

食物选购诀窍

ShiWu

XuanGou JueQiao



- ◇ 购冷藏蔬菜要提防冷伤现象
- ◇ 鲜嫩白菜叶须由根部长出
- ◇ 茄子瓜身柔软必定鲜嫩
- ◇ 蘑菇以白色的味道佳
- ◇ 象牙芒是「芒果之王」
- ◇ 泥斑鱼判别以七条横斑为凭
- ◇ 带鱼表面银色带光泽才新鲜
- ◇ 章鱼灰紫或灰白均算新鲜
- ◇ 大闸蟹身重爪毛密挺为首选
- ◇ 鉴别活禽健康情况八种方法
- ◇ 判断好蛋坏蛋须察看外壳形态



生活健康专家组◎编著

现代生活健康丛书

食物选购诀窍

生活健康专家组 编著

兰州大学出版社

策 划:博泽文化

责任编辑:文 实

封面设计:金 子

图书在版编目(CIP)数据

食物选购诀窍/生活健康专家组编著. —兰州:
兰州大学出版社, 2001. 8

(现代生活健康丛书)

ISBN 7 - 311 - 01865 - X

I. 食... II. 北... III. 食品 - 选购 - 基本知识
IV. F768.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 054713 号

10元本

现代生活健康丛书※食物选购诀窍

生活健康专家组 编著

兰州大学出版社出版发行

兰州市天水路 308 号 电话:8617156 邮编:730000

E - mail: press@onbook.com.cn

<http://www.onbook.com.cn>

河北香河县计庄金泉印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:106.5 字数:1600 千字

2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

ISBN7 - 311 - 01865 - X/R·64 全套定价:160.00 元(共 16 册)

前 言

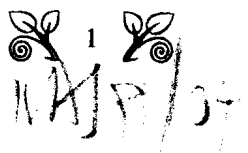
现代都市，人们的生活质量越来越高，选购优质食物自然成为消费者追求的饮食原则。

蔬菜和水果是我们日常生活中不能缺少的食物。在都市，蔬菜水果来自世界各地，品种繁多。由于地域、气候和土壤不同，加上移植及改良品种不少，要从中挑选和辨别优劣品种，就需要掌握选购诀窍。

鱼类、水产，在都市以“海鲜”较受重视，海产鱼贝等要比淡水鱼种类多得多。由于都市鱼鲜水产纷呈，有深海鱼、基围鱼虾和海蟹及贝类等等。这是因交通地利之便，使都市人可根据不同需要而任意选择。

由于科技发达，不少禽畜都已采用科学喂养方法，而且肉类、蛋品、加工食品来自世界各地，品种繁多。选择机会多了，但怎样去选择好呢？这是我们经常碰到的问题。我们都不想做盲目的消费者，因而很需要有关的参考资料。

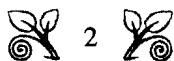
本书就是为解决以上问题而编写的。内容包括：



蔬菜和水果、鱼鲜水产、家禽、家畜、内脏、加工品和蛋品等。希望借此给读者提供系统性的食物选购，更希望本书能成为您生活上的良伴！

生活健康专家组

2001年8月



生活健康专家组是由北京、上海、香港等地的专家成员组成。他们从事医疗、营养、食品、保健等工作几十年，积累了丰富的经验，并在各杂志上发表重要的科普文章。《现代生活健康丛书》就是专家们在此基础上，结合个人专业，广泛收集相关方面的最新中外研究资料，编辑完成。让读者系统地阅读，深入地了解各方面的知识，并知道其所以然，从而树立正确的健康观念，愉快地生活。

策 划：博泽文化
责任编辑：文 实
封面设计：金 子

目 录

上篇 如何选购蔬菜与果品

第一节 蔬菜的选购	(3)
一、蔬菜	(3)
1. 蔬菜不宜贮存太多	(4)
2. 蔬菜选购的基本准则	(5)
3. 购冷藏蔬菜要提防冷伤现象	(5)
4. 蔬菜干爽的食味较好	(5)
二、叶菜类	(6)
1. 生菜翠绿的爽脆无渣	(6)
2. 菜心色浅绿较深绿的好吃	(7)
3. 芥菜以叶片茂密为佳	(8)
4. 苋菜宜选叶大茂密的	(9)
5. 菠菜宜选水分较少的那种	(10)
6. 鲜嫩白菜叶须由根部长出	(10)
7. 上海白菜肉质薄而菜色淡绿	(11)
8. 茼蒿愈短小的味道愈好	(12)





9. 西洋菜茎短叶大色深的最好…………… (13)
10. 粗壮芥兰咀嚼有渣 …………… (13)
11. 枸杞菜要粗壮的好 …………… (14)
12. 卷心菜老嫩以叶脉粗幼为依据 …………… (15)
13. 白菜以圆柱形且层次紧密为佳 …………… (16)
14. 西芹有凹凸纵筋的最佳 …………… (17)
15. 韭黄宜叶尖整齐的有保证 …………… (18)
16. 韭菜花以花苞未开的为首选 …………… (19)
17. 韭菜以挺直而柔软为良种 …………… (19)
18. 洋芫荽色泽浓绿叶子卷曲有致较佳 … (19)
19. 薤菜以茎短较好 …………… (20)
20. 芫荽以叶片大块取胜 …………… (21)
21. 葱以“肉葱”最好 …………… (22)
- 三、茎菜类…………… (23)
 1. 莲藕根茎肥大色带黄的为佳…………… (23)
 2. 洋葱坚实干爽的是品质保证…………… (24)
 3. 大蒜肉质要够厚才好…………… (26)
 4. 葱头蒜头要坚实肥大最好…………… (26)
 5. 芋头重量愈轻愈好…………… (27)
 6. 茭笋肉呈黑斑才是好货…………… (28)
 7. 竹笋以黄色的较甜嫩…………… (29)
 8. 芦笋以穗尖紧密色绿为佳…………… (30)



9. 马铃薯选购最忌发芽…………… (31)
- 四、果菜类…………… (32)
1. 秋葵以皮坚的为鲜嫩…………… (32)
2. 青豆角以嫩荚长豆粒胀而不破裂…………… (33)
3. 蚕豆以豆厚身坚为新鲜…………… (34)
4. 荷兰豆以豆粒愈细愈好…………… (35)
5. 豆芽菜肥短容易折断为良种…………… (35)
6. 黄瓜瓜身有硬毛的是鲜品…………… (36)
7. 南瓜要连瓜柄购买…………… (37)
8. 茄子瓜身柔软必定鲜嫩…………… (38)
9. 节瓜不妨选小型品种…………… (39)
10. 冬瓜肉质坚实的食味较佳…………… (40)
11. 丝瓜摇动有弹性的为良种…………… (41)
12. 葫芦瓜容易买到嫩品…………… (43)
13. 番茄以皮光滑颜色均匀最佳…………… (43)
14. 苦瓜愈嫩愈苦…………… (45)
15. 青椒果色绿中带微红的较甜…………… (45)
- 五、根菜类…………… (47)
1. 根菜类以须根少的为优质…………… (47)
2. 番薯最易引起黑斑点而腐坏…………… (48)
3. 萝卜上粗下细适宜…………… (48)
4. 胡萝卜色泽橙红气根少是上品…………… (49)





5. 芜菁要注意外形匀称·····	(50)
六、花菜类·····	(51)
新鲜花椰菜表面完好色乳白·····	(51)
七、谷类·····	(52)
新鲜粟米粟粒整齐富弹性·····	(52)
八、食用菌类·····	(53)
1. 草菇形如小伞未开的最鲜嫩·····	(53)
2. 冬菇肉厚取胜·····	(54)
3. 木耳宜选背面白色肉厚的·····	(56)
4. 蘑菇以白色的味道佳·····	(56)
第二节 果品的选购·····	(58)
一、水果·····	(58)
1. 水果价钱高低在于产地和新鲜程度·····	(59)
2. 购冷藏水果提防冷伤现象·····	(59)
二、梨果类·····	(60)
1. 苹果要色鲜红润泽的才好·····	(60)
2. 梨子皮有粉状结附的为好·····	(60)
3. 澳洲啤梨大多未成熟·····	(61)
三、柑果类·····	(62)
1. 柠檬皮柔软有光泽是上品·····	(62)
2. 甜橙中以脐橙最甜美·····	(63)
3. 西柚以果实黄色的味道好·····	(64)



4. 甜柑皮薄柔软且重为上品	(65)
5. 柚子以泰国来货最好	(66)
四、瓜果类	(67)
1. 西瓜观色看脐听声判优劣	(67)
2. 哈密瓜不宜过熟	(67)
3. 蜜瓜一定要重量足够	(68)
五、核果类	(69)
1. 象牙芒是“芒果之王”	(69)
2. 樱桃以色泽鲜艳为新鲜	(70)
3. 油柑愈青愈苦涩	(71)
4. 桃以整个呈粉红色为佳	(72)
六、坚果类	(73)
1. 栗子以果实细小取胜	(73)
2. 椰汁要即榨汁的	(73)
七、浆果类	(74)
1. 草莓果实大味道好	(74)
2. 葡萄以结实排列稍有空间的味道较好	(75)
八、热带和亚热带水果	(76)
1. 香蕉有梅花点食味较佳	(76)
2. 龙眼果实不宜选太大的	(78)
3. 杨桃黄中带绿质优	(79)

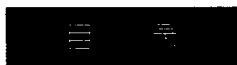


4. 猕猴桃太黏软不新鲜…………… (80)
5. 菠萝最好选有叶苗的…………… (81)
6. 桂味荔枝果核最细小…………… (81)
7. 木瓜以泰国品种最佳…………… (82)
8. 番荔枝宜取果实坚实…………… (84)
9. 葫芦形番石榴食味较佳…………… (84)
10. 榴莲外形丘陵状愈多愈好 …… (85)
11. 山竹萼片多至八瓣为质优 …… (86)
- 九、鲜果制成品…………… (87)
- 果汁浓缩可贮存较长日子…………… (87)

下篇 鱼鲜产品、禽畜类与蛋品

第三节 鱼鲜水产的选购…………… (91)

- 一、鱼类…………… (92)
 1. 鉴别鲜鱼从三方面着手…………… (92)
 2. 急冻鱼食味可取价钱相宜…………… (93)
 3. 游水海鲜食味不能绝对保证…………… (94)
 4. 吃生鱼要选海水鱼…………… (94)
 5. 鲳鱼宜选白鲳…………… (95)
 6. 沙鲹鱼皮不能食用 …… (95)
 7. 珊瑚泥鳅名贵罕有 …… (96)
 8. 泥斑鱼判别以七条横斑为凭…………… (96)



9. 黄花鱼以急冻上市…………… (97)
10. 马头鱼以白马头味道较好 …… (98)
11. 龙趸体长超过1米才算理想 …… (98)
12. 青花鱼鱼体透明是新鲜 …… (99)
13. 黄脚鲷腹鳍黄色易辨认 …… (99)
14. 石九公鱼鳞颜色愈深愈新鲜…………… (100)
15. 左口鱼宜选坚硬块状…………… (100)
16. 鲷沙鱼其体黑斑较多更理想…………… (101)
17. 带鱼表面银色带光泽才新鲜…………… (102)
18. 牛鳅鱼鱼体颜色像泥沙…………… (103)
19. 鲈鱼盛产期为十月至翌年四月…………… (103)
20. 生鱼头顶有八字形斑纹的是正货…………… (104)
21. 吞拿鱼中间部分最好吃…………… (105)
22. 鱿鱼眼球清晰分明是新鲜…………… (106)
23. 鳗鱼宜选鲜货避免急冻冷藏…………… (106)
24. 鲤鱼以雄性肉质肥美甘腴…………… (107)
25. 墨鱼变红色不宜购买…………… (108)
26. 章鱼灰紫或灰白均算新鲜…………… (109)
- 二、甲壳类…………… (110)
 1. 海麻虾是常见的海水虾…………… (110)
 2. 新鲜虾只色泽透明…………… (111)
 3. 虾干以白色略带粉红为上品…………… (112)





4. 龙虾雌雄都好吃 (112)
5. 大闸蟹是蟹中的王者 (113)
6. 大闸蟹身重爪毛密挺为首选 (114)
7. 花蟹肉爽白蟹膏肥 (115)
8. 重壳奄仔蟹是海蟹上品 (116)
9. 死螃蟹会产生毒素不可购买 (117)

三、贝壳类 (118)

1. 鲍鱼愈大愈美味 (118)
2. 带子肉色雪白透明是新鲜 (119)
3. 市面上鲜鲍鱼多属九孔鲍 (120)
4. 新鲜生蚝肉质饱满柔软 (120)
5. 黄沙蚬以大型且色黄最好 (121)
6. 文蛤贝壳敲击声音清脆响亮最新鲜 ... (122)
7. 蝶螺壳面纹状粗大可取 (123)
8. 蚶有血水流出状才是佳品 (123)

四、海藻类 (125)

1. 海带阔大色墨绿是上品 (125)
2. 裙带菜只取嫩叶食用 (126)
3. 紫菜以薄而有光泽为好 (126)

第四节 家禽、家畜的选购 (128)

一、家禽类 (128)

1. 鉴别活禽健康情况八方法 (129)



2. 辨别打针鸡以鸡冠为凭 (130)
3. 健康的鸡肛门干净呈红色 (131)
4. 辨别活宰禽五点可寻 (132)
5. 冻禽肉也有新鲜与不新鲜之分 (133)
6. 辨别老鸡嫩鸡从鸡脚着手 (134)
7. 鸡肉因食制不同选购部位有别 (134)
8. 鸡肉肉质跟饲料有关 (136)
9. 生蛋母鸡肉质较硬 (136)
10. 鸡胸肉要选微红色有透明感的 (137)
11. 鸡项乃鸡中之后 (138)
12. 做味道浓郁菜式宜选冻鸡 (139)
13. 大型鸡翼不及中型鸡翼的味道好 (139)
14. 焗鸡翼宜选中段 (140)
15. 鸡翼鸡腿嫩滑在于动物胶质含量多
..... (141)
16. 辨别老鸽嘴上呈白点 (143)
17. 鸡胸肉要选细小的而舍弃肥大的 (144)
18. 鹧鸪煲炖取雄性为佳 (144)
19. 鸭嘴柔软度适中最上选 (145)
20. 鹅的肥瘦在于翼下的肉是否丰厚 (147)
21. 鹌鹑老嫩看羽毛是否齐全 (148)
- 二、家畜类 (149)



1. 鲜肉冻肉的区分在于肉面是否有水分浮现 (150)
2. 新鲜屠宰肉食未必好吃 (151)
3. 肉类不宜购买太多 (152)
4. 冻肉再存放宜选未经解冻的肉类 (154)
5. 冻肉有血块凝结的不宜购买 (155)
6. 选购冻肉营养不差 (157)
7. 鉴别猪肉是否新鲜的三种方法 (160)
8. 猪肉因食制不同选购部位有别 (160)
9. 绞碎肉宜即买即绞 (162)
10. 牛肉做中菜宜选购的部位 (163)
11. 牛肉做西菜宜选购的部位 (164)
12. 东方牛肉的脂肪较西方牛肉易溶解
..... (166)
13. 购买牛腿肉不宜过瘦 (166)
14. 牛脊肉热量较低 (167)
15. 里脊肉最好选有大理石纹的那种 (167)
16. 选购牛肉以肉质有弹性为佳 (168)
17. 牛腱肉肉质更好 (169)
18. 买现成绞牛肉肉色不要过深 (169)
19. 红烧炖炆最好选牛腩 (170)
20. 牛尾要选粗大的 (170)



21. 标准牛排最好选牛腰肉	(171)
22. 买牛肉选大块的最保险	(172)
23. 害怕胆固醇可吃瘦牛肉	(173)
24. 羊肉因食制不同选购部位有别	(175)
25. 嫩羊肉脂肪少最理想	(175)
26. 买羊肉最好选草羊	(176)
27. 兔肉营养价值高适合老年人	(177)
三、内脏	(178)
1. 选购新鲜禽畜内脏须知	(179)
2. 猪内脏因食制不同选购部位有别	(180)
3. 猪舌、牛舌要买横截面粗大的好	(181)
4. 选购牛百叶可新鲜可速冻	(182)
5. 猪肚要够厚才好	(183)
6. 猪肝以黄沙肝最好吃	(184)
7. 猪脑、牛脑要选形状完整的	(184)
8. 猪大肠肥厚色白的为佳	(185)
9. 猪肺有淤血不足为奇	(186)
10. 食用猪腰最忌有白筋	(186)
11. 羊内脏补益功效不逊猪牛	(190)
四、加工品	(191)
1. 罐头食品提防铅焊药	(192)
2. 风干腊味最理想	(194)