



百姓家生活馆

精选

# 会买先购

## 妙招1668

黄远燕 主编

蔬菜、肉类、水产、水果、干货等，一样都和我们息息相关，怎样才能买到健康卫生的食品呢？这些实用的妙招能帮你练就选购食品的慧眼，将安全食品带回家



中国轻工业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

精选食品选购妙招1668 / 黄远燕主编. -- 南京 :  
江苏美术出版社, 2013. 3  
(百姓家生活馆)  
ISBN 978-7-5344-5706-7

I. ①精… II. ①黄… III. ①食品—选购—基本知识  
IV. ①F768.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第042968号

出 品 人 周海歌

策划编辑 张冬霞  
责任编辑 曹昌虹  
王 煦  
装帧设计 意童设计室  
版式设计 意童设计室  
责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏美术出版社 (南京市中央路165号 邮编: 210009)  
北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店  
印 刷 深圳市彩之欣印刷有限公司  
开 本 889×1194 1/24  
印 张 10  
版 次 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷  
标准书号 ISBN 978-7-5344-5706-7  
定 价 29.80元

营销部电话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64216532



百姓家生活馆



# 会买先购

## 妙招1668

黄远燕 主编



江苏美术出版社



# 前言

P R E F A C E



现代生活中，人们向往着绿色健康的生活。健康饮食已成为人们最为关注的问题之一。而健康饮食的关键，则在于食品安全选购。如果不从饮食源头把关，那么您可知道，那些美味的菜肴、可口的小菜会给我们带来多少的健康隐患呢？日常生活中很多人存在这样的误区，认为饮食健康只关乎食品制作过程中的卫生问题，这是不全面的观点。即便再精细卫生的制作，若食材本身存在问题，健康也就无从谈起。例如，不小心购买了有化学残留的蔬果，没有进行有效的清洗，那么上面的有害物质被我们食用后会在体内累积，时间久了就会影响人体的机能，进而给我们的健康带来极大的危害。因此，食品安全选购不容忽视。

本书精心搜集了数百例常见食材的选购知识，系统全面地阐述了食品安全问题。通过本书，您在家居生活中就能趋利避害。当您想要购买一些比较少见的食材时，就不会因为对其认识度不高，购买到假货或者是被加工之后的劣质食材；当您在菜市场上时，便不会再落入无良商家的陷阱，将死猪肉、注水肉、污染鱼等购买回家。

食品安全问题已经被连篇累牍地报道，从“苏丹红”、“毒大米”到“地沟油”，让人触目惊心。我们不仅要知道这些东西对我们的健康有哪些危害，更要学会如何去分辨，避免购买。只有这样，才能保障我们的饮食健康！

# 目录

CONTENTS



## 食品安全选购基础知识

### 食品安全基础知识

|                        |    |
|------------------------|----|
| 01 什么是饮食风险·····        | 28 |
| 02 什么是食物中毒·····        | 28 |
| 03 什么是食品污染·····        | 29 |
| 04 食品生物性污染的来源有哪些·····  | 29 |
| 05 食品化学性污染的来源有哪些·····  | 29 |
| 06 食品物理性污染的来源有哪些·····  | 30 |
| 07 慢性中毒危害有哪些·····      | 30 |
| 08 慢性中毒的危害——亚硝酸·····   | 30 |
| 09 慢性中毒的危害——多环芳烃·····  | 31 |
| 10 慢性中毒的危害——黄曲霉素·····  | 31 |
| 11 慢性中毒的危害——雕白块·····   | 31 |
| 12 食物污染的防范措施·····      | 32 |
| 13 食品污染的防范措施·····      | 32 |
| 14 不良食品有哪些·····        | 32 |
| 15 食物中毒的发病特点有哪些·····   | 33 |
| 16 副溶血性弧菌的预防措施·····    | 33 |
| 17 金黄色葡萄球菌的预防措施·····   | 33 |
| 18 沙门菌的预防措施·····       | 34 |
| 19 志贺菌的预防措施·····       | 34 |
| 20 囊尾蚴的预防措施·····       | 35 |
| 21 姜片虫的预防措施·····       | 35 |
| 22 异尖线虫预防措施·····       | 35 |
| 23 蛔虫的预防措施·····        | 36 |
| 24 细菌性食物中毒事故常见的原因····· | 36 |
| 25 真菌毒素中毒事故常见的原因·····  | 37 |
| 26 动物性食物中毒事故常见的原因····· | 37 |
| 27 植物性食物中毒事故常见的原因····· | 37 |
| 28 化学性食物中毒事故常见的原因····· | 38 |
| 29 食品添加剂有没有问题·····     | 38 |
| 30 消除肉中残留的农药·····      | 39 |
| 31 消除肉制品的致癌物·····      | 39 |
| 32 消除虾米、虾皮中的致癌物·····   | 39 |
| 33 消除咸鱼中的致癌物·····      | 40 |
| 34 消除蕨菜的致癌物·····       | 40 |

|                           |    |                          |    |
|---------------------------|----|--------------------------|----|
| 35 熏制品中的致癌物·····          | 40 | 09 有机食品与其他食品有哪些区别·····   | 49 |
| 36 消除腌菜的致癌物·····          | 40 | 10 食品保质期和保存期有哪些区别·····   | 49 |
| 37 去除水果、蔬菜中的残留农药·····     | 41 | 11 保健(功能)食品与药品有哪些区别····· | 49 |
| 38 减少鱼类组胺毒物·····          | 41 | 12 部分食品的保质期·····         | 50 |
| 39 预防河豚中毒·····            | 42 | 13 如何查看认证标志·····         | 50 |
| 40 去除菠萝中的菠萝蛋白酶·····       | 42 | 14 查看产地的重要性·····         | 50 |
| 41 四季豆如何去毒·····           | 43 | 15 正确理解食品质量安全标志的重要性····· | 51 |
| 42 发芽土豆如何去毒·····          | 43 | 16 HACCP认证标志·····        | 51 |
| 43 鲜黄花菜如何去毒·····          | 43 | 17 如何识别QS标志·····         | 51 |
| 44 木薯如何去毒·····            | 43 | 18 有机食品标志·····           | 51 |
| 45 食物中毒的常见急救三部曲·····      | 44 | 19 无公害农产品标志·····         | 52 |
| 46 重症中毒注意事项·····          | 44 | 20 绿色食品标志·····           | 52 |
| 47 什么是转基因食品·····          | 44 | 21 GMP认证标志·····          | 52 |
| 48 转基因的危害·····            | 45 | 22 中国驰名商标标志·····         | 53 |
| 49 我国的转基因食品·····          | 45 | 23 原产地域产品标志·····         | 53 |
| 50 儿童食品常见的安全问题有哪些·····    | 45 | 24 中国名牌产品标志·····         | 53 |
| <b>食品选购安全知识</b>           |    | 25 森林食品标志·····           | 53 |
| 01 正确识别食品标签与标识内容的重要性····· | 46 | 26 ISO 22000认证标志·····    | 54 |
| 02 如何正确识别食品标签·····        | 46 |                          |    |
| 03 正确理解食品名称·····          | 47 |                          |    |
| 04 如何查看食品类别·····          | 47 |                          |    |
| 05 如何查看配料表·····           | 47 |                          |    |
| 06 查看生产日期和保质期的的重要性·····   | 48 |                          |    |
| 07 查看产品重量、净含量的重要性·····    | 48 |                          |    |
| 08 识别进口食品标签·····          | 48 |                          |    |





|                            |    |                   |    |
|----------------------------|----|-------------------|----|
| 27 ISO 9000质量管理体系认证标志····· | 54 | 14 让人爱不释手的水果····· | 61 |
| 28 如何获得食品安全的信息·····        | 54 | 15 反季节水果·····     | 62 |
| 29 选购食品的保护措施·····          | 55 | 16 新鲜蔬菜营养多·····   | 62 |
| 30 食品安全有效的投诉·····          | 55 | 17 主食——粮食·····    | 62 |
| <b>食品选购安全常识</b>            |    | 18 食用粗杂粮有讲究·····  | 63 |
| 01 畜肉的营养价值·····            | 56 | 19 挑米大学问·····     | 63 |
| 02 注水肉的危害·····             | 56 | 20 大米的营养·····     | 64 |
| 03 肉的危害——亚硝酸盐·····         | 57 | 21 粗杂粮营养价值高·····  | 64 |
| 04 鲜肉的价值·····              | 57 | 22 粮食有粗细之分·····   | 64 |
| 05 肉馅自己做更健康·····           | 57 | 23 面粉也分类·····     | 65 |
| 06 看菜买肉·····               | 58 | 24 面食不选白·····     | 66 |
| 07 什么是白肉·····              | 58 | 25 聪明选面条·····     | 66 |
| 08 蛋的价值·····               | 58 | 26 好吃未必是好面条·····  | 66 |
| 09 不同部位的肉营养成分不同·····       | 59 | 27 选面看原料·····     | 66 |
| 10 抗癌冠军——绿叶菜·····          | 59 |                   |    |
| 11 绿叶蔬菜营养好·····            | 60 |                   |    |
| 12 高营养的水产品·····            | 60 |                   |    |
| 13 蔬菜颜色多，保健效果好·····        | 61 |                   |    |



## 食品选购指南

### 畜肉类

|                    |    |
|--------------------|----|
| 01 辨别肉类是否经过检疫····· | 68 |
| 02 识别肉类检疫印章·····   | 68 |
| 03 如何选购新鲜猪肉·····   | 68 |
| 04 识别死猪肉·····      | 68 |
| 05 鉴别母猪肉·····      | 69 |
| 06 识别注水肉·····      | 69 |
| 07 鉴别冻猪肉·····      | 69 |

|                   |    |                    |    |
|-------------------|----|--------------------|----|
| 08 识别硼砂肉 .....    | 69 | 26 如何选购牛肉 .....    | 73 |
| 09 识别“米”猪肉 .....  | 69 | 27 如何识别注水牛肉 .....  | 73 |
| 10 如何选购猪肝 .....   | 70 | 28 如何选购牛腩 .....    | 73 |
| 11 如何选购猪肚 .....   | 70 | 29 如何选购肥牛 .....    | 73 |
| 12 如何选购猪大肠 .....  | 70 | 30 如何选购牛筋 .....    | 73 |
| 13 如何选购猪腰 .....   | 70 | 31 如何选购牛心 .....    | 74 |
| 14 如何选购猪肺 .....   | 70 | 32 如何选购牛百叶 .....   | 74 |
| 15 如何选购猪心 .....   | 71 | 33 如何选购牛腱肉 .....   | 74 |
| 16 区分猪的前后蹄 .....  | 71 | 34 如何挑选羊肉 .....    | 74 |
| 17 如何选购猪脚 .....   | 71 | 35 区分山羊肉与绵羊肉 ..... | 75 |
| 18 如何选购排骨 .....   | 71 | 36 如何选购羊肚 .....    | 75 |
| 19 如何选购猪棒骨 .....  | 71 | 37 如何选购优质冻羊肉 ..... | 75 |
| 20 如何选购猪舌 .....   | 71 | 38 如何选购羊腰 .....    | 75 |
| 21 如何选购猪皮 .....   | 72 | 39 如何选购兔肉 .....    | 75 |
| 22 如何选购五花肉 .....  | 72 | 40 如何选购灌肠制品 .....  | 76 |
| 23 如何选购牛舌 .....   | 72 | 41 如何选购香肠 .....    | 76 |
| 24 如何判断牛肉新鲜 ..... | 72 | 42 如何选购香肚 .....    | 76 |
| 25 如何选购牛里脊 .....  | 72 | 43 如何选购肉肠 .....    | 76 |
|                   |    | 44 如何选购腊肉 .....    | 76 |
|                   |    | 45 如何选购火腿 .....    | 77 |
|                   |    | 46 如何选购酱肉 .....    | 77 |
|                   |    | 47 鉴别烧烤肉的质量 .....  | 77 |
|                   |    | 48 如何选购咸肉 .....    | 77 |



## 禽、蛋、奶类

|                 |    |
|-----------------|----|
| 01 如何选购活鸡 ..... | 78 |
|-----------------|----|



|                  |    |                   |    |
|------------------|----|-------------------|----|
| 02 如何选购鸡翅·····   | 78 | 18 如何选购鹌鹑肉·····   | 81 |
| 03 识别活宰鸡·····    | 78 | 19 如何选购鹅肉·····    | 82 |
| 04 如何选购鸡爪·····   | 78 | 20 如何选购鹅肠·····    | 82 |
| 05 如何选购乌骨鸡·····  | 79 | 21 如何选购烧鹅·····    | 82 |
| 06 识别健康鸡和病鸡····· | 79 | 22 如何选购鹅肝·····    | 82 |
| 07 如何选购鸡胗·····   | 79 | 23 鉴别野禽肉·····     | 82 |
| 08 如何选购鸡腿·····   | 79 | 24 如何选购鸽肉·····    | 82 |
| 09 识别散养鸡·····    | 79 | 25 辨别淘汰蛋·····     | 83 |
| 10 识别变质烧鸡·····   | 80 | 26 劣质蛋的类型·····    | 83 |
| 11 如何选购鸭肠·····   | 80 | 27 如何选购鲜蛋·····    | 83 |
| 12 如何选购鸭子·····   | 80 | 28 如何选购鸽蛋·····    | 83 |
| 13 识别注水的鸡鸭·····  | 80 | 29 如何选购鹌鹑蛋·····   | 84 |
| 14 如何选购鸭掌·····   | 80 | 30 如何选购咸蛋·····    | 84 |
| 15 如何选购鸭肉·····   | 81 | 31 如何选购松花蛋·····   | 84 |
| 16 如何选购鸭血·····   | 81 | 32 鉴定松花蛋是否含铅····· | 84 |
| 17 如何鉴别板鸭·····   | 81 | 33 奶油的类型·····     | 85 |
|                  |    | 34 鉴别奶油的质量·····   | 85 |
|                  |    | 35 鉴别牛奶品质·····    | 85 |
|                  |    | 36 如何选购奶粉·····    | 86 |
|                  |    | 37 不同种类奶粉·····    | 86 |
|                  |    | 38 奶粉的缺陷和预防·····  | 87 |
|                  |    | 39 淡奶的分类·····     | 87 |
|                  |    | 40 鉴别酸奶的质量·····   | 87 |
|                  |    | 41 区分酸奶的种类·····   | 88 |
|                  |    | 42 鉴别炼乳的质量·····   | 88 |



|              |    |
|--------------|----|
| 43 如何选购乳酪    | 88 |
| 44 各类乳酪的特点   | 89 |
| 45 如何选购羊奶    | 89 |
| <b>水产类</b>   |    |
| 01 鉴别鲜鱼的质量   | 90 |
| 02 如何选购活鱼    | 90 |
| 03 如何选购冻鱼    | 90 |
| 04 识别“污染鱼”   | 91 |
| 05 识别被农药毒死的鱼 | 91 |
| 06 鉴别鲤鱼和鲫鱼   | 91 |
| 07 如何选购鲤鱼    | 91 |
| 08 鉴别胖头鱼和白鲢鱼 | 92 |
| 09 如何选购带鱼    | 92 |
| 10 鳊、鲂和旁皮    | 92 |

|            |    |
|------------|----|
| 11 鉴别草鱼和青鱼 | 92 |
| 12 如何选购草鱼  | 92 |
| 13 如何选购红杉鱼 | 93 |
| 14 如何选购鲢鱼  | 93 |
| 15 如何选购银鱼  | 93 |
| 16 如何选购金枪鱼 | 93 |
| 17 如何选购鲳鱼  | 94 |
| 18 如何选购鲈鱼  | 94 |
| 19 如何选购石斑鱼 | 94 |
| 20 如何选购鳗鱼  | 94 |
| 21 如何选购鲈鱼  | 95 |
| 22 如何选购鳊鱼  | 95 |
| 23 如何选购鲑鱼  | 95 |
| 24 如何选购青花鱼 | 96 |
| 25 如何选购鳕鱼片 | 96 |
| 26 识别真假鳕鱼片 | 96 |
| 27 如何选购罗非鱼 | 96 |
| 28 如何选购鳙鱼  | 97 |
| 29 如何选购多宝鱼 | 97 |
| 30 如何选购鲫鱼  | 97 |
| 31 识别大、小黄鱼 | 97 |
| 32 如何选购鱼皮  | 98 |
| 33 如何选购鱼肚  | 98 |
| 34 不同鱼肚的区别 | 98 |
| 35 如何选购秋刀鱼 | 99 |

|                     |     |                 |     |
|---------------------|-----|-----------------|-----|
| 36 如何选购鲍鱼·····      | 99  | 61 如何选购甲鱼·····  | 105 |
| 37 如何选购泥鳅·····      | 99  | 62 如何选购墨鱼·····  | 105 |
| 38 如何选购对虾·····      | 99  | 63 如何选购鱿鱼·····  | 105 |
| 39 如何选购皮皮虾·····     | 100 | 64 区分鱿鱼和墨鱼····· | 106 |
| 40 如何选购龙虾·····      | 100 | 65 如何选购章鱼·····  | 106 |
| 41 如何鉴别九节虾·····     | 100 | 66 如何选购海参·····  | 106 |
| 42 如何选购螯虾·····      | 100 | 67 识别活贝和死贝····· | 106 |
| 43 如何选购青虾·····      | 101 | 68 如何选购活扇贝····· | 106 |
| 44 如何选购淡水虾·····     | 101 | 69 如何选购文蛤·····  | 106 |
| 45 如何选购基围虾·····     | 101 | 70 如何选购黄沙蚬····· | 107 |
| 46 如何选购鲜虾仁·····     | 101 | 71 如何选购带子·····  | 107 |
| 47 鉴别不同产地螃蟹的口味····· | 102 | 72 如何选购螺蛳·····  | 107 |
| 48 如何选购海蟹·····      | 102 | 73 识别死、活蛏子····· | 107 |
| 49 如何选购螃蟹·····      | 103 | 74 鉴别牡蛎·····    | 107 |
| 50 如何选购大闸蟹·····     | 102 |                 |     |
| 51 如何选购梭子蟹·····     | 103 |                 |     |
| 52 如何选购青蟹·····      | 103 |                 |     |
| 53 如何选购兰花蟹·····     | 104 |                 |     |
| 54 识别河蟹和海蟹·····     | 104 |                 |     |
| 55 如何选购河蟹·····      | 104 |                 |     |
| 56 识别蟹的雌雄·····      | 104 |                 |     |
| 57 识别沙蟹·····        | 104 |                 |     |
| 58 识别金钱龟·····       | 104 |                 |     |
| 59 识别山瑞·····        | 105 |                 |     |
| 60 识别甲鱼·····        | 105 |                 |     |



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 75 如何选购新鲜的牡蛎····· | 108 |
| 76 如何选购河蚌·····    | 108 |
| 77 如何选购红螺·····    | 108 |
| 78 如何选购新鲜海螺·····  | 108 |
| 79 如何选购海胆·····    | 108 |
| 80 如何选购象拔蚌·····   | 109 |
| 81 识别牛蛙和虎纹蛙·····  | 109 |
| 82 如何选购田螺·····    | 109 |
| 83 如何选购水发鱼丸·····  | 109 |

## 蔬菜类

|                      |     |                 |     |
|----------------------|-----|-----------------|-----|
| 01 如何选购新鲜有营养的蔬菜····· | 110 | 16 如何选购圆白菜····· | 112 |
| 02 如何选购叶菜蔬菜·····     | 110 | 17 如何选购芥菜·····  | 112 |
| 03 春季的旺产蔬菜·····      | 110 | 18 如何选购西兰花····· | 112 |
| 04 夏季的旺产蔬菜·····      | 110 | 19 如何选购菜花·····  | 113 |
| 05 秋季的旺产蔬菜·····      | 110 | 20 何选购苋菜·····   | 113 |
| 06 冬季的旺产蔬菜·····      | 111 | 21 如何选购韭菜·····  | 113 |
| 07 如何选购根类蔬菜·····     | 111 | 22 如何选购鸡毛菜····· | 113 |
| 08 如何选购大白菜·····      | 111 | 23 如何选购豆瓣菜····· | 113 |
| 09 如何选购菠菜·····       | 111 | 24 如何选购芥蓝·····  | 113 |
| 10 如何选购芹菜·····       | 111 | 25 如何选购蒜薹·····  | 114 |
| 11 如何选购包心生菜·····     | 111 | 26 如何选购香菜·····  | 114 |
| 12 如何选购成棵的生菜·····    | 111 | 27 如何选购韭黄·····  | 114 |
| 13 如何选购油菜·····       | 112 | 28 如何选购空心菜····· | 114 |
| 14 如何选购菜心·····       | 112 | 29 如何选购紫甘蓝····· | 114 |
| 15 如何选购茼蒿·····       | 112 |                 |     |



|               |     |
|---------------|-----|
| 30 如何选购洋香菜    | 114 |
| 31 如何选购油麦菜    | 114 |
| 32 如何选购苦菜     | 115 |
| 33 如何选购莼菜     | 115 |
| 34 如何选购蒿子秆    | 115 |
| 35 如何选购车前草    | 115 |
| 36 如何选购落葵     | 115 |
| 37 如何选购蕨菜     | 115 |
| 38 如何选购荷叶     | 116 |
| 39 如何选购芝麻菜    | 116 |
| 40 如何选购蒲公英    | 116 |
| 41 如何选购薯叶     | 116 |
| 42 如何选购雪里蕻    | 116 |
| 43 如何选购苦菊     | 116 |
| 44 如何选购鱼腥草    | 117 |
| 45 如何选购茵陈     | 117 |
| 46 如何选购薄荷     | 117 |
| 47 如何选购大葱     | 117 |
| 48 如何选购大蒜     | 117 |
| 49 如何选购生姜     | 117 |
| 50 如何选购豆芽     | 118 |
| 51 如何选购四季豆    | 118 |
| 52 区分蔓性与矮性四季豆 | 118 |
| 53 如何选购豇豆     | 118 |
| 54 如何选购鲜蚕豆    | 118 |



|              |     |
|--------------|-----|
| 55 如何选购鲜嫩荷兰豆 | 118 |
| 56 如何选购秋葵    | 119 |
| 57 如何选购茄子    | 119 |
| 58 如何选购辣椒    | 119 |
| 59 如何选购番茄    | 119 |
| 60 识别催熟番茄    | 119 |
| 61 如何选购南瓜    | 120 |
| 62 如何选购冬瓜    | 120 |
| 63 如何选购黄瓜    | 120 |
| 64 如何选购苦瓜    | 120 |
| 65 如何选购玉米笋   | 120 |
| 66 如何选购玉米    | 121 |
| 67 如何选购豌豆苗   | 121 |
| 68 如何选购节瓜    | 121 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 69 如何选购葫芦瓜·····      | 121 |
| 70 如何选购丝瓜·····       | 121 |
| 71 如何选购线丝瓜·····      | 121 |
| 72 如何选购胖丝瓜·····      | 121 |
| 73 如何选购茄瓜·····       | 122 |
| 74 如何选购佛手瓜·····      | 122 |
| 75 如何选购芦笋·····       | 122 |
| 76 如何选购毛笋·····       | 122 |
| 77 如何选购春笋·····       | 123 |
| 78 如何选购冬笋·····       | 123 |
| 79 如何选购鲜嫩莴笋·····     | 123 |
| 80 如何选购白萝卜·····      | 123 |
| 81 如何选购胡萝卜·····      | 123 |
| 82 如何选购青萝卜·····      | 123 |
| 83 如何选购樱桃萝卜·····     | 124 |
| 84 如何选购土豆·····       | 124 |
| 85 如何选购莲藕·····       | 124 |
| 86 如何选购藕带·····       | 124 |
| 87 芝麻湖藕与一般藕有何不同····· | 124 |
| 88 如何选购菱角·····       | 125 |
| 89 如何选购荸荠·····       | 125 |
| 90 如何选购芋头·····       | 125 |
| 91 辨别槟榔芋·····        | 125 |
| 92 如何选购山药·····       | 125 |
| 93 如何选购洋葱·····       | 126 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 94 如何选购茼蒿·····  | 126 |
| 95 如何选购马齿苋····· | 126 |
| 96 如何选购黑木耳····· | 126 |
| 97 如何选购牛蒡·····  | 126 |
| 98 如何选购海底椰····· | 127 |
| 99 如何选购仙人掌····· | 127 |



|                  |     |
|------------------|-----|
| 100 如何选购茭白·····  | 127 |
| 101 如何选购茨菰·····  | 127 |
| 102 如何选购圣女果····· | 127 |
| 103 如何选购甜菜叶····· | 127 |
| 104 如何选购蘑菇·····  | 128 |
| 105 如何选购香菇·····  | 128 |
| 106 如何选购鸡腿菇····· | 128 |
| 107 鉴别有毒蘑菇·····  | 128 |
| 108 如何选购平菇·····  | 128 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 109 如何选购花菇·····   | 128 |
| 110 如何选购金针菇·····  | 129 |
| 111 如何选购杏鲍菇·····  | 129 |
| 112 如何选购牛肝菌·····  | 129 |
| 113 如何选购猴头菇·····  | 129 |
| 114 如何选购草菇·····   | 129 |
| 115 如何选购红薯·····   | 129 |
| 116 如何选购甜菜根·····  | 130 |
| 117 如何选购子姜·····   | 130 |
| 118 如何选购青豆·····   | 130 |
| 119 如何选购四棱豆·····  | 130 |
| 120 如何选购鲜百合·····  | 130 |
| 121 如何选购茴香菜·····  | 130 |
| 122 如何选购笋瓜·····   | 131 |
| 123 如何选购鲜首乌·····  | 131 |
| 124 如何选购枸杞叶·····  | 131 |
| 125 如何选购槐花·····   | 131 |
| 126 如何选购马兰头·····  | 131 |
| 127 如何选购新鲜芦荟····· | 131 |
| 128 如何选购红菜苔·····  | 131 |

## 水果类

|                  |     |
|------------------|-----|
| 01 鉴别水果质量·····   | 132 |
| 02 如何选购苹果·····   | 132 |
| 03 识别催熟水果·····   | 132 |
| 04 乔纳金苹果的特点····· | 132 |



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 05 如何选购国光苹果·····  | 133 |
| 06 如何选购富士苹果·····  | 133 |
| 07 鉴别真伪红富士·····   | 133 |
| 08 王林苹果的特点·····   | 134 |
| 09 如何选购好梨·····    | 134 |
| 10 如何选购雪花梨·····   | 134 |
| 11 京白梨的特点·····    | 134 |
| 12 如何选购鸭梨·····    | 134 |
| 13 如何选购蛇果·····    | 134 |
| 14 区分柑、橘、橙·····   | 135 |
| 15 如何选购脐橙·····    | 135 |
| 16 如何选购正宗砂糖桔····· | 135 |
| 17 如何选购香橼佛手柑····· | 136 |
| 18 如何选购橙子·····    | 136 |
| 19 如何选购金橘·····    | 136 |



|                   |     |                       |     |
|-------------------|-----|-----------------------|-----|
| 20 区分蕉柑与温州蜜柑····· | 136 | 35 桃子的种类·····         | 140 |
| 21 区分芦柑和南丰蜜橘····· | 136 | 36 辨别巨峰、马奶和玫瑰香葡萄····· | 140 |
| 22 如何选购橘子·····    | 137 | 37 葡萄与红提有何不同·····     | 140 |
| 23 区分柑、柚·····     | 137 | 38 如何选购葡萄·····        | 140 |
| 24 如何选购西柚·····    | 137 | 39 鉴别草莓是否使用激素·····    | 141 |
| 25 如何选购柚子·····    | 137 | 40 如何选购草莓·····        | 141 |
| 26 如何选购油柑·····    | 137 | 41 如何选购黄桃·····        | 141 |
| 27 如何选购柠檬·····    | 137 | 42 识别生、熟西瓜·····       | 141 |
| 28 香蕉的种类·····     | 138 | 43 如何选购西瓜·····        | 141 |
| 29 如何选购香蕉·····    | 138 | 44 辨别厚皮与薄皮甜瓜·····     | 142 |
| 30 辨别香蕉和芭蕉·····   | 138 | 45 如何选购木瓜·····        | 142 |
| 31 如何选购皇帝蕉·····   | 138 | 46 如何选购蜜瓜·····        | 142 |
| 32 如何选购菠萝·····    | 139 | 47 如何选购番木瓜·····       | 142 |
| 33 区分不同的水蜜桃·····  | 139 | 48 如何选购哈密瓜·····       | 142 |
| 34 如何选购桃子·····    | 139 | 49 鉴别不同品种的哈密瓜·····    | 143 |
|                   |     | 50 如何选购甘蔗·····        | 143 |
|                   |     | 51 辨别霉变甘蔗·····        | 143 |
|                   |     | 52 区分青皮甘蔗和紫皮甘蔗·····   | 144 |
|                   |     | 53 如何选购不同品种的柿子·····   | 144 |
|                   |     | 54 鉴别柿子是否新鲜·····      | 144 |
|                   |     | 55 辨别中国樱桃和甜樱桃·····    | 144 |
|                   |     | 56 如何选购樱桃·····        | 145 |
|                   |     | 57 如何选购李子·····        | 145 |
|                   |     | 58 如何选购醉李·····        | 145 |
|                   |     | 59 如何选购好杏·····        | 145 |

|                  |     |                       |     |
|------------------|-----|-----------------------|-----|
| 60 如何选购梅果·····   | 145 | 74 如何选购鳄梨·····        | 148 |
| 61 如何选购红毛丹·····  | 146 | 75 如何选购覆盆子·····       | 148 |
| 62 如何选购青枣·····   | 146 | 76 如何选购无花果·····       | 148 |
| 63 区分枣的品种·····   | 146 | 77 鉴别不同品种的山楂·····     | 149 |
| 64 如何选购鲜枣·····   | 146 | 78 如何选购黑布林·····       | 149 |
| 65 如何选购冬枣·····   | 146 | 79 区分不同品种的龙眼·····     | 149 |
| 66 如何选购酸枣·····   | 147 | 80 如何选购龙眼·····        | 150 |
| 67 如何选购芒果·····   | 147 | 81 如何选购石榴·····        | 150 |
| 68 如何选购象牙芒果····· | 147 | 82 如何选购番荔枝·····       | 150 |
| 69 如何选购火龙果·····  | 147 | 83 如何选购番石榴·····       | 150 |
| 70 如何选购枇杷·····   | 147 | 84 如何选购椰子·····        | 151 |
| 71 如何选购海棠果·····  | 148 | 85 如何选购优质榴莲·····      | 151 |
| 72 如何选购鸡蛋果·····  | 148 | 86 如何选购荔枝·····        | 151 |
| 73 如何选购橄榄·····   | 148 | 87 糯米糍荔枝和陈紫荔枝的区别····· | 151 |
|                  |     | 88 如何选购菠萝蜜·····       | 152 |
|                  |     | 89 如何选购蓝莓·····        | 152 |
|                  |     | 90 如何选购杨梅·····        | 152 |
|                  |     | 91 如何选购猕猴桃·····       | 152 |
|                  |     | 92 区分中华猕猴桃和美味猕猴桃····· | 152 |
|                  |     | 93 如何选购杨桃·····        | 153 |
|                  |     | 94 如何选购山竹·····        | 153 |
|                  |     | 95 如何选购莲雾·····        | 153 |
|                  |     | 96 如何选购桑葚·····        | 153 |
|                  |     | 97 如何选购青梅·····        | 153 |
|                  |     | 98 如何选购沙果·····        | 153 |

