



太太厨房

本书编委会

——1000个最实用的食物采购技巧

采购宝典

中国海南出版社

太太厨房采购宝典

—— 100 个最实用的食物采购技巧

本书编委会 编

中国海潮出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

太太厨房采购宝典——100 个最实用的食物采购技巧 / 本书编委会编. - 北京:
中国海关出版社, 2005.11

ISBN 7-80165-324-6

I. 太… II. 本… III. 食品 - 选购 - 基本知识 IV. F768.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 130248 号

太太厨房采购宝典——100 个最实用的食物采购技巧

TAITAI CHUFANG CAIGOU BAODIAN —— 100 GE ZUI SHIYONG DE SHIWU CAIGOU JIQIAO

本书编委会 编

中国海关出版社 出版发行

北京市朝阳区和平街东土城路 14 号 (100013)

图编部电话: (010) 85271537

发行部电话: (010)85271610 (010)85271608

北京新华印刷厂印刷 新华书店经销

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

开本: 1/24 开 印张: 5

字数: 50 千字

ISBN 7-80165-324-6

定价: 14.80 元

版权所有 侵权必究

(海关版图书, 印装错误可随时退换)

目 录

粮

1. 如何选购黑米.....2
2. 如何选购大米.....3
3. 如何识别“加料”面粉.....3
4. 专家教你买面粉——一看二闻三选.....4
5. 如何鉴别挂面的质量.....4

油

6. 教你选购烹调油.....6
7. 如何鉴别豆油、菜油中掺入棕榈油.....9
8. 如何鉴别香油掺假.....9

蔬菜

9. 识别“化肥豆芽”.....12
10. 有虫眼的蔬菜是否没有农药.....12
11. 黄豆芽还是短的好.....13
12. 萝卜敲一敲便知好坏.....13
13. 如何挑茄子.....14

14. 如何挑选黄花菜.....14
15. 如何挑选竹笋.....15
16. 如何挑选苦瓜.....16
17. 如何挑选花椰菜（菜花）.....16
18. 如何识别蔬菜鲜度.....17
19. 如何挑选四季豆.....17
20. 如何挑选小黄瓜.....18
21. 选购绿色蔬菜的窍门.....18
22. 如何识别发菜的真伪.....19
23. 如何选购芹菜.....19
24. 如何识别催熟的西红柿.....20

水果

25. 红枣黑枣好坏辨识.....22
26. 慎选反季节水果.....23
27. 购买苹果的窍门.....24
28. 购买香蕉的窍门.....25
29. 买梨小窍门.....25
30. 如何挑选柚子.....25
31. 如何挑选桃子和李子.....26
32. 该买什么样的草莓.....26

水产品

- 33. 贝类的质量鉴别.....28
- 34. 如何鉴别海味的优劣.....29
- 35. 活鱼的挑选.....30
- 36. 如何识别灌水的鲜鱼.....30
- 37. 谨慎选购冻虾仁.....31
- 38. 劣品鱼翅的特征.....31
- 39. 买虾之道.....32
- 40. 如何识别冻鱼的质量.....32
- 41. 如何识别受过污染的鱼.....33
- 42. 购买河蟹的窍门.....34
- 43. 怎样识别用死黄鳝加工的鳝丝.....34
- 44. 超市冰鲜海产品的选购.....35
- 45. 不能食用的水产品种类.....36
- 46. 如何选购海蜇.....36
- 47. 如何选购优质安全的银鱼.....37
- 48. 如何识别甲醛浸泡水发货.....37

肉类

- 49. 如何识别灌水牛肉.....40
- 50. 如何鉴别牛肉的新鲜度.....40
- 51. 买鸡小窍门.....40
- 52. 买好白条鸡“六看”.....42
- 53. 如何挑选冷冻猪肉.....42
- 54. 如何选购“放心肉”.....43
- 55. 怎样选购猪肝.....46

- 56. 如何挑选“西装鸡”.....47
- 57. 如何识别金华火腿真货.....48

蛋类

- 58. 隔壳看物选鲜蛋.....50
- 59. 教你巧买松花蛋.....51

调料

- 60. 如何识别真假碘盐.....54
- 61. 怎样选择辣椒粉.....54
- 62. 食糖的正确选购使用小常识.....54
- 63. 如何区别真假大料.....57
- 64. 如何鉴别酱油的质量.....58
- 65. 芝麻酱小常识.....61

熟食

- 66. 如何正确选购熟肉制品.....64
- 67. 如何选购腊肠.....65
- 68. 如何选购香肠.....65
- 69. 怎样买熟食.....66

奶制品

- 70. 买牛奶不必一定选“高钙”.....70

71. 牛奶稠好还是稀好·····	72
72. 如何正确选购和食用中老年奶粉·····	73
73. 乳酸菌饮料的选购·····	75



74. 罐头食品的质量鉴别·····	78
75. 当心可致人中毒的7种食品·····	79
76. 如何选择无糖食品·····	80
77. 月饼选购完全手册·····	82
78. 畸形蔬菜水果不要吃·····	83
79. 警惕甜毒——糖精·····	84
80. 购买葡萄酒教你几招·····	86
81. 慎买转基因食品·····	87
82. 速冻食品会提前过期·····	88
83. 膨化食品选购常识·····	90
84. 如何选购冷饮食品·····	90
85. 酒不都是越陈越好·····	92
86. 婴幼儿食品的选购常识·····	92
87. 包装好的食品如何挑选·····	94

88. 如何辨别蜂蜜的优劣·····	95
89. 如何选购肉干、肉脯·····	97
90. 如何选购速冻面食·····	98
91. 识别食品标签·····	100

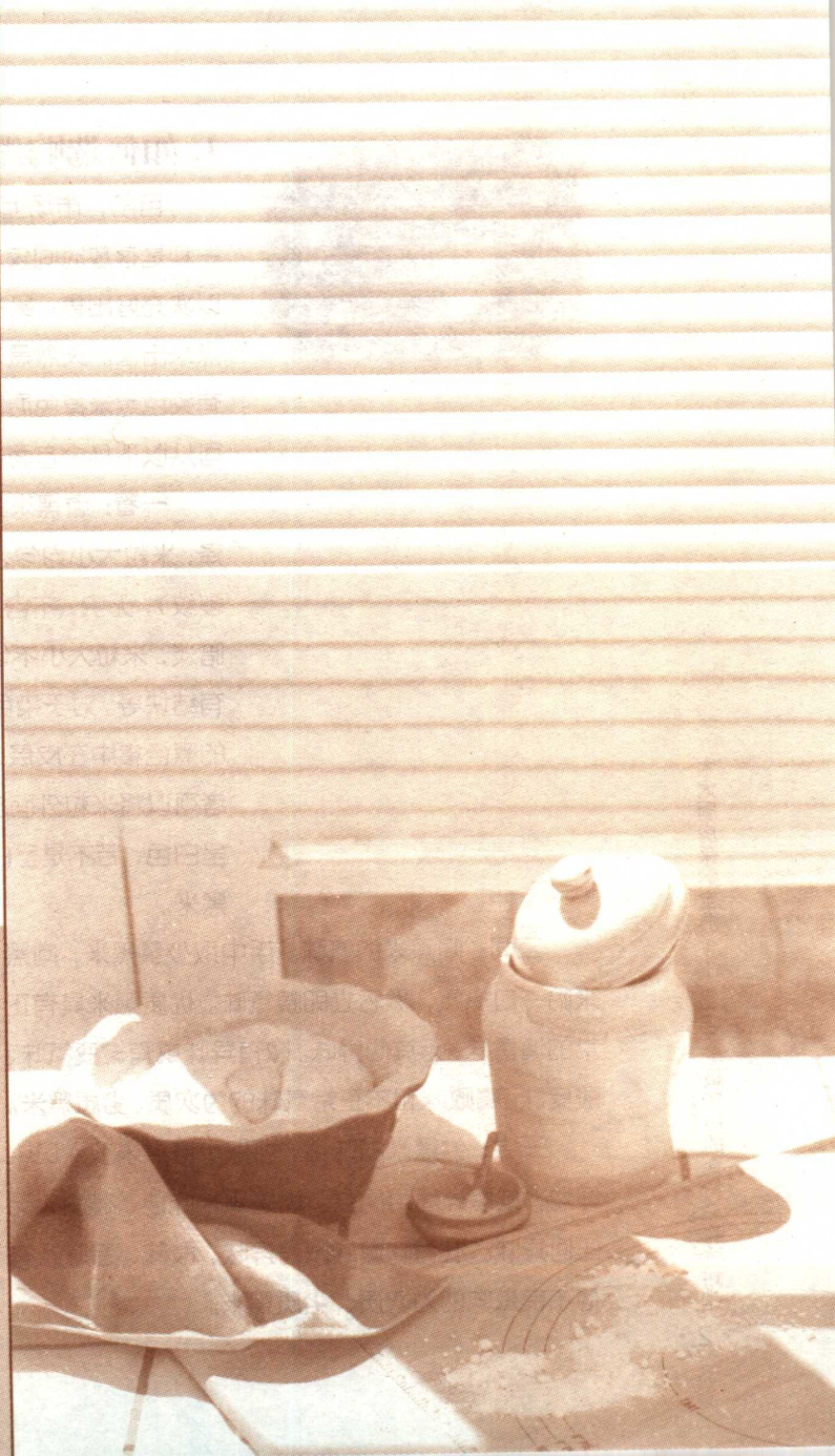
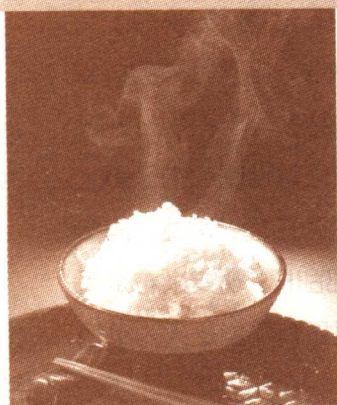


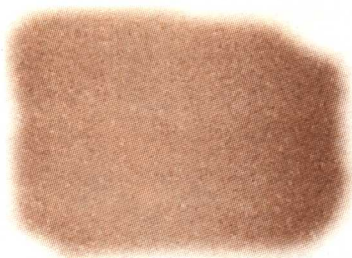
92. 如何鉴别优劣香菇·····	104
93. 如何选购食用菌产品·····	104
94. 如何识别黑木耳掺假·····	105
95. 怎样选用优质银耳·····	106



96. 粉丝质量的鉴别·····	110
97. 如何识别掺豆渣或玉米粉的干豆腐·····	110
98. 如何识别充水的油豆腐·····	110
99. 选购凉粉的窍门·····	111
100. 非发酵性豆制品消费常识·····	111

粮





1. 如何选购黑米

目前，市场上常见的掺假黑米有两种情况，一种是存放时间较长的次质或劣质黑米，染色后以次充好出售；另一种是采用普通大米染色后充黑米出售。天然黑米水洗后也会掉色，只不过没有染色黑米掉色厉害而已。消费者在购买黑米时可从以下几个方面进行感官鉴别：

一看：看黑米的色泽和外观。一般黑米有光泽，米粒大小均匀，很少有碎米、爆腰（米粒上有裂纹），无虫，不含杂质。次质、劣质黑米的色泽暗淡，米粒大小不匀，饱满度差，碎米多，有虫，有结块等。对于染色黑米如何辨别呢？由于黑米的黑色集中在皮层，胚乳仍为白色，因此，消费者可以将米粒外面皮层全部刮掉，观察米粒是否呈白色，若不是呈白色，则极有可能是人为染色黑米。

二闻：闻黑米的气味。手中取少量黑米，向黑米哈一口热气，然后立即嗅气味。优质黑米具有正常的清香味，无其他异味。微有异味或有霉变气味、酸臭味、腐败味和不正常气味的为次质、劣质黑米。

三尝：尝黑米的味道。可取少量黑米放入口中细嚼，或磨碎后再品尝。优质黑米味佳，微甜，无任何异味。没有味道或微有异味、酸味、苦味及其他不良滋味的为次质、劣质黑米。



2. 如何选购大米

大米基本上分为早籼米、晚粳米、糯米等。刚收购上市的大米又叫新米，颜色白中泛青，含水分较多，煮熟的饭粘性大，柔软清香。存放时间很久的大米又叫陈米，其味道较新米差，口感较粗糙。

优质大米颗粒整齐，富有光泽，比较干燥，无米虫，无沙粒，米灰极少，碎米极少，闻之有股清香味，无霉变味。质量差的大米，颜色发暗，碎米多，米灰重，潮湿而有霉味。



3. 如何识别“加料”面粉

一些消费者不了解超标的食品添加剂对人体的危害，一味认为面粉越白越好，这种观念是错误的。从色泽上看，未增白面粉和面制品为乳白色或微黄本色，使用增白剂的面粉及其制品呈雪白或惨白色；从气味上辨别，未增白面粉有一股面粉固有的清香气味，而使用增白剂的面粉淡而无味，甚至带有少许化学药品味。增白剂过多的面粉蒸出的面食异常白亮，但会失去面食特有的香味。掺有滑石粉的面粉，和面时面团松懈、软塌，难以成形，食之腹胀。



4. 专家教你买面粉——一看二闻三选

面粉不好选，品种多，牌子杂，有些超市也把关不严，以致劣质面粉、掺假面粉漏入超市。北京的一家大型连锁超市就曾经发生过促销面粉掺假的恶劣事件。那么，如何选择安全的面粉？专家告诉你几个小窍门。一是看：看包装上是否标明厂名、地址、生产日期、保质期、质量等级、产品标准号等内容，尽量选用标明不含增白剂的面粉；看包装封口是否有拆开重复使用的痕迹，若有则为假冒产品；看面粉的颜色，正常颜色为乳白色或略微黄，若颜色为纯白或灰白，则为过量使用增白剂所致。二要闻：正常面粉具有麦香味。三要选：要根据不同用途选择相应品种的面粉。



5. 如何鉴别挂面的质量

优质面条特征为不粘锅、不浑汤、不碎条，鉴别方法如下：

(1) 外表：好挂面包装紧，两端整齐，竖提起来不掉碎条。

(2) 闻味：抽出几根面条，或在面条的一端用鼻子闻一下，如有芳香的小麦面粉味，而无霉味或酸味、异味，就说明是好挂面。

(3) 试筋力：上好的面，用手捏着一根面条的两端，轻轻弯曲，其弯度达到5cm以上。

油

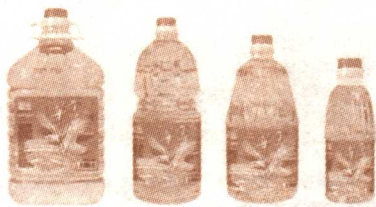


6. 教你选购烹调油

如今的超市货架上摆放着品种繁多的烹调油，让消费者眼花缭乱。实际上，各种烹调油都有自己的营养特点，只要使用得当，就可以给家人带来健康。

色拉油可以生吃

色拉油是一类油脂的总称，原料一般是大豆和菜子儿，其颜色很浅，气味较淡，杂质较少。色拉油的不饱和脂肪酸含量需达到80%以上，而饱和脂肪酸含量很低，另外，维生素E含量也比较丰富。色拉油可以生吃，也可以用来烹调菜肴，其中菜子色拉油富含亚油酸，热稳定性好于大豆色拉油，适合作为日常煎炒用油。大豆色拉油富含人体所需的亚油酸，热稳定性好于大豆色拉油，适合作为日常煎炒用油。大豆色拉油富含人体所需的亚油酸，含量可达50%以上。但大豆色拉油不耐高温，所以不适合用于强火爆炒和煎炸食品。



花生油是高温烹调油

高级花生油是较高档的烹调油，含有独特的气味和风格。花生油的脂肪酸组成比较独特，所以在冬季或冰箱冷藏中一般呈半固体混浊状态。它的浑浊点为 5°C ，比一般的植物油要高。花生容易污染黄曲霉，黄曲霉所产生

的毒素具有强烈的致癌性，因此粗榨花生油很不安全。消费者在购买时一定要到正规商店和超市，挑选有品牌保证的高级花生油。花生油富含单不饱和脂肪酸和维生素E，热稳定性比色拉油还要好，因此是品质优良的高温烹调油。



玉米油能降低胆固醇

玉米油也称为粟米油、玉米胚芽油，它是从玉米种子的胚中提取的油脂。其脂肪酸组成与葵花子油十分类似。因其降低胆固醇的功效优于大豆油、葵花子油等高亚油酸的油脂，所以玉米油被认为是高营养价值的油脂。玉米油澄清透明，可以作为色拉油使用，用于制作凉拌菜和色拉等食品。同时，玉米油的热稳定性很强，可以用于炒菜和煎炸菜使用。

黄油，老人免吃

黄油含脂肪80%以上，油脂中的饱和脂肪酸含量达60%以上，还有30%左右的单不饱和脂肪酸。黄油的热稳定性好，而且具有良好的可塑性，香气浓郁，是比较理想的高温烹调油脂。其中维生素E含量比较少，却含有相当多的维生素A和维生素D。然而，由于其饱和脂肪酸含量较高，还含有胆固醇，因此老年人和高血脂患者不应选用其作为烹调油。



调和油最适合日常炒菜

调和油也是一类油脂的总称，它们是用几种高级烹调油经过搭配调和而成的。其中以大豆油和菜子油为主，加入少量花生油以增加香气的调和油比较常见；也有以葵花子油和棉子油为主的调和油。调和油的营养价值依原料不同而有所差别，但都富含不饱和脂肪酸和维生素E。调和油具有良好的风味和稳定性，价格合理，最适宜日常炒菜使用。

橄榄油是健康的油

橄榄油适合制作凉拌菜，在各种烹调油中价格最昂贵，因为我国所销售的橄榄油主要依靠进口供应。橄榄油的优势在于，其中富含单不饱和脂肪酸——油酸。据研究证实，亚酸、亚麻酸等不饱和脂肪酸容易在体内引起氧化损伤，过多食用同样不利于身体健康；饱和脂肪酸容易引起血脂的上升。而作为单不饱和脂肪酸的油酸则避免了两方面的不良效果，而且具有良好的耐热性。橄榄油具有独特的清香，可用来炒菜，而用于凉拌菜会增加菜肴特殊的风味。

需要注意的是，现在有些“植物奶油”或“植物黄油”是用大豆油经人工加氢制造的产品，其口感和烹调效果类似黄油，脂肪酸比例也类似黄油，其中虽不含有胆固醇，但都含有不利于健康的“反式脂肪酸”，营养价值较黄油更低，儿童和老人应忌食用。

7. 如何鉴别豆油、菜油中掺入棕榈油

国家制定的豆油、菜油质量标准中,都明确规定不得掺入其他油脂。目前,市场上供应的散装豆油、菜油中,有的鱼目混珠。由于棕榈油的价格比豆油每吨要低1000元左右,不法商人为了谋取较大的商业利润,在食用豆油、菜油中掺入一定量的棕榈油销售给消费者。棕榈油又分食用级和工业级,工业级棕榈油中,可能含有不利于人体健康的物质,人食用后,还可能产生消化系统等一系列不良反应。由于各种棕榈油的熔点 $22^{\circ}\text{C}\sim 42^{\circ}\text{C}$,不法商人常利用夏季掺假。消费者在夏季购买散装豆油、菜油后,可将油瓶放在 $10^{\circ}\text{C}\sim 20^{\circ}\text{C}$ 的环境中数小时,观察是否有絮状物析出,如有,则该油中可能掺有棕榈油。



8. 如何鉴别香油掺假

买香油时应注意,新鲜的香油呈黄红色,在光照下看起来透明,没有沉淀,不分层、味浓香,掺假的香油,哪怕是渗入了0.1%左右的水,在光照下看起来就不太透明,液态不如纯香油浓稠;如香油中渗入了0.3%的水,看起来油中有分层,闻着香味不浓。如果香味不浓,而且有一种特殊的刺激味。说明香油已经氧化分解,油质变坏。



蔬菜

