

新生活文库——十万题

家庭食品 选购保藏 110问

马伯健 编



山东科学技术出版社

增進新的生活知
識豐富人民生活

祝新生活文庫十萬題叢書出版

雷浩琮



一九九一年七月

獲得生活的知識
增添生活的樂趣

張友漁



物質的豐富，生活的
多彩，離不開科學
的偉大貢獻。

黃作列



出版说明

在党的十一届三中全会以后，理论界进一步明确了社会主义生产的目的是提高人民的生活水平，不断满足广大人民物质生活和精神生活的需要。随着人们对生活问题研究的逐步展开，各类研究生活的组织相继建立起来。由于对生活问题研究的深化，一门独立的学科——生活科学正在形成。

生活科学的任务是指导人们科学地生活。谁都知道，生活的质量有赖于生活的富裕。但是，生活的富裕决不等于生活得科学。富裕以后，不会处理生活中的问题，仍然不能生活得好。有些人并不太宽裕，可是，由于能够科学地安排、正确地处理生活中方方面面的问题，他们却生活得很充实，很健康，很愉快。由此可见，生活自有其独特的规律，是一个相当复杂的知识领域。

为了指导人们科学地生活，出版界曾出版了许多生活方面的图书。但是，迄今为止尚无一套大型、系统的生活用书问世。为了弥补这方面的不足，山东科学技术出版社组织有关专家学者编写了大型系列丛书——《新生活文库——十万题》。

该文库包括衣、食、住、行、购、游、娱、美、交际等各方面的生活问题。整套文库约计 100 种，2000 万字。

《文库》由我国有威望的老一辈专家、学者、知名人士雷洁琼、康克清、张友渔、冰心、于若木、于光远、黄树则等

组成顾问团，对《文库》进行指导、把关。

《文库》编委会，由科研、出版、发行等各界知名人士组成。主编由《北京晚报》、天津《今晚报》、上海《新民晚报》、《生活周刊》、上海现代生活方式研究会等部门的有关人员出任。

《文库》无论是字数、册数，还是作者队伍，均可称为全国生活用书方面规模最大的图书。

无论是整套《文库》的选题制定，还是具体一本书的内容选择，都以“新”和“全”为目标，在“新”的基础上求“全”，在“全”的原则上取“新”。

《文库》全部采用问答的形式编写，这样读者查阅方便，内容涉猎面广，可使《文库》在有限的篇幅内，容纳较多较丰富的内容，使读者在较短的时间内，查寻到自己急需解决的问题。

《新生活文库——十万题》的出版，是一项十分浩大的工程，出版社力争在2~3年的时间内全部推出。相信该《文库》能够受到读者的欢迎和喜爱。也希望广大读者在使用中，对《文库》的不足之处提出意见，使之日臻完善。

1991年12月

前 言

当前，世界上不少发达国家已把食品同能源、人口、环境等问题相提并论。有一位法国学者认为“一个民族的命运，决定于吃什么和怎么吃”。可见食品对人类的重要性。

“民以食为天”，人类确实离不开食品，特别随着我国的改革开放，经济飞速发展，人民生活水平不断提高，人们对食品的质和量的需求也在日益增长。作为食品的首要条件是无毒无害，具有营养，符合卫生要求。为此，我国先后颁布了《中华人民共和国食品卫生法》等食品卫生法规。然而，在我国当前社会主义市场经济新秩序尚未健全之际，市场上以投机取巧，制造销售伪劣食品，坑害顾客，牟取暴利的现象不断出现，严重损害了消费者的利益，影响了消费者的健康。为保护消费者利益，抵制假冒伪劣食品的泛滥，帮助广大消费者科学地选购食品和保藏食品，特编写这本书。

本书不仅介绍了目前市场上出现的各类常见食品种类、性质、特点以及质量标准，而且还介绍了保藏食品的方法以及识别食品商标和包装的方法。文字力求通俗易懂、易记。希望本书能成为消费者在选购食品和日常生活中的忠实朋友。

本书在编写过程中难免有疏漏与不妥之处，希望有关行家及广大读者批评指正。

目 录

一、粮食、豆制品类

1. 怎样选购大米? (1)
2. 怎样存放大米? (2)
3. 怎样选购面粉? (3)
4. 怎样选购食油? (4)
5. 怎样保藏食油? (6)
6. 主要豆类食品有哪些? (6)
7. 怎样选购豆制品? (7)
8. 怎样保藏豆制品? (9)

二、调味品类

9. 怎样选购酱油? (10)
10. 怎样选购醋? (11)
11. 怎样选购味精? (11)
12. 怎样选购淀粉? (12)
13. 怎样选购八角和花椒? (13)
14. 怎样选购酱类食品? (14)
15. 怎样保藏调味品? (15)

三、肉与肉食品类

16. 怎样选购猪肉? (17)
17. 怎样选购猪内脏? (19)
18. 怎样选购牛、羊肉? (20)
19. 怎样选购猪油? (20)
20. 怎样选购咸肉和腊肉? (21)

- 21. 怎样选购火腿? (22)
- 22. 怎样选购熟肉类制品和灌肠类制品? (23)
- 23. 怎样选购肉松? (25)
- 24. 怎样保藏肉及肉食品? (25)

四、水产品类

- 25. 怎样选购活鱼、鲜鱼和冻鱼? (28)
- 26. 怎样区别各种鱼? (29)
- 27. 怎样选购咸鱼? (31)
- 28. 怎样选购虾? (32)
- 29. 怎样选购蟹? (32)
- 30. 怎样选购海参、海蜇、海带? (33)
- 31. 怎样选购海味干品? (36)
- 32. 怎样选购虾仁和虾皮? (37)
- 33. 怎样选购鱼糜制品? (38)
- 34. 怎样保藏水产品? (39)

五、禽与禽制品类

- 35. 怎样选购活鸡、活鸭、活鹅? (40)
- 36. 怎样选购冻鸡、冻鸭、冻鹅? (41)
- 37. 怎样鉴别活宰禽和死宰禽? (42)
- 38. 我国熟禽制品有哪几种? (42)
- 39. 怎样选购板鸭? (44)
- 40. 怎样保藏禽与禽制品? (45)

六、蛋品类

- 41. 怎样选购鲜蛋? (47)
- 42. 怎样选购咸蛋? (49)
- 43. 怎样选购皮蛋? (49)
- 44. 怎样选购糟蛋? (50)
- 45. 怎样保藏蛋品? (50)

七、蔬菜类

46. 怎样选购大白菜、小白菜? (52)
47. 怎样选购萝卜、胡萝卜? 其营养价值如何? (53)
48. 怎样选购芹菜? (55)
49. 怎样选购韭菜? (55)
50. 怎样选购黄瓜? 其营养价值如何? (56)
51. 怎样选购、保藏茄子? (57)
52. 怎样选购、保藏番茄? 其营养价值如何? (58)
53. 怎样选购、保藏辣椒? 其营养价值如何? (59)
54. 怎样选购菜豆? (60)
55. 怎样选购、保藏菜花? (61)
56. 怎样选购、保藏茭白? (62)
57. 怎样选购、保藏土豆? 其营养价值如何? (62)
58. 我国大葱有哪儿种? (64)
59. 怎样选购大蒜? (64)
60. 怎样选购、保藏姜? (65)
61. 怎样选购黄花菜? (67)
62. 怎样选购黑木耳? (68)
63. 怎样选购、保藏藕? (69)
64. 怎样选购莴笋? (70)
65. 怎样选购银耳? (71)
66. 怎样选购蘑菇? (71)
67. 怎样选购干笋? (74)
68. 怎样选购苤菜和榨菜? (75)
69. 怎样保藏蔬菜? (76)

八、鲜乳与乳制品类

70. 怎样选购鲜牛奶和奶粉? (78)
71. 怎样选购炼乳? (81)

72. 怎样选购奶油？	(82)
73. 怎样选购酸奶？	(83)
74. 怎样选购人造黄油？	(85)
75. 怎样选购冰淇淋？	(85)
76. 怎样保藏乳品？	(86)

九、糕点类

77. 糕点品种有哪些？怎样选购糕点？	(88)
78. 饼干品种有哪些？怎样选购饼干？	(91)
79. 怎样选购面包？	(93)
80. 怎样保藏糕点？	(94)

十、罐头食品类

81. 罐头食品有哪几种？	(96)
82. 怎样选购罐头食品？	(99)
83. 怎样保藏罐头食品？	(101)

十一、茶叶、烟、酒类

84. 我国茶叶有哪几种？	(103)
85. 怎样选购、保藏茶叶？	(106)
86. 我国卷烟有哪几种？	(108)
87. 怎样选购、保藏卷烟？	(111)
88. 我国白酒有哪几类？怎样选购白酒？	(113)
89. 怎样选购黄酒？	(116)
90. 怎样选购啤酒？	(117)
91. 怎样选购果酒？	(120)
92. 怎样保藏酒？	(121)

十二、糖类

93. 怎样选购白糖和红糖？	(123)
94. 我国糖果有哪几种？	(124)
95. 怎样选购糖果？	(127)

96. 怎样选购蜂蜜? (129)

97. 怎样保藏食糖和糖果? (131)

十三、果品类

98. 怎样选购苹果和梨? (132)

99. 怎样选购柑桔和香蕉? (134)

100. 怎样选购桃? (136)

101. 怎样选购西瓜? (137)

102. 怎样选购菠萝? (137)

103. 我国柿子有哪几种? (138)

104. 怎样选购葡萄和葡萄干? (139)

105. 怎样选购荔枝和桂圆? (140)

106. 怎样选购鲜枣和干枣? (141)

107. 怎样选购核桃? (142)

108. 怎样选购栗子? (142)

109. 蜜饯和果脯的种类有哪些? (143)

110. 怎样保藏果品? (144)

一、粮食豆制品类

1. 怎样选购大米?

答:由于稻谷的品种众多,所以大米的品种也多,而且口味各异。大米按米质可分为以下三类:

(1)粳米:米粒呈椭圆形,表面光洁,透明度高。这种米吸水性差,胀性小,出饭率低,但煮熟后饭粒粘性较大,清香,口感柔软,食之可口。这些特点以当年新米尤为突出。现在人们都喜食粳米,但根据科学测量,粳米在消化吸收上不及籼米。

(2)籼米:又称机米,米粒呈长椭圆形或细长形,色白而透明度差,但吸水性强,胀性大。烧煮时,与同样数量粳米相比,放的清水要多,且出饭率高。煮熟后饭粒粘性差,口感粗硬,饭凉后饭粒松散易碎,口感更觉粗硬。籼米饭由于粗硬给人们一种不易消化的感觉,其实它比粳米饭容易被肠胃消化吸收,所以人们往往感觉吃籼米饭容易饿。

(3)糯米:米粒细长,呈半透明状或不透明状(血糯米呈深红色),吸水性差,胀性很小,与同数量籼米相比,烧煮时只需放籼米饭所需清水的 $1/3 \sim 1/4$,出饭率很低,一般只有同量籼米饭的一半左右。煮熟后饭粒粘性很大,味香而可口,口感软而腻,由于这种特点,糯米往往被制成糕饼点心。尽管柔软可口,但糯米很不容易被消化吸收,肠胃病人不宜多食用。

上述三种大米的一般特征是:米粒完整,破碎粒少,呈白色透明或乳白色,血糯米有深红色条状斑,有光泽。无虫害,无

霉变,无不良气味,切面紧密,有正常的色泽和香味。在挑选时可先将手插入米中,感觉一下是否干燥,然后抓一把米仔细观察,如发现米粒光泽减少,色泽变得暗而不透明,米粒上有黄灰色或深绿色斑点,有虫蛀米、病斑米、碎米,米中散发出一股霉味或不愉快的气味,则说明米粒已发生局部霉变和完全霉变,不能食用。如发现米中有其他杂质,如糠粉、壳稃、稻谷、砂石等,则说明此米米质不纯,清理后方可食用。如发现米中有极少粒黄米,应将其拣出,方可食用,因为黄粒米的米质已经霉变,具有黄曲霉素,而黄曲霉素是致癌物质,对人体有极大的危害。

所谓陈米是指在仓库里储存时间过长的米,此种米只要不具备上述霉坏变质的特征,仍可食用。但此种大米往往色泽变暗、香味减弱、粘性下降。

2. 怎样存放大米?

答:在正常情况下,大米自身不断地进行新陈代谢。在大米上寄附着各种微生物,这些微生物在代谢过程中所释放出的热量以及分泌的物质会导致大米发生霉变。因此保管贮藏大米必须做到以下几点:

(1)储存大米的地方应通风、干燥、阴凉,不得与鱼、肉、蔬菜等水分高的食品同时储存,更不能将粮食直接存放在厨房内,因厨房内温度高,湿度大,能促使大米霉变或生虫。

(2)存放大米应离墙、离地。要将大米放在垫板上,垫板离地一般不低于 15 厘米。

(3)在存放大米的周围应无锅炉、炉灶等热源,因大米含有一定水分,储存环境温度高,会使粮食发热而引起质量变化。

(4)采购时应根据实际需求,做到少进,勤进。尤其在梅雨季节和炎热的夏天,储存时间一般不超过两周。

3. 怎样选购面粉?

答:面粉是人们不可缺少的主要食品之一,它是由小麦加工制成的。目前市场上常见的面粉有两种:精制粉和标准粉。这两种面粉虽然质量有些差异,但选购的标准是一样的。正常的面粉具有以下特点:标准粉呈灰白色,精制粉呈洁白色。状态呈粉末状,用手紧捏放松后不结团,无粗粒感,无其他杂质,并具有正常面粉的气味。无霉变,无虫害,无酸味、苦味及异味。挑选时可先观察面粉的颜色和麸星(麸星指的是混入面粉中被磨碎麸皮的碎片)。麸星的多少会影响面粉的色泽和质量。一般地说,普通面粉含麸星较多,标准粉次之,精制粉含麸星最少。因此,优质面粉应该是颜色洁白,麸星少而无杂质。用手指捻为粉时有细腻、清爽之感,面粉干燥松散,不成团块状。加水的面粉和成团的面粉应具有良好的弹性和延伸性。用手搓揉加水的面粉和面团时,手感有一种韧劲。

精制粉由于加工精细,所以价格较高。它灰分含量低,面筋含量高,粉呈细白,口感好,人体容易消化吸收。但由于其加工精细,因而损失了大量维生素等营养成分。

标准粉比精制粉略粗,色泽也较差,这是由于含有较多的麸星的缘故,但它含有较多的维生素、矿物质等营养成分,有益于人体的健康。随着生活水平的逐渐提高,人们往往喜欢享用色白、口感好、味美的面食,也就是说喜欢食用精白粉,因此标准粉在目前市场上已经很少了。

变质的面粉吸潮后会结块,有霉味和其他异味,吃的时候发酸变苦,并可在面粉里发现虫害及昆虫的排泄物,像这样的

面粉是绝对不能购买的。

4. 怎样选购食油？

答：食油是人们日常生活的必需品之一，它的品种很多，一般分为植物油和动物油两大类。植物油有豆油、花生油、葵花籽油、棉籽油、玉米胚油、芝麻油等；动物油有牛油、猪油等。

油脂经与空气接触后，在温度较高的环境中会发生一系列的化学变化，从而引起油脂变质，使油脂在颜色、粘度、味道上均发生一系列的变化。吃了变质的油脂会发生食物中毒。花生最容易沾染黄曲霉菌，产生黄曲霉素，因此没有经过精炼的花生油就可能带有黄曲霉素。这种霉菌素可以引起动物的肿瘤，因此购买花生油必须购买精制的花生油。

植物油可以从以下两个方面进行鉴别：

(1)颜色和透明度。不同品种的油脂有不同的颜色，食油的正常颜色应呈浅黄色、黄色或棕黄色，一般以浅色为好。油的颜色发深或发黑，说明油的精炼度不高，也就是油的质量不高。油的透明度通常在日光或灯光下观察，如清亮、无云雾水和悬浮物，无杂质，则透明度就高，就是优质油，否则就是劣质油。

(2)气味和滋味。尽管不同的植物油有不同的气味，但优质油的气味都纯正，无异味。如油有哈喇味、臭味和其他异味，则为质量低劣的油。同时，还可用手指沾些油品尝。优质油滋味纯正，带有油的香味。如觉得有焦臭、酸苦、辣、涩、麻等味道，则可判定为劣质油。

下面就家庭日常生活中几种常用的植物油作简单的介绍：

(1)豆油：豆油是家庭生活中常用的食油，也是一种营养

价值很高的食用油。它对降低血清胆固醇和预防心血管病有一定功效。精制的豆油颜色为淡黄色，一般的豆油为黄褐色，嗅之有豆腥味，尝之发涩，加热会产生许多泡沫。豆油容易氧化变质，储存时应注意适量。

(2)花生油：也是常用的食油之一。油色淡黄透明，有花生的香味，是一种容易消化的食用油，适于动脉硬化和冠心病病人食用，它有助于保护血管壁，阻止血栓形成。精制的花生油是一种质量上乘的食用油，质量好，色、香、味俱佳。

(3)菜籽油和葵花籽油：一般的菜籽油油色为深黄色和黑褐色，精制的菜籽油为金黄色。其滋味均是涩味。因含有大量的芥酸和芥子甙等物质，长期食用对人体生长发育有一定影响。精制的葵花籽油油色呈清亮淡黄色或浅黄色。此种油气味芳香，滋味纯正，并具有熔点低的优点，一般在零下10℃，仍能保持清澈透明。这是一种营养价值很好的食用油。

(4)玉米胚油：它是从玉米胚中提炼加工而成的油脂。精制的玉米胚油油色为橙黄色，清亮透明，有玉米的清香。它不含有对人体有害的成分，是一种上等的食用油。它无须加热即可食用（我们平时指的色拉油就是玉米胚油），并能在高温或低温下保存得很好。

(5)芝麻油：芝麻油是由芝麻加工而成的一种食用油，也叫香油，在日常生活中它一般不用来烹饪菜肴，而用来调味。由于加工不同，芝麻油可分为大槽油和小槽油。大槽油色泽清淡，香味不浓，小槽油（即我们日常称小磨香油）具有浓厚的特殊香味，油色呈深红褐色，而且较其他植物油耐储存。芝麻油不仅供食用，而且有较高的药用价值，它具有解毒、降低血液中胆固醇等功效。