

北京奥运食品安全专家蔡同一教授推荐

一看就会的



厨房窍门

Yikan Jiuhui De
Chufang Qiaomen
500 li

500例

家庭
实用版

最详尽的步骤展示,最周全的细节解读

郭丹/主编

中国画报出版社

一看就会的



厨房窍门

*Yikan Jiuhui De
Chufang Qiaomen
500 li*

500^例

郭丹/主编

中国画报出版社

图书在版编目(CIP)数据

一看就会的厨房窍门500例 / 郭丹主编. —北京: 中国画报出版社, 2009.1

ISBN 978-7-80220-398-3

I. 一… II. 郭… III. 厨房—基本知识 IV. TS972.26

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第202728号



一看就会的厨房窍门500例

出版人: 田 辉

主 编: 郭 丹

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100044)

责任编辑: 齐丽华

电 话: 88417359 (总编室兼传真) 88417482 (发行部) 88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

印 刷: 北京市京津彩印有限公司

开 本: 170mm × 230mm 1 / 16

印 张: 6.75

版 次: 2009年2月第1版

印 次: 2009年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-398-3

定 价: 15.80元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!



烹调小常识



书中烹调用油无特别说明一般是家庭常用的食用油。

提示

不同的食用油含有不同的营养成分，为了使营养均衡，还是经常更替使用食用油，对全家人的身体更好。

判断油温



一二成油温时：锅中油面平静，将手置于油锅上方，有微热感。适用油酥花生、油酥腰果等菜肴的烹制。



三四成油温时：油面平静，取一支干筷子置于油中，周围出现微小的气泡，无青烟。适用于干煸、滑炒肉末等。



五六成油温时：筷子周围的气泡变得密集，搅动时有响声，有少量的青烟升起，适用于炒、炆、炸等烹制方法。具有酥皮增香，使原料不易碎烂的作用。



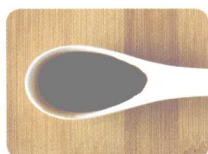
七八成油温时：气泡变得非常密集，锅上方油烟明显。适用于油炸、或煎制肉类、鱼类，能使其外皮酥脆，不碎烂。

计量单位换算

量取液体时：



1茶匙=5毫升



1汤匙=15毫升

量取固体时：



1茶匙≈5克



1汤匙≈15克

调料大概量法



盐或者白糖
少许：拇指和食指夹的量；



胡椒粉少
许：2~3次抖胡椒罐的量。

目录 CONTENTS

..... 一看就会的厨房窍门 500 例

Part 01

收买健康和实惠——食材选购

01 粮油主食鉴别窍门

- 2 怎样选购面粉 / 怎样鉴别挂面 / 怎样辨别大米
- 3 染色小米的鉴别 / 真假芝麻油辨别窍门 / 芝麻油质量的鉴别 / 植物油质量的鉴别

02 肉制品的鉴别窍门

- 4 巧识注水鸡鸭肉 / 如何识别变质烧鸡 / 新鲜肉鸡鉴别窍门 / 肉类新鲜程度的识别
- 5 病、死肉的鉴别 / 冻羊肉质量的鉴别 / 怎么挑选腊肠

03 水产品的鉴别窍门

- 6 新鲜鱼的鉴别窍门 / 对虾的选购窍门 / 虾皮的选购窍门 / 鲜蚬选购窍门 / 有毒水产品的鉴别
- 7 海带的选购 / 紫菜质量的识别 / 鉴别鱿鱼干的窍门 / 鉴别海蜇的窍门 / 鉴别螃蟹的窍门

04 乳蛋类的鉴别窍门

- 8 奶粉的鉴别 / 怎样鉴别新鲜牛奶 / 鉴别鸡、鸭蛋优劣窍门
- 9 怎样挑选皮蛋 / 选购咸蛋的窍门

05 果蔬挑选窍门

- 10 选水果，从认识“性情”开始 / 西瓜的挑选窍门 / 选购荔枝的小诀窍

- 11 如何挑选芒果 / 挑选新鲜的苹果 / 新鲜桂圆

- 12 椰子选购窍门 / 识别蔬菜新鲜度

- 13 识别无公害蔬菜 / 苦瓜选购窍门 / 辣椒鉴别 / 莲藕的选购窍门

06 饮品的辨别

- 14 啤酒的识别 / 白酒的选购 / 葡萄酒的鉴别四法
- 15 茶的选购 / 矿泉水的鉴别

07 副食加工品鉴别

- 16 罐头的选购窍门 / 果汁饮料的鉴别
- 17 豆腐鉴别 / 笋片的鉴别 / 豆制品的鉴别 / 香肠的选购窍门

08 保健品选购指南

- 18 十招教你选择保健品

Part 02

烹调前奏曲——食材巧处理

01 果蔬的清洗窍门

- 20 苹果清洗窍门 / 巧洗桃子 / 巧洗葡萄
- 21 生姜洗法 / 巧洗豆芽菜 / 干蘑菇浸泡法 / 鲜蘑菇冲洗法 / 巧洗蘑菇不变色 / 巧洗小黄瓜
- 22 削芋头护手法 / 清洗蔬菜上的蠹虫 / 卷心菜的清洗 / 清除蔬菜残留农药的方法



02 肉类水产的清洗窍门

- 23 洗鱼清除黏液法 / 巧洗猪肚 / 猪蹄毛垢洗除法 / 猪肝清洗法 / 速除猪毛
- 24 猪肠洗法 / 猪肉清洗法 / 鱿鱼泡发法 / 干海带发泡法 / 冷冻鸡、鸭、鱼、肉的洗法 / 木耳洗泡法

03 食材异味消除窍门

- 25 鸡肉去腥法 / 河鱼去土腥味法 / 烧鱼除腥法 / 煎鱼去腥法
- 26 咸腊肉去哈喇味法 / 咸肉除异味法 / 猪心、肝秽气去除法 / 猪肺去腥法 / 猪肚除臭味法 / 食用油去异味 / 炒卷心菜无异味
- 27 萝卜去涩味法 / 松花蛋去涩味法 / 豆制品去异味法 / 羊肉去膻法
- 28 羊奶除膻法 / 甲鱼除腥味法 / 兔肉除腥法 / 除油中鱼腥味 / 啤酒可去腥、除膻、减腻、增鲜 / 烹饪时饭菜稍焦了怎么办

04 巧切食物

- 29 巧切肥肉 / 巧切鱼肉 / 巧切猪肝 / 巧切咸鱼干 / 巧切羊肉 / 巧切黏性食物
- 30 巧切蛋类 / 巧切牛肉 / 巧切大面包 / 巧切蛋糕 / 巧切洋葱



Part 03

我的美味我做主——越烹调越快乐

01 调味的窍门

- 32 咸味减轻法 / 酸味减轻法 / 辣味减轻法
- 33 菜肴减腻法 / 巧用“十三香” / 料酒的使用 / 花椒的调味作用
- 34 食醋变香法 / 食用油变香法 / 使用食用油有讲究 / 调味品使用有讲究 / 食用油除异味、变清法
- 35 被胆汁污染的鱼去苦味法 / 苦瓜减少苦味法 / 豆腐除异味、好炒法 / 炖鸭增香法

02 烹饪有窍门

- 36 烹菜嫩、脆法 / 烤煎类烹调的活用
- 37 烹调肉类的火候掌握 / 做汤鲜香可口法 / 莲子煮烂法 / 海带蒸煮法
- 38 巧蒸蛋羹 / 怎样摊蛋皮 / 老鸡炖嫩法 / 做鱼汤的窍门 / 蒸鱼窍门
- 39 炸鱼妙法 / 防油溅、溢的窍门 / 好吃的煮粥法
- 40 蒸馒头小窍门 / 这样蒸米饭更香 / 一锅饭，软、硬兼有的煮法
- 41 凉粉、凉皮卫生好吃法 / 糕饼香料的做法 / 巧榨果汁 / 这样烤地瓜更香 / 锅巴做法 / 夹生饭补救法

03 便捷烹调窍门

- 42 简易量取法

目录 CONTENTS

- 43 快速烹饪窍门 / 煮水饺防粘连法 / 应急发面法 / 快速煮绿豆汤法
- 44 用电饭锅烤热食物 / 电火锅快开法 / 煮蛋易剥壳 / 猪肉快熟法 / 炖肉易熟法 / 煮粥防溢窍门 / 做三明治窍门

04 食物搭配有窍门

- 45 这样搭配更营养
- 46 这些食物不能这样吃

05 合理膳食与健康

- 47 防止烹饪时产生致癌物 / 烹饪时如何减少维生素C的损失 / 菜肴营养的保持
- 48 面食营养的保持 / 烹饪的最佳时间

06 巧用电器做美食

- 49 电饭锅做蛋糕 / 电饭锅红烧猪蹄 / 电饭锅做冬瓜炖排骨 / 微波炉鱼香茄子
- 50 微波炉做酸辣汤 / 微波炉做煎蛋
- 51 微波清蒸全鱼 / 中式烧鸡 / 意大利蔬菜面
- 52 烤牛肉 / 烤羊排 / 烤芝士蛋糕 / 烤比萨

- 56 防止绿豆、赤豆生虫 / 玉米保鲜的保存窍门 / 山核桃的保存 / 月饼的保存

02 水产类保鲜技巧

- 57 海味保藏法 / 鲜虾储存法 / 蛤蚧保存法 / 鲜鱼保鲜法
- 58 活鱼存活法 / 咸鱼复鲜法 / 河蟹保存法 / 鲜蟹肉保存法

03 肉类的保鲜技巧

- 59 肉类保鲜法 / 牛肉保鲜 / 牛排保存
- 60 肉馅的保存 / 腊肉存放法 / 咸肉保鲜法 / 香肠防霉法 / 猪肝保鲜法

04 乳蛋制品的保存窍门

- 61 牛奶保鲜法 / 豆浆不能存放于保温瓶 / 炼乳不宜光照 / 奶粉储存法 / 鲜鸡、鸭、鹅蛋的保鲜法

05 糕点副食储存保鲜

- 62 面包存放法 / 熟食存放法 / 豆腐保鲜法 / 豆腐干保存法 / 栗子保鲜法
- 63 花生储存法 / 腌制品的存放 / 糖罐防蚂蚁法 / 蜂蜜的储存窍门 / 西红柿酱保鲜法

06 剩余食材的保存

- 64 隔夜蛋糕变新鲜 / 剩汤保存法 / 剩余牛奶的保存 / 剩余粉末状食物的保存 / 削皮水果保鲜法
- 65 开瓶后饮料的保鲜法 / 开罐后的罐头食品的保存 / 剩余豆腐的保存 / 剩余海参的保存 / 拆装奶粉保质法 / 开瓶葡萄酒的保鲜窍门 / 保存即溶咖啡的窍门

Part 04

最爱“新鲜”——存储有道

01 粮油类的保存技巧

- 54 如何存放大米 / 面粉的储存
- 55 面肥储存法 / 挂面的存储 / 食用油储存法 / 防酱油、醋霉变 / 米饭保存法 / 怎样防止食盐受潮



07 蔬菜类的保鲜技巧

- 66 家庭储菜注意事项 / 新鲜蔬菜久存也生霉 / 如何存放豆类 / 土豆储存法
- 67 巧存西红柿 / 绿豆保鲜法 / 嫩玉米保鲜法 / 土豆保鲜法 / 辣椒保鲜法 / 白菜保鲜法
- 68 黄瓜保鲜法 / 小黄瓜保存法 / 豆芽保鲜法 / 胡萝卜保鲜法 / 洋葱保存法 / 莲藕保存法 / 芹菜保鲜法 / 巧存冬瓜
- 69 巧存鲜蘑菇 / 大蒜保鲜法 / 大葱保存法 / 生姜保鲜法 / 萝卜存储法

08 水果的保存技巧

- 70 水果分类保存 / 怎样保存苹果 / 怎样储存梨
- 71 荔枝保鲜法 / 柑橘保鲜法 / 菠萝保鲜法 / 葡萄保存窍门 / 巧存香蕉 / 橙子保鲜法
- 72 猕猴桃保鲜法 / 草莓保存法 / 青果催熟法 / 红枣保鲜法 / 西瓜保鲜法

09 肉类的冷冻保存

- 73 刚杀禽肉冷藏窍门 / 生鲜肉类 / 薄肉片 / 肉块

10 果蔬的冷冻保存

- 74 菠菜 / 萝卜 / 胡萝卜 / 香菇 / 洋葱 / 西兰花 / 土豆

11 水产类的冷冻存储

- 75 鱼类冷藏前先处理 / 盐水冻鱼法 / 整鱼 / 鱼块 / 小黄鱼 / 烤鱼 / 虾

12 冷冻保存窍门

- 76 只解冻一次 / 排出自封袋中空气 / 速冻

效果好 / 不带水冷冻 / 热食不用塑料容器 / 不宜放在冰箱里保存的食物

Part 05

让你的厨房亮起来——清洁保养

01 厨房清洁窍门

- 78 正确使用钢丝清洁球 / 抹布的清洁 / 清洁用品不可随心所欲 / 安全使用洗涤剂

02 墙壁墙体地面的清洁

- 79 工作台墙壁的清洁 / 清洁地面 / 除地板油污 / 厨房墙壁瓷砖的清洗 / 玻璃窗清洁
- 80 纱窗清洁 / 清洁工作台 / 垃圾桶要常清理 / 清除厨房异味

03 抽油烟机、燃气具的清洗

- 81 煤气灶的清洗 / 抽油烟机的清洗 / 用纸巾清理抽油烟机集油盒 / 利用水油分层清理集油盒 / 煤气管道油污清除法 / 排气扇油污的清洗

04 洗碗槽的清洁妙招

- 82 水龙头污垢的清除 / 柠檬除水龙头油污 / 水龙头底部的清洁 / 排水管的清洁 / 水池的清洁

05 厨房电器的清洁窍门

- 83 微波炉的清洁 / 冰箱的清理

目录 CONTENTS

06 去除油污的窍门

- 84 煤气、液化气灶具上的油污 / 铺保鲜膜防油渍 / 烹饪时地上铺报纸 / 橱柜把手防油腻 / 用牛奶盒做刮板除油污 / 洗碗槽里铺上塑料袋 / 巧除烧水时的浮油

07 加工工具的清洁技巧

- 85 沙锅去污法 / 新沙锅用淘米水洗 / 奶锅冲洗法 / 烧焦牛奶锅的清洗 / 水壶除水垢 / 锅底除垢法 / 面盆面垢的清洗 / 新铁锅的清洁

08 餐具的清洁窍门

- 86 餐具的杀菌 / 去餐具上的污垢 / 茶壶、茶杯去污法 / 如何清洗装海鲜的盘子

09 储物器具的清洁窍门

- 87 白色橱柜的清洁 / 碗柜的清洁 / 面袋的清洗 / 消毒奶瓶 / 巧洗筷笼 / 玻璃容器的清洗

10 厨房电器的保养

- 88 抽油烟机要早开晚关 / 燃气灶的保养和维护 / 电磁炉的使用和维护
89 高压锅使用五不宜 / 使用电饭锅有窍门
90 微波炉的保养 / 燃气热水器保养 / 冰箱保养法



Part 06

小器具大智慧——厨房小器具

01 刀具、菜板的使用

- 92 刀具的使用和保养 / 西餐刀叉的使用
93 菜板的材质
94 菜板的选购 / 菜板清洁窍门

02 巧用厨房小工具

- 95 巧用打蛋器 / 巧用刀叉汤勺

03 称量定量器具的使用

- 96 厨房电子秤 / 量匙 / 量杯 / 可以称量的菜板 / 计时器

04 厨房餐具的使用

- 97 玻璃器皿 / 塑料器皿 / 一次性用具

05 烹调小配件的使用

- 98 粉碎 / 调味汁搅拌器 / 肉类温度定时器 / 食品加湿器 / 冷酒器 / 切割分离工具
99 餐具滤干架 / 过滤器



Part 01

收买健康和实惠

——食材选购

粮油主食鉴别窍门

肉制品的鉴别窍门

水产品的鉴别窍门

乳蛋类的鉴别窍门

果蔬挑选窍门

饮品的辨别

副食加工品鉴别

保健品的选购指南





Chapter.01

粮油主食鉴别窍门

1 怎样选购面粉

▣ **测水分：**抓一把粉使劲一捏，松手后，面粉随之散开，则水分正常。

▣ **看颜色：**精度高的富强粉，色泽白净；标准粉为淡黄；质差的粉色深。



▣ **辨滋味：**好面粉气味正常，略带香甜味。凡有异味的面粉，就有问题。

▣ **手捻搓：**手捻搓面粉，如有绵软感为好面粉。如感觉过分光滑，则有问题。

2 怎样鉴别挂面

优质挂面特征为不粘锅、不浑汤、不碎条，鉴别方法如下：

▣ **外表：**好挂面包装紧，两端整齐，竖提起来不掉碎条，

▣ **闻味：**抽出几根挂面，或在挂面的一端用鼻子闻一下，如有芳香的小麦面粉味，而无霉味或酸味、异味，就说明是好挂面。



▣ **试筋力：**上好的挂面，用手捏着一根面条的两端，轻轻弯曲，其弯度达到5厘米以上。

3 怎样鉴别大米



▣ **看硬度：**表面光亮、整齐、均匀，硬度大的米，蛋白质含量高，优质。

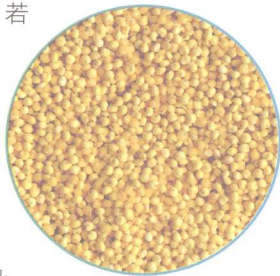
▣ **看腹白：**若米粒腹部有一透明白斑，则说明大米不够成熟，含水分高。

▣ **看爆腰：**如果米粒出现横裂，裂纹越多，质量越差。

▣ **看新陈：**新米色泽新鲜，有清香味，做饭、煮粥香甜可口。陈米有白纹或粉状物，做饭口感、香味较差。

4 染色小米的鉴别

一般小米呈鲜艳自然黄色，光泽圆润，手轻捏时，手上不会染上黄色。若用姜黄或地板黄等色素染过的小米，在用手轻捏时会在手上染上黄色，或把少量小米放入杯中，加入少量水，摇晃后静置，若水变黄即可说明该小米染过色。



5 真假芝麻油辨别窍门



用筷子蘸一点芝麻油滴到平静的水面上，纯芝麻油呈无色透明的薄薄大油花，掺假油则出现较厚的小油花。

好芝麻油呈淡红色，或红中带黄色。掺假芝麻油多将其加热后，掺入菜籽油、棉籽油、花生油、猪油甚至非食用油，如蓖麻油、矿物油等，颜色会大不一样。

6 芝麻油质量的鉴别

以下几项为优质芝麻油的特征，反之则次之或掺假：

在太阳光下观察，透明、清晰、纯洁，呈淡红色，或红中带黄。

在零下10℃的环境中，仍为液态。

在干净玻璃瓶中，经剧烈摇晃后，无泡沫；或虽有少许泡沫，但停止摇晃后，很快消失。

从高处向油缸中倾倒，溅起的油花呈金黄色。

7 植物油质量的鉴别

常见的植物油有花生油、豆油、菜籽油、棉籽油等。优质植物油的特点如下：

嗅：具有本品油固有的香味，如花生香味、芝麻香味、菜籽香味等。没有酸败味或其他异味。

尝：用筷子蘸少许油放在嘴里，具有本品特有的滋味。

看：静置24小时以后，依然清澈透明，不浑浊、无沉淀、无悬浮物。

进一步在阳光下观察，品质好的豆油呈深黄色；花生油为淡黄色或浅橙色；棉籽油为淡黄色。经脱蜡、脱磷、脱嗅等处理过的，颜色极淡，几乎无色。





Chapter.02

肉制品的鉴别窍门

1 巧识注水鸡鸭肉

▣ 翻起翅膀仔细检查，如打了水针可发现一个小红针眼，周围因水肿呈乌黑色，时间久，乌黑色扩散更宽。

▣ 注水鸡鸭肉，特别有弹性，拍打起来有“破破破”的声音。

▣ 皮下注了水的鸡鸭，用手指掂起皮一捻，会明显感到皮下打滑。

2 如何识别变质烧鸡

▣ 烧鸡眼睛呈半睁半闭状态，可断定是好鸡，因为病死的鸡，眼睛全闭。

▣ 用手轻挑开肉皮，肉呈白色则是健康鸡所制，因为病死的鸡没放血，肉呈红色，也可闻气味辨别。



3 新鲜肉鸡鉴别窍门

符合以下条件者为新鲜鸡，否则反之：

▣ 嘴部有光泽，干燥有弹性，无怪味。

▣ 口腔黏膜有光泽，呈淡玫瑰色。

▣ 皮肤呈淡白色，淡黄色或黄色，表面干燥，具有家禽的特有气味。

▣ 脂肪白，稍带淡黄色或黄色，有光泽。

▣ 肌肉结实，有弹性，有光泽。



4 肉类新鲜程度的识别

新鲜肉的特点：

▣ 气味：各种不同的肉，有各自独特的鲜肉味。

▣ 指压凹陷后，立即弹起来，恢复原状。

▣ 肉色光亮，猪肉为粉红色，牛肉为紫红色。肥、瘦界限分明。

▣ 刀切开后，断面和表面一样湿润，水分较多。用手接触表面，感觉湿润，且不黏手。

陈肉的特点:

▣ 稍不新鲜的肉，有酸味，氨味；十分不新鲜的肉，有腐败的臭味。

▣ 随着存放时间的延长，弹性逐渐减弱，手指压后，凹陷恢复缓慢，失去了弹性。稍微用力，可以用手指穿透。

▣ 颜色暗淡，没有光亮。肥肉与瘦肉的界限模糊不清。

▣ 稍不新鲜的肉，含水分少，有粘手感。十分不新鲜的，会流出浑浊的黏液。



5 病、死肉的鉴别

▣ **病、死畜肉**：肉体放血不全，呈暗红或黑红色，脂肪组织染成玫瑰红，肌肉与脂肪组织浑浊不清；剥皮肉表面常有渗出的血珠；骨髓染红，淋巴肿大等。

▣ **病、死禽肉**：放血不全，皮肤呈红色、暗红色或淡蓝色，尤以冠、肉髯最为明显；颈部、翅下、胸部的皮下血管充血；切面稍暗，湿润多汁。

6 冻羊肉质量的鉴别

▣ 色泽鲜艳，有光泽，肉红色或粉红色，脂肪纯白色。

▣ 外表湿润不粘手，或有风干膜。

▣ 具有羊肉正常的气味。

▣ 结构紧密有结实感，肉纤维有韧性。

▣ 煮熟后，肉汤清澈透明，脂肪悬浮于表面，具有鲜羊肉汤固有的鲜香美味。

符合以上标准者，均为新鲜好肉。否则，就不新鲜，或是病肉、死肉。

7 怎么挑选腊肠

优质腊肠外表干燥，无发霉现象；呈鲜红或红棕色，脂肪呈微黄色；无酸败味，油哈喇味或臭味。反之则劣质。





Chapter.03

水产品的鉴别窍门

1 新鲜鱼的鉴别窍门

▶ 鲜鱼眼珠突出，黑白分明。

▶ 嘴里清洁，无污物，不发黏。

▶ 鱼鳃鲜红，腹部白色，不膨胀。

▶ 鱼鳞光泽，不脱落，肉骨不分离。

反之，鱼不新鲜。



2 对虾的选购窍门

新鲜优质对虾，虾色青白，皮亮，身硬，不掉头，全尾，形体完整，躯体肥大，肌肉有弹性。

反之，则不新鲜。



3 虾皮的选购窍门

紧握一把虾皮，放松后，能自动散开的，质量好。外表污秽，暗淡无光，形体破碎，颜色苍白或暗红，并有霉味的，已变质。



4 鲜蚬选购窍门

那些蚬壳紧闭，或者蚬壳一开一合且冒泡的则是鲜蚬。如果蚬壳打开，并且露出一部分蚬肉，则是不新鲜的。

5 有毒水产品的鉴别

▶ 如果水产品颜色过于白，白得不自然，并且体积肥大，说明不是天然的。

▶ 用碱泡发的水产品会留下一些刺激性气味，闻味道可鉴别。

▶ 用甲醛泡发的水产品质地会发生变化，手捏易碎。或者在加热后迅速萎缩，也说明是泡发的。



6 海带的选购

应选色泽绿、褐、油润，肉质厚实，条长（1米以上，平直部分0.7米以上）体宽（0.14米左右），干燥，破裙少，尖端及边缘无白烂、黄化及附着物的海带。



7 紫菜质量的识别

优质紫菜的特点：

■ 片面均匀而薄，无空洞、无破褶、无虫蛀、干燥。

■ 紫褐色或赤褐色，洁净而有光亮。用水浸泡时，也不退色。

■ 质软，咀嚼时，香味浓郁。

8 鉴别鱿鱼干的窍门

体形完整、光亮洁净、具有鲜虾肉似的颜色、表面有细微的白粉、够干、淡口的为优质品。体形部分蜷曲，尾部及肾部红中透暗，两侧有微红点的则次之。



9 鉴别海蜇的窍门

优质海蜇外观光亮，呈淡红色或淡黄色，质地坚实而脆，整洁无污，无异味。变质海蜇色泽呈暗红棕色，蜇皮呈白色冻胶状，质地酥软松弛，皱缩韧滑，发黑腐败或易崩裂，有腥臭味及其他异味。



10 鉴别螃蟹的窍门

手提蟹体，如果肢体向下松垂，则为质好的螃蟹。老蟹黑里透青带光，外表没有杂泥，脚毛又长又挺，体厚坚实，肚皮铁斑色，蟹脚坚硬。如肚皮发亮，就是嫩蟹。





Chapter.04

乳蛋类的鉴别窍门

1

奶粉的鉴别

▣ 乳白或乳黄颜色，色泽均匀、有光泽。

▣ 商标、生产厂名、生产日期、批号、保质期等标识齐全，包装完整。

▣ 用手捏袋装奶粉时，感觉柔软，松散，有轻微的、清晰的“沙沙”声。摇动马口铁罐也能听到这种声音。轻微振动或倒置罐装奶粉时，罐底没有黏着的奶粉。

▣ 全脂奶粉具有微甜，细腻适口的奶香味，脱脂奶粉味道较淡。

▣ 用开水充分调和，静置5分钟后，奶粉能完全溶于水，无沉淀物。

凡达到以上标准的奶粉均为优质，否则，次之。



2

怎样鉴别新鲜牛奶

▣ 滴在指甲上，若是球状的，是新鲜牛奶，若流走了，说明不新鲜。

▣ 新鲜的全脂牛奶，是呈乳白色或稍带微黄的均匀胶态流体，无沉淀，无凝块，无杂质，具有消毒牛奶固有的香味，无异味。

▣ 瓶装牛奶保质期只有2~3天，这种牛奶消费者每天拿到手的时候往往距离挤出时间不到24小时，可以说是牛奶中最新鲜的，而有些保质期达到30天以上，甚至6个月的牛奶，就没有新鲜优势可言了，因为这种牛奶生产好以后，仅在仓库中存放观察这一环节就需要7天以上。



3

鉴别鸡、鸭蛋优劣窍门

▣ 将鸡蛋放入盛有适量冷水的盆中，平躺着的是鲜蛋，倾斜的稍次，竖立的不新鲜，漂浮起来的是已坏的蛋。