴别技巧

稀释法：优质味精颗粒形状一致，颗粒之间呈散粒状态，色洁白而有光泽，稀释到1：100的比例时，口尝仍然感到有鲜味；劣质味精粒的形状不一，颜色发黄发黑，甚至有些颗粒成团结块，当稀释到1：100的比例后，只能感到咸味、甜味或苦味而无鲜味。

手摸法：真的味精手感柔软，没有粒状物触感；而假的味精摸上去会感觉很粗糙，且有明显的颗粒感。若含有小苏打、生粉，则会感觉过分地滑腻。

口尝法：真的味精有强烈的鲜味，苦咸味大过鲜味，则表明掺入了食盐；若有苦味，则表示掺入了硫酸镁；若有甜味，则表示掺入了白砂糖；若难以溶化且有冷滑、黏糊的感觉，则表明掺了石膏粉或者木薯粉。

（二）蔬菜水果的质量鉴别技巧

1.有毒害蔬菜的鉴别技巧

有害物质超标的蔬菜有以下特点：

（1）化肥过量的青菜颜色呈黑绿。

(2) 施过尿素的绿豆芽，光溜溜的不长须根。

(3) 用过激素的西红柿，其顶部凸起，看起来像桃子。

有的人认为带有虫眼的菜没有施过农药，其实不然，有的虫子对药有很强的抵抗力，或者是生虫后才用农药。目前有害物质在蔬菜体内积存量的平均值由大到小排列顺序为：块根菜类、藕芋类、绿叶菜类、豆类、瓜类、茄果类。

2. 韭菜质量鉴别技巧

(1) 查看韭菜根部，齐头的是新货，吐舌头的是陈货。

(2) 检查捆包腰部的松紧。一般腰部紧者为新货，松者为陈货。

(3) 用手捏住韭根抖一抖，叶子发飘者是新货，叶子飘不起来的是陈货。

3. 韭黄质量鉴别技巧

质量优良的韭黄，其质地细嫩、柔软，植株肥壮、挺直，叶呈蜡黄色，叶尖稍稍地带些浅紫色，基部为白色，辣味不浓，富有清香气味，叶尖不烂、不干、无摔压和揉伤。

4. 菜花质量鉴别技巧

选购时，应挑选花球雪白、结实，花柱脆嫩、肥厚，没有虫眼，体形完整，不腐烂的菜花。而质量不好的菜花，则花球发黄、松散、枯萎或湿润，这样的菜花营养价值很低，味道也不鲜美。

5. 黄花菜质量鉴别技巧

黄花菜即金针菜，是黄花的花蕾的干制品，具有极高的营养价值，其味道鲜美，营养丰富。购买时，应选色泽浅黄或金黄，质地新鲜，身条均匀紧密而粗壮，含水量少（小于15%）；用手握紧，手感柔软且有弹性，松开后很快散开，无潮湿感；用鼻嗅，气味清香无霉味。

6. 蒜苗质量鉴别技巧

选购蒜苗时，应挑选新鲜脆嫩，条长适中，没有老梗，绿黄分明，体表挺拔，没有破裂，富含水分，用手掐有脆嫩感者为佳。

7. 油菜质量鉴别技巧

好的油菜，色泽青翠，接近浅绿色，叶瓣完整；茎部如食指般粗细，叶柄紧跟茎部，梗饱满，无农药味，无虫害。

8.雪里红质量鉴别技巧

质量好的雪里红色泽鲜绿，棵大叶壮，质地脆嫩，茎直立，且有清香味。

9.苋菜质量鉴别技巧

质量好的苋菜叶片较多，主茎肥大、质脆，色泽比较绿。

10.空心菜质量鉴别技巧

空心菜又叫蕹菜，优质的空心菜叶子宽大新鲜，茎部不长，没有黄斑。在选购时，应挑选表面没有黄斑、茎短、叶宽、新鲜的为好。

11.生菜质量鉴别技巧

购买生菜时应挑选叶质鲜嫩、叶片肥厚、叶绿梗白、大小适中的生菜；而质量不好的生菜则有蔫叶、干叶、虫洞、斑点。

12.茼蒿质量鉴别技巧

茼蒿以食茎为主，但叶也可以吃。新鲜的茼蒿鲜嫩水灵，皮薄无锈，呈浅绿色。在购买时，要选那些体形完整，粗茎叶大（35~40厘米之间），没有黄叶，没有发蔫的茼蒿。

13.芹菜质量鉴别技巧

芹菜分为香芹（药芹）和水芹（白芹）两个品种，香芹优于水芹。在选购时，要选择茎不太长（一般二三十厘米最佳），菜叶翠绿，茎粗壮的。通常食用只取茎，但根和叶也可食用。

14.芦笋质量鉴别技巧

新鲜的芦笋肉嫩可口。在挑选芦笋时，应挑选粗大柔软、色泽浓绿、穗尖紧密、不变色的为好。

15.冬笋质量鉴别技巧

冬笋是竹子的嫩芽，选购时，应挑选皮为黄色，肉呈淡白色，鲜嫩水灵，略带茸毛，两头小中间大，没有损伤的为好。

16.春笋质量鉴别技巧

（1）节要密：鲜笋节与节之间的距离越短，则笋肉越厚越嫩。

（2）壳要大：壳大尖小的笋去壳后出肉率高。只要指甲掐得进，壳越大越好。

（3）壳要黄：笋壳呈黄色表示肉嫩。选购时须注意分辨在笋壳上是否

抹了一层黄泥巴的假黄壳笋。

(4) 肉要白：笋肉白色最好，黄色次之，绿色最差。

(5) 痞要红：笋根上的红痞颜色鲜红最好，暗红色次之。

(6) 形要怪：那种歪斜、弯曲、奇形怪状的鲜笋是从石缝或坚硬的黄泥土中挤出来的，味道尤佳。

(7) 无虫蛀：笋的外壳松、根头空，根头上一节有一条条疤痕的，便是虫蛀笋。

17. 西红柿质量鉴别技巧

在选购西红柿时，应挑选颜色鲜明、硬度适中、肥硕均匀、没有畸形和裂痕的产品。

18. 香椿质量鉴别技巧

香椿是香椿树长出的第一批嫩芽，有一种香醇味道，营养价值很高。选购时，应挑选短壮肥嫩，香味浓厚，呈红色，没有老枝叶，长度适中（10厘米左右）的为佳。

19. 香菜质量鉴别技巧

香菜是一种很好的辅料，做汤或凉拌菜用。选购时，应挑选苗壮，叶青绿，香气浓郁，长短适中，没有黄叶、虫害的为好。

20. 黄瓜质量鉴别技巧

看外观：新鲜的黄瓜顶花带刺、体挂白霜，嫩黄瓜呈青绿色、有棱角；老瓜颜色发黄，存放时间长的黄瓜则萎蔫。

有的黄瓜发苦，可能是品种的原因；但也可能是栽培不好，生长环境恶劣，施肥过度，或者有病变发生。苦黄瓜在外观上看不出来，一般是一些发黄、较嫩的黄瓜。建议品尝后再购买。

捏瓜把：买黄瓜须先用手捏黄瓜把儿，看它是否硬实。若把儿是硬实的，说明瓜新鲜、脆生。若一捏就是软的，即是剩下的，说明摘下的时间不短了。

21. 丝瓜质量鉴别技巧

丝瓜的种类很多，胖丝瓜和线丝瓜是常见的两种。

胖丝瓜短而粗，购买时应挑两端大小一致，皮色新鲜，外皮有细皱并覆盖着一层白绒，没有损伤的为好。

线丝瓜细而长，购买时应挑选皮色翠绿，水嫩饱满，表面无皱，大小均匀，瓜形挺直，没有损伤的为好。

22. 苦瓜质量鉴别技巧

购买苦瓜时，宜选瓜体嫩绿、肉质晶莹肥厚、褶皱深、掐上去有水分、末端有黄色的为佳，有的苦瓜过分成熟稍煮即烂，失去了苦瓜风味，这样的质量不好，不宜选购。

23. 冬瓜质量鉴别技巧

凡是质地细嫩、体大、皮老坚挺、无疤痕畸形、有全白霜、肉厚的均为质量好的冬瓜。

24. 南瓜质量鉴别技巧

凡不伤不烂、个大肉厚、果梗坚硬、无黑点，呈五角形，表面有纵深的沟，均是质量好的南瓜。

25. 茄子质量鉴别技巧

在选购茄子时，应选外形周正均匀、没有损伤，个体饱满、肥硕鲜嫩的，以皮薄、籽少、肉厚、细嫩为佳。而那些质量差的茄子则可能会出现以下特点：外皮有裂口、锈皮，开始腐烂，皮肉质地坚韧，味道发苦。

26. 胡萝卜质量鉴别技巧

胡萝卜营养丰富，为营养保健佳品。胡萝卜分为多种，外形各异，颜色繁多。无论选购哪种胡萝卜，都应选购色泽鲜嫩，质地均匀光滑，颜色较深，个体短小的为好。

27. 青椒质量鉴别技巧

质量好的青椒外形饱满，肉质细嫩。购买时，应挑选色泽浅绿、有光泽、没有虫眼、放在手上有分量，气味微辣发甜的为好。

28. 红尖椒质量鉴别技巧

优质的红尖椒通透红润，色泽光亮，新鲜饱满，辣味十足。购买时，应挑选色泽光亮、新鲜饱满，椒体颜色通透红润的为佳。若想泡制食用时，最好选购秋辣椒。秋辣椒肉厚色红，辣味强、硬度好，久泡不易皮瓢分离。

29. 尖角椒质量鉴别技巧

购买尖角椒时，应挑选有一定硬度、表面光滑平整、色泽嫩绿、质地