



彩图版



新 家庭生活

百科

New Family
Encyclopedia



90206178

新

家庭生活 百科



(上册)



1205.68/02



T5376
11/19
-1

图书在版编目(CIP)数据

新家庭生活百科: 彩图版 / 李军主编. — 北京:

九州图书出版社, 1999.5

ISBN 7-80114-408-2

I. ①新… II. 李… III. 家庭—生活—知识—图解

IV. TS976-64

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第13033号

主 编: 李 军

版式统筹: 安 康

技术统筹: 杨振江

美术编辑: 孙 桦 廖玉龙 刘 芳

原 斐 周 洪 熊晓英

文字统筹: 叶 澧

文字编辑: 祝 黔 孙桂文 周雪芹

金 力 王 君 韩 漪

宣传企划: 安 康 叶 澧 王劲松

设计制作:  日知平面设计机构



新家庭生活百科(彩图版)

九州图书出版社出版

北京市西城区车公庄大街6号 吉豪宾馆2号楼

邮编: 100044 电话: (010) 68366742

全国新华书店经销

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷

889 × 1194 毫米 16 开本 40 印张

1999年5月第一版 1999年5月第一次印刷

印数: 1—5000 册

ISBN 7-80114-408-2/G·200 定价: 990.00 元 (上、下册)

序

每个家庭的生活模式不同，但对美好生活的追求是相同的。幸福的感受不一定要堆砌在奢华的物质享受上，精心、细致的居家安排，也同样能拥有高品质的家庭生活。

家庭生活是温馨、和谐的，也是琐碎、繁杂的。如何将生活安排得井井有条、舒适惬意，并不是每个家庭都能应付裕如的。本书以独特的视角、最新的资料给您提供了饮食、消费、家事、休闲、家居、旅游、保健、形象等多方面的居家指南。资讯丰富，图文并茂。

各部分既有居家必备的基本常识，又有各显神通的窍门点拨，涵盖日常生活的点点滴滴，涉及吃、穿、住、行的方方面面。

回归温馨家庭，关怀平凡人生。我们希望这部书能帮助您创造更健康，更幸福，更美好的生活。

目录



饮食

(4 ~ 133)

基本的烹调常识、纯熟的烹调技巧、必不可少的餐饮礼仪……彰显丰富的美食文化是生活品质的永恒支点。

消费

(134 ~ 203)

舒适美观的住房、性能优越的汽车、完美逼真的视听享受、细致体贴的家电调理、咫尺天涯的网络通讯……完美的现代物质生活，更需要足够的消费指导，以真正确保生活质量的提高。

家居

(316 ~ 419)

规划合理的居室装修、精心选择的家居用品、美观实用的居室布置……诠释现代生活美学新概念。

旅游

(420 ~ 485)

切实可行的旅程设计、充分而简洁的物质准备、背起行囊，踏上旅途，在青山绿水与异域风情的交织中体验生命的精彩。





家事

(204 ~ 223)

科学的理财方式是生活质量的保证。安全的自救措施能排除潜伏在日常生活中的危险因素。基本的法律知识能为家庭生活保驾护航。必要的家庭保险花钱不多且能避免损失。这些都是家庭生活的上佳选择。

休闲

(224 ~ 315)

充满健康活力的健身运动。化解沉溺生活的宠物之悦。聚珍集宝的丰富收藏。给生命留下一片绿茵的园艺之乐。恬淡清雅的幽香茶茗。化精彩瞬间为永恒的摄影摄像……休闲生活，其乐无穷。



保健

(486 ~ 563)

健康的身体是生命之本。了解各种保健常识。坚持运动健身，能提高生活质量，让人生活得更幸福。



形象

(564 ~ 631)

美丽浪漫的妆容。典雅精致的饰品。适合不同场合的服装。得体而优雅礼仪……完美形象的塑造离不开这些基本要素。





健康饮食新概念

(6 - 9)

基本的营养元素
均衡的饮食搭配

食品的选购与处理

(10 - 29)

食品的选购

食品的清洗与加工

食品的简易自制



美食文化与餐饮礼仪

(32 - 61)

八大菜系与传统美食

中国传统节日里的饮食

中餐礼仪

西餐菜式

西方节日里的饮食

优雅进西餐

简易西餐制作





家常菜的烹调

(64 ~ 107)

家常菜烹调常识

蔬菜的烹调

肉禽类食品的烹调

水产类食品的烹调

微波炉巧做家常菜

精致点心

(120 ~ 125)

西式点心的制作

中式点心的制作



饮食

基本的烹调常识, 纯熟的烹调技巧, 必不可少的餐饮礼仪……意蕴丰富的美食文化是生活品质的永恒支点。吃得可口, 吃得健康, 吃出品位, 普通人稍加钻研, 也能成为美食家!

醇美饮品

(110 ~ 119)

酒类饮品

非酒精类饮品

饮品自制



饮食保健

(126 ~ 133)

特殊的膳食

疾病与膳食营养

有效排除体内污染

常见疾病的食疗方法



基本的营养元素

人体每日摄入的食物中含有不同的营养素,概括为蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、食物纤维、维生素、微量元素和水。这些营养素在体内各司其职,共同完成供给人体能量、构成组织、新陈代谢、调节机能的生理功能。



蛋白质是构成人体各种细胞、组织、酶、激素、抗体等的重要成份。当膳食中缺乏脂肪和糖时,蛋白质可转化为葡萄糖,提供部分能量。一

般食物中都含有蛋白质,其中动物性



蛋白质的质量要优于植物性蛋白质。

脂肪主要供给人体能量和必需脂肪酸,是维生素A、D、K、E的载体。脂肪是组成人体细胞的要素,磷脂、脂酸等是人体生命活动中不可缺少的物质。

脂肪的最重要特性是饱和度。

饱和脂肪会在血液产生大量胆固醇。心脏病常与血液中胆固醇含量过高有关。



碳水化合物主要是为人体提供能量,并参与脂肪氧化,构成人体组织成分,帮助控制蛋白质的分解,并保护人体抵抗毒素侵害。

水是构成人体各组织的重要物质,是生命活动必需的营养要素。人体新陈代谢、组织活动都离不开它。

矿物质又称无机盐。人体中除碳、氢、氧,能以有机化合物形式存在外,其余物质统称为无机盐。无

机盐占人体重量的比例很小,但对于人体组织的构成和生理功能却起着重

要的作用,其中以钙、磷、钾、钠、镁、氯含量较多。钙是构成人体骨骼和牙齿的主要成份,它参与血液凝固,活化体内的酶,调节心脏节律,维持肌肉紧张力,对毛细血管的渗透性和酸碱平衡都有重要作用。铁是人体内血红蛋白、细胞色素和某些酶的组成成份,参与体内氧和二氧化碳的运输。



专家忠告

中国营养学会公布修订的《中国居民膳食指南》中,专家建议饮食应该符合以下条件:

- 食物多样,谷类为主。
- 多吃蔬菜、水果和薯类。
- 每天吃奶类、豆类或其制品。
- 经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和动物内脏。
- 食量与体力活动要平衡,保持适宜体重。
- 吃清淡少盐的膳食。
- 饮酒应限量。
- 饮食要清洁卫生,吃不变质的食物。

维生素是一种低分子有机化合物,它参与人体内辅酶的组成和物质代谢,对调节生理功能起着重要作用。由于其在体



内不能合成或合成量甚微,所以必须从膳食中摄取。

食物纤维是一种非淀粉多糖物质,对人体健康有不可忽视的作用。能促进肠蠕动,有利排便,有降低血胆固醇和改善糖尿病人血糖的作用。



人体所需主要营养素一览表

成分	主要功能	主要来源	缺乏后的症状
蛋白质	生命活动的物质基础	米、面、豆、豆制品、肉、鱼、禽、蛋、奶	血液流通不畅
碳水化合物	提供能量	谷物、薯类、糖	身体乏力
脂肪	提供能量和脂肪酸	动、植物油	食欲不振, 有饥饿感
钙	维持肌肉紧张力和酸碱平衡	奶制品、豆类、豆类、绿叶蔬菜、海带、虾、蟹	骨质疏松病
铁	血红蛋白、细胞色素的组成成分	肝脏、肾、瘦肉、蛋黄、豆类、枣、绿叶蔬菜	贫血
维生素A	保护眼和上皮细胞	肝、蛋黄、奶油、奶制品、胡萝卜、绿叶蔬菜	夜盲症, 干眼病
维生素B ₁	维持神经、肌肉、消化循环系统的正常功能	糙米、麸皮、干酵母、内脏、瘦肉、蛋黄	脚气病
维生素B ₂	参与机体生物氧化过程	肝、肾、奶制品、蛋、酵母	口腔溃疡, 皮炎, 角膜炎
维生素C	增强免疫力	新鲜水果、蔬菜	牙龈萎缩, 浮肿, 出血
维生素D	促进钙、磷吸收	鱼肝油、蛋黄	骨质疏松病、佝偻病
烟酸	参与生物氧化过程	内脏、瘦肉、蛋、奶制品、豆类、干果、谷物	皮炎、舌炎、腹泻
食物纤维	促进肠蠕动; 降低胆固醇	糙米、粗粮、蔬菜、水果	动脉硬化、心脑血管病

几种常见食品的营养成分(每百克)

食物种类	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (毫克)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	胡萝卜素 (毫克)	维生素B ₁ (毫克)	维生素B ₂ (毫克)	维生素C (毫克)
豆腐	7.4	3.5	2.7	277	2.1	0	0.03	0.03	0
胡萝卜	0.6	0.3	8.3	19	0.7	1.35	0.04	0.04	12
香蕉	1.2	0.6	19.5	9	0.6	0.25	0.22	0.05	6
猪肉	9.5	59.8	0.9	6	1.4	...	0.53	0.12	...
鸡	21.5	2.5	0.7	11	1.5	...	0.03	0.09	...
鸡蛋	13.6	30	1.3	134	7	3500	0.27	0.35	0

均衡的饮食搭配

人体所需的热能及各种营养素是通过摄取食物而获得的,均衡的营养是保证人体健康的重要措施之一。然而人体所需的营养是由多种多样的食物提供的。没有一种食物能提供所有的营养素。因此只有通过平衡饮食,才能满足人体对各种营养素的需求,达到合理营养,促进健康的目的。



饮食金字塔

合理、均衡的饮食搭配应该是一个金字塔形,五谷杂粮是塔的基座,在日常菜单上居于前列;其次是各类蔬菜、水果、瓜类;这类食物应适量摄入再上是肉类和奶类。适当吃一些就足够了;在金字塔的顶端是油炸、糖,这些食品不宜多吃。

均衡膳食的基本要求

根据每日每人热能和营养素的需要量来确定每日主食和副食的数量。一般来说,在平衡膳食中碳水化合物、脂肪和蛋白质的比例以5:1.5:1为宜。

主食搭配

只用一种粮食作主食,既不能提高营养价值,又妨碍得到足够的维生素。为了提高营养价值,达到增添花样,促进食欲的目的,主食搭配应做到粗细搭配、干稀搭配。

副食搭配

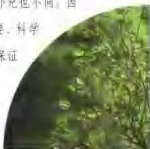
副食种类很多,营养也各有长短,因此应搭配食用和变换食用。在副食搭配上应做到生熟搭配,荤素搭配。

合理安排四季膳食

春、夏、秋、冬四季天气变化很大,人体为适应气候环境的变化,所消耗的能量和所需要的营养补充也不同。因此,应根据客观的变化和人体的需要,科学地安排饮食,做到四季膳食平衡,保证身体健康。

春季饮食应以清温平淡为原则,应多吃一些绿色蔬菜和水果,补充足量的维生素,少吃高脂肪的食物和辛辣食物。

秋季饮食应注意每餐食物的多样化。在调味上可适当多用些辛辣品,以去春夏以来的暑湿。



夏季饮食应注意多吃瘦肉、鱼类、豆制品等含蛋白质多的食物,多吃瓜果。午餐、晚餐吃些凉拌菜,注意补充水分和盐分。调味品可适当加一些蒜和芥末,以消毒杀菌。

冬季饮食应注意多吃些热性食品,如羊肉、牛肉、姜、枣、桂圆等。烹调时适当增加胡椒粉、姜、葱、蒜等调味品,少吃生冷食物。



合理安排一日三餐

由于上午、下午、晚上身体的活动量不同，因此人体所需要的营养物质不能平均分摊在一日三餐之中，而要科学地安排。“早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少”，是比较科学的用餐方式。

- **健康的早餐：**早餐可以提供人体白天所需的能量，早餐摄入的能量应占全天摄入总量的30%。谷类食品、烤面包片和新鲜果汁或水果是营养丰富的最佳组合。谷物、水果含有多种维生素。烤面包片的蛋白质、纤维素和碳水化合物含量都相当丰富。另外喝脱脂牛奶，用低脂涂抹酱，并只抹少许的果酱，便不会摄入高量的脂肪或热量。
- **健康的午餐：**午餐要补充上午身体消耗掉的营养，还要维持下午身体的需要，摄入的热量应占全天摄入总量的40%。午餐主食要多样，副食要有肉类、蛋类、鱼类，还要有一定数量的蔬菜。准备一份低脂肪、高蛋白的蔬菜汤是再好不过了。
- **健康的晚餐：**晚餐摄入的热量应占全天摄入总量的30%。因临近睡眠，晚餐不但量不能过多，而且应吃易于消化吸收的清淡食物，如鱼类、绿色蔬菜、新鲜水果等。主食最好为粥、面条，副食以蔬菜为主。



健康饮食指南

具备健康的烹调意识

在厨房做菜时，应将肉上所有看得到的脂肪切除，并去掉鸡肉上的皮。最好不要油炸，改用烘烤、水煮、烧烤、炒或蒸。纤维含量丰富的食物，如全谷类面包和各类早餐、新鲜水果、新鲜或略煮过的蔬菜、全麦面食、糙米等，应每天都吃。色拉(salad)可以提供多种维生素、矿物质和纤维素，以柠檬汁或低脂的调味酱相佐最好。甜食和酒类都含高热量，食用应适量。虽然少量的酒有益于心脏及循环系统，但每天饮用的葡萄酒、啤酒或烈酒应限制在两杯以下。

健康饮食原则

- 饮食多样化
- 食物营养均衡
- 饮食有节制
- 减少脂肪摄入
- 多食低热量、高纤维的碳水化合物

做一个精明的采购者

采购食物时，少选加工食物。多买新鲜食物，因为新鲜食物营养价值较高，而且没有添加糖或盐。选购罐头时，应看清楚标签，并尽量选择 not add salt or sugar。选择鱼罐头，最好选水清而不是油清的。尽量选择低脂的乳制品，如脱脂牛奶和低脂酸奶。购买肉食宜选择新鲜的牛羊肉、鱼肉。

培养良好的饮食习惯

- 要坐著用餐。
- 家中不要放零食。
- 每次进餐时间不少于半小时。
- 每吃一口食物，要细嚼慢咽。
- 中午切勿喝酒。
- 在家应限制在固定地方用餐。
- 用餐时不要争论、看书报和看电视。
- 购买食物时必须看商品包装上的说明，少买加盐加糖食物。
- 买新鲜食物，少买加工过的食物。
- 餐间感到饥饿，吃些水果或三明治。

食品的选购

家庭日常所需的食品不下百种,怎样区别其优劣与真假。以下内容能帮你提高辨别和选购食品的能力。

正确挑选食品

要实现均衡饮食,日常食品的选购应多样化。大致应包括谷物、水果、蔬菜、肉类、蛋、豆类和乳制品。应多选新鲜食品,少选加工食品。

如何看食品标签上的说明

添加剂

是指加入食品中用于改进食品的颜色、味道或帮助食品保鲜的物质。每种添加剂都有安全标准,这个标准远远低于此类添加剂会对人体造成危害的剂量。

产品标签上的含义

标签上的字句会有许多微妙的变化,购买时要仔细斟酌标签上的用语。比如标着“草莓味”的食品不一定含有草莓。

成分

几乎每种食品的包装纸上都会列明成分。成分是按食品所含物质的重量由多到少顺序排列的,所以只要看头几项就可以决定是否购买。



购买乳类制品

牛奶、酸奶和其他乳制品是维生素和矿物质的丰富来源,并富含蛋白质。

牛奶

新鲜的牛奶呈乳白色或稍带微黄的均匀胶态液体,无沉淀和凝块,具有牛奶固有的香味。



奶粉

是以鲜牛奶经加工而成的粉末状乳制品。优质奶粉呈天然乳黄色,质地细腻,用手指摩擦发出“吱吱”声,闻之有牛奶特有的乳香味。



酸奶

市场上多半是凝固型酸奶,呈乳白色或稍带淡黄色,具有纯净的乳香味,凝块结实均匀,无气泡,有少量乳清析出。



奶酪

切断面要细腻均匀,闻之有芳香味。若柔软而呈膏状或脆而疏松,并且有酸败味、牛脂味,则质量较差。



选购肉类

肉类食品的比较

肉类食品中,鸡肉含蛋白质最多,含脂肪最少,因而营养价值最高。而猪肉蛋白质含量最低,脂肪含量最高,是最不理想的肉类食品。其他肉类,如羊肉、牛肉、鸭肉等的营养价值则较为接近。

选购时别只注意颜色

一块鲜红色的牛肉或羊肉可能看起来比干褐色的好看。但实际上没有多大差异。红肉只是刚从躯干上切下来的,切下后肉里面的色素会使肉由红色变成褐色。

如何识别注水肉

这种肉由于含有多余的水分,致使肌肉色泽变淡,显得肿胀,从切面上有湿漉漉的。注水的冻肉卷,透过塑料薄膜,可以看到里面有灰白色半透明的冰和红色的血冰。

肉类食品的质量鉴别

羊肉

新鲜羊肉肌肉有光泽,肉色红而均匀,肉质紧而细,有弹性。外表微干,不粘手,气味新鲜。



鸡鸭肉

新鲜的鸡鸭肉,表面看为油黄色,肉质紧密,手摸有坚实感。外表及切面微湿,不粘手,无异味。



香肠

质量好的香肠,肠体干燥有弹性,肠衣与肉馅紧密相连,肠馅结实,表面紧而有弹性,切面紧密,色泽均匀。肠内瘦肉呈鲜艳玫瑰色,嗅之芳香浓郁。



猪肉

新鲜的猪肉肉质光滑,肉色粉红,脂肪洁白,外表微干,不带软骨或很少,有弹性,用手指压后,凹处立即恢复原状。



牛肉

新鲜牛肉肌肉红色均匀,脂肪洁白或淡黄,有光泽,外表微干或有风干膜,不粘手。且指压后凹陷立即恢复。



咸肉

质量上乘的咸肉,外表于燥清洁,有光泽,质地紧密结实,切面平整。瘦肉呈红色或暗红色,肥肉洁白,鼻间有咸肉特有的香味。

腊肉

质优的腊肉色泽鲜明,瘦肉为鲜红色,肥肉透明,外表干燥,无霉点,肉质有弹性,指压后痕迹不明显。

选购水产

在动物类食品中,水产类的营养价值最高,其蛋白质含量高,质量好,吸收率高,脂肪含量低。利于降血脂、降胆固醇,具有良好的保健作用。

蟹

买蟹时,一般应在同样大小的蟹中挑选分量较重。蟹脚坚硬而且蟹、脚完整的,脐盖圆形为雌,三角形为雄。雄蟹的蟹比雌蟹大,因此白肉较多;但雌蟹的壳里有较多褐色的优质肉,可根据自己的喜好来选择。



虾

新鲜的虾呈青色,体表有光泽,外壳清澈透明,头体紧密相连,尾节伸展性较硬,拉须有牢固感,肉质细密。



海参

海参的品种较多,常见的有刺参、梅花参、黄玉参、靴参、赤白瓜参、白石参等。质量好的海参,参体肥壮,饱满,顺挺,肉质厚实,内刺挺拨鼓壮,体内无泥沙沉积。



海蜇

优质海蜇外观光亮,呈淡红玉色或淡黄色,质地坚实而脆,盐洁无污,无异味。变质海蜇色泽呈暗红棕色,蛋皮呈白色冻胶状,质地酥软松弛,被幅初滑。

鱼类

新鲜的活鱼,在水中游动自如,呼吸均匀,对外界刺激敏感;鱼体表面粘液清洁透明,无伤,不掉鳞。



选购蛋类

各种蛋的营养价值大体相同。蛋类含水量平均为70%,蛋白质为13~15%,脂肪为11~15%。



鲜蛋

鲜蛋壳上有白霜,壳体清洁完整;把蛋对着灯光透视,可见全蛋透明呈暗红色,气室小,蛋黄略有阴影,位居中心,无斑点。也可将蛋放在10~20%的盐水里。立刻沉下去的是新鲜蛋;或者可将蛋放在耳边轻轻摇晃,不响的是新鲜蛋。



皮蛋

优质皮蛋包料完整,无霉斑,泥剥掉后壳完整。打开后看,蛋白凝固,清洁,有弹性;蛋黄呈淡褐色,中心较稀,网之有芳香味,无辛辣味或橡皮味,臭味。

咸蛋

又叫腌蛋,是用食盐腌制而成的。优质咸蛋的特点是:细嫩、松沙、油露。从外观上看,蛋壳无裂纹、无霉斑。用手轻摇有轻度水落感。打开后看,蛋白稀薄,透明无色;蛋黄浓缩,结实,呈红色。



选购水果

水果富含维生素C、叶酸、钾和其他营养素，而热量、钠和脂肪的含量很低，连籽带皮一起吃的水果还含有丰富的纤维。



荔枝

成熟荔枝果壳呈黄褐色略带青色。用手握果，果壳柔软而有弹性，剥去果壳，肉质莹白，容易离核且果核小而乌黑。

鲜枣

成熟新鲜的山皮色紫红，颗粒饱满且有光泽。选购鲜枣宜选八成熟的品尝，口感松脆香甜的为优质枣；皮色青绿且无光泽者多为生枣。

橙子

成熟的橙子果身硬实，果皮橙黄色，色泽光亮，果蒂青绿色，有特有的清香味。

龙眼

成熟龙眼果大肉厚，皮薄核小，味香多汁，果壳完整。

菠萝

成熟的菠萝皮色黄而鲜艳，果眼下陷较浅。果皮老结易剥，果实饱满味香，口感细嫩。若皮色青绿，手按有坚硬感，果实无香味，口感酸涩则尚未成熟。

柑橘

成熟的柑橘果形端正，果色基本转黄或橙红，鲜红，果面清洁、光亮。果梗新鲜，清洁，剪口平整。

草莓

成熟草莓果实红色，梗叶鲜绿，不黏手，不软烂。

葡萄

葡萄一般以穗为单位，以每穗重达250克以上的为佳。果粒要大小一致，着色均匀，肉质变软，没有病果、虫害和破伤果。

桃子

桃子在成熟时果体大，形状端正，外皮无虫斑，并且果色鲜亮，多为黄白色，顶端和向阳面微红。

苹果

同一品种的苹果以果皮光洁，色泽鲜艳，肉质致密，芳香者为佳。

梨

成熟的梨表皮细薄，多黄色斑点，果形饱满，肉质细嫩，香味浓郁，入口不涩。

香蕉

从外形看，香蕉弯曲呈月牙状，果柄短，从颜色上看，成熟的香蕉为黄色，并带有褐色斑点，果肉呈黄白色；从味道上辨，成熟的香蕉香味浓郁，味道鲜美。

西瓜

优质西瓜瓜皮滑而硬，纹路清楚，深浅分明，用手指轻轻弹拍，可发出“咚咚”的清脆声。



选购粮油制品及调料

豆制品

选购豆腐干时以颜色白净，薄厚均匀，四角整齐，柔软有劲，无杂质无异味的为佳。豆腐片又称千张，其厚度以0.5毫米至2毫米不等，因产品的不同而异。挑选的要求

同豆腐干。



面粉

新鲜的面粉有正常的香味，颜色较白，放一点在口中咀嚼略带甜味，如果面粉指感粘腻，出现结块，最好不要购买。

大米

优质米色泽光亮，硬度较大，米粒大，较干燥，粒面附有少量糠粉，闻之有米香味，无异味。



食糖

优质食糖晶体松散，干燥，不结块，色泽洁净鲜明，口感甜味纯净，不带焦苦味，酸味等异味。白砂糖和绵白糖在洁净的水中，溶解速度快，溶液清晰透明，无杂质沉淀。



酱油

酱油可分生抽和老抽。生抽为浅黄色，老抽为深褐色。优质酱油一般呈红褐色或棕褐色，鲜艳，有光泽，外观澄清，浓度适当，无沉淀物，无霉花，浮膜，闻之有酱香和酯香气。

植物油

优质植物油应透明度高，水份、杂质少，除原料的气味外不应有其他异味。豆油和麻油应呈深黄色，菜油应是黄中带绿或金黄色。花生油呈浅黄色或浅橙色。



食醋

好醋澄清，白醋洁净，红醋呈黑紫色或红棕色，浓度适当，没有悬浮物，沉淀物，气味芳香纯正，酸味柔和，无刺激感。

五香粉

正品五香粉是用桂皮、八角、小茴香、干姜、花椒五种原料配制而成，不掺杂其他辅料。外观呈浅的可可色，味道麻辣微甜，香气浓郁持久。

味精

优质味精为半透明晶体，颗粒呈长形，取少量味精放在舌头上，舌感冰凉，略感咸味。

白胡椒粉

白胡椒压榨而成。正品呈浅白色，手感细腻，颗粒均匀，口感辛辣纯正，香气浓郁。

食盐

精制食盐色泽洁白，用手抓捏较软，颗粒均匀，无臭味，咸味纯正。

