

汇众家精华 聚百家大全

HUNZHONGJIAJINGHUA JUBAIJIADAQUAN

生活

窍门一点通

SHENGHUO QIAOMEN YIDIANTONG

陈悦 姜晓波 / 主 编



黑龙江科学技术出版社

汇众家精华 聚百家大全
HUNZHONGJIAJINGHUA JUBAIJIADAQUAN

生活窍门 一点通

陈悦 姜晓波 / 主 编



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活窍门一点通 / 陈悦, 姜晓波主编. — 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2010.3
ISBN 978-7-5388-6093-1

I. ①生… II. ①陈… ②姜… III. ①生活—知识
IV. ①TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 036651 号

责任编辑 郑稼宁
封面设计 刘洋

生活窍门一点通

陈悦 姜晓波 主编

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话: (0451) 53642106 传真 53642143 (发行部)

印 刷 黑龙江省地质测绘印制中心印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 787×1092 1/16

印 张 22

字 数 520 000

版 次 2010 年 6 月第 1 版·2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6093-1/TS·415

定 价 28.00 元

前 言

人们居家生活，衣食住行，几乎天天碰到各种各样的问题。有时一些区区小事，竟成“难题”，给生活带来不便。

其实这些问题都能解决，只要掌握知识，略施小计，生活中的许多小难题都可以迎刃而解。编写《家庭生活小窍门百科》一书的目的，就是试图在这方面给读者予以帮助和启发。

本书从家庭烹饪、购物、理财、生活诀窍、禁忌、休闲娱乐等多个方面编写了近千条生活小窍门。当你在日常生活中遇到问题时，只须翻开此书，一看就会，一点便通。

希望本书能为读者排忧解难。

目 录

家庭厨房篇

第一节 购物提示	001	月饼的卫生须知	030
选购肉类食品的种种诀窍	001	防止红薯胀气的窍门	031
选购鱼类的种种窍门	002	如何正确使用调味品	031
选购大米面粉的窍门	002	如何吃生葱生蒜才卫生	032
蜂蜜真假优劣的辨别	002	须认识生姜的食用、药用价值	032
选购燕窝时的提示	002	认识酱油营养价值的窍门	032
你知道阿胶吗	003	认识醋食用、药用价值的窍门	033
怎样鉴别变质的药品	003	动物油与植物油须知	034
怎样鉴别食品保质期和保存期	003	认识香油特殊营养的窍门	034
家庭调料的鉴定窍门	004	认识食用油不能吃的窍门	034
各种食品的选购窍门	004	如何防止食用油脂酸败	035
第二节 食品清洗处理的种种提示	013	如何正确地使用油	035
第三节 食品储存保鲜须知	017	如何吃盐才正确	036
第四节 食品营养常识须知	026	如何避免低盐饮食	037
保持米中养分的窍门	026	使用碘盐须知	038
认识粗粮和精粮的营养价值	026	使用食用色素须知	038
粮豆搭配的营养须知	026	使用糖精须知	039
黄豆营养价值须知	027	使用味精须知	040
面食中的营养	027	各类蔬菜的营养特点	040
做米饭怎样才能更有营养	028	认识蔬菜的颜色与营养价值	041
使粥营养丰富的方法	028	认识生吃蔬菜的好处	042
食用方便面须知	028	吃蔬菜如何合理搭配	042
防止面包和糕点变质的窍门	029	保持蔬菜的营养素须知	043
吃年糕的方法	030	蔬菜减肥作用的提示	044
		芹菜的营养价值须知	044
		石花菜食用须知	045
		食用菜心须知	045
		菠菜特性须知	045
		大白菜营养须知	046

食用蕃茄须知	046	吃火锅须知	060
胡萝卜营养须知	047	“涮羊肉”的吃法	060
食用土豆须知	047	羊肉串的吃法	061
莴笋的营养须知	048	如何吃狗才能肉避免患病	061
食用笋干须知	048	怎样配衬荤菜	061
蘑菇的营养须知	049	认识蛋清与蛋黄	062
食用银耳须知	049	鉴别鸡蛋的食用价值提示	062
海带的营养须知	050	科学煮鸡蛋	063
食用海带须知	050	巧吃松花蛋	064
泡菜的益害须知	051	水果的吃法	064
如何使腌菜不致癌	052	如何对瓜果消毒	065
山珍海味的营养须知	052	如何对症吃水果	065
食用海参须知	053	食枣的提示	067
食用干贝须知	053	吃西瓜的提示	067
鸡肉和鸡汤的营养须知	054	认识水对人体的作用	067
鱼类的营养须知	054	如何饮水才合理	068
吃鱼的学问	055	如何适时补充水分	069
减轻鱼虾中的化学危害的窍门	055	如何烧开水	069
买蟹吃蟹的窍门	055	如何泡茶、饮茶	069
贝类食物的吃法	056	如何饮咖啡	072
肉类营养价值须知	057	食用牛奶的提示	073
各种肉的食疗效用须知	057	饮用酸牛奶的提示	074
如何解冻才能保持肉类营养	058	划分蜂蜜等级须知	075
如何去除肉食异味	058	食用蜂蜜的提示	075
吃肉的正确提示	058	喝豆浆须知	076
应合理食用鸡蛋	059	夏季消暑饮料的提示	076
使肥肉对身体有益的窍门	059	鉴别汽水质量的提示	077
烹制火腿的提示	060	冷饮的卫生提示	077
提高牛羊肉营养价值的提示	060	矿泉水的提示	078

老年人如何合理选用饮料	078	蛋类的制作	104
如何饮酒才正确	079	菜类的制作	105
葡萄酒的营养提示	079	饮料的制作	107
香槟酒的提示	080	冷饮的制作	109
黑啤酒的营养提示	080	调料的制作	110
饮酒时配菜的窍门	081	酒类的制作	110
黄酒的提示	081	自制的提示	111
喝酒不醉的方法	082	第六节 厨具用品提示	114
解酒须知	082	厨房用品质量鉴定	114
膳食结构对寿命的影响	083	厨房用品识别	114
眼睛的营养须知	084	巧使厨房用品	115
皮肤与食物的提示	085	厨房用品的保养	118
饮食致癌因素须知与防预	086	厨房用品的修理	119
早餐食品的提示	087	第七节 烹调须知	122
午餐的提示	088	节省食油须知	122
快餐的提示	088	防溅防溢的方法	122
一日三餐须知	089	菜肴嫩化的窍门	122
保持干菜的卫生提示	093	味道调整的窍门	123
防饭菜变馊的方法	093	调料添加提示	124
注意厨房卫生的提示	094	烹调技法功夫	125
第五节 食品制作的学问	094	营养保持须知	127
米饭的各种制作	094	怎样做汤才可口	128
面点的制作	095	家用佐料的用法	128
糕点的制作	096	消除食油中黄曲霉素的窍门	129
蜜饯的制作	098	第八节 家庭烹调提示	130
干果的制作	098		
甜食的制作	099		
腌腊的制作	101		
酱菜的制作	102		
		餐桌设防篇	
		第一节 食物中毒	138

食物中毒的提示	138	选购普通商品的窍门	168
引起食物中毒的细菌	139	购买廉价商品的窍门	168
有毒的河鲀鱼	139	购物选择的窍门	169
注意几种鱼的过敏症	140	购买有奖销售商品的窍门	170
发霉甘蔗不能吃	141	辨别伪劣商品须知	170
四季豆中毒	141	避免购买假冒伪劣商品的窍门	170
毒蘑菇种种	142	购物防伪窍门	171
不能吃发芽土豆	147	鉴别假冒名烟的窍门	172
不能吃腌不透的菜	148	鉴别名酒真伪的窍门	172
生棉子油的后患	148	鉴别伪劣啤酒的窍门	174
预防提示	149	鉴别新茶质量的窍门	174
第二节 预防辨别无毒大米的窍门	149	选购药品的常识须知	175
“绿”米提示	150	选购营养保健品的窍门	177
“放心面粉”提示	151	选购减肥药物的窍门	178
伪劣食用油预防	152	购买商品房的窍门	178
劣质肉的预防	154	选购防盗门的窍门	180
识别劣质肉的窍门	155	选购时尚家具的窍门	181
水发海产品提示	158	鉴别沙发质量的提示	182
预防掺假牛奶及奶制品	159	选用床垫的窍门	183
预防假蜂蜜	161	选购床单的窍门	183
豆制品预防掺假	162	选择窗帘的窍门	184
藕粉预防掺假	162	购买家电的简单提示	184
食品预防	163	选购电冰箱的窍门	185
茶叶预防掺假	165	购买洗衣机的提示	185
		选购新型彩电的窍门	186
		选购电脑的窍门	187
		选购空调的窍门	188
		选购燃气热水器的窍门	188
家庭购物篇			
购商品的常识窍门	167		
购买时尚商品的窍门	167		

生活诀窍篇

第一节 识别须知	190
5种贵重饰品的识别须知	190
白金与白色金的鉴别窍门	190
白金与白银的鉴别窍门	191
三种白金首饰的区分窍门	191
选择镀金首饰的窍门	192
识别真假包金饰品的窍门	192
日常家用物品的识别鉴定须知	193
日常家用物品的真伪辨识须知	196
正确选用日常用品须知	197
第二节 使用诀窍	199
家电使用诀窍种种	199
家电节能须知	208
第三节 居家装饰	209
第四节 家庭环境提示	222
第五节 居家物品的选择提示	243

娱乐休闲及家事禁忌篇

第一节 休闲提示及窍门	266
不同类型的休闲方式	266
休闲方式的选择	267
休闲性旅游的提示	267
旅游常识的学问	268
旅游保健的窍门	269
旅游安全的提示	269

旅游保险很重要	270
消除疲劳的窍门	271
游玩中教育孩子的窍门	271
家庭花卉的选择及养护	272
宠物饲养的提示	276
养鸟的窍门	277
养猫的学问	279
养狗的学问	280
养鸽子的窍门	282
练习毛笔、硬笔书法的窍门	284
收藏休闲的时尚	287
网际娱乐的提示	289
网上冲浪须知	289
钓鱼的种种提示	290
第二节 家事禁忌须知	294

生活便利窍门及家庭理财须知篇

第一节 使生活便利的窍门	317
同时煮饭熬粥的窍门	317
怎样炸出肉饼	317
调出低脂食品的窍门	318
小包装冷冻的窍门	319
节省的窍门	320
烹调后冷冻鱼类的窍门	321
卤牛肉、咖喱的冷冻窍门	322
新温度带冰箱使用窍门	323
解冻小窍门	323
制冰器的窍门	324

使用微波炉的窍门	324	第二节 家庭理财的窍门	330
泡制干制食品的窍门	326	家庭理财的作用	330
做料理的窍门	327	家庭消费的窍门	332
微波炉油炸食物的窍门	328	储蓄与股市须知	332
微波炉另类用处的窍门	329	保险的作用须知	336



家庭厨房篇

第一节 购物提示

选购肉类食品的种种诀窍

质量好的新鲜肉应为：

肌肉有光泽，红色均匀，脂肪洁白（牛、羊、兔肉或为淡黄色）；肌肉外表微干或微湿润，不粘手；指压肌肉后的凹陷立即恢复，具有正常气味，煮肉的汤应透明清澈，油脂团聚于汤的表面，而且具有香味。

挑选肉糜的诀窍

（1）看。

看颜色，新鲜的肉糜呈淡粉红色，有光泽，有透明的质感；不新鲜的肉糜呈深暗红色，无光泽；看成型，新鲜的夹心肉糜成红白相间的条型，新鲜的瘦猪肉肉糜成淡粉红色的条型，而混杂猪肺、舌根等肉糜，则成深红色的颗粒状。

（2）揪。

用手指轻轻揪肉糜，新鲜的肉糜富有弹性；不新鲜的肉糜缺少弹性，老母猪的肉糜揪下去就是一个洞，无法复原。

（3）捏。

用手捏一点肉糜，新鲜的夹心肉糜和腿肉糜纯而又纯；而用肺头、舌根、甲状腺、肾上腺等涨入加工的肉糜，捏上去有粒子等异物。

（4）嗅。

新鲜的肉糜无异味，不新鲜的肉糜有肉骚气、肉腥气等异味。

识辨病猪肉的诀窍

在买猪肉时，不妨拔数根猪毛，仔细辨认毛根的颜色：如果毛根白净，则不是病猪肉；毛根发红则是病猪肉。

选购香肠香肚的学问

新鲜的香肠、香肚应为：肠衣（或肚皮）干燥完整，且紧贴肉馅，无粘液及霉点，坚实而有弹性；切面坚实，切面肉馅有光泽，肌肉灰红或玫瑰红色，脂肪白色或微带红色，无酸败味或酸味。否则为劣质品。

选购家禽肉的学问

新鲜家禽肉，表面上看为油黄色，眼球有光泽，肛门处不发黑，不发臭；坏的家禽肉为深黄色、紫黄色或暗黄色，眼球混浊或紧闭，肛门灰黑色，且有臭味。

怎样辨别家禽是否活杀的学问

活宰家禽放血良好，有鲜红色血凝块，



刀口不平整。表皮细腻干燥、平滑有光，皮肤紧缩呈淡红色。脂肪呈乳白色或淡黄色。肌肉切面干燥有光，富有弹性，呈玫瑰色或

白中黄红。家禽因病、伤死后宰杀时，几乎放不出血或放血不良，故死宰的家禽呈现暗红色，刀口平整，无凝血块。表皮粗糙无光，皮肤松弛呈暗红色或有出血斑和紫色红斑。脂肪呈暗红色。血管中留有紫红色的血液。肌肉切面湿腻，颜色暗红，并有少量紫黑色血滴析出。

选购鱼类的种种窍门

观察鱼的嘴、鳃、眼、体面粘液和鱼体肉质等状况。新鲜的鱼，一般嘴紧闭，口内清洁；鳃鲜红、排列整齐、眼稍凸，黑白眼珠分明，眼面明亮无白蒙；表面粘液清洁、透明，略有腥味；鱼体肉质发硬，富有弹性，鳞片紧附鱼体，不易脱落。否则不新鲜。

鱼是否污染的鉴别四法

(1) 看鱼眼。没有受到污染的鱼，鱼眼微突，富有色泽。受到污染的鱼则眼球深浊，有的眼珠明显突出。

(2) 看鱼鳃。没有受到污染的鱼，鱼鳃鲜红，排列整齐。受到污染的鱼，鳃呈白色，而且其状非常粗糙。

(3) 看鱼尾。没有受到污染的鱼，鱼尾正常。受到污染的鱼，其尾脊弯曲僵硬，成畸形。

(4) 闻气味。没有受到污染的鱼，有一种新鲜湿润的腥味。受到污染的鱼则有一种汽油或类似一种氨的气味。

选购大米面粉的窍门

选购大米的学问

质量好的米有光泽，米粒整齐、均匀，

腹白少或没有，无虫害、杂物等；质量差的米，碎米和有裂纹的米多，口味差，腹白多，出饭率低，硬度差。

选购面粉的学问

(1) 用手抓一把面粉，使劲一捏，松手后面粉随之散开，是水分正常的好粉；如不散，则为水分多的面粉。同时，还可用手捻搓面粉，质量好的，手感绵软；若过分光滑，则质量差。

(2) 从颜色上看，精度高的富强粉，色泽白净；标准粉呈淡黄色；质量差的面粉色深。

(3) 质量好的面粉气味正常，略带香甜味；质量差的多有异味。

蜂蜜真假优劣的辨别

(1) 用烧红的粗铁丝插入蜜内，插入时冒气者真，冒烟者假。

(2) 稀稠见优劣。以冬天能产生结晶现象的为最优。挑起能拉长丝，丝断能回缩，呈珠状者为上品。

(3) 将蜂蜜与水混合，放置1天后无沉淀者为最好。

(4) 纯蜜具有芬芳的香味，而掺有杂质的蜜香味较差。

选购燕窝时的提示

燕窝是名贵药材和高级补品。每年开春，金丝燕第一次做的窝，几乎全是用自己的津液凝固而成的。这种燕窝洁白晶莹，形如碗蝶，浸入水中则柔软胀大，称为“白燕”，是燕窝中的珍品。若第一次做完窝被人采走，金丝燕重新做窝，则因为津

液不够，里面就夹杂了很多绒羽、纤维海藻、柔软植物纤维等，加上津液中带有血迹，颜色微黄，略带咸味，称为“毛燕”，属于燕窝中的次品。

你知道阿胶吗

阿胶又名驴皮胶。为马科动物驴的皮经去毛后熬制而成的胶块。既是补品又是药品。真品具有下列特点：

(1) 对光照视透明，纯净无杂，如琥珀样棕褐色。

(2) 质坚硬而易碎，见断面有棕褐色玻



璃样光泽。

(3) 气微弱，味微甜，无腥臭气。

怎样鉴别变质的药品

(1) 水剂（注射剂、眼药水等）。主要看药液是否清亮、澄明、有无变色。凡有混浊、沉淀和结晶析出以及霉点、霉花等，说明已经变质。

(2) 片剂、胶囊。外观色泽有无变化，检查有无受洁粘连、松片、裂片以及斑点、霉变等现象，有即变质。

(3) 酏剂、浸膏、糖浆类。看是否有分离、析水、沉淀等现象，嗅闻有无异味，有即变质。

怎样鉴别食品 保质期和保存期

食品的保质期指的是食品的最佳食用期，也就是在食品标签上规定的条件下，保持食品质量（品质）的期限。在此期限，食品的所有指标（感官要求、理化指标、卫生指标）都符合标签上或产品标准的规定。

食品的保存期则可认为有效期，也就是指在标签上规定的条件下，食品的最终食用期，超过此期后，食品的感官特性、理化指标、卫生指标都可能不再符合产品标准要求，甚至发霉、变质、不能食用。

根据《食品标签通用标准》规定，在任何情况下，食品的生产日期都不能省略，而保质期、保存期可以任选或同时标出。

鱼肉糖果饼干等的保质期

(1) 鱼、肉禽罐装和密封瓶装保质期为2年，火腿午餐肉和一般午餐肉为1年。果子和蔬菜瓶装罐装均为1年3个月。油炸干果、番茄和番茄酱及果汁瓶装罐装均为1年。

(2) 糖果保质期为二三个月，梅雨季节为1个月，巧克力和夹心巧克力为3个月，纯巧克力为6个月。

(3) 饼干类。塑料袋装为2个月、罐装3个月，散装为1个月。方便面一般为3个月。

(4) 调味品。酱油、食醋瓶装保存期各半年，食盐袋装也是半年，味精只要标明谷氨酸钠成分（80%以上），保质期不定。

学会鉴别食品标签

我国实施《食品标签通用标准》已多年,按规定各单位生产的袋装、罐装、瓶装食品标签上一定要有食品名称、成分、重量、生产日期、厂名、厂址、电话;全外文的国产食品不能上柜供应。但一些生产商却明知故犯,有的食品标签几乎是空白或标得模糊不清。消费者选购时必须要注意。

家庭调料的鉴定窍门

八角质量鉴定法。

优质八角颗粒整齐完整,个大饱满,棕红色并有光泽,荚边裂缝较大,荚内子粒明亮,香味浓烈。质次的八角朵瘦小,碎粒多,香味差,黑褐色。

茴香质量鉴定法。

优质茴香色泽黄绿明亮,颗粒饱满,干燥而无杂质,气味香辣。

花椒质量鉴定法。

①壳色红艳油润,粒大而均匀,果实开口而不含或少含籽粒,无枝杆及杂质,不破碎污染的为好。②手感糙硬,并有刺手干爽感,轻捏即碎,拨弄时有“沙沙”声响的干度较好。③顶端开裂大的,成熟度高,香气浓郁,麻味强烈,④用少许碘酒掺水,呈淡黄色时,撒在花椒面上,呈蓝色的为掺假品。

辣椒干质量鉴定法。

辣椒干应色泽鲜红发亮,洁净完整,皮厚子少,椒柄细短,辣味浓烈,无破裂,无霉蛀,无杂物。

各种食品的选购窍门

干贝质量鉴定法。

优质干贝颜色淡黄有光泽,个大均匀,形体完整,肉丝清晰,坚实饱满,表面有白霜,有特殊香味,味鲜盐轻。粒小、盐重的较次。颜色发暗发黑的更差。

干桂圆质量鉴定法。

外壳硬且脆,捏之易碎,体大均匀,色泽黄亮,肉厚较润,味甜清香的为优质干桂圆。明霉易识别,只要视果壳蒂口有无白点,白点越多,霉变越严重;暗霉不易识别,往往是霉变鲜果加工成干桂圆,只能凭果壳是否萎蔫来判断。霉变果于人体有害,勿食用。

桂圆肉质量鉴定法。

上好桂圆肉味甜,肉片大且厚实,肉色黄亮或红色,肉片易分开。凡肉色红褐略带黑色,肉片较粘或成团状,口味淡且带苦味,有杂质者为下品。已生蛆、霉变等则为次品。

鲜桂圆质量鉴定法。

果壳黄褐,略带青色,柔软且带有弹性,果肉晶莹洁白,肉厚,味甜,极易离核,核色乌黑且有光泽,果体大者为上品熟果。果皮发青,果壳坚硬,果肉不易剥离,果核较红,果味极差者为生果;果皮呈黄褐色,手感发软而无弹性则为过熟果,多属变质果。

红枣质量鉴定法。

皮色紫红,有光泽,皱纹少而浅者为上品;皮色无光泽或暗红色,有微霜及较烂硬斑者为次品。果形大小均匀、完整,无损伤、霉烂,且枣蒂无虫眼和咖啡色粉末者为优质。湿度大的枣,用手捏后不能复原,又发粘,显得松软,极易生虫、霉变。核小者为上品。

鲜枣质量鉴定法。

成熟、新鲜的枣,皮色紫红,颗粒饱满且有光泽。选购鲜枣,宜选八成熟的品尝,口感松脆香甜的为优质枣;皮色青绿且无光泽者多为生枣,口感不甜且涩,皮色红中带锈条、斑点的枣,存放时间较长。捂

红的鲜枣，没有光泽且发暗，不够甜脆。表皮过湿或有大小不同的烂斑，属于浇过水的枣，不宜久存。缺少水分或有绵软感的枣属于次等枣。

黑枣质量鉴定法。

皮色乌亮有光，黑里泛红者为上品；皮色乌黑的较差，色黑带黄者更差，呈褐红色的则为次品。

黑木耳质量鉴定法。

①颜色乌黑而有光泽，另一面呈灰色的质优。②朵大而薄，质嫩体轻，体干肉厚的质优。③取少许用手捏拢，松手后朵片有弹性，且能很快伸展，说明含水少，质优。④无杂质、无碎屑，无霉变的为优。

银耳质量鉴定法。

银耳中质量较好的是颜色黄白、干燥、朵大、肉厚、无蒂脚。黄中带灰、带红或趋向深黄、朵小的银耳，不是次品就是放久了，营养价值较低。银耳颜色深浅不一，朵形不完整，有霉蚀痕迹，耳基部呈棕黄色，说明已经变质，不能食用。

核桃质量鉴定法。

壳圆、色清、壳纹浅少、壳皮薄，果肥大，肉色净白，仁饱满，黄白色，有核桃鲜香味，桃仁片大而完整者为上品；壳色发暗，大小不均，壳虽白净但手掂发飘，桃仁皮为暗黄或褐黄色，仁片小者为次品。仁衣油熟、为泛油变质的标志。

栗子质量鉴定法。

皮色红、褐、紫，鲜明而有光泽，手捏时坚实不潮湿，果肉丰满，放进水中，下沉者为新鲜的优质栗；皮壳色暗，果干瘪且有黑斑、蛀孔，手感空洞，果肉干瘪酥软，放进水中，上浮或半浮的多为次品。

白瓜子质量鉴定法。

白瓜子可分为光板、毛板和葫芦子三种。

上等白瓜子片粒阔大、干燥洁白，仁肉饱满，炒熟后清香松脆。

葵花瓜子质量鉴定法。

①壳色：黑壳为好，花壳其次，白壳较差。②粒形：中心鼓起、仁肉饱满为好。③仁色：白仁质优，黄仁质次，中心呈褐色的已变质，有哈喇味的不可食用。④湿度：用手抓时感到松爽的为好，用齿嗑时两片脆崩的为干燥。⑤辨空粒：抓一把瓜子，高于接触面 50 厘米，逐渐松手，落下后实粒居中而声响，空瘪粒散落四周，空瘪粒少者质优。

黑瓜子质量鉴定法。

上等黑瓜子片平直均匀，壳色乌黑而有光泽，板片中央呈白心的开眼明显，干燥无杂质。炒熟后味香有回味。

方糖质量鉴定法。

①在洁净的水中，溶解速度快，溶液高度清晰，无杂质沉淀的为优质方糖。②优质方糖外观应洁白平正，富有光泽，无缺边、断角、裂纹，口味清甜，无异味。发黄发暗的较差。

巧克力质量鉴定法。

①优质巧克力在常湿下有坚实的质地，遇次变硬变脆，入口迅速软化、融化，有可可、牛奶的香味，口感细腻、滑润。没有可可和奶香，却有羊奶腥味或怪异味，入口不化的为伪劣产品。②优质巧克力块型整齐，包装紧密，重量准确。100 克块形巧克力允许误差 3 克，50 克以下的块形巧克力允许误差正负 1 克。表面无光泽，呈现花白色，质地疏松，呈蜂窝状的质量低劣。

奶糖质量鉴定法。

优质奶糖表面光滑，口感细腻，软硬适中，富有弹性，不粘牙，不粘纸，无杂质。

硬糖质量鉴定法。

硬糖应光亮透明，粒型整齐，无大的气



泡和杂质，不粘牙，不粘纸，糖味鲜美纯正，无异味。

抛光糖质量鉴定法。

合格的抛光糖应表面光滑，富有光泽，糖衣坚实，厚薄均匀，不粘连，无杂质。

大米质量鉴定法。

大米粒形应大而均交整齐，硬度大，无碎米、爆腰米。米粒大无呈乳白色、不透明部分。香味正常，有光泽，无米糠，无虫害，无夹杂物。

月饼质量鉴定法。

①观形：饼皮酥松完整，大小均匀，平整饱满。②辨色：表面金黄，油润而不萎缩，底部及边缘无焦斑。③品味：口味纯正，馅心紧密而松软，甜而爽口，肥而不腻，香而不俗。

淀粉质量鉴定法。

①用手搓捻，手感应光滑、细腻，有吱吱响声；掺假的淀粉手感粗糙，响声小或无声。②溶于清水中应很快沉淀，水色清澈；水浑浊或有其他悬浮物，则质量较差或有掺假。

饼干质量鉴定法。

合格饼干具有下列特征：①表面：富有光泽，形体端正，规格一致，花纹字迹清晰，无毛边、掉角、凹陷、起泡以及焦糊现象。②质地：内部呈匀细的孔粒状和交层状，无面结。③口感：香味纯正，不僵硬，不糊口，无杂质，无异味。

糕点变质鉴定法。

①回潮：经烘制而含水量低的糕点，在贮存中容易吸收水分，出现发韧、软塌、变形等回潮现象，失去原有风味。②干缩：含水分较多的糕点，出现皱皮、僵硬等干缩现象，口味和口感显著变差。③走油：在温度高、存放时间长的情况下，糕点容易走油，

不仅色香味均下降，而且还会产生油脂酸败味。④霉变：糕点受霉菌污染而引起霉变，色味俱变，食用对人体有害。⑤变味：糕点存放时间稍长，就会出现陈腐味，霉变的糕点有酸味，走油的糕点有哈喇味；与香皂、汽油、樟脑丸、伤湿止痛膏等物品放在一起的糕点极易吸收异味。⑥生虫：糕点的包装容器或糕点原料含有虫卵，会长出幼虫；糕点的香味也会引来害虫。当发现糕点变质时应不再食用，以免影响健康。

平菇质量鉴定法。

鲜平菇可分为两种：菌伞呈乳白色、菌柄较长的平菇口感香脆；菌伞呈现浅灰色或黑褐色、菌柄较短的平菇味道鲜美。通常，好的鲜平菇应外形整齐，完整无损，色泽正常，质地脆嫩而肥厚，清香纯正，无杂味，无病虫害。食用应选用八成成熟的鲜平菇，这时菌伞的边缘向内卷曲，而不是翻张开，此时营养价值高，味道最鲜美。鲜平菇上有蛛网状的绿色及煤黑色等异色的常是受病虫损伤的。

草菇质量鉴定法。

合格的草菇呈灰白色，个头整齐，菇身干，不断裂，不霉变。

猴头菇质量鉴定法。

质量好的猴头菇个体均匀，色泽鲜黄，质地细嫩，完整洁净，不伤须刺，无虫蛀，无杂质。

藕质量鉴定法。

池藕栽于池塘，白嫩多汁，有九孔，上市迟；田藕栽于水田中，质略次，有11孔，上市早。四季中均有藕上市，以夏，秋为好。夏天称“花香藕”，秋天称“桂花藕”。选购带泥的藕，宜选节短且粗者。自藕尖数起第二节为最佳。尖节较嫩，可拌食，中段可炒食，老的可塞糯米或煮成桂花糖藕。

莴笋质量鉴定法。

优质莴笋应为：①笋形粗短条顺，大小整齐，不弯曲，脆而嫩。②不带黄叶、烂叶，笋条不蔫萎，不空心，表面无锈色。③皮薄，质脆，水分充足。④味道鲜香，有特殊的香气。

黄瓜质量鉴定法。

常见的黄瓜可分三种：①刺黄瓜：风味品质最佳，正面色绿，背面和瓜顶端较浅，表面有突起的纵棱和果瘤，瓜条呈棒形，瓜把稍细，皮薄、瓢小、籽少、肉脆而清香。②秋黄瓜：品质较佳，皮深绿色，呈棒形，有光泽，肉厚、脆嫩、瓢小，水分多。③鞭黄瓜：风味品质次于前两种，皮较厚呈浅绿色，表面光滑，无刺毛或很少刺毛，瓜条形似鞭子，瓢较大，肉质松软。

哈密瓜质量鉴定法。

①看色泽：哈密瓜皮色分果绿色带网纹、金黄色、花青色等几种，成熟的瓜色泽鲜艳；②闻瓜香：成熟的瓜有瓜香，没成熟的瓜则无香味或香味很淡；③摸瓜身：成熟的瓜坚实而微软，太硬的没熟，太软则过熟。

生禽质量鉴定法。

①新鲜的嘴部有光泽，干燥，有弹性，无异味；严重不新鲜的嘴部暗淡，角质软化，口角有粘液，并有腐败气味。②新鲜的眼球充实饱满，角膜有光泽；严重不新鲜的眼球下陷，角膜暗淡并有粘液。③新鲜的肌肉结实，有弹性；严重不新鲜的无弹性，呈灰绿色。④新鲜的手感干燥，呈淡黄或淡白色；不新鲜的表面发潮或湿润。⑤新鲜的脂肪色白，稍带淡黄，有光泽，无异味，严重不新鲜的脂肪呈淡灰或淡绿色，有酸臭味。

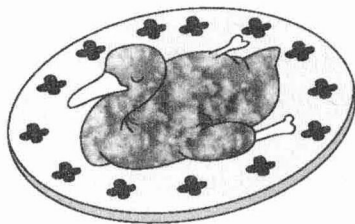
活禽质量鉴定法。

健康活禽两翅紧贴身体。羽毛有光泽，较整齐，肛门处绒毛洁净；病禽两支下垂，

羽毛蓬松粗乱，肛门灰黑色，沾有白色粪便。

板鸭质量鉴定法。

①辨色：鸭体表面光洁，呈白色或乳白色，肌肉切面呈玫瑰红色的质优；体表有少量油脂渗出，呈淡红色或黄色，肌肉切面呈暗红色的质次；体表有大量油脂渗出，表皮



发红或深黄色，肌肉切面呈灰白色、淡红或淡绿色的已变质。②辨形：板鸭形体为扁圆形，腿肌发硬，胸肉凸起，腹腔内壁干燥有盐霜的质优；组织疏松，肌肉松软，腹腔潮湿有霉点的质次；组织松软发粘，腹腔潮湿发粘有霉斑的已变质。③辨味：质优的板鸭有香味；质次的腹腔有腥味或霉味；变质的有较浓的异味。

烧鸡质量鉴定法。

①眼睛：品优烧鸡的眼睛呈半睁半闭状；病死的鸡制成后眼睛紧闭。②肉色：挑开肉皮，鸡肉呈白色的是活鸡制成的烧鸡；病死的鸡制出的肉色发红。③香味：用鼻子闻一闻，优质烧鸡香味扑鼻，病鸡制出的成品香味不浓或有异味。

皮蛋质量鉴定法。

①蛋壳外表应完整湿润，以灰白色带少量灰黑色斑点为佳，黑壳蛋质次。②将蛋轻轻抛起，手感颤动大、有沉重感的为优。③在耳边摇晃几下，质量好的蛋无声响；有较大水响声的应打开鉴别。④用手指轻弹蛋的两端，有柔软的“特特”声为优；发出生硬