



生活窍点子系列



Qiao Dian Zi

厨房炊事
购物消费



窍点子

文彬 周继珍 / 主编



吉林科学技术出版社

生活窍点子系列

厨房炊事
购物消费

窍点子

文 彬 周继珍 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章

吉林科学技术出版社

编者：牛巧红 王 敏 王慧刚
闫智慧 张德龙 宛 霞
陶国立 谭凡教

生活窍点子系列
厨房炊事 窍点子
购物消费

文 彬 周继珍 主编

责任编辑：宛 霞 王 敏

封面设计：吴文阁

出版 吉林科学技术出版社 880 × 1230 毫米 32 开本 9.5 印张 229 000 字
发行 2003 年 1 月第 2 版 2003 年 1 月第 1 次印刷
印刷 吉林电力职工大学印刷厂 ISBN 7-5384-1404-5/Z·49 定价：16.00 元

社址 吉林科学技术出版社 长春市人民大街 124 号 邮编 130021

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn 发行部电话 5635177 5677817 传真 5635185

厨房炊事窍门子

一、食品巧清洁

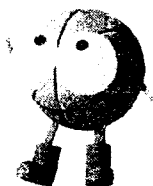
巧去桃子毛	2	巧去核桃壳	8
剥桃皮妙法	2	巧去核桃皮	8
巧剥西红柿皮	2	巧除大枣皮	8
巧剥苹果皮	2	切洗生姜	8
葡萄洗涤法	2	巧剥莲子衣	8
巧剥柑皮	2	巧剥大蒜皮	9
巧除蔬菜中的农药	3	除海蜇皮的泥沙	9
不易被污染的蔬菜	3	海带的清洗	9
怎样避免切菜时手上染色	3	食盐洗鱼洁净	9
巧剥元葱皮	4	快除带鱼表面的白膜	10
巧剥芋头皮	4	快速去鳞法	10
巧去红萝卜皮	4	酒或小苏打除鱼胆污染	10
用盐洗菜保洁	4	巧除鲤鱼土腥味	10
消除带有腥味的蔬菜	4	黄花鱼去腥	10
巧除豆角中的虫子	4	墨鱼或鱿鱼干的处理	11
除土豆皮法	5	巧剥生鱼皮	11
巧除青椒核	5	为何要用冷水化冻鱼	11
土豆去皮越薄越好	5	新鲜墨斗鱼的清洗	11
淘米须知	5	吃鳖的窍门	11
米为何不能多淘久泡	5	巧使甲鱼松口	12
水果蔬菜消毒法	6	巧杀甲鱼	12
苏打粉的妙用	6	螃蟹的清洗	12
木耳的清洗	6	被蟹钳住的处理	12
蘑菇的清洗	7	巧洗贝蛤	12
新鲜蘑菇的清洗	7	巧除泥鳅体内土	13
巧除香菇的霉渍	7	如何让螺、蚌吐泥	13
巧剥栗子皮	7	去除鱼腥味	13

巧除活鱼的腥味	13	泡发鱿鱼法	17
除虾中污物	14	墨鱼巧泡发	17
对虾的洗剖方法	14	海参涨发妙法	18
怎样洗虾仁	14	海蜇的泡发方法	18
巧挤虾仁	14	干贝的涨发	18
如何巧拔禽毛	14	巧发鲍鱼	18
巧剔猪脑血丝	15	海带的泡发	19
猪、牛舌头的清洗	15	发鱼翅的方法	19
巧去猪肝、心异味	15	鱼肚的胀发	19
巧除猪肠臭味	15	巧发海米	19
巧洗猪肚	15	木耳泡发法	20
猪肺的清洗	16	香茹的浸发	20
怎样洗腰子	16	笋干的涨发	20
红茶水洗肉去油污异味	16	巧发猴头蘑	20
腊肉的清洗法	16	泡发百合的方法	21
刚下的蛋不宜用水洗	16	莲子的泡发	21
除去蛋壳的技巧	16	巧发海蜇干	21
巧剥松花蛋	17	巧发蛤什蚶	21
巧剥鹌鹑蛋	17	淡菜的泡发	22

二、食品巧贮存

豆腐的保存	24	方便面不宜久存	27
防米生虫妙法	24	年糕的贮存	27
米面除虫妙方	25	米饭防霉	27
贮存面粉法	25	面包保鲜法	28
如何知道面粉是否返潮	25	防面食品发霉	28
玉米面的贮存	26	饼干的贮存	28
高粱米的贮存	26	食物防霉法	29
挂面的贮存	26	饺子的存放	29
芹菜使面包新鲜	26	贮存苹果妙法	29
巧存糕点	26	水果削皮后的处理	30
巧防面包干硬	27	电冰箱冷藏果蔬菜	30





家庭存橘柑法	30	巧存活鱼	41
贮存柠檬巧法	31	醋可使鱼保鲜	41
梨的保存	31	大葱可防蝇叮鱼	42
香蕉保存法	31	鱼的贮存方法	42
葡萄贮存法	32	巧用电冰箱贮存鱼	42
鲜荔枝保存法	32	鱼肚贮存法	43
冰箱贮存草莓法	32	咸鱼的贮存	43
水果催熟、保鲜法	33	海味的贮存	43
西瓜的贮存方法	33	贮存虾的佳法	43
怎样存放蔬菜好	33	贝类的保存法	43
贮存大白菜的方法	34	蚶的存养方法	44
萝卜的贮存	34	存养蛭、蛰的方法	44
贮藏胡萝卜的方法	35	海味冷藏方法	44
马铃薯的存放方法	35	蟹的存养	44
红薯贮存法	35	泥鳅的养存方法	44
冬瓜的贮存	35	鲜肉的保存法	45
窝瓜的贮存	36	冰箱贮存肉类的方法	45
竹笋保鲜妙法	36	冰箱宜贮存什么样的肉	46
巧存甘笋	36	巧存火腿	46
贮存元葱的方法	36	香肠存贮法	47
贮存青椒的方法	36	腊肠保鲜法	47
存放茄子的方法	37	咸鱼咸肉的贮存	47
贮存西红柿的妙法	37	花生油增香法	47
巧存黄瓜	38	贮存香油的方法	47
保持白菜鲜味诀窍	38	巧存植物油	48
蒜黄、韭菜的保鲜	39	巧防豆油霉菌	48
怎样保存香菜	39	葵花油变质巧处理	48
菠菜保鲜法	39	变质植物油的处理方法	48
贮存荸荠的方法	40	熟油的贮存	48
茼蒿的存放	40	巧存鸡蛋	49
鲜藕保存的方法	40	洗过的鸡蛋不宜存放	49
生菜搁蔫后的复原	40	蛋清保鲜法	50
咸菜贮存法	40	蛋黄保鲜法	50

贮存咸鸭蛋的方法	50	防止酱油发霉	57
松花蛋的保存	50	人参不宜进冰箱	57
保存花生巧法	50	食盐巧防潮	57
怎样存放榨菜	51	巧存生姜	58
豆类的贮存方法	51	巧存大蒜	58
巧防绿豆生虫、发霉	51	贮存大葱妙法	59
大豆的贮存	52	大葱受冻后的“复原”	59
巧存豆沙馅	52	巧存辣椒	59
红枣贮存法	52	芥菜的保存	59
蜜枣的贮存	52	巧存大料	60
巧贮板栗	53	淀粉的贮存	60
核桃贮存法	53	各种调味粉的贮存	60
贮存桂圆的方法	53	色拉油的贮存方法	60
贮存银耳的方法	53	奶粉的贮存	61
蘑菇保鲜法	54	奶酪的贮存	61
巧存香菇、木耳	54	牛奶应避光保存	61
香菇老化怎么办	54	蜂蜜的贮存	61
巧存海蜇	54	啤酒贮存妙法	62
海参存放法	54	巧防黄酒变酸	62
巧存海产干品	55	葡萄酒、果露酒的贮存	62
白糖贮存法	55	酒类贮存	63
白糖、红糖结块松软法	55	酒愈陈愈佳的期限是多少	63
巧贮红糖	55	巧存果汁	63
糖罐防蚁的门槛	56	怎样保存可可	63
蜂蜜沉淀物的化除	56	罐头食品的贮存	64
茶叶贮存法	56	辣椒酱防霉法	64
茶叶去霉去潮	56	防番茄酱变质	64
巧防醋变质	56	果酱贮存法	64
酱油煮沸保存不科学	57	哪些物品不宜一起存放	64





三、肉类食品巧烹饪

巧切牛肉	66	烤肉要点	72
煎五分熟牛排的诀窍	66	煎肉宜先用大火	72
怎样切猪肉	66	巧煎火腿	73
切羊肉的技巧	66	巧烹糖醋菜肴	73
巧切鸡肉	66	巧炸猪排	73
怎样切鱼肉	66	炸肉上色法	73
巧切肝类	66	巧知油温	73
猪肝上浆好	67	炸过东西的油发黑怎么办	73
切蛋妙法	67	巧使排骨味鲜美	74
巧切薄片	67	油炸物巧沾面包粉	74
切肉丝的技法	67	炸食物时没有面包粉怎么办	74
巧用菜刀切肉类	67	巧使油炸物酥脆	74
巧切肥肉	68	巧炸肉酱	74
化解冻肉技法	68	巧制炸酱冷盘	74
啤酒炒肉丝风味更佳	68	怎样油炸冷冻食品	75
做菜时的挂浆配比	68	怎样做好糖醋排骨	75
炒肉速熟法	68	怎样炖肉烂得快	75
怎样炒肉更嫩	69	巧烹肥猪肉	75
巧使炒肉不粘锅	69	炖肉宜用热水	76
巧切熟肉	69	巧防剁肉馅黏刀	76
老肉变嫩法	69	猪肉丸子配料比例	76
巧制烹调肉类的调味品	69	怎样做肉丸子不沾污手	76
做菜用味调味的窍门	70	汆丸子不散法	76
烧肉易烂技巧	71	巧炸丸子	76
烹调火腿应放糖	71	巧蒸丸子	77
煮肉防营养流失	71	巧制火腿芹菜丸子	77
烧肉宜加橘皮	71	猪肚脆嫩烹调技巧	77
煮肉加醋的妙处	72	腰子保嫩法	77
煮肉加啤酒味道会更好	72	巧除腰腥	78
巧制烤肉作料汁	72	巧除肝腥	78

使猪肝脆嫩的技法	78	煎腊肉技巧	80
咸肉复鲜法	78	巧烹腊肉	80
咸肉退盐法	78	巧使炒牛肉鲜嫩	80
巧除咸肉辛辣味	78	巧烹韧牛肉	81
巧制腊八豆蒸腊肉	79	茶叶可使牛肉易烂	81
烹制猪爪窍门	79	巧用芥菜煮牛肉	81
煮牛肉宜用开水	79	啤酒煮牛肉异香扑鼻	81
巧除牛肝异味	79	巧除去牛肉腥味	81
巧切卤牛肉	80	羊肉去膻妙法	82
腊肉菜制作技巧	80	醋可使牛肉易烂	82

四、水产类食品巧烹饪

巧使冻鱼返鲜	84	鳗鱼的特殊吃法	88
巧使烧鱼不碎	84	“熏”鱼的方法	89
巧防煎鱼时粘锅	84	巧烤鲑鱼干	89
啤酒炖鱼鱼更香	84	烹墨鱼、章鱼技巧	89
酒醋渍鱼香味浓	85	做鲢鱼放陈皮	89
白糖做鱼易成形	85	巧做鱼干	89
煎鱼时应裹面粉	85	巧防蒸蟹掉腿	89
炸鱼酥烂法	85	巧炖鳊鱼	90
巧除鱼腥	85	巧做青鱼	90
烧鱼巧入味	86	巧烹刺鱼头	90
巧制刺多的鱼	86	巧制鱼片	90
巧制小鱼	86	鱼胆弄破后怎么去除苦味	90
巧制蒸鱼	86	巧除烹调好的鱼腥味	91
巧制鱼干丸子	87	咸鱼还鲜法	91
巧吃生鱼片	87	除咸鱼咸味	91
巧制烤鱼	87	巧吃咸鱼	91
炖鱼怎样放葱姜	87	鱼鳞的用途	91
巧烹鳝鱼	87	去除海参苦涩味	92
烹章鱼加萝卜	88	海带速烂法	92
巧做鱼炸脆片	88	巧使海带又脆又嫩	93
巧炖鲤鱼	88	巧制葱烤鲫鱼	93



目 录

苏打可使海蜇清脆爽口	93	巧除蟹腥味	94
醋可使海蜇增香	93	巧除蜗牛土腥味	94
除虾腥味妙法	93	巧用剩鱼制新肴	95
巧烹虾仁	93	巧除油腥味	95
盐可防虾仁变色	94	如何把活鱼做得更鲜美	95
怎样使鲜贝保持鲜嫩	94	巧制蜜汁煎三文鱼	96
巧烹蛤蜊	94	巧制香茭鱼片汤	96

五、禽、蛋类食品巧烹饪

巧除鸡肉腥味	98	煎荷包蛋宜洒水	102
啤酒浸鸡味纯正	98	巧煎蛋包	102
老鸡速烂妙法	98	巧制蛋饺皮	103
烹鸡时怎样放调料	98	牛奶可使蛋皮柔软	103
巧制鸡肝松	98	巧使蛋皮薄而不破	103
巧制白斩鸡	99	巧取蛋清	103
炸鸡妙法	99	白酒炒蛋色鲜艳	104
巧制清炖鸡	99	炒鸡蛋时怎样用葱花	104
巧制熏鸡	99	巧做蒸蛋糕	104
巧炖鸡块	99	怎样打蛋起泡沫	104
怎样知道鸡肉已熟	100	盐可调蛋液色彩	104
炸鸡增香法	100	柠檬汁可使蛋白更洁白	105
快速剔鸡法	100	打蛋加水更坚挺	105
除鸭肉腥味妙法	100	打蛋忌用铝制品	105
怎样热烤鸭	100	巧制蛋松	105
片鸭巧法	101	科学煮鸡蛋	105
酱鸭巧上色	101	煮鸡蛋巧防破裂	105
巧烹鹅肉	101	巧切煮蛋	106
冷冻家禽返鲜法	101	煮五香茶叶蛋的技法	106
巧除兔肉腥味	101	巧制脆皮蛋	106
怎样烹调兔肉	102	甩袖汤烹饪要领	106
巧除狗肉膻味	102	巧食松花蛋	107
面粉煎蛋更好看	102	巧食鸭蛋	107

巧制凉瓜肉碎烘蛋	107	巧制香葱蛋饼	108
巧制鸡蛋蒸蟹	107		

六、米面食品巧制作

巧煮米饭	110	快速发面法	116
如何快速焖饭	110	发面巧加橘皮	116
煮饭巧加麦饭石	110	和面加汽水	117
巧做钙质饭	111	和面加啤酒	117
茶水煮饭妙法	111	巧测发面的酸碱度	117
巧在一锅煮软硬两种饭	111	巧防和面黏盆	117
油可防煮饭黏锅底	111	面发过了怎么办	118
巧除锅巴	111	巧蒸馒头	118
煮陈米妙法	112	蒸馒头碱放多了怎么办	118
黄酒可补救夹生饭	112	防蒸馒头黏笼布	119
米饭焦糊补救法	112	蒸馒头不宜用开水	119
炒饭宜加酒	112	蒸馒头知生熟	119
巧热剩饭	113	巧制开花馒头	119
食盐可除饭中异味	113	巧用高压锅蒸馒头	119
巧热咖喱饭	113	炸馒头片巧省油	120
巧做蛋炒饭	113	巧用高压锅烙饼	120
巧做生蛋拌饭	113	巧用啤酒	120
巧煮小米饭	113	制饼巧法	120
外国风味的大米饭	114	防油炸变黑	121
熬豆浆省火妙法	114	怎样掌握煮挂面火候	121
煮稀饭一招	114	煮面条巧法	121
巧煮米汤	115	切面碱味巧去除	121
巧用橘皮煮粥	115	巧用高压锅煮挂面	122
巧防粥汁外溢	115	巧做菊花馅饼	122
巧防熬粥时粘锅	115	煎锅贴的窍门	122
巧煮元宵	115	做饺子皮的窍门	122
巧用高压锅煮粽子	116	挤菜馅的技巧	122
巧用蜂蜜发面	116	巧拌饺馅	122



目 录

煮饺子的妙法	123	巧制咖啡面包	125
巧防煮饺子粘连	123	巧制夹馅面包	125
巧用高压锅煮饺子	123	巧制汉堡包	125
巧用高压锅煎饺子	124	巧切面包	125
煮馄饨法	124	干面包回软法	125
巧炸春卷	124	巧用面包	126
巧用高压锅做面包	124	蛋糕的制作技巧	126
面包增香法	124	巧切蛋糕	126

七、蔬菜类食品巧烹饪

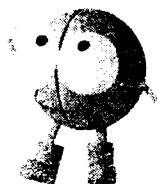
巧生绿豆芽	128	柠檬可使冷冻洋介蓝增香	132
巧发蚕豆芽	128	巧煮黄菜	132
速生豆芽	128	竹笋不易烂怎么办	132
炒豆芽宜放醋	128	防竹笋迸裂妙法	132
炒豆芽前放酒	129	巧吃竹笋	132
盐可化解豆腥味	129	巧烧茄子	133
巧食大豆	129	炒茄子省油法	133
制发酵大豆的技法	129	烧冬瓜宜用盐	133
巧煮豆腐	129	丝瓜烹调法	133
巧除豆腐异味	130	巧煮南瓜	133
碎豆腐还原法	130	巧吃胡萝卜	133
巧制牛奶豆腐	130	巧除萝卜苦涩味	134
巧煮黄豆一法	130	巧煮青椒	134
豆腐巧焯水	130	巧除辣椒辣味	134
巧滤豆腐水	130	巧炸土豆片	134
巧除黄瓜涩味	131	土豆的烧法	134
炒菜花时宜加牛奶	131	做土豆放奶味道好	135
巧除去菠菜中的涩味	131	防土豆变黑	135
巧除卷心菜的异味	131	快速煮土豆法	135
巧剥卷心菜	131	巧制土豆丸子	135
花菜烹调技法	131	巧用雪里蕻卤	135
巧防芥菜变苦	132	防鲜藕变色	136

巧防切元葱辣眼	136	巧拌凉菜	137
巧炒元葱	136	巧食芹菜根	138
元葱的另一妙用	136	巧用开水点菜	138
巧解腌菜咸味	137	绿叶菜不变黄技巧	138
除苋菜异味	137	煮蔬菜宜用滚水	138
巧除蔬菜苦涩味	137	巧防青菜汤汁外溢	139
凉拌芹菜叶	137	巧吃橘皮	139
巧使香椿出香味	137	巧用西瓜做佳肴	139
切油菜的技法	137	烹饪时应注意的问题	139

购物消费窍门

一、饮食品巧选购

怎样识别新鲜光禽	142	怎样巧洗猪内脏	148
荔枝品种的识别	142	巧购猪肺	148
绿茶的质量鉴别	142	挑选猪肠的窍门	149
巧克力质量鉴定法	143	咸肉选购技巧	149
月饼质量鉴定法	143	选购香肠的技巧	149
如何选择人参	143	巧选腊肠	149
人参不宜进冰箱	144	火腿质量的鉴别	150
栗子质量鉴定法	144	选购腊肉的技巧	150
肉类质量鉴别巧法	144	选购酱肉的窍门	150
巧识米心肉	145	巧购熟香肚	151
巧辨老母猪肉	145	购买酱肝的技巧	151
巧识灌水猪肉	146	辨别新鲜牛肉妙法	151
鉴别病猪肉的妙法	146	不宜购买老牛肉	151
巧购冻猪肉	146	分辨驼肉与牛肉妙法	151
根据作法巧选猪肉	147	烹调时选择牛肉的技巧	152
选购猪心的窍门	147	羊肉选购的技巧	152
如何挑选猪内脏	147	巧辨山羊肉和绵羊肉	152



怎样区分老羊肉和小羊肉·····	153	海味干品的选购·····	162
根据烹饪需要选购羊肉·····	153	海带的选购·····	164
巧购活鱼·····	153	海蜇的选购·····	164
鉴别鲜鱼妙法·····	153	紫菜的选购·····	164
怎样鉴别被污染的鱼·····	155	怎样选购鲜鱼片·····	164
青鱼和草鱼区别妙法·····	155	发菜的选购·····	164
巧辨鲈鱼、鲛鱼·····	155	活鸡质量鉴别法·····	165
巧辨鲢鱼和鲑鱼·····	156	巧辨鸡的老嫩·····	165
分辨大黄鱼和小黄鱼的技巧·····	156	白条光禽质量鉴别法·····	166
海鳗与河鳗巧区分·····	156	识别活禽屠宰与死禽冷宰·····	166
巧辨鲤鱼和鲫鱼·····	157	冻禽的鉴别方法·····	167
偏口鱼和花片鱼的区别·····	157	怎样鉴别鸡光是否打水·····	167
江鱼与湖鱼区别法·····	157	烧鸡的选购·····	167
巧购木松鱼·····	157	活鸭的鉴别法·····	168
选购什么样的带鱼好·····	157	鉴别老鸭、嫩鸭的方法·····	168
巧购鳊鱼·····	158	巧购板鸭·····	168
咸鱼挑选法·····	158	巧购填鸭·····	168
选购墨鱼、章鱼的方法·····	158	新老鹅的鉴别·····	168
挑选冻鱼的方法·····	159	新鲜野味的鉴别·····	169
鲜虾以色泽透明发亮为好·····	159	巧辨生熟蛋·····	169
巧购鲜贝·····	159	选购鲜蛋妙法·····	169
雌雄龙虾巧区分·····	159	鹌鸡蛋鉴别妙法·····	170
巧购对虾·····	160	巧认散蛋黄·····	170
青虾、白虾的挑选·····	160	巧认搭壳蛋·····	170
选购甲鱼一定要活的·····	160	巧认霉蛋·····	170
根据烹调需要选购鱼·····	160	巧识白蛋·····	170
巧购河蟹·····	161	巧识二照蛋·····	170
选购河蟹要鲜活的·····	161	怎样挑选咸蛋·····	171
选择海蟹妙法·····	161	松花蛋挑选法·····	171
挑选鲜肥蟹的方法·····	162	洗过的鸡蛋不宜存放·····	172
选购蚶妙法·····	162	有毒与无毒皮蛋鉴别妙法·····	172
巧选新鲜扇贝·····	162	巧辨甜、青香蕉苹果·····	172
巧购鲜蚶·····	162	巧购凤梨·····	172

巧尝葡萄	173	莲藕的选购	179
巧购甜桔子	173	芋头的选购	179
巧购甜柑	173	雪里蕻的选购	179
巧购柚子	173	苋菜的选购	179
西柚的选购	173	选择茭白的方法	179
怎样选购猕猴桃	173	胡瓜的挑选	180
选购杨桃的方法	174	冬瓜挑选法	180
巧购樱桃	174	南瓜的选择	180
巧识香蕉芭蕉	174	苦瓜的挑选	180
巧购香蕉	175	巧选木瓜	180
巧购菠萝	175	丝瓜的挑选	180
草莓的选购	175	怎样挑选西瓜	180
杏的挑选	175	四季豆的挑选	181
李子的选购	175	蚕豆的挑选	181
怎样选购柠檬	176	巧购菱角	181
山楂的挑选	176	蕹菜的选购	182
无花果的选购	176	莴苣的选购	182
巧选海棠	176	芦笋的选购	182
巧购椰子	176	鲜竹笋的鉴别	182
巧购枇杷	176	冬笋的挑选	182
荸荠的选购	177	霉干菜的选购	182
荔枝的选购	177	松子的挑选	183
巧购龙眼	177	核桃的鉴别	183
巧选香瓜	177	杏仁的选购	183
白兰瓜的挑选	177	山楂片的挑选	183
巧购哈密瓜	177	莲籽的挑选	183
巧购卢柑	178	芝麻的选购	184
槟榔的选购	178	红枣的选购	184
石榴的选购	178	黑枣的选购	184
茎根类蔬菜选择法	178	蜜枣的选购	184
蒜苗的选购	178	桂圆选购	184
青韭、黄韭的区别	178	葡萄干的选择	185
油菜的选菜	179	柿饼的选购	185





笋干的挑选	185	大葱的选购	193
玉兰片的选择	186	大蒜的选购	193
银耳的选择	186	巧妙识别优劣味精	193
黑木耳的选购	186	鸡精与味精的不同	194
巧识假木耳	186	如何选购虾皮	195
蘑菇的选择	187	真假大料的识别	195
毒蘑菇的鉴别	187	桂皮的鉴别	195
香菇的选择	187	粉丝的挑选	195
黄花菜的选购	187	酵母的鉴别	196
食品罐头的挑选	187	月饼的选购	196
食油质量的鉴别	188	巧购挂面	196
食油的存放	188	大米的选购	196
怎样鉴别色拉油的品质	188	面粉的选购	196
酱油的选购	189	掺水牛奶鉴别法	197
米醋、熏醋、糖醋的辨别	189	鲜奶鉴别法	197
食醋的选购	190	酸奶鉴别法	197
豆酱、稀黄酱和甜面酱的鉴别	190	奶粉质量鉴别法	198
黄酒的选购	190	怎样选择优质奶粉	198
腐竹的鉴别	191	茶叶的选购	199
豆类的选购	191	辨菜三部曲	199
豆腐的选购	191	发烧时慎重喝茶	199
干豆腐的挑选	191	新茶、陈茶的鉴别	200
蜂王浆的辨别	192	汽水的选购	200
如何鉴别蜂蜜的优劣	192	啤酒质量鉴别法	200
淀粉质量的鉴别	192	巧购葡萄酒	201
巧识真假淀粉	192	如何辨别绿色食品	201
盐的选购	193	如何识别催熟西红柿	202
胡椒粉的鉴别	193	警惕过艳食品的诱惑	202

二、布料、服装巧选购

汗衫背心的选购·····	204	体型肥胖者服装选购法·····	213
巧选棉毛衫、裤·····	204	肩部较宽的女性服装选购法·····	213
牛仔裤的选购·····	204	体型较胖者裙装的选择·····	214
睡衣的选购·····	204	肩部较窄者裙装的选购·····	214
衬衫的选购·····	204	臀部较大的女性怎样选购裙装·····	214
西装的选购·····	205	身体较矮的女性裙装选择法·····	214
婚纱的选购·····	205	小腿较粗者怎样选择裙子·····	214
男士夏季服装的选购·····	205	裙子选购技巧·····	214
绸衣料缩水率的计算·····	205	中年妇女裙子的选择·····	214
儿童服装的选购·····	206	丝绸衣料的鉴选·····	215
泳装的选购诀窍·····	206	化纤衣料鉴选法·····	215
根据季节选购睡衣·····	207	夏季服装选择法·····	215
内衣选购诀窍·····	208	冬季服装的选购·····	215
胸罩选购诀窍·····	208	巧选布料·····	216
羊毛衫选购技巧·····	209	如何巧制呢绒布料·····	216
绒线衫的选购·····	210	毛料选购巧法·····	216
选择合体西装的秘诀·····	210	各类织物燃烧鉴别法·····	216
皮革服装的挑选·····	211	巧辨丝棉·····	217
砂洗丝绸服装的选购·····	211	丝棉品级标志的辨别·····	217
老年人布料的选购·····	211	巧选成品服装·····	218
老年人服装的选购·····	211	羽绒制品质量的鉴别·····	218
服装衣领的选择·····	212	茄克衫的选购·····	218
服装腰围确定法·····	212	山羊皮革与绵羊皮革的鉴别·····	219
怎样根据季节选购服装·····	212	皮衣的挑选·····	219
身材瘦小的女性服装选购法·····	213	皮革的辨别·····	219
腿短的女性服装选购法·····	213	裘皮大衣的选购·····	220
身材高大的女性选购服装法·····	213	选择服装款式的诀窍·····	221
体型丰满的女性服装选购法·····	213	检查服装质量的诀窍·····	221
溜肩膀、臀部大者服装选购法·····	213	选试服装诀窍·····	221
		领带的选购·····	221

