

家庭生活 小知识丛书

何川 石磊 石峰 编



吃



吃

小知识365



吃

中国环境科学出版社

前 言

家庭生活内容是多方面的。我们从人们在家庭生活中所需要的衣、食、住、用等方面，选取了1095个知识，介绍给读者。为了便于读者阅读，我们分三册出版，《家、家、家——小知识365》、《穿穿、穿、——小知识365》、《吃、吃、吃——小知识365》。希望这三本小书能帮助人们把家庭生活安排得更加舒适和科学。

本书所收内容突出知识性、趣味性和实用性，所收内容较“杂”。

本书所介绍的知识恐有不当之处，望读者在实践中去检验，去探索，共同把家庭生活安排得更好。

编 者

1991年2月13日

目 录

· 鉴别与贮存 ·

1. 畜肉类的选购 (1)
2. 怎样鉴别冷藏禽肉的新鲜度 (1)
3. 如何挑选无病活鸡 (2)
4. 怎样鉴别老母猪肉 (3)
5. 怎样挑选水产品 (3)
6. 怎样识别江河鱼和湖水鱼 (5)
7. 如何鉴别食用油脂的质量 (5)
8. 虾油并不是虾的油 (6)
9. 红酱油与白酱油 (6)
10. 怎样鉴别鸡蛋能否食用 (7)
11. 怎样鉴别鸡蛋 (8)
12. 如何鉴别松花蛋的质量 (9)
13. 为什么咸蛋的蛋黄会出油 (10)
14. 绿豆芽的鉴别 (10)
15. 为什么腐乳有不同的颜色 (11)
16. 怎样区分桔、柑、橙 (11)
17. 怎样区别香蕉和芭蕉 (12)
18. 果汁与果子露 (13)
19. 果脯与蜜饯的区别 (13)
20. 如何鉴别奶粉与鲜奶的质量 (14)
21. 怎样鉴别鲜酵母的质量 (15)
22. 如何辨别大米的质量 (15)
23. 食品罐头的选购 (16)
24. 为什么罐头盖上有高低不平的圆圈 (16)
25. 怎样鉴别啤酒质量的优劣 (17)
26. 裱花蛋糕的选购 (17)
27. 蜂蜜掺假的鉴别 (18)
28. 保存蔬菜营养小窍门 (19)
29. 蔬菜保鲜 (19)
30. 生姜的保鲜 (20)
31. 楼房住户怎样贮存大白菜 (20)
32. 大葱如何过冬 (21)
33. 香菜巧贮存 (21)
34. 鲜蘑菇怎样保鲜 (22)
35. 为什么菜花“生锈” (22)
36. 冬瓜的保护层“白霜” (23)
37. 蔬菜

水果在冰箱内向上直立存放可延长贮存时间(23) 38.
冰箱中的食品要加热后再吃(24) 39. 加温过的食品
冷冻保鲜期长(24) 40. 柑桔简易贮藏法(25) 41.
苹果的贮存(25) 42. 开罐蕃茄酱保存法(26) 43.
蛋的贮藏(26) 44. 奶油蛋糕不宜久存(27) 45.
火腿不宜放在冰箱内贮存(27) 46. 补品的贮藏
(28) 47. 为什么带鱼表面会发黄(30) 48. 活
鱼贮存法(30) 49. 防止食盐受潮的方法(30) 50.
怎样防止酱油和醋发霉(31) 51. 怎样防止荤油产生
哈喇味(31) 52. 小磨香油的保鲜法(32) 53.
家贮粮食治虫小窍门(32) 54. 为什么方便面不宜长
期存放(33) 55. 家庭怎样存放鲜酵母(33) 56.
谨防银耳变质(34)

· 加工与烹调 ·

57. 现代饮食的五个趋势(35) 58. 中国八大菜系
(35) 59. 世界七大鸡尾酒(36) 60. 中式鸡尾
酒配制三例(37) 61. 西餐家宴设计一例(38) 62.
四季膳食调配(40) 63. 一日三餐(41) 64. 低
盐饮食的调制(42) 65. 鱿鱼的涨发(43) 66.
肉皮的涨发(43) 67. 笋干的涨发(44) 68. 干
贝的涨发(44) 69. 干莲子泡发(44) 70. 蘑菇的泡
发(45) 71. 玉兰片的泡发(45) 72. 怎样泡发海
参好(46) 73. 鲜猪肉忌用热水浸泡(47) 74. 人们为
什么爱吃母鸡(47) 75. 快速带鱼去鳞法(48) 76.
鱼腥味去除法(48) 77. 炸鱼的油去腥法(49) 78.
羊肉去膻法(49) 79. 洗菜小知识(50) 80.

- 冷菜制作常见的几种方法 (50) 81. 热菜制作常见的方法 (52) 82. 烹饪窍门九题 (53) 83. 烹调怎样掌握好油温 (54) 84. 炒菜时油不宜太热 (56) 85. 烹调用油有学问 (56) 86. 为什么做拔丝菜时宜用动物油 (57) 87. 怎样烹制绿叶蔬菜 (58) 88. 冬笋和玉兰片的特点与吃法 (58) 89. 辣椒的八种食法 (59) 90. 烹制土豆菜的技巧 (60) 91. 怎样炒土豆丝才能脆嫩清爽 (61) 92. 肉片怎样炒得嫩 (61) 93. 为什么烧牛肉要切成大块 (62) 94. 烧肉的诀窍 (62) 95. 切肉有奥妙 (63) 96. 切熟肉的诀窍 (63) 97. 为什么刀剁肉馅味道比机绞肉馅鲜 (64) 98. 丸子肉馅的制法 (64) 99. 涮羊肉要涮熟 (65) 100. 全福火锅 (66) 101. 风肉制法 (66) 102. 香味腊肉制法 (67) 103. 海米的种类和特点 (67) 104. 皮蛋的吃法 (68) 105. 香肠家庭制法 (69) 106. 怎样蒸好蛋羹 (69) 107. 鸡蛋菜肴家常做法三例 (70) 108. 虾皮的特点和吃法 (71) 109. 自制小菜 (71) 110. 凉拌豆腐五种 (73) 111. 腌菜 (75) 112. 怎样熬汤味道更鲜 (76) 113. 做汤小经验 (76) 114. 做汤巧去咸 (77) 115. “浆”、“糊”有多少种 (77) 116. 方便面的合理配餐 (79) 117. 淘米的学问 (79) 118. 意大利煮米饭 (80) 119. 剩面包巧做美食 (80) 120. 怎样煮腊八粥 (81) 121. 怎样使米饭不粘锅 (82) 122. 软硬米饭同锅煮 (82) 123. 茶水烧饭香喷喷 (83) 124. 利用电冰箱制作凉菜 (83) 125. 自制暑天冷食 (85) 126. 自制香

茄冰糕(87) 127. 西瓜小食品五例(88) 128.
家制小食品三种(89) 129. 炒花生、瓜子(90)
130. 做花生糖、芝麻糖(90) 131. 怎样吃零食(91)
132. 调味品的种类(91) 133. 几种调味汁的制作
(92) 134. 调味品的使用(93) 135. 烹调用葱的讲
究(94) 136. 酱在烹调中有什么用途(95) 137. 花
椒在烹调中有什么用途(96) 138. 姜在烹调中有什么用
途(97) 139. 味精的使用(98) 140. 特鲜味精的
味道特别鲜(98) 141. 烹调中何时放盐好(99)

· 食品的营养 ·

142. 人体必需的营养素(101) 143. 人体各种感觉
道的反应时间表(102) 144. 营养素与智力的关系(102)
145. 营养与人的性格(104) 146. 常用食物的属性(105)
147. 食用动物胆固醇的含量表(107) 148. 食品单项
第一(108) 149. 蔬菜营养分类(108) 150. 蔬菜
的颜色与营养(109) 151. 蔬菜与健康(109) 152.
水产类的营养价值(110) 153. 蛋类的营养价值(111)
154. 各种异常与营养缺乏关系表(112) 155. 炒菜时
蔬菜中维生素C和胡萝卜素损失情况表(114) 156. 动
物性食物烹调时维生素的损失情况表(115) 157. 食物
营养保护法(115) 158. 烹调方法对营养素的影响(117)
159. 主食的烹调与营养(117) 160. 早餐的营养利用
率最高(118) 161. 寒天早晨吃粥好(119) 162.
黄豆、玉米混食营养好(119) 163. 豆制品营养价值高
(120) 164. 吃胡萝卜最好用油烹调(120) 165.
包饺子不要挤掉菜汁(121) 166. 做好水饺的三条经验

(121) 167. 熬绿豆汤不宜加碱(122) 168. 辣椒有营养 多吃又无益(122) 169. 用高压锅烧饭营养价值高(123) 170. 猪肉皮的营养(123) 171. 吃花生不应丢掉内皮(124)

· 食品与健康 ·

172. 婴儿期喂养(125) 173. 儿童饮食的注意要点(126) 174. 孩子为什么厌食(126) 175. 孩子厌食怎么办(127) 176. 儿童饭前喝点水好(128) 177. 孩子吃多少糖为宜(128) 178. 儿童气管炎的食补(129) 179. 便秘的孩子多吃蔬菜(130) 180. 纠正孩子们厌吃蔬菜的习惯(130) 181. “多咀嚼”与蔬菜(131) 182. 产妇何时吃鲫鱼、蹄膀汤(131) 183. 产妇为什么宜吃红糖(131) 184. 产妇吃多少鸡蛋好(132) 185. 男人下厨房有益健康(132) 186. 人过中年话晚餐(133) 187. 老年人怎样促进食欲(134) 188. 怎样使老人进餐有滋味(134) 189. 夏秋季老人健身十汤(136) 190. 冬季老人的补益佳肴(137) 191. 早餐与长寿(139) 192. 预防早衰的七种食品(139) 193. 常吃苹果可使容貌年轻(140) 194. 饭后吃个一苹果好(140) 195. 使人保持年轻漂亮健康的饮食(141) 196. 食品与美容(142) 197. 细嚼慢咽利于美容(142) 198. 补虚美容佳肴——牛奶炖鸡(143) 199. 葵花子——美发食品(143) 200. 美容肉——兔肉(144) 201. 防胖减肥的进食行为疗法(144) 202. 不易致胖的食品(146) 203. 胖人适宜吃哪些蔬菜(146) 204. 饮食减肥新说(147) 205. 多吃，多动——减肥(147)

206. 与少女谈谈饮食与减肥(148) 207. 饮食与保护视力(149) 208. 常用病人饮食种类表(150) 209. 高血压患者的夏季饮料(151) 210. 高血压患者可以吃香蕉(151) 211. 心血管病的人不宜吃蛋黄(152) 212. 冠心病忌过饱(152) 213. 心理压力小时该吃些什么(153) 214. 心脏病病人多吃苹果好(153) 215. 常吃坚果可减少得心脏病的危险(153) 216. “口重”的人易患动脉硬化症(154) 217. 开胃健脾药膳(155) 218. 镇静安神的食物(157) 219. 肾炎患者不宜多吃香蕉(158) 220. 关节炎病人不宜多吃海鲜(159) 221. 溃疡病人饮食三忌(159) 222. 饮酒与酒精性肝病(160) 223. 中暑的饮食(160) 224. 不遑早餐易患胆石症(161) 225. 饮食防癌八条(162) 226. 乳腺癌与饮食有关(162) 227. 胡萝卜被誉为“防癌蔬菜”(163) 228. 鼻咽癌, 咸鱼在作祟(164) 229. 保健好食品——醋泡黄豆(164) 230. 保健食品——醋蛋(165) 231. 常食绿豆芽大有裨益(165) 232. 常食紫菜好处多(166) 233. 功效不凡的天然食物(166) 234. 几种常见水果的药用(169) 235. 吃水果的最佳时间(170) 236. 水果不能代替蔬菜(170) 237. 经常吃豆制品要多吃海带(171) 238. 醋泡海带好(171) 239. 多吃生拌蔬菜(171) 240. 大蒜ABC(172) 241. 吃点野菜好(174) 242. 常吃小米、玉米好(176) 243. 南瓜是补血良药(176) 244. 苦瓜虽苦益处大(177) 245. 黄瓜的营养及药用(177) 246. 冬瓜是夏季良药(178) 247. 平菇有抗病保健作用(178) 248. 降低胆固醇的良好食物——冻豆腐(179)

249. 山药是“滋补佳品”(179) 250. 核桃的药用价值(180) 251. 医食兼用的山楂(180) 252. 冬令吃鱼, 身体受益(181) 253. 多吃鱼, 可长寿(181) 254. 鸭肉能治病(182) 255. 猪血的保健作用(183) 256. 胎盘的滋补作用(183) 257. 牛鞭骨和阿胶的熬制与服用(184) 258. “五味”与健康(185) 259. 请君食用精制盐(185) 260. 食以杂为好(186) 261. 学习后就吃饭有益于记忆(186) 262. 吃饭时勿生气(187) 263. 不要滥用保健食品(187) 264. 素食者不易患癌症(188) 265. 不要用豆浆冲鸡蛋(188) 266. 发苦的柑桔不能吃吗(189) 267. 煮过的水果比鲜果酸(189) 268. 桔子好吃要适量(190) 269. 为什么水果会随成熟而变软(190) 270. 吃红糖好还是吃白糖好(191) 271. 不要过量吃甜食(191) 272. 多吃糖不利健康(192) 273. 人参吃法种种(192) 274. 不可滥用人参(193) 275. 嗝瓜子的利与弊(194) 276. 调味品过量有害无益(195) 277. 猪油渣和锅巴不能吃(195) 278. 光吃瘦肉也有弊(196) 279. 服维生素C时忌食虾类(196) 280. 鸡蛋不宜生吃(196) 281. 为什么吃燕窝宜配银耳(197) 282. 哪些人不宜吃银耳(197) 283. 有些人不宜吃花生(198) 284. 哪些人不宜吃巧克力(198) 285. 方便面不宜常吃(199) 286. 哪些人不宜吃螃蟹(199) 287. 儿童不宜多吃泡泡糖(200) 288. 吃蔬菜的宜忌(201) 289. 吃番茄三忌(201) 290. 隔夜熟白菜吃不得(202) 291. 马铃薯应去皮吃(202) 292. 吃西瓜三忌(203) 293. 蜂蜜不要煮开吃(203) 294. 吃发芽的花生、玉

米易中毒(204) 295. 羊肉少吃为好(204) 296.
当心鱼胆中毒(205) 297. 炸食品的油不能反复用
(205) 298. 忌用热水发木耳(206) 299. 忌用蒸
锅水熬汤煮饭(206) 300. 坐汽车吃东西有害(207)
301. 乘坐飞机饮食宜忌(207) 302. 不要吃过热太烫
的食物(208) 303. 大饱大饿易惹大祸(208) 304.
饭后不宜松裤带(208) 305. 怎样预防食物中毒(209)
306. 节日伤食简易疗法(209) 307. 吃食十忌(210)
308. 家庭宴请十注意(211) 309. 赴宴须知(212)
310. 用筷九忌(213) 311. 饭后五忌(214) 312.
进食十忌(214) 313. 晚餐四忌(215) 314. 探病
人宜送的食品(216) 315. 探病人忌送的食品(219)
316. 不科学的忌口(220)

· 饮 料 ·

317. 饮水知识点滴(221) 318. 凉开水——复活
神水(223) 319. 常饮储存水有害(224) 320. 五
种开水不能喝(224) 321. 多喝桔皮水有好处(225)
322. 矿泉水——健美之水(225) 323. 多饮蔬果汁有
益健康(226) 324. 吃饭时喝汽水有害(227) 325.
冲服营养饮料不宜用沸水(227) 326. 饮料的营养(228)
327. 食豆浆五忌(228) 328. 牛奶中的学问(229)
329. 牛奶的调配法(232) 330. 茶叶与饮茶的学问
(233) 331. 咖啡的利与弊(240) 332. 吃冰淇淋要
慢慢吃(241) 333. 酒类小常识(241)

· 厨房里的知识

334. 厨房家具与餐具 (251) 335. 家庭厨房排烟法 (252) 336. 厨房去污十则 (252) 337. 家庭消毒法 (253) 338. 菜板的卫生 (254) 339. 菜板消毒法 (254) 340. 注意菜篮子的卫生 (255) 341. 塑料制品有毒与否鉴别法 (256) 342. 长期用塑料桶盛食油不好 (256) 343. 用铁锅炒菜好处大 (256) 344. 不能用铁锅煮酸性食品 (257) 345. 选用火锅的窍门 (258) 346. 当心铜火锅的铜锈 (258) 347. 如何防止沙锅爆裂 (259) 348. 使菜刀锋利如初 (259) 349. 安全使用煤气 (260) 350. 节约液化石油气的窍门 (260) 351. 入厨窍门二十例 (261) 352. 怎样使醋变香 (263) 353. 醋的妙用 (263) 354. 盐的妙用 (265) 355. 大葱的妙用 (266) 356. 蛋壳的妙用 (267) 357. 淘米水的妙用 (267) 358. 桔皮的妙用 (268) 359. 西瓜皮的妙用 (269) 360. 调制米粉要用热水 (269) 361. 大块冰糖怎样破碎 (269) 362. 冻肉防粘结小窍门 (270) 363. 剩菜变佳肴 (270) 364. 怎样处理锅巴 (273) 365. 怎样处理剩饭 (273)

· 鉴别与贮存 ·

1. 畜肉类的选购

新鲜的猪、牛、羊肉，肉质紧密、坚实而有弹性，指压后不留指印，表面有层比较干燥的外膜，有光泽，并有肉类的清淡的自然芳香。猪肉，肥膘部分颜色雪白、瘦肉部分呈淡红色的最新鲜，母猪和种猪肉，色泽深暗，且纤维较粗、松散。牛肉，脂肪为黄色、肉呈棕红色或暗红色为新鲜，水牛肉的色泽较黄牛色暗，且纤维较细而松弛，脂肪较干燥。羊肉，脂肪为白色、肉呈赭红色或玫瑰色为新鲜，山羊肉色泽较绵羊肉色苍白，皮下脂肪和肌肉间脂肪少，且膻味较大。如果肉和脂肪都发暗红色，则表明屠宰时放血不清，或是死后屠宰，不宜购买。

2. 怎样鉴别冷藏禽肉的新鲜度

冷藏禽肉，又叫光体、白体鸡鸭，鉴别其新鲜度，一般要注意观察几个关键部位。

(1) 嘴部 新鲜的嘴部有光泽，干燥，有弹性，无异味；不新鲜的嘴部失掉光泽，部分之处无弹性，稍有异味；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) 眼部 新鲜的眼球充满眼窝，角膜有光泽，眼球部分下陷，角膜无光，为不新鲜的；眼球全部下陷，角膜暗

淡并有粘液的为严重不新鲜。

(3) 皮肤 新鲜的皮肤表面干燥，并呈淡黄色或淡白色，具有特有的气味；不新鲜的表面发潮，呈淡灰色或灰黄色，有轻度异味，严重不新鲜的表面湿润，呈暗灰黄色，有的部位带淡绿色，并有霉味或腐败味。

(4) 脂肪 新鲜的脂肪色白，稍带淡黄，有光泽，无异味；不新鲜的色泽变化不大，但稍带异味；严重不新鲜的脂肪呈淡灰色或淡绿色，有酸臭味。

(5) 肌肉 新鲜的肌肉有弹性，而且结实；在颜色上，鸡的肌肉为玫瑰色，有光泽，胸肌为白色或带淡玫瑰色；鸭的肌肉为红色，两者都具特有的香气；不新鲜的弹性变小，手指按压有明显指痕，稍带异味；严重不新鲜的呈暗红色、暗绿色或灰色，有浓重的腐败味。

3. 如何挑选无病活鸡

(1) 观鸡冠 健康活鸡，冠子鲜红，大多挺直；患病鸡冠子大多萎缩，呈暗紫色，多半肿胀。

(2) 看鸡眼 健康活鸡，眼神炯炯有神，病鸡则相反。

(3) 视鸡膀 健康活鸡，两膀自然紧贴鸡体，羽毛紧覆整齐；患病活鸡，两膀明显下垂，羽毛蓬松。

(4) 瞧肛门 健康活鸡，肛门附近绒毛洁净无粪便；患病活鸡，肛门周围绒毛绿或有白色粪迹。

(5) 摸鸡喙 健康活鸡，喙囊触之无气体，有的胃中虽有少许积食但喙子软而不硬；患病活鸡，喙子膨胀有气体，积食发硬。

(6) 看鸡脑 健康活鸡，头部肌肉丰满，以手按之有弹性，呈微红健康肤色；患病活鸡，则肌肉消瘦或僵硬，呈深红或暗红色。

4. 怎样鉴别老母猪肉

(1) 看皮 肥猪肉皮薄质软，老母猪肉看之皮厚，触之质硬，皮上的毛孔稀且深大，皱纹明显。

(2) 看乳头 肥猪乳头细而短，老母猪乳头粗而长，有的尽管将乳头割掉，但乳管粗且深入皮下肌肉组织，乳渣明显。

(3) 看脂肪 肥猪肉脂肪层较厚，与皮和瘦肉结合较紧密。老母猪肉脂肪薄而松软，与皮和肉结合不紧，分层明显，呈分离状。

(4) 看瘦肉 肥猪肉纤维较细，老母猪肉纤维粗糙。

(5) 看肉色 肥猪肉瘦肉呈嫩红色，老母猪肉瘦肉呈暗红色。

(6) 看骨型 肥猪肉其排骨的弯曲度小，略呈弧型，老母猪肉排骨弯曲度大，呈伞圆型。骨断面呈黄色，并有黄色的油样渗出。

(7) 闻气味 经煮后肥猪肉有浓郁的肉香味，老母猪肉味淡，且有土腥味。

5. 怎样挑选水产品

1) 鱼类

(1) 死后鱼身硬直 新鲜的鱼类死后肌肉僵直变硬，

用手掌托之平直不软；以手指触压，肉身富有弹性。

(2) 鱼眼 新鲜的鱼眼睛突出，眼珠漆黑透明；不新鲜者鱼眼凹陷，眼珠混浊，并有血水渗出。

(3) 鱼鳞、鱼鳃 新鲜的鱼鳞有光泽，鳃呈鲜红色；变质的鱼也可因有粘液泌出而呈光泽，但光泽与新鲜鱼的光泽不同，且鳃呈暗红色乃至灰色。

(4) 鱼腹 新鲜鱼的腹部硬而有弹性，不新鲜者则腹软，肛门露出粪便样脏物。

(5) 鱼肉 剖开的鲜鱼，肉质有透明感，鱼骨与鱼肉贴紧密。

2) 软体类

(1) 墨鱼 新鲜的墨鱼鱼身呈银色光泽，墨鱼骨坚硬，色银墨；若色白、骨软、无泽，则多已腐败变质。

(2) 章鱼 新鲜的章鱼鱼足收缩，呈红色，牵拉显牢固，有弹性，不易拉伸。若不新鲜者，则皮肤和足的吸盘容易伸，色白，甚至有异臭。

3) 甲壳类

(1) 虾 新鲜的虾，拉其须有牢固感，虾尾有弹性，并富有光泽。变质者尾呈黑色，虾足脱落，有臭味。

(2) 蟹 应该购活蟹；刚死仍新鲜者，壳呈青灰色，带亮光，脚坚硬结实，无臭味。

4) 贝类

新鲜的贝一般不张口，若张口触之可闭；两贝相撞击呈清音；剥出的贝肉触之能收缩。若张口触而不闭，剥出的贝肉质软、无弹性、不透明者，则不新鲜。

6. 怎样识别江河鱼和湖水鱼

江河鱼因其生活在流动着的较干净的活水中，所以鳞片薄，呈灰白色，光泽明亮。烹制出的菜肴味鲜美，略带甜头。

湖水鱼因其生活在有极厚污泥的静水湖中，所以鳞片厚，呈黑灰色，烹制出的菜肴，食用时有较浓的泥腥味。

7. 如何鉴别食用油脂的质量

食用油脂的品质可以从以下几个方面来鉴别：

(1) 透明度 油脂的透明度说明油脂的精炼程度，磷脂去除程度，水分杂质的多少，有无掺假现象以及是否适合食用等等。测定透明度时，先将油脂混匀，然后倒入一个玻璃筒中，静置24小时后应透明，不浑浊，无云雾状的悬浮物。鉴别棉子油，只要玻璃筒上半段的油透明，无云雾状的悬浮物，即为透明。

(2) 气味 用手指蘸一点油，抹在手心中，搓后闻气味，食用油不应有哈喇味或其它异味。

(3) 滋味 具有该油脂应有的滋味，无焦臭、酸败及其它异味。

(4) 水分和杂质 水分用烘干法。测定杂质采用石油醚、丙酮等有机溶剂进行溶解过滤后，用烘干法测定。水分杂质的多少直接影响着油脂的保管。当水分、杂质过多时，油脂将很快变坏。油脂的水分规定在0.15~0.30%之间，杂质含量规定在0.1~0.2%之间。

8. 虾油并不是虾的油

虾油实际上并不是虾的油，而是做虾酱时浸出的卤汁经发酵后制成的。它主要供调味用。

虾油的质量应以色泽暗红黄、透明、无杂质，香味浓、味鲜为上品，不宜太咸。虾油主要供涮羊肉、拌面、蘸饺子或拌凉菜用。

9. 红酱油与白酱油

酱油有红酱油与白酱油之分。白酱油并非透明洁白，而是呈淡红色。相对红酱油色素要淡，行话称本色酱油。

红酱油质浓，酱油气浓重，呈红褐色。内含氨基酸、蛋白质、糖份等成分较高，烹调的菜着色泽红润光亮，酱香气浓，味道鲜美，适宜于红烧荤素菜肴。荤菜如红烧肉类、红烧鱼类、家禽类等；素菜如红烧烤夫、油焖笋、油焖茭白、红烧萝卜等等。

白酱油质较淡薄，内含氨基酸、蛋白质，糖分明显低于红酱油，但色淡味鲜。它适宜于蘸食，如白鸡、白肚、白切羊肉等肉食品，香蒿笋、黄瓜、豆腐等素食品，各种点心和冷拌食品，如锅贴、生煎馒头、汤包、炒面、冷面等。另外，冲汤、下面、下馄饨以及做馅用荤素菜也宜用白酱油做调料。