

目 录

一、食品鉴选

怎样知道购买包装食品的保质期·····	(1)
怎样利用食品标签选购食品·····	(2)
怎样识别食品罐头的代号·····	(3)
怎样识别罐头内的食品好坏·····	(5)
怎样鉴别玉米粳糯·····	(6)
怎样鉴别木薯粳糯·····	(6)
怎样鉴别莲藕粳糯·····	(7)
怎样鉴别“马蹄”粳糯·····	(7)
怎样鉴别小米粳糯·····	(8)
怎样鉴别粮食好坏·····	(8)
怎样购买质量好的面粉·····	(9)
怎样鉴别真假绿豆粉卷·····	(10)
怎样选购挂面·····	(10)
怎样选购方便面·····	(11)
怎样选购月饼·····	(12)
怎样知道小鸡是公是母·····	(13)
怎样挑选活鸡·····	(13)
怎样鉴别注水鸡鸭·····	(14)
怎样鉴别“德州扒鸡”·····	(14)
怎样鉴别病鸡做的烧鸡·····	(15)
怎样选购板鸭·····	(15)
怎样选购冻鸭·····	(16)

怎样选购腊鸭	(16)
怎样选购光禽	(17)
怎样识别毒鱼	(18)
怎样选购鲜鱼	(19)
怎样区别胖头鱼和白鲢鱼	(20)
怎样鉴别带鱼质量	(20)
怎样选购甲鱼	(21)
怎样选购对虾	(21)
怎样鉴定河蟹的质量	(22)
怎样识别猪肉类检疫印章	(22)
怎样识别病死的畜禽肉	(23)
怎样选购畜内脏	(24)
怎样识别冰冻禽肉的新鲜度	(24)
怎样分辨牛肉和马肉	(25)
怎样鉴别狗肉和羊肉	(26)
怎样鉴别绵羊肉与山羊肉	(27)
怎样选购猪肉	(28)
怎样选购羊肉	(29)
怎样选购牛肉	(30)
怎样选购腊味	(30)
怎样鉴别火腿的品质	(31)
怎样鉴别香肠的优劣	(32)
怎样鉴别肉松的品质	(33)
怎样识别蛋的好坏	(34)
怎样识别松花蛋品质的好坏	(35)
怎样识别肉类熟食品的好坏	(36)

怎样选购海味干品	(37)
怎样鉴别各类海参	(38)
怎样选购海蜇	(39)
怎样鉴别海带质量的优劣	(39)
怎样识别掺假黑木耳	(40)
怎样选购优质银耳	(40)
怎样选购鲜菇	(41)
怎样选购平菇	(41)
怎样识别有毒蘑菇	(42)
怎样购买芦笋	(43)
怎样选购虾片	(44)
怎样选购虾米	(44)
怎样鉴别腐衣、腐竹的品质	(44)
怎样鉴别水豆腐质量优劣	(45)
怎样鉴别粉丝的品质	(46)
怎样鉴别疫病蔬菜	(47)
怎样选购豆芽菜	(48)
怎样选藕	(48)
怎样选购菜花	(49)
怎样选购辣椒	(49)
怎样选购茭白	(50)
怎样选购香椿	(50)
怎样选购韭菜	(50)
怎样选购红枣、黑枣	(51)
怎样识别淀粉优劣	(52)
怎样鉴别真假藕粉	(52)

怎样鉴别劣质辣椒面	(53)
怎样鉴别榨菜	(53)
怎样认识五味的功过	(54)
怎样选购优质桂皮	(55)
怎样购买优质胡椒粉	(55)
怎样选购八角	(56)
怎样鉴别食用油的优劣	(56)
怎样辨别麻油的真伪	(57)
怎样鉴别酱油质量	(58)
怎样识别味精质量	(58)
怎样鉴别食糖的质量	(59)
怎样区分桔、柑、橙	(60)
怎样鉴别野芭蕉和芭蕉	(61)
怎样鉴别香蕉和芭蕉	(61)
怎样鉴别猕猴桃的品质	(62)
怎样鉴别李子的品质	(63)
怎样鉴别荸荠的品质	(64)
怎样挑选和食用柠檬	(65)
怎样鉴别糕点、饼干的质量	(66)
怎样选购裱花蛋糕	(68)
怎样鉴别糖果的质量	(69)
怎样识别与巧克力好坏	(71)
怎样选购北京果脯	(72)
怎样鉴别橄榄仁的品质	(72)
怎样鉴别瓜子和葵花子的品质	(73)
怎样鉴别松子的品质	(74)

怎样识别水质好坏	(75)
怎样辨别酒的好坏	(76)
怎样挑选瓶装白酒	(77)
怎样区分白酒香型	(78)
怎样鉴别“洋酒”	(78)
怎样区别大曲、小曲和麸曲酒	(80)
怎样给葡萄酒分类	(81)
怎样选购葡萄酒	(81)
怎样识别啤酒的出厂日期	(82)
怎样鉴别假茶叶	(83)
怎样鉴别茉莉花茶品质的优劣	(84)
怎样鉴别蜂蜜纯度	(85)
怎样鉴别奶粉的质量	(86)
怎样鉴别鲜牛奶掺假	(86)
怎样选购清凉饮料(冷饮)	(87)
二、烹调与食用	
怎样检验发面的酸碱度	(89)
馒头蒸黄后怎样泛白	(90)
怎样焖米饭	(90)
怎样抻面条	(91)
怎样使饺子味道更鲜美	(91)
怎样防止煮元宵“夹生”	(92)
怎样吃干硬剩面包	(93)
怎样贴玉米面饼子香脆	(94)
怎样使咖啡香味浓郁	(95)
怎样泡茶	(95)

家庭中怎样制做酸牛奶	(96)
怎样宰杀家禽及水产品	(97)
怎样洗涤家畜禽类杂件	(98)
怎样除去鱼苦胆的苦味	(98)
怎样解冻急冻肉	(99)
怎样炼猪油	(99)
怎样防止油炸食品产生酸辣味.....	(100)
怎样用油水混合炸食物.....	(101)
油炸食品时怎样防止溢锅溅油.....	(101)
怎样炸酱味美色艳.....	(102)
烹调用油不宜多.....	(102)
怎样鉴别和掌握油温.....	(103)
烧菜怎样放盐好.....	(104)
怎样使用味精.....	(105)
怎样用啤酒烹美食.....	(106)
怎样讲究烹饪刀工.....	(107)
怎样吃香椿.....	(108)
怎样烹调土豆.....	(108)
荤菜怎样科学配衬.....	(109)
做鱼怎样省油.....	(110)
烧鱼怎样不碎.....	(111)
怎样巧炖牛肉.....	(111)
怎样巧炖老鸡老鸭.....	(112)
怎样巧炖骨头汤.....	(112)
怎样炒牛肉不韧.....	(113)
怎样吃肉皮.....	(113)

怎样掌握肉类烹调的最佳时间·····	(114)
羊肉怎样去膻·····	(115)
怎样吃松花蛋·····	(115)
怎样吃咸鸭蛋·····	(116)
怎样把蛋清和蛋黄分开·····	(116)
熟蛋不宜冷浸·····	(117)
怎样做出味道鲜美的汤·····	(118)
怎样掌握热菜制作常见的方法·····	(118)
怎样拌凉菜·····	(120)
怎样盛菜装盘·····	(121)
怎样掌握冷菜制作常见的方法·····	(121)
怎样配置家宴菜·····	(122)
怎样科学烹调保营养·····	(124)
职业与膳食·····	(126)
乳汁与食物·····	(127)
防老抗癌的美味·····	(128)
食品营养与颜色有关·····	(129)
食用菌的营养·····	(130)
营养丰富的豆制品·····	(133)
豆奶、牛奶、奶粉哪种更有益·····	(136)
黄豆的功用·····	(137)
豆腐的功用·····	(138)
怎样巧吃油条·····	(139)
怎样食用方便面·····	(140)
怎样吃月饼·····	(140)
怎样吃狗肉·····	(141)

饮食与健美.....	(141)
油与健美.....	(143)
糖与健美.....	(145)
硬果类食品与健美.....	(147)
婴幼儿的营养与健美.....	(148)
碱性食物与女性健美.....	(150)
影响健美的药物.....	(151)
哪些食品可使头发秀美.....	(152)
预防少白头的食品.....	(153)
可使皮肤健美的饮食.....	(153)
美齿饮食.....	(155)
生吃瓜果蔬菜怎样消毒.....	(156)
怎样减少食品污染毒物的危害.....	(156)
美味综合症.....	(157)
甜食综合症.....	(159)
巧克力综合症.....	(162)
油炸食品的利与弊.....	(163)
谨防大麻油中毒.....	(164)
病畜的肉不能吃.....	(165)
吃腌肉谨防中毒.....	(166)
米猪肉不能吃.....	(167)
谨防吃死蟹与死鲢鱼中毒.....	(168)
谨防吃凉粉中毒.....	(169)
谨防食爆米花中毒.....	(170)
谨防吃蚕豆中毒.....	(171)
谨防吃豆角中毒.....	(172)

谨防吃霉花生米中毒·····	(173)
怎样认识饮食中的“六宜”·····	(174)
饮食卫生十五则·····	(174)
吃饭十要素·····	(177)
饮菜七不宜·····	(178)
用筷十忌·····	(181)
怎样养成良好的饮食习惯·····	(181)
三、食品贮藏与保鲜	
怎样预防食品腐败变质·····	(186)
怎样防止水井污染·····	(187)
怎样认识贮存、制作食品时的最佳温度·····	(188)
夏季怎样保存食物·····	(189)
怎样及时发现大米霉变·····	(189)
夏季怎样存放大米·····	(190)
家庭怎样巧藏花生米·····	(191)
绿豆怎样防虫蛀·····	(191)
怎样贮藏红薯·····	(192)
怎样保存中秋月饼·····	(193)
怎样保鲜年糕、年粽、粉利·····	(193)
怎样防止巧克力生“霜”·····	(194)
怎样保存茶叶·····	(194)
怎样贮存白菜·····	(195)
怎样贮藏萝卜·····	(195)
怎样贮藏芹菜·····	(196)
怎样贮藏菜花·····	(197)
怎样贮存大蒜·····	(198)

怎样贮存土豆·····	(199)
怎样贮藏和食用紫菜·····	(199)
怎样使香菜保鲜·····	(200)
怎样处理冻菜·····	(201)
怎样保管大葱·····	(201)
怎样保管鲜姜·····	(202)
怎样贮藏和食用蘑菇·····	(202)
怎样贮藏银耳·····	(203)
怎样贮藏腐竹和腐衣·····	(203)
干海货怎样度过夏季·····	(204)
怎样保管鱼翅·····	(205)
怎样贮藏干贝·····	(205)
怎样储存海蜇·····	(206)
怎样延长烧鸡的保管期·····	(206)
怎样保存鲜鱼·····	(207)
怎样保存咸鱼·····	(208)
怎样保存鲜肉·····	(208)
怎样食用和保管火腿·····	(209)
怎样冷藏和冻藏咸肉·····	(210)
怎样贮存广式腊肉·····	(211)
怎样冷藏熏肠·····	(211)
怎样贮藏鹌鹑蛋·····	(212)
怎样贮藏鲜蛋·····	(212)
怎样防止松花蛋中毒·····	(213)
怎样储存食用油·····	(213)
怎样使食油久放不变味·····	(215)

怎样鉴别存放久后的食油能否食用·····	(215)
怎样防止猪油、腊肉变味·····	(216)
怎样保持麻油香味·····	(217)
怎样防止醋、酱油长白膜·····	(217)
怎样防止食盐“返潮”·····	(218)
怎样存放食糖·····	(219)
怎样巧存调味品·····	(219)
怎样贮存蜂蜜·····	(220)
夏天怎样保存软包装牛奶·····	(220)
怎样预防牛奶变酸·····	(221)
怎样贮存奶油·····	(222)
怎样贮存苹果·····	(222)
怎样贮藏柑桔·····	(223)
怎样贮藏山楂·····	(224)
怎样贮藏板栗·····	(225)
怎样催熟生香蕉·····	(226)
怎样贮藏西瓜·····	(227)
怎样贮藏荸荠·····	(228)
怎样保存红枣·····	(229)

四、饮食禁忌

忌长期吃素食·····	(230)
忌常吃零食·····	(230)
勿忌食含胆固醇的食物·····	(231)
过量食用蛋白质对身体有害·····	(232)
早餐不能光吃干饭·····	(232)
晚餐不要吃得过饱过晚·····	(233)

晚餐不要太油腻·····	(234)
忌长期食用过热的食物·····	(234)
不要忽视主食中硫胺酸的缺乏·····	(235)
忌吃天然冰·····	(235)
不要常吃人工色素的食物·····	(235)
要重视各种烹调方式的利弊·····	(236)
忌多吃腌制食品·····	(237)
食用太多的食盐对身体有害·····	(237)
精盐未必不如粗盐·····	(238)
勿用开水泡饭·····	(238)
食用劣质绿豆凉粉有害·····	(239)
食用纤维作用多·····	(239)
不要忽视尼克酸的营养价值·····	(240)
忌天天以油条当早点·····	(241)
淀粉食物不要凉了再吃·····	(242)
忌吃煮后颜色变红的元宵·····	(242)
忌用沸水冲饮蜂蜜·····	(243)
打开的罐头最好一次吃完·····	(243)
睡前切记喝杯牛奶·····	(244)
每天不要只吃两餐·····	(244)
不要狼吞虎咽吃饭·····	(245)
吃饭时不要看书·····	(246)
饭后不要游泳·····	(247)
饭后不要立即洗澡·····	(247)
多喝气压保温瓶的水不好·····	(248)
勿用搪瓷器皿久存酸性食品·····	(248)

使用彩瓷餐具谨防中毒·····	(249)
适量食用沙锅菜·····	(249)
勿用铁罐或铜罐存放食油·····	(250)
锡壶装酒对身体有害·····	(250)
不要用金属容器贮存蜂蜜·····	(251)
不要用镀锌白铁桶装酸性饮料·····	(251)
忌用油漆筷子·····	(252)
忌过多用碱蒸馒头·····	(252)
不要以为菜馅饺子不如肉馅饺子·····	(253)
新鲜猪肉切忌用热水浸泡·····	(253)
烹调蔬菜不要全用旺火·····	(254)
勿忽视饮食异常·····	(255)
勿只吃细粮而忽视粗粮·····	(256)
红薯不要同柿子一起吃·····	(257)
保存红薯的温度不应太低·····	(257)
不宜常吃方便面·····	(257)
勿用热水浸年糕·····	(258)
勿偏食植物油·····	(258)
不可忽视米糠油·····	(259)
忌反复加热食油·····	(259)
不可只吃一种油·····	(260)
勿食用哈喇味油·····	(261)
忌吃生扁豆·····	(261)
勿食用未成熟的蕃茄和茄子·····	(262)
炒菠菜不要后放盐·····	(263)
炸花生米不要热油·····	(263)

不可多吃酱制类食品.....	(263)
晾制干菜不要曝晒.....	(264)
蔬菜焯水不要冷水下锅.....	(265)
忌舍弃芹菜叶.....	(265)
不可丢掉莴笋叶.....	(266)
不可扔掉蔬菜根皮.....	(266)
忌吃刚宰杀的畜禽肉.....	(266)
不可随意食用母猪肉.....	(267)
勿多吃午餐肉.....	(268)
老韧牛肉不要忘记用苏打水泡.....	(268)
勿食牲畜的甲状腺.....	(269)
不要吃流产的羊羔肉.....	(269)
夏季不要直接食用熟肉制品.....	(270)
烹调火腿三不要.....	(270)
勿用松香拔猪毛.....	(271)
干熬猪油不好.....	(271)
烹调不要忽视加酒的时间.....	(272)
烹制肉类食物不用热锅热油.....	(273)
畜禽的血营养高.....	(273)
不可忽视禽蛋的沙门氏菌.....	(274)
贮存鸡蛋不可横放.....	(274)
忌喝有咸苦味牛奶.....	(275)
忌饮用病牛的奶.....	(275)
不要食用多颜色的奶.....	(276)
腌制凤鸡勿拔毛.....	(277)
鸡鸭的一些部分不能食用.....	(277)

存放鱼不要保留腮和内脏·····	(278)
勿食用烧焦的鱼肉·····	(278)
勿多食用干鱼片·····	(279)
忌活吃鲤鱼·····	(279)
忌生吃鱼虾·····	(280)
饮酒时不要吸烟·····	(281)
黄酒不要冷饮·····	(281)
忌长期以酒代饭·····	(282)
不要认为饮酒能御寒·····	(282)
不要以为酒越陈越好·····	(283)
勿过量饮用药酒·····	(284)
不要多吃糖·····	(284)
忌长期食用糖精·····	(285)
勿经常用巧克力和奶糖充饥·····	(285)
哪些人不宜吃巧克力·····	(286)
忌吃完高蛋白食物后立即饮茶·····	(287)
食冷饮五不要·····	(287)
不要以为雪糕能解渴·····	(288)
勿用果子露代替水果汁·····	(288)
不要忽视每日饮水量·····	(289)
忌直接饮用自来水·····	(289)
忌饮不卫生的矿泉水·····	(290)
吃水果不要忽视水果病·····	(290)
忌以水果代蔬菜·····	(291)
吃西瓜五忌·····	(292)

后记.....	(293)
---------	-------

一、食品鉴选

怎样知道包装食品的保质期

包装食品是指用瓶、罐、纸盒、塑料筒等包装的食品。这些食品由于密封较好,因此保质期也相对要长一些,但它们的保存时间到底应该是多长,恐怕很多人不知道。

轻工业部 1987 年曾对部分包装食品的保质期限作了明确规定:

一、饮料酒

1. 普通瓶装啤酒保质期 2 个月,特制啤酒 4 个月。
2. 瓶装葡萄酒、果酒、露酒保质期半年,汽酒 3 个月。
3. 瓶装黄酒保质期 3 个月。

二、乳制品

1. 奶粉:马口铁罐包装 1 年,玻璃瓶包装 9 个月,500 克塑料袋装 4 个月。

2. 甜炼乳:马口铁罐包装 9 个月,玻璃瓶装 3 个月。

三、饮料类

1. 豆乳:玻璃瓶装 3 个月,密封包装半年。
2. 汽水(包装果汁汽水、果味汽水、可乐汽水):玻璃瓶装 3 个月,罐装半年。
3. 果汁:玻璃瓶装 3 个月。
4. 果汁糖浆:玻璃瓶装半年。

四、罐头类