



# 生活窍门

## 一点通

SHENGHUO QIAOMEN  
YIDIANTONG

张秀丽/编著

收纳有方：拒绝  
轻松购物：关注  
创意厨房：囊括

武汉工业学院图书馆



01125609

食品加工烹饪的窍门，使您和您的家人在享受  
美味的同时又能拥有源自快乐厨房的健康

中国人口出版社

TS-976.3  
28

541

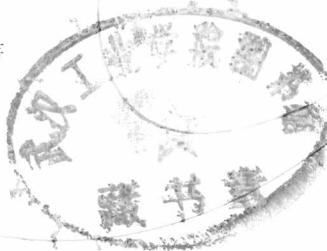
# 生活窍门

## 一点通

SHENGHUO QIAOMEN  
YIDIANTONG



张秀丽/编著



中国人口出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

生活窍门一点通/张秀丽编著. —北京: 中国人口出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5101-0849-5

I. ①生… II. ①张… III. ①生活—知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第169074号

## 生活窍门一点通

张秀丽 编著

---

|      |                        |
|------|------------------------|
| 出版发行 | 中国人口出版社                |
| 印 刷  | 北京华戈印务有限公司             |
| 开 本  | 710 × 1010 1/16        |
| 印 张  | 15 插页 4                |
| 字 数  | 200千                   |
| 版 次  | 2011年12月第1版            |
| 印 次  | 2011年12月第1次印刷          |
| 书 号  | ISBN 978-7-5101-0849-5 |
| 定 价  | 19.90元                 |

---

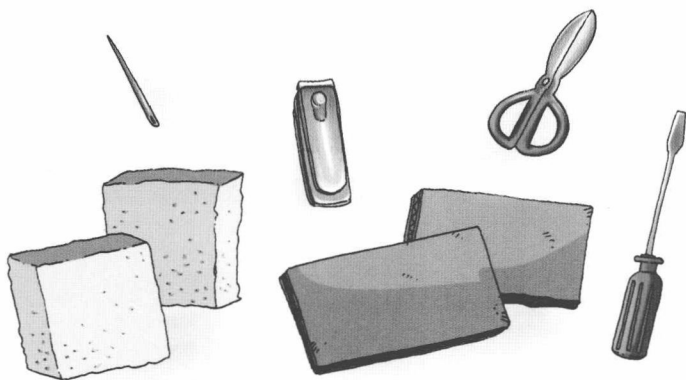
|      |                    |
|------|--------------------|
| 社 长  | 陶庆军                |
| 网 址  | www.rkcbs.net      |
| 电子信箱 | rkcbs@126.com      |
| 电 话  | (010)83514662      |
| 传 真  | (010)83519401      |
| 地 址  | 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦 |
| 邮 编  | 100054             |

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

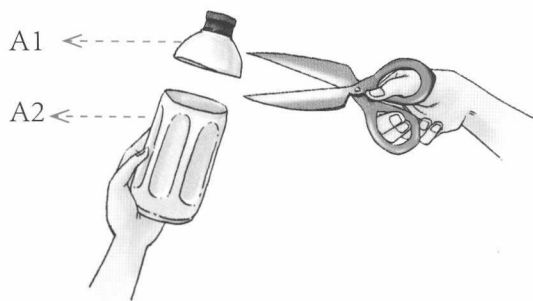
# 曹师傅除蟑法

CAOSHIFUCHUZHANGFA



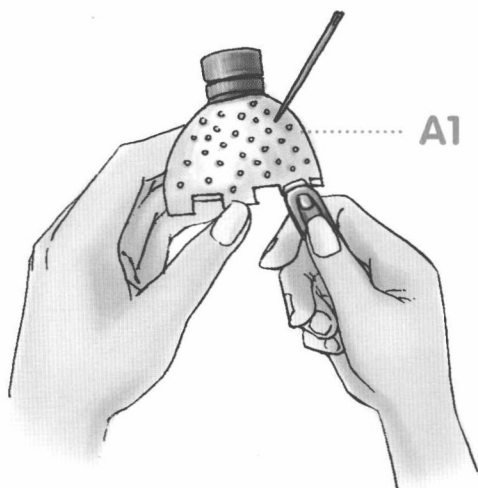
1

准备工具:剪刀、粗针(或锥子)、带孔纸板若干、指甲剪、改锥、海绵块两块,两个同样形状的有盖的饮料瓶A瓶、B瓶(瓶子形状一定要一样,以保证两个瓶子套合在一起时中间没有缝隙,不会让蟑螂跑出来)。



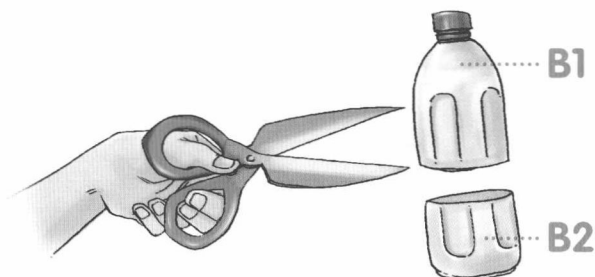
2

用剪子将饮料瓶A剪成A1、A2两部分。剪开的位置一定要在饮料瓶上端有弧度的部分与竖直部分交界处,剪的时候要尽量平直,以保证套合的时候紧密无缝隙(A1是头、A2是尾)。



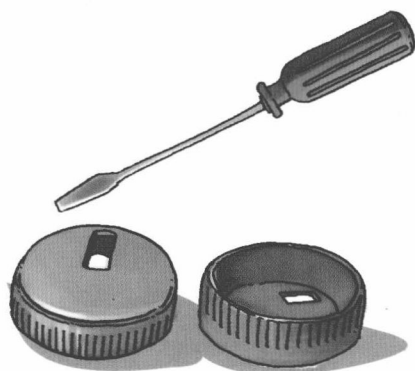
3

用指甲刀在A1部分的剪开处，剪6~8个小口，作为蟑螂的入口。再在瓶身四周的弧面上用粗针等工具尽量多扎些密实的小孔，便于吸引蟑螂的气味更好散发。



4

用剪子在饮料瓶B的1/2处剪开（大概位置即可），分成B1、B2两部分，剪的时候要尽量保持平直（B1是头、B2是尾）。再把B2的底部剪开一个略小于外径的圆洞，仔细修整到使之正好与A1沟槽处连接松紧合适。

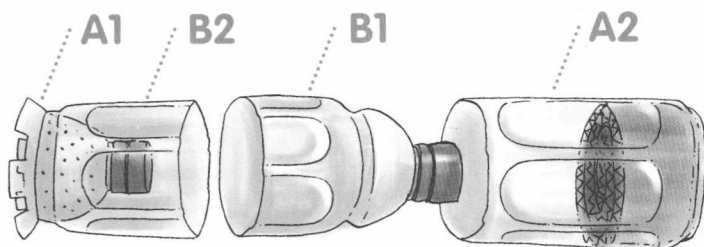
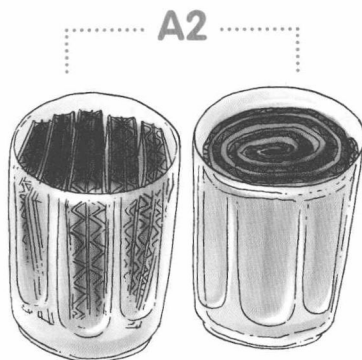


5

拧下两个瓶子的瓶盖，用改锥在上边各开一个大小为4mm×8mm的孔洞，孔洞要靠边，不要在中央，开好后再将两个瓶盖分别拧好。

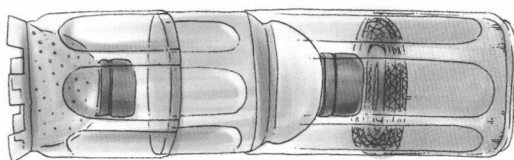
6

将带孔纸板剪成大小合适的尺寸，塞入A2底部，注意塞入的位置不要离最后成品中B1顶部的瓶盖过近，这里是蟑螂入瓶后的聚集室，进去的蟑螂会躲藏在各个孔洞中且不会逃脱。



7

各部分分别做好后，可以组装了。A1在最下部，上边是B2，将吸水海绵或食物残渣放入这部分的空隙处，作为吸引蟑螂的诱饵。再将B1无缝隙地对接在B2上，再使A2紧密套住B1。



8

好啦，一个简单好用的除蟑器就做好了。把它竖起摆放在蟑螂易出现的地方。拔下对插的B1、B2即可更换诱饵，将瓶子倒立，向里边缓慢注水，即可将蟑螂淹死。



如需更详细的资料，请访问曹师傅的博客：  
<http://blog.sina.com.cn/cqc>

# 食材搭配的禁忌

SHICAIDAPEIDEJINJI

## 土豆

土豆与香蕉相克：同食面部会生斑。

土豆与番茄相克：同食会导致食欲不佳，消化不良。

## 番茄

番茄忌黄瓜：黄瓜中含有维生素C分解酶，同食可使番茄中的维生素C遭到破坏。

番茄忌绿豆：同食伤元气。

番茄与白酒相克：同食会感觉胸闷，气短。

番茄与地瓜相克：同食会得结石病、呕吐、腹痛、腹泻。

番茄与胡萝卜相克：番茄中的维生素C会被胡萝卜中的分解酶破坏。

番茄与猪肝相克：猪肝使番茄中的维生素C氧化脱氧，失去原来的抗坏血酸功能。

番茄与咸鱼相克：同食易产生致癌物。

番茄与毛蟹相克：同食会引起腹泻。



## 萝卜

萝卜忌水果：同食容易患甲状腺肿。

萝卜忌木耳：同食会得皮炎。

萝卜与橘子相克：同食会诱发或导致甲状腺肿。

萝卜与何首乌相克：同食会导致性寒滑。

胡萝卜忌白萝卜：胡萝卜含的抗坏血酸酶破坏白萝卜的维生素C，使营养价值降低。

## 芹菜

芹菜与黄瓜相克：芹菜中的维生素C将会被分解破坏，降低营养价值。

芹菜与蚬、蛤、毛蚶、蟹相克：芹菜会将蚬、蛤、毛蚶、蟹中所含的维生素B1全部破坏。

芹菜与甲鱼相克：同食会中毒，可以用橄榄汁解毒。

芹菜与菊花相克：同食会引起呕吐。

芹菜与鸡肉相克：同食会伤元气。

## 黄瓜

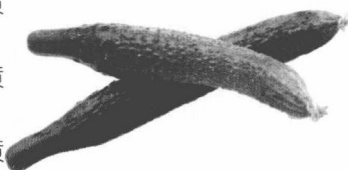
黄瓜与柑橘相克：柑橘中的维生素 C 会被黄瓜中的分解酶破坏。

黄瓜与辣椒相克：辣椒中的维生素 C 会被黄瓜中的分解酶破坏。

黄瓜与花菜相克：花菜中的维生素 C 会被黄瓜中的分解酶破坏。

黄瓜与菠菜相克：菠菜中的维生素 C 会被黄瓜中的分解酶破坏。

黄瓜与芹菜相克：同食会减少营养成分的吸收。



## 辣椒

辣椒与胡萝卜相克：辣椒中的维生素 C 会被胡萝卜中的分解酶破坏。

辣椒与南瓜相克：辣椒中的维生素 C 会被南瓜中的分解酶破坏。

## 韭菜

韭菜与牛肉相克：同食容易中毒。

韭菜与白酒相克：同食如火上浇油。

## 菠菜

菠菜与豆腐相克：菠菜中的草酸与豆腐中的钙形成草酸钙，使人体的钙无法吸收。

菠菜与黄瓜相克：维生素 C 会被破坏尽。

菠菜与乳酪相克：乳酪所含的化学成分会影响菠菜中丰富的钙质的吸收。

菠菜与鳝鱼相克：同食易导致腹泻。

菠菜与瘦肉：菠菜含铜，瘦肉含锌，两者混合食用，则菠菜析出的铜会大量减少。

## 南瓜

南瓜与富含维生素 C 的食物相克：维生素 C 会被南瓜中的分解酶破坏。

南瓜与羊肉相克：两补同时，令人肠胃气壅。

南瓜与虾相克：同食会引起痢疾。

## 猪肉

猪肉忌乌梅：同食会引起中毒，可以用地浆水治疗。

猪肉忌杏仁：同食会引起肚子痛。

猪肉忌甘草：同食会引起中毒，可以用绿豆治疗。

猪肉忌田螺：同食容易脱眉毛，可以吃绿豆防治。

猪肉忌茶：同食易产生便秘。

猪肉忌菊花：同食严重会死亡，用川莲煎水 5 分钟服用。

猪肉忌百合：同食会引起中毒，可以用韭菜汁治疗。

猪肉忌鲫鱼：不可合煮或合炒。

## 羊肉

羊肉忌醋：会削弱两者的食疗作用，还会产生对人体有害的物质。

羊肉忌茶：吃羊肉后不宜马上饮茶，否则会产生一种叫鞣酸蛋白质的物质，容易引发便秘。

羊肉忌梅干菜：同食会引起胸闷。

羊肉忌竹笋：同食会引起中毒，可以用地浆水治疗。

羊肉忌半夏：同食会影响营养成分的吸收。

羊肉忌西瓜：同食伤元气，可以用甘草 100 克煎水服。

羊肉与荞面：热寒相反不宜同食。

## 鸭肉

鸭肉忌鳖肉：同食会导致便秘，阴盛阳虚，水肿。

鸭肉忌栗子：同食会中毒。

## 鸡肉

鸡肉忌芹菜：同食会伤元气。

鸡肉忌糯米：同食会引起身体不适。

鸡肉忌李子：同食会引起痢疾，可以用鸡屎白治疗。

鸡肉忌狗肾：同食会引起痢疾，可以用鸡屎白治疗。

鸡肉忌芝麻：同食严重会死亡，用甘草用水煎服治疗。

鸡肉忌菊花：同食会中毒。



# 目录

生·活·窍·门·一·点·通

CONTENTS

## 1

### 创意厨房

- 1 冻肉怎样解冻最好
- 1 猪内脏异味怎样去除
- 2 羊肉怎样去膻
- 3 怎样去除羊肉粘毛
- 3 鸡、鸭轻松褪毛的窍门
- 3 鱼胆破了怎么办
- 3 怎样让泥鳅、贝类吐泥
- 4 巧刮鱼鳞
- 4 如何处理鹅肠
- 4 怎样除去粘在肉上的脏物
- 4 鸭肉巧去腥
- 5 洗鱼黏液
- 5 巧发蹄筋
- 5 除甲鱼腥味
- 5 除猪腰子膻味
- 5 去带鱼鳞
- 6 巧切鱼不打滑
- 6 巧杀鸡
- 6 除黄鱼腥
- 6 洗猪肠
- 6 怎样去除豆制品中的异味
- 7 如何清除蔬菜上的残留农药
- 7 如何去除部分蔬菜中的有害物质
- 8 刮芋头时手痒怎么办
- 8 豆腐冲洗法
- 8 巧去莲子皮
- 8 巧去芋头皮
- 8 巧洗菜虫法
- 8 泡干蘑菇
- 9 巧治腌菜过咸
- 9 巧洗香菇
- 9 除果品涩味
- 9 巧除蚕豆皮
- 9 煮牛肉宜用沸水
- 10 怎样炖肉易烂
- 10 煮肉不宜早放盐
- 10 炖汤不宜中途加冷水
- 10 怎样做鱼没有腥味
- 11 煎鱼粘锅怎么办
- 11 炸鱼的油怎样去腥味
- 12 炒肉不缩水窍门
- 12 去猪头肉油腥
- 12 除咸肉异味

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 12 除虾仁腥味       | 20 炒菜误加醋怎么办    |
| 13 去狗肉膻味       | 20 热油泛沫怎么办     |
| 13 去羊奶膻味       | 20 怎样防止油飞溅     |
| 13 巧祛野味腥涩      | 20 油锅着火怎么办     |
| 13 除松花蛋麻味      | 20 怎样减轻米饭焦味    |
| 14 巧做骨头汤       | 21 夹生饭的补救      |
| 14 巧煮老鸡易烂法     | 21 熬粥防止外溢      |
| 14 煮火腿         | 21 蒸馒头碱多了怎么办   |
| 14 巧炖老牛肉       | 22 用冷水蒸馒头比用热水好 |
| 15 烹制整禽巧脱骨     | 22 蒸馒头不粘笼布的窍门  |
| 15 啤酒蒸鸡        | 22 煮面条不黏糊的窍门   |
| 15 炖制老鸡肉返嫩法    | 23 怎样煮饺子不粘皮    |
| 15 炖制老鸭肉       | 23 煮元宵的窍门      |
| 15 炒牛肉         | 23 香喷喷熬粥小窍门    |
| 16 煮蛋有诀窍       | 24 蒸馒头不熟巧补救    |
| 16 煮牛奶的学问      | 24 冬季巧发面       |
| 16 烧豆腐不宜放葱     | 24 饺子馅如何放油     |
| 17 怎样防止蔬菜中营养流失 | 25 如何做西红柿肉馅    |
| 17 怎样巧除豆芽豆腥味   | 25 菜馅无韭泛韭香     |
| 17 炒菜何时放酱油好    | 25 肉馅掺肉皮冻多卤汁   |
| 18 炒菜何时放味精好    | 26 快速煮饺子的方法    |
| 18 炒菜何时放醋好     | 26 如何使粥熬得黏稠    |
| 18 豆角保绿        | 27 热水瓶煮稀饭      |
| 18 海带如何可口好吃    | 27 煮豆沙防糊       |
| 18 巧去菜子油异味     | 27 包子的捏法       |
| 19 炒菜何时放盐好     | 27 捏饺子的两种手法    |
| 19 菜做咸了怎么办     | 27 制作蛋糕的要诀     |
| 19 汤烧咸了怎么办     | 28 钝刀切蛋糕       |
| 19 炒菜酱汁放多了怎么办  | 29 干面包如何回软     |

- 29 炸油条省油的诀窍
- 29 高压锅巧做烙饼
- 30 高压锅蒸馒头
- 30 高压锅烤发糕
- 30 高压锅烙锅贴
- 31 高压锅巧制小面包
- 31 如何用高压锅热剩饭
- 31 快速发面法
- 31 巧煮陈米出新饭
- 32 巧做剩饭
- 32 煮绿豆
- 32 除焦锅巴
- 33 除切面碱味
- 33 吃蒜后嘴里有蒜味怎么办
- 33 除手上辣味
- 33 除蛋腥味
- 33 除菜锅油腻味
- 34 除容器异味
- 34 解辣
- 34 脱柿子涩
- 34 除黄豆腥味
- 35 使咸鱼返鲜
- 35 防辣眼睛
- 35 巧剥大蒜皮
- 35 巧剥橙皮
- 36 除菜锅腥味
- 36 巧除蛋壳
- 36 轻松捣蒜不外蹦
- 36 巧破冰糖大块

- 36 冰箱贮藏咖啡不结块
- 36 贮糖结块的松软法
- 37 蜂蜜沉淀物的化除
- 37 葡萄酒除水锈味
- 37 厚油浓汤转清法
- 37 巧去核桃皮
- 37 巧制泡菜
- 37 腌柠檬
- 38 巧制醉枣
- 38 做辣椒油
- 38 菜板简易消毒法
- 39 使用电饭锅三忌
- 39 巧开瓶装罐头
- 39 巧开铁罐头
- 40 酒的妙用

## 2

### 巧手家务

- 41 哪些服装适合干洗,哪些服装适合湿洗
- 41 洗衣服不可用太烫的热水
- 41 衣服不宜久泡再洗
- 42 洗衣时洗洁剂应一次加足
- 42 怎样洗衣不退色
- 42 家庭如何干洗毛料衣服
- 43 怎样选用羽绒服清洗剂
- 43 怎样去除衣服上的汗渍
- 44 衣服上出现了霉斑怎么办

- 44 如何去除血渍、奶渍、尿渍
- 45 如何去除果、菜汁污渍
- 46 如何去除衣服上的化妆品污渍
- 46 如何去除衣服上的文化用品污渍
- 47 如何去除饮料、酒类污渍
- 48 如何去除巧克力、泡泡糖、口香糖、冰淇淋等污渍
- 48 衣服上沾有各种油渍怎么办
- 49 如何去除药水、碘酒、膏药污渍
- 50 衣服沾上油漆、沥青、铁锈污渍怎么办
- 50 怎样去除青草渍、黄泥渍
- 50 服装去污应注意什么
- 51 内衣洗涤与收藏
- 52 巧洗衬衣领和袖口
- 52 巧洗领带
- 53 巧洗牛仔服
- 53 巧洗羽绒服
- 53 巧洗白衬衫、白背心、白袜子
- 54 怎样洗毛衣、羊毛衫
- 54 洗涤真丝服装应注意什么
- 55 水洗毛料衣服应注意什么
- 55 毛料、丝绸服装洗涤后为何必须“过酸”
- 56 怎样清洗裘皮服装
- 56 羊毛衫复原妙法
- 56 衣服熨黄了怎么办
- 57 怎样熨烫真丝衣服
- 57 怎样熨烫毛料衣服
- 58 毛料服装穿久了出现“极光”怎么办
- 58 怎样才能使丝袜耐穿
- 58 丝袜被划破怎么办
- 58 服装洗涤后应该怎样晾晒
- 59 毛巾的洗涤保养
- 60 软百叶窗帘的清洗
- 60 滚轴窗帘的清洗
- 60 天鹅绒窗帘的清洗
- 60 帆布、布或麻制成的窗帘的清洗
- 60 静电植绒布窗帘的清洗
- 61 夏季地毯清洁有妙法
- 61 地毯干洗法
- 61 巧除纱窗油腻
- 62 电视机的清洁
- 62 巧除洗衣机内筒壁上结垢
- 63 切忌用水擦拭电脑、电视和音响
- 63 开关、插座、灯罩清洁法
- 63 冰箱除臭法
- 64 电熨斗的使用
- 64 洗衣机的使用
- 64 吸尘器的使用
- 65 银首饰变黑怎么办
- 65 黄金首饰变白、变黑怎么办
- 66 怎样清洗金银首饰
- 66 巧除茶垢
- 66 洗衣粉、消毒液分开用
- 67 塑胶地板不宜用水拖洗
- 67 真皮沙发不要用热水擦拭

- 67 锅具清洗时要洗正反面
- 67 藤编家具不能用普通洗涤剂刷洗
- 68 清洁时行走的正确路线
- 68 清除浴室“霉”烦恼
- 68 马桶的清洗
- 68 瓷砖的清洗
- 69 镜子的清理
- 69 堵塞的喷头清理
- 69 家具用漂白水清洗
- 69 厨房油垢的驱除
- 70 橱柜门板清洁妙方
- 70 去除家中粉尘
- 70 巧除油漆味
- 71 家里有异味怎么除
- 72 皮革制品如何去污
- 78 夏天保存鲜肉小窍门
- 78 怎样保存活鱼
- 79 鲜鱼如何保鲜
- 79 禽蛋如何保鲜
- 81 牛奶如何保鲜
- 81 豆腐保鲜法
- 81 叶菜如何保鲜
- 81 怎样贮存越冬蔬菜
- 83 蔬菜如何保鲜
- 84 怎样贮存大蒜
- 84 怎样贮存姜
- 84 大葱的存放
- 85 怎样保存开盖的西红柿酱
- 85 怎样贮存苹果
- 85 怎样贮存柑橘
- 86 水果如何保鲜
- 86 怎样贮存茶叶
- 86 红糖结硬块怎么办
- 87 绿茶回潮巧处理
- 87 巧避蝇叮食品
- 87 巧除糖中蚂蚁
- 88 裘皮服装防虫
- 88 皮衣的养护
- 89 夏季衣服收藏
- 89 怎样防止衣服发霉
- 90 怎样收藏丝绸服装
- 90 收藏毛料服装如何防止虫蛀
- 91 怎样保养、收藏皮衣
- 91 衣服防潮

### 3

## 收纳有方

- 73 食品保存的最佳温度
- 74 冰箱内食物的存放期限
- 74 哪些食物不能存放在一起
- 75 哪些食物不宜放在冰箱中贮存
- 75 存放大米 4 不宜
- 75 怎样预防大米生虫
- 76 大米生虫后怎么办
- 76 怎样保存食用油
- 77 怎样防止酱油、醋发霉
- 78 豆类巧除虫

- 91 衣服防尘
- 92 衣服保形
- 92 收藏雨衣的窍门
- 92 收藏冬衣要得法
- 93 夏季衣物可以挂着放
- 93 怎样擦皮鞋更亮、更新
- 94 如何使皮鞋“回春”
- 94 如何保养与收藏皮鞋
- 94 皮凉鞋的收藏
- 95 使用樟脑丸、卫生球应注意什么
- 96 竹席的收藏
- 96 电风扇的收藏
- 96 别心疼破烂,及时清理出没用的物品
- 96 分门别类贴标签
- 96 将同类物品集中储藏
- 97 给新添物品留位置
- 97 充分利用盒子和抽屉
- 97 储物最怕灰尘和虫蛀
- 97 化妆品的购储

## 4

### 创意家居

- 99 红木家具的保养
- 99 金属家具质量的鉴定
- 100 金属电镀家具的保养
- 100 钢木家具的保养
- 100 组合家具质量的鉴定

- 101 组合家具的选用
- 101 聚酯家具的质量鉴定
- 101 家具油漆的选用
- 102 塑料贴面家具的保养
- 102 茶色玻璃家具的保养
- 102 宝丽板家具的保养
- 103 合成革面家具的保养
- 103 竹器家具的保养法
- 103 藤制家具的保养
- 104 沙发质量的鉴定
- 104 沙发面料的选用
- 104 沙发颜色的选用
- 104 屏风的选用
- 105 旧家具还原
- 105 电吹风去除旧漆法
- 105 电熨斗揭家具塑料贴面
- 106 白色家具泛黄的整修
- 106 茶汁增加家具光泽
- 106 指甲油修补家具漆面
- 106 家具变形的矫正
- 106 家具贴面脱胶的整修
- 107 纸浆修补墙壁裂缝
- 107 桐木家具伤痕的整复
- 107 柳条家具松动整复
- 107 咖啡修补家具漆面
- 107 碘酒修补家具漆面
- 108 醋去除家具表面标签
- 108 藤制家具防响
- 108 怎样保养家具

- |                  |                      |
|------------------|----------------------|
| 108 怎样消除家具上的各种痕迹 | 118 如何避免居室污染         |
| 109 旧家具怎样复新      | 119 居室内什么样的温、湿度搭配最合理 |
| 110 怎样修补木质家具     | 119 家庭卫生 6 忌         |
| 110 竹木家具生了虫怎么办   | 120 如何消除居室异味         |
| 111 阔叶木家具的保养     | 121 怎样配置居室色彩         |
| 111 席梦思床质量的鉴定    | 121 小房间该怎样布置         |
| 112 席梦思床的合理使用    | 122 冬天居室不保温怎么办       |
| 112 床垫的选用        | 122 夏季怎样使居室更凉爽       |
| 112 床单的选用        | 123 雨季怎样防潮           |
| 113 床单图案的保艳      | 123 怎样清除地毯上的污垢       |
| 113 床单翻新         | 124 地毯如何除尘           |
| 113 毛毯品质的鉴别      | 124 如何选配窗帘           |
| 113 毛毯质量的鉴定      | 125 餐厅的巧妙布置和装饰       |
| 113 毛毯防蛀         | 125 插花的保鲜方法          |
| 114 毛毯晾晒         | 127 花太香别放卧室          |
| 114 被子的选用        | 128 金鱼的选购            |
| 114 合理叠被         | 128 现代家居的 5 项卫生标准    |
| 114 棉被放置应易取      | 129 小卧室如何大设计         |
| 114 被面的选用        | 131 防止墙面泛黄           |
| 115 被套的合理使用      | 131 新居植物应选有净化功能的     |
| 115 棉胎脱纱的预防      | 131 如何提高冰箱抗菌保鲜效果     |
| 115 吸尘器收缩棉胎      | 132 挂字画的讲究           |
| 116 枕头的选用        | 132 家庭如何选择壁纸的色彩      |
| 116 药枕的选用        |                      |
| 116 蚊帐的选用        |                      |
| 117 凉席的选用        |                      |
| 117 凉席的收藏        |                      |
| 117 凉席的保养        |                      |
| 117 草席质量的鉴定      |                      |



## 轻松购物

- 133 识别进口食品标记

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 134 食品的营养与颜色有关    | 148 判别鲜蛋有五招       |
| 134 蔬菜营养价值知多少     | 148 怎样鉴别虾皮的质量     |
| 135 常见食品营养成分之最    | 149 怎样鉴别冻鱼的质量     |
| 135 怎样选购面粉        | 149 如何识别被污染的鱼     |
| 136 怎样选购大米        | 150 “瘦肉精”猪肉如何识别   |
| 136 识别新、陈大米的招法    | 150 怎样选购海产品       |
| 137 怎样鉴别掺假淀粉      | 152 洋水果的真伪辨别      |
| 138 怎样选购豆制品       | 153 如何鉴别进口橙子      |
| 138 购买黑米、小米产品注意事项 | 153 如何选购成熟的水果     |
| 139 肉干、肉脯选购常识     | 153 怎样识别纯果汁       |
| 139 如何购买腌腊制品      | 154 怎样识别催熟西红柿     |
| 140 怎样鉴别猪肉的新鲜度    | 154 怎样选择少受污染的蔬菜   |
| 141 怎样识别老母猪肉      | 155 西洋参及其伪劣品的性状鉴别 |
| 141 怎样识别病死猪肉      | 156 如何选购西瓜        |
| 141 怎样识别注水猪肉      | 156 怎样选购脐橙        |
| 142 怎样识别痘猪肉       | 157 怎样鉴别食用油的质量    |
| 142 冬季选购肉类要三看     | 157 怎样鉴别食糖的质量     |
| 143 火腿的选购         | 158 怎样选购茶叶        |
| 143 腊肉的选购         | 159 怎样选购白酒        |
| 143 如何鉴别腊肠        | 160 怎样鉴别啤酒的优劣     |
| 144 如何鉴别新鲜牛、羊肉    | 160 怎样选购香烟        |
| 144 怎样辨别活鸡好坏      | 162 如何区分优、劣质奶粉    |
| 145 怎样鉴别鸡的老嫩      | 162 怎样选购鲜牛奶       |
| 145 怎样识别注水鸡、鸭     | 162 鲜奶质量鉴别法       |
| 146 怎样鉴别活宰禽与死宰禽   | 163 调味汁、酱汁不等于酱油   |
| 146 怎样识别烧鸡的好坏     | 163 酱油并非价格高等级就高   |
| 147 怎样选购活鱼        | 164 购买保健食品要六看     |
| 147 怎样选购咸鱼        | 164 酱油优劣的判断       |
| 147 怎样选购海米        | 165 巧识别优劣味精       |