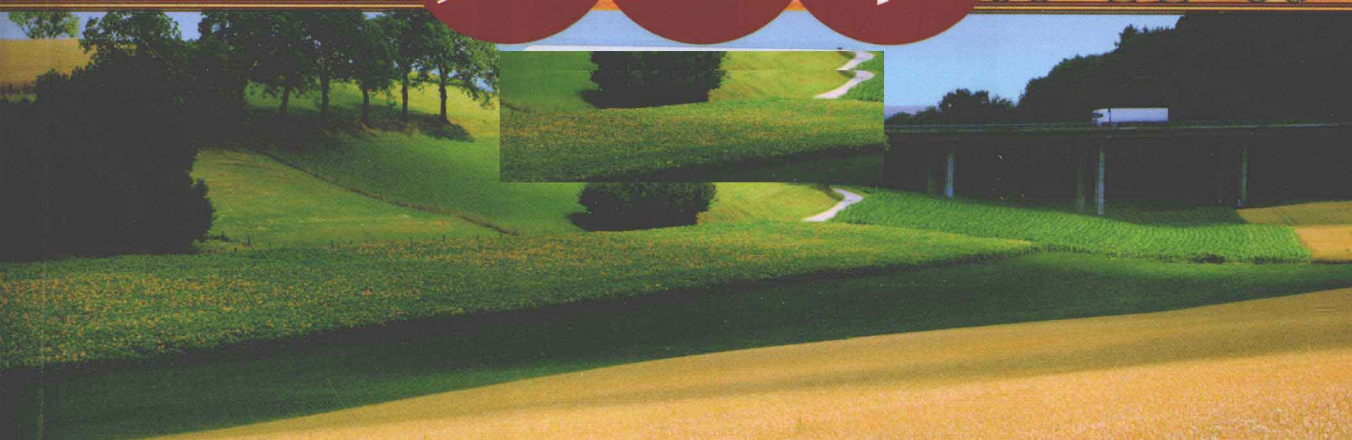
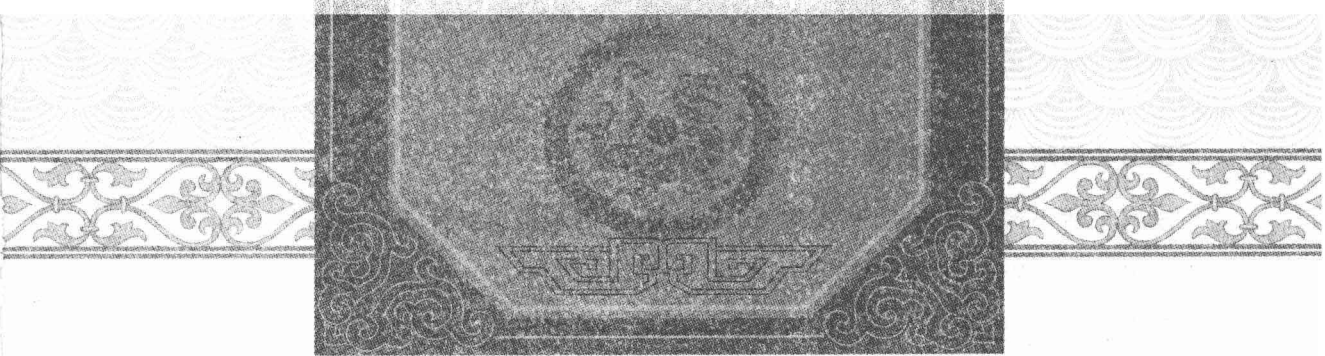


• 百科集粹 •

柴米油盐酱醋茶
件件紧关你我他

家庭生活 小窍门 大全集





家庭生活 小窍门

大全集



秋实 / 编著



 中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

家庭生活小窍门大全集/秋实编著. —北京:中国画报出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-80220-975-6

I. ①家… II. ①秋… III. ①家庭—生活—知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 248718 号

家庭生活小窍门大全集

出 版 人:田 辉

责任编辑:刘金芬

出版发行:中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号,邮编:100048)

策划制作:膳书堂文化

电 话:88417359(总编室兼传真) 68469781(发行部)

88417418(发行部传真)

网 址:<http://www.zghbcbs.com>

电子信箱:cpqh1985@126.com

海外总代理:中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷:北京飞达印刷有限责任公司

监 印:敖 晔

经 销:新华书店

开 本:1/16

印 张:25

版 次:2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80220-975-6

定 价:29.00 元

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载!

· · · 前 言 · · ·

在生活当中，我们难免会碰到各种琐碎、棘手的问题，比如，家里面的盐结块了，怎样才能防止出现这种情况？如何才能挑选到新鲜的肉类？刚买的新鞋磨脚怎么办？怎么才能清除西装上面的污渍？……这些繁杂的小事竟然成为难题，给原本精彩的生活增添无限的烦恼。舒适与快捷是现代时尚生活的特点，精彩的生活是绝对不允许让以上这些小的插曲打乱脚步的。其实只要我们掌握了知识，略施小计，生活中的许多小难题都可以迎刃而解。

因此，我们从大家的需要出发，系统地收录了生活中衣、食、住、用等方面的生活小窍门。这些小窍门虽小，却具有较强的实用性，在生活中举足轻重。在日常生活中应用这些小窍门，可以让你分分钟搞定家务；在厨房中应用这些小窍门，可以让你轻轻松松去做饭；在穿着打扮上应用这些小窍门，可以让你时时刻刻充满风采；休闲娱乐的时候应用这些小窍门，可以让你轻松享受生活的每一天。多了解、多掌握一些生活中的小窍门、小技巧，可以让你从容应对生活中遇到的问题。每一个奇思妙想，都会让生活充满幸福快乐；每一个生活窍门，都能够让家务变得简单轻松。

本书中所列出的这些小窍门，并不是简单找出所有的问题，而是找出了具体解决的方法、操作步骤等。这些小窍门有的简单易行，有的巧妙绝伦，一看就会，一点便通，操作也比较简便，花钱不多或分文不用，便可为你排忧解难。通过阅读此书你可以学到很多简单实用的家庭生活小技巧，这些小技巧不仅能及时解决烦恼，还能增添很多生活的乐趣。

此外，本书充分考虑到你的闲暇时间也许不多，因此所举的各项窍门简单明了，通俗易懂，让你一目了然，而且还提出了许多很好的建议，足可以让你

产生足够的兴趣，小试一把牛刀，你也许会惊奇地发现“原来生活还可以这样”。

因此，本书既是一本实用性极强的家庭生活百科宝典，也是你家庭生活中的好帮手。读完此书后，你就会发现原来每一个奇思妙想，让能够生活充满幸福快乐，每一个生活窍门，都可以让生活变得简单轻松。这才原来生活本来的面目。

目 录

健康饮食篇

一、食品选购	1
二、食品贮存	20
三、食品加工	32
四、食品制作	37
五、菜肴烹制	52
六、食品卫生	57
七、厨房餐具	71

保健养生篇

一、卫生保健	78
二、食养食疗	101
三、心理卫生	129
四、妇幼保健	137
五、滋补养生	156

防病用药篇

一、用药常识	164
二、疾病防治与护理	181
三、急救常识	189

美容护肤篇

一、化妆品的选购	195
二、美容与化妆	200
三、减肥与健美	226

服装服饰篇

一、服饰选购	230
二、服饰与美	242
三、洗涤熨烫	256
四、收藏保养	263

家居生活篇

一、居室装饰	270
二、居室卫生	277
三、家用电器	284
四、日用品维护	303
五、家庭养花	321
六、宠物饲养	331

家庭理财篇

一、储蓄保险	342
二、金银珠宝	344
三、证券与消费	348
四、其他	353

文化旅游篇

一、文艺活动	356
二、文化器具	366
三、休闲旅游	378
四、旅游保健	386

健康饮食篇

一、食品选购

【大料质量鉴定法】

优质大料颗粒整齐完整,个大饱满,棕红色并有光泽,荚边裂缝较大,荚内籽粒明亮,香味浓烈。质次的大料朵瘦小,碎粒多,香味差,黑褐色。

【茴香质量鉴定法】

优质茴香色泽黄绿明亮,颗粒饱满,干燥而无杂质,气味香辣。

【花椒质量鉴定法】

①壳色红艳油润,粒大而均匀,果实开口而不含或少含籽粒,无枝杆及杂质,不破碎污染的为好。

②手感糙硬,并有刺手干爽感,轻捏即碎,拨弄时有“沙沙”声响的干度较好。

③顶端开裂大的,成熟度高,香气浓郁,麻味强烈。

④用少许碘酒掺水,呈蓝色的为掺假品。

【辣椒干质量鉴定法】

辣椒干应色泽鲜红发亮,洁净完整,皮厚籽少,椒柄细短,辣味浓烈,无破裂,无霉蛀,无杂物。

【干贝质量鉴定法】

优质干贝颜色淡黄有光泽,个大均匀,形体完整,肉丝清晰,坚实饱满,表面有白霜,有特殊香味,味鲜盐轻。粒小、盐重的较次,颜色发暗发黑的更差。

【鲜桂圆质量鉴定法】

果壳黄褐略带青色,柔软且带有弹性,果肉晶莹洁白,肉厚,味甜,极易离核,核色乌黑且有光泽,果体大者为上品熟果。果皮发青,果壳坚硬,果肉不易剥离,果核较红,果味极差者为生果;果皮呈黄褐色,手感发软而无弹性则为过熟果,多属变质果。

【干桂圆质量鉴定法】

外壳硬且脆,捏之易碎,体大均匀,色泽黄亮,肉厚较润,味甜清香的为优质干桂圆。明霉易识别,只要视果壳蒂口有无白点,白点越多,霉变越严重;暗霉不易识别,往往是霉变鲜果加工成干桂圆,只能凭果壳是否萎蔫来判断。霉变果于人体有害,不可食用。

【桂圆肉质量鉴定法】

上好桂圆肉味甜,肉片大且厚实,肉色黄亮或红色,肉片易分开。凡肉色红褐略带黑色,肉片较黏或成团状,口味淡且带苦味,有杂质者为下品。已生蛆、霉变等则为次品。

【红枣质量鉴定法】

皮色紫红,有光泽,皱纹少而浅,核小者为上品;皮色无光泽或暗红色,有微霜及软烂硬斑者为次品。果形大小均匀、完整,无损伤、霉烂,且枣蒂无虫眼和咖啡色粉末者为优质。湿度大的枣,用手捏后不能复原,又发黏,显得松软,极易生虫、霉变。

【鲜枣质量鉴定法】

成熟、新鲜的枣皮色紫红,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；口感不甜且涩，皮色红中带锈条、斑点的枣存放时间较长。捂红的鲜枣，缺光泽且发暗，不够甜脆。表皮过湿或有大小不同的烂斑，属于浇过水的枣，不宜久存。缺少水分或有绵软感的枣属于次等枣。

【黑枣质量鉴定法】

皮色乌亮有光，黑里泛红者为上品；皮色乌黑的较差；色黑带黄者更差；呈褐红色的则为次品。

【黑木耳质量鉴定法】

①颜色乌黑而有光泽，另一面呈灰色的质优。

②朵大而薄，质嫩体轻，体干肉厚的质优。

③取少许用手捏拢，松手后朵片有弹性，且能很快伸展，说明含水少，质优。

④无杂质、无碎屑、无霉变的为优。

【核桃质量鉴定法】

壳圆，色清，壳纹浅少，壳皮薄，果肥大，肉色净白，仁饱满，黄白色，有核桃鲜香味，桃仁片大而完整者为上品；壳色发暗，大小不均，壳虽白净但手掂发飘，桃仁皮为暗黄或褐黄色，仁片小者为次品。仁衣油熟为泛油变质的标志。

【栗子质量鉴定法】

皮色红、褐、紫，鲜明而有光泽，手捏时坚实不潮湿，果肉丰满，放进水中，下沉者为新鲜的优质栗；皮壳色暗，果干瘪且有黑斑、蛀孔，手感空洞，果肉干瘪、酥软，放进水中，上浮或半浮的多为次品。

【葵花子质量鉴定法】

①壳色：黑壳为好，花壳其次，白壳较差。

②粒形：中心鼓起、仁肉饱满为好。

③仁色：白仁质优，黄仁质次，中心呈褐色的已变质，有哈喇味的不可食用。

④湿度：用手抓时感到松爽的为好，用齿嗑时两片脆崩的为干燥。

⑤辨空粒：抓一把瓜子，高于接触面 50

厘米，逐渐松手，落下后实粒居中而声响，空瘪粒散落四周，空瘪粒少者质优。

【巧克力质量鉴定法】

①优质巧克力在常温下有坚实的质地，遇冷变硬变脆，入口迅速软化、融化，有可可、牛奶的香味，口感细腻、滑润。没有可可和奶香，却有羊奶腥味或怪异味，入口不化的为伪劣产品。

②优质巧克力必须块型整齐，包装紧密，重量准确。100 克块形巧克力允许误差 3 克，50 克以下的块形巧克力允许误差 1 克。表面无光泽，呈花白色，质地疏松，呈蜂窝状的质量低劣。

【奶糖质量鉴定法】

优质奶糖表面光滑，口感细腻，软硬适中，富有弹性，不粘牙，不粘纸，无杂质。

【硬糖质量鉴定法】

硬糖应光亮透明，粒型整齐，无大的气泡和杂质，不粘牙、不粘纸，糖味鲜美纯正，无异味。

【月饼质量鉴定法】

①观形：饼皮酥松完整，大小均匀，平整饱满。

②辨色：表面金黄，油润而不萎缩，底部及边缘无焦斑。

③品味：口味纯正，馅料紧密而松软，甜而爽口，肥而不腻，香而不俗。

【面粉质量鉴定法】

①水分：用手抓一把面粉，用力捏紧，松手后随之散开的水分正常。

②颜色：富强粉色泽白净；标准粉呈淡黄色；质量差的面粉颜色较深。

③味道：好面粉气味正常，略带香甜味。

④捻搓：手指捻搓面粉有绵软感的质优；感觉过分光滑的质量有问题。

【饼干质量鉴定法】

合格饼干具有以下特征：

①表面：富有光泽，形体端正，规格一致，花纹字迹清晰，无毛边、掉角、凹陷、起泡以及

焦糊现象。

②质地:内部呈匀细的孔粒状和匀层状,无面结。

③口感:香味纯正,不僵硬,不糊口,无杂质,无异味。

【糕点变质鉴定法】

①回潮:经烘制而含水量低的糕点,在贮存中容易吸收水分,出现发韧、软塌、变形等回潮现象,失去原有风味。

②干缩:含水分较多的糕点,出现皱皮、僵硬等干缩现象,口味和口感显著变差。

③走油:在温度高、存放时间长的情况下,糕点容易走油,不仅色香味均下降,而且还会产生油脂酸败味。

④霉变:糕点受霉菌污染而引起霉变,色味俱变,食用对人体有害。

⑤变味:糕点存放时间稍长,就会出现陈腐味,霉变的粒点有酸味,走油的糕点有哈喇味;与香皂、汽油、樟脑丸、伤湿止痛膏等物品放在一起的糕点极易吸收异味。

⑥生虫:糕点的包装容器或糕点原料含有虫卵,会长出幼虫;糕点的香味也会引来害虫。当发现糕点变质时应不再食用,以免影响健康。

【平菇质量鉴定法】

鲜平菇可分为两种:菌伞呈乳白色、菌柄较长的平菇口感香脆;菌伞呈浅灰色或黑褐色,菌柄较短的平菇味道鲜美。一般来说,好的鲜平菇应外形整齐,完整无损,色泽正常,质地脆嫩而肥厚,清香纯正,无杂味,无病虫害。食用应选用八成熟的鲜平菇,这时菌伞的边缘向内卷曲,而不是翻张开,此时营养价值高,味道最鲜美。鲜平菇上有蛛网状的绿色及煤黑色等异色通常是受了病虫损伤。

【草菇质量鉴定法】

合格的草菇呈灰白色,个头整齐,菇身干,不断裂,不霉变。

【猴头菇质量鉴定法】

质量好的猴头菇个体均匀,色泽鲜黄,质地细嫩,完整洁净,不伤须刺,无虫蛀,无杂质。

【藕质量鉴定法】

池藕栽于池塘,白嫩多汁,有9孔,上市迟;田藕栽于水田中,质略次,有11孔,上市早。四季中均有藕上市,以夏、秋为好。夏天称“花香藕”,秋天称“桂花藕”。选购带泥的藕,宜选节短且粗者;自藕尖数起第二节为最佳。尖节较嫩,可拌食,中段可炒食,老的可塞糯米或煮成桂花糖藕。

【莴笋质量鉴定法】

优质莴笋应为:

①笋形粗短条顺,大小整齐,不弯曲,脆而嫩。

②不带黄叶、烂叶,笋条不蔫萎,不空心,表面无锈色。

③皮薄,质脆,水分充足。

④味道鲜香,有特殊的香气。

【黄瓜质量鉴定法】

常见的黄瓜可分3种:

①刺黄瓜:5月上市,风味品质最佳,正面色绿,背面和瓜顶端较浅,表面有突起的纵棱和果瘤,瓜条呈棒形,瓜把稍细,皮薄、瓢小、籽小、肉脆而清香。

②秋黄瓜:秋末上市,品质较佳,皮深绿色,呈棒形,有光泽,肉厚、脆嫩、瓢小,水分多。

③鞭黄瓜:8月上市,风味品质次于前两种,皮较厚呈浅绿色,表面光滑,无刺毛或很少刺毛,瓜条形似鞭子,瓢较大,肉质松软。

【哈密瓜质量鉴定法】

①看色泽:哈密瓜皮色分果绿色带网纹、金黄色、花青色等几种,成熟的瓜色泽鲜艳。

②闻瓜香:成熟的瓜有瓜香,没成熟的瓜则无香味或香味很淡。

③摸瓜身:成熟的瓜坚实而微软,太硬的

没熟,太软则过熟。

【板鸭质量鉴定法】

①辨色:鸭体表面光洁,呈白色或乳白色,肌肉切面呈玫瑰红色的质优;体表有少量油脂渗出,呈淡红色或黄色,肌肉切面呈暗红色的质次;体表有大量油脂渗出,表皮发红或深黄色,肌肉切面呈灰白色、淡红或淡绿色的已变质。

②辨形:板鸭形体为扁圆形,腿肌发硬,胸肉凸起,腹腔内壁干燥有盐霜的质优;组织疏松,肌肉松软,腹腔潮湿有霉点的质次;组织松软发粘,腹腔潮湿发黏有霉斑的已变质。

③辨味:质优的板鸭有香味;质次的腹腔有腥味或霉味;变质的有较浓的异味。

【烧鸡质量鉴定法】

①眼睛:优质烧鸡的眼睛呈半睁半闭状;病死的鸡制成后眼睛紧闭。

②肉色:挑开肉皮,鸡肉呈白色的是活鸡制成的烧鸡;病死的鸡制出的肉色发红。

③香味:用鼻子闻一闻,优质烧鸡香味扑鼻,病鸡制出的成品香味不浓或有异味。

【皮蛋质量鉴定法】

①蛋壳外表应完整湿润,以灰白色带少量灰黑色斑点为佳,黑壳蛋质次。

②将蛋轻轻抛起,手感颤动大、有沉重感的为优。

③在耳边摇晃几下,质量好的蛋无声响;有较大水响声的应打开鉴别。

④用手指轻弹蛋的两端,有柔软的“特”声为优;发出生硬的“得得”声为劣质蛋。

⑤优质蛋蛋壳易剥,蛋形完整,蛋白凝固光洁,晶莹透明,不粘壳,呈褐色、棕色或绿褐色,色泽光亮,富有弹性,表面有大小不等的松花纹,蛋黄、蛋白层次分明,蛋黄略居中部,中心为橘黄色并有汤心。

【牛肉质量鉴定法】

①新鲜牛肉肌肉红色均匀,脂肪洁白或淡黄,有光泽;变质的肉色暗淡而无光泽。

②新鲜牛肉外表微干或有风干膜,不粘手;变质肉外表极度干燥中粘手,新切面发粘。

③新鲜肉指压后凹陷立即恢复;变质肉指压后不能恢复。

④新鲜的肉汤透明清澈,脂肪团聚于表面;变质肉有臭味,肉汤浑浊,有黄色或白色絮状物,脂肪极少浮于表面。

【羊肉质量鉴定法】

新鲜羊肉色红有光泽,质坚而细,有弹性,不粘手,无异味;不新鲜羊肉色暗,质松,无弹性,干燥或粘手,略有酸味;变质羊肉色暗,无光泽,粘手,脂肪呈黄绿色,有臭味。

【野味质量鉴定法】

新鲜野味眼睛应突出,眼珠应明亮,皮毛不易拔下。如皮上有灰绿色斑点,眼珠灰白,皮毛很容易拔下且根上带有少量脂肪的已不新鲜。

【腊肉质量鉴定法】

腊肉的质量主要可从色泽、弹性、气味几方面来辨别。

①质优:色泽鲜明,精肉为鲜红色,肥肉透明;外表干燥,无霉点,肉质有弹性,指压后痕迹不明显。

②质次:色泽较淡,精肉为暗红色或咖啡色,肥肉表面有霉点,可抹去,稍有酸味,肉身松软,肉质弹性较差,指压后痕迹能逐渐自然消除。

③质劣:暗淡无光,肥肉呈黄色,肉身松软,有明显霉点,抹后仍有霉迹,肉质无弹性,指压痕迹明显,有酸败味、哈喇味或臭味,有的外表湿润、发粘。

【冰淇淋质量鉴定法】

①质优的冰淇淋应组织细腻、柔软、光滑、适口性好,且能持久不融。凡粗糙有冰碴、呈雪片状、砂状等都是质量不好的表现。

②冰淇淋的膨胀率以50%~80%为好;在室温下逐渐融化时,应呈原来混合料的均

匀滑腻状态,质量差的冰淇淋融化后,易产生泡沫状或乳清分离现象。

【茶叶质量鉴定法】

可从以下方面鉴定茶叶质量:

①匀度:将茶叶倒入盘内,让茶盘朝一定方向旋转几圈,不同个头的茶叶会在盘内分出层次,如中层的茶叶越多,说明匀度越好。

②形状:各种茶叶均以条索紧结、粗细长短均匀为好;珠茶应细圆、紧结;扁形茶宜扁平、光滑、挺直;红茶要短齐不杂碎、紧结不松薄;其他茶叶以叶形细长卷曲为上佳,佛手形次之。

③色泽:绿茶以翠绿有光泽,含有较多白毫的为高级茶;红茶以乌褐带油色,含有较多橙黄色芽尖的为优质茶;花茶以深绿无光泽为好;乌龙茶以色泽鲜明、略带红褐色色晕为佳。

④香味:香气浓郁持久的是好茶;有青草味的是下品;散发异味的不能饮用。

【茉莉花茶质量鉴定法】

①质优茉莉花茶中干花适量,而花过多的不一定好。

②质优花茶应当条索紧而润泽、匀净。

③质量好的茉莉花茶应有鲜花香气,无霉味和烟焦气味。

【奶油质量鉴定法】

①奶油切断面细腻均匀的为上品,柔软而呈膏状或脆而疏松的为劣质。

②用舌尖和上颚碾压,不应有粗硬或粘软的感觉。

③色泽不一致且具有斑纹条痕的质劣;有芳香味的为上品;有微弱饲料味、酸败味、牛脂味的质次。

【奶粉质量鉴定法】

①看:白色略带淡黄色,颗粒均匀一致的为正品;焦黄色或灰白色的为次品;呈污褐色的表明已变质。

②嗅:具有消毒牛奶香气的为新鲜奶粉;有霉味、酸味、腥味、油污味的为变质奶粉。

③捏:用手挤捏松散柔软的为正常奶粉;如有结块说明奶粉已受潮。

④冲:用开水冲调后静置5分钟,无沉淀物的说明质量可靠;如有大小凝块,难以溶解的,表明已经变质。

【鲜牛奶质量鉴定法】

①眼观:其色泽应洁白或白中微黄,不得呈深黄或其他颜色;奶液均匀,而不应瓶底出现豆腐脑状沉淀物质。

②鼻嗅:应有乳香味而不应有酸味、腥味、腐臭等异常气味。

③口尝:微带甜、酸、咸、苦4种滋味融合而成的鲜美滋味是正常的鲜奶味,不应有苦味、涩味等异味。

④手试:把一滴鲜奶滴于指甲,呈球状停留的为新鲜,即刻流走的不新鲜;把一滴牛奶滴于清水中能下沉,不新鲜的浮于水面且立即散开。

⑤科学检测:酸度不超过 20°T ,比重 $1.208\sim 1.032$,脂肪含量不低于3%,不得测出防腐剂、过氧化氢、硝酸根、有害重金属及掺杂物质。

【酸奶质量鉴定法】

我国市场上多半是凝固型酸奶,产品呈乳白色或稍带淡黄色,具有清香纯净的乳香和乳酸味。凝结块结实均匀,无气泡,有少量乳清析出。如变质时,味觉过酸、馊臭,产生气泡并析出大量乳清。

【对虾质量鉴定法】

新鲜的对虾虾体完整,硬而有弹性,头尾紧密相连,虾壳与虾肉紧贴,富有光泽,背呈黄色,两侧和腹面为白色。质次的对虾虾体变黄,失去光泽,虾身节间出现黑腰,头与体、壳与肉松散、分离,弹性较差。虾体瘫软、脱壳、呈黑紫色、有异味的已变质。

【河虾质量鉴定法】

新鲜的河虾呈青绿色,体表有光泽,外壳清澈透明。头体紧密相连,尾节伸屈性较强,拉须有牢固感,肉质细密。质次河虾呈灰白

色,头体容易脱落,尾节伸屈性差。虾体瘫软变色,有异味,为变质虾,不能食用。

【虾皮质量鉴定法】

①一级虾皮:体长2厘米以上,呈黄白色,片大整齐,光泽味美,盐轻身干,体无杂质,头尾不全者不超过10%。

②二级虾皮:体长2厘米以下,总体看虾片不太整齐,无杂质,色稍暗,盐稍重,头尾不全者不超过25%。

③三级虾皮:虾片长短不齐,头尾脱掉的较多。

【虾米质量鉴定法】

质量好的虾米形体完整,大小均匀,色泽光亮,呈淡黄或浅红色,肉质丰满坚实,无壳屑杂质和窝心爪,盐度轻,干燥。

【甲鱼质量鉴定法】

青色背壳的清水甲鱼比黄色背壳的黄沙甲鱼好;尾部超出背壳的雄性甲鱼比雌性的好。750克左右的雄性清水甲鱼为最佳,而被蚊子叮过的甲鱼质量最次。死甲鱼对人有害,勿食用。

【鱼翅质量鉴定法】

①种类:鱼翅可分为青翅、明翅、翅绒等,青翅质量最好。

②品质:干爽淡口,不带皮肉的质优。

③肉刺:背鳍肉少刺多的质量最好;胸鳍、臀鳍肉多刺少的质量一般;尾鳍肉最多、刺最少的质量较差。

④颜色:鱼翅呈黄白色的质量最好,淡黄色或灰色的质量一般,青色的质量较差。

【章鱼干质量鉴定法】

章鱼干是用真蛸、短蛸、长蛸加工而成的干品。合格的章鱼干体形完整,肉体坚实而肥大,爪粗壮,体呈鲜艳的柿红、棕红色,表面浮有白霜,身干而有清香味,淡口。色泽呈暗紫红色的质量较差。

【鱿鱼干质量鉴定法】

好的鱿鱼干体形完整,光亮洁净,肉肥厚

结实,呈卷曲状。次品尾部呈浅粉色,背部为暗红色,两侧有微红点。

【鲍鱼干质量鉴定法】

形体完整,大小均匀,干燥结实,色泽淡黄或红色,呈半透明状,微有香气的鲍鱼干属上品,反之质次。

【墨鱼干质量鉴定法】

优质墨鱼干体形完整,色泽光亮,肉体洁净,平展宽厚,呈棕红色半透明状,有清香味。质量较次的局部有黑斑,表面带粉白色,背部呈暗红色。

【海蜇质量鉴定法】

优质海蜇外观光亮呈淡红色或淡黄色,质地坚实而脆,清洁无污,无异味。变质海蜇色泽呈暗红棕色,蜇皮呈白色冻胶状,质地酥软松弛,皱缩韧滑,发黑腐败或易崩裂,有腥臭味及其他异味。

【金针菜质量鉴定法】

优质金针菜色泽浅黄或金黄,新鲜无杂物,条身均匀粗壮;含水量不超过15%,手捏柔软、有弹性感,松手后立即展开,气味清香。

【笋干质量鉴定法】

①色泽淡棕黄,呈琥珀色,有光泽的为上品;色泽暗黄的为中品;呈酱褐色的质量最差。

②长度在33厘米之内,纹路细致,短阔肉厚,笋节紧密的为佳品;长度超过33厘米,笋节稀疏,纤维粗壮是老笋。

③含水量在14%以下,一折即断,声音脆亮的是上品;折不断或折断时无脆声的笋干较潮湿。

【麻油质量鉴定法】

①小磨麻油颜色红中带黄;机榨油色略浅,无深黄、黑红色。

②香味醇厚浓郁,无花生气、豆腥气、菜籽气。

③滴1滴油在冷水上,油花薄,无色透明。

【猪油质量鉴定法】

①板油:应颜色洁白,质地厚实,有油脂粘性,无异味。

②膘油:应质地坚实,色泽纯白。

③水网油:色白,清洁,无异味,无杂质,具有油脂粘性。

【植物油质量鉴定法】

①透明度:透明度高,水分、杂质少,表示精炼程度和含磷脂除去程度高,质量好。

②色泽:豆油和麻油呈深黄色;菜油黄中带绿或金黄色;花生油呈浅黄色或浅橙色,都表明油质纯正。

③气味:将油抹在掌心搓后闻气味,应具有各自的气味而无异味。

④口味:取油入口辨味,应具特有的口味,而不应有苦、涩、焦臭或酸败味。

【香肠质量鉴定法】

①观色:肥膘瘦肉白红相间、色泽鲜明的质量好;肥肉色黄,瘦肉色黑的质量差。

②嗅味:用刀尖或竹签戳几下香肠肉,有香味的质量好;有酸味、异味的质量差。

③手捏:用手指捏香肠中的瘦肉,硬的质量好;软的质量差。

【豆腐质量鉴定法】

①眼睛观察法:豆腐内无水纹、无杂质,晶白细嫩的属优质;内有水纹、有气泡、有细微颗粒,颜色微黄的属劣质豆腐。

②缝衣针鉴别法:手握1枚缝衣针,离豆腐30厘米高处松手掉下,能插入的是优质豆腐。

【油豆腐质量鉴定法】

①颜色:优质油豆腐色泽橙黄鲜亮,而掺了大米等杂物的油豆腐色泽暗黄。

②重量:掺杂油豆腐比优质油豆腐分量重,每500克优质油豆腐约有80只,掺杂的油豆腐只有60只左右。

③内囊:掺杂的油豆腐内囊多而结团,优质的内囊少而分布均匀。

④弹性:用手轻捏油豆腐,不能复原的多为掺杂货。

⑤反应:将碘酒滴在油豆腐上不会变色,掺杂的米油豆腐则呈蓝黑色。

【腐竹质量鉴定法】

①质量好的腐竹呈淡黄色,在较强的光线下观察,可见纤维状组织;质量差的颜色不均匀,无纤维状组织。

②用温水浸泡10分钟左右,质量好的腐竹水色黄而不浑浊,用手拉有弹性并能顺条撕成丝;质量差的腐竹弹性较差,不成丝状,泡出的水浑浊。

【梨质量鉴定法】

①皮色:梨皮细薄,没有虫蛀、破皮、疤痕和变色等。

②形状:果型饱满,大小适当,没有畸形和损伤。

③肉质:要细、嫩、脆,果核较小。口感粗硬,水分少,嚼如木渣的质量较差。

④果味:香味浓郁,入口不涩。

【汽水质量鉴定法】

汽水应清亮透澈,无沉淀物,饱含二氧化碳;开盖时无声,不冒气泡,说明汽水中无二氧化碳。出现酸败味或馊饭般气味的已变质,切不可食。

【果茶质量鉴定法】

鉴定果茶的质量要五看:

①看瓶盖:平整的为好,凸起的表示已经发酵变质。

②看瓶口:瓶口空隙处应洁净,如有霉点则可能已霉变。

③看颜色:一般以橙黄或略带褐色为好,深红色的可能是掺入了色素。

④看标签:以不加防腐剂的为好。

⑤看厚度:过分稠厚的不一定是果肉含量高,而可能是掺入了淀粉或其他添加剂。

【蜂蜜质量鉴定法】

①观色泽:上等蜜的颜色浅且光泽透亮;

劣等蜜颜色呈黑红色或暗褐色,光泽暗淡并呈混浊状。新生产的蜂蜜半透明,贮存时间长的蜂蜜透明性减弱,并出现砂粒状。

②品味道:入口柔绵细腻、清润爽口、甘甜清新、回味轻悠的为优质蜂蜜;入口绵润、喉感麻辣、味道甜腻、回味较重的为次蜂蜜。

③测黏度:优质蜂蜜应为稠厚液体,还可用下列方法测试:a. 把蜂蜜滴在掌心,用手指搓揉,指感粘腻的质量为佳。b. 将蜂蜜滴在纸上,如凝结一处呈珠状且不渗透的为纯蜜;渗透散开的含有杂质。c. 用筷子挑起能拉成长丝状的为好蜜;不易挑起或丝断回缩成珠状的为差蜜。d. 将蜂蜜滴在烧红的铁丝上,起泡的是纯蜜;只冒烟并有异味的是伪劣货。

④闻气味:单一品种的花香气味明显,如紫云英蜜有青草气息,枇杷蜜有苦杏仁味,槐花蜜有槐花香昧,气味纯正无杂味的为质优;花香昧差的为掺假蜜。

⑤试沉淀:a. 以1:5的比例将蜂蜜与水混合稀释,静置24小时后无沉淀物者为佳。b. 取2克蜂蜜,加20克水,煮沸冷却,滴入几滴碘液,呈现蓝紫色的说明已掺入淀粉。

【蜂皇浆质量鉴定法】

优质蜂皇浆应为乳白色或淡黄色,有一种特殊的酸臭气味,放入口中品味应为先酸后涩,加碘液试验呈红棕色。伪劣品则表现为:色淡质稀,表面有气泡,口感甜腻,碘液试验呈蓝色,浆体稠厚则可能掺杂了异物。

【食醋质量鉴定法】

①闻:好醋酸味芳香纯正,没有异味。

②尝:好醋酸味柔和,无刺激感,稍有甜味,不涩,无异味。

③看:好醋澄清,白醋洁净,红醋呈琥珀色、黑紫色或红棕色,浓度适当,没有悬浮物、沉淀物。

④捞:食醋从出厂日起,瓶装醋3个月内、散装醋1个月内捞不出霉花浮膜。

【酱菜质量鉴定法】

①质地:脆嫩而有弹性,粗纤维少,无老筋。

②色泽:鲜艳透亮,内外颜色一致。青椒、蒜苗等腌菜和酱菜,应保持原有的绿色;不带叶绿素的菜应保持金黄色。酸菜应呈微带绿的金黄色。

③气味:散发出酱菜的清香,不能有酸味和异味。

④滋味:不能过咸,无苦涩味、生菜味。黄酱制成的酱菜,应鲜甜微咸,气味芳香,无苦味、酸味;酸菜应清香可口,酸味和感味适宜,不可过重。

【怎样选购猪肝】

猪肝营养丰富,味道颇佳,很受食者喜爱。猪肝有粉肝、面肝、麻肝、石肝、病死猪肝、灌水猪肝之分。前两种为上乘,中间两种次之,后两种是劣质品。

①粉肝、面肝:质均软且嫩,手指稍用力,可插入切开处,做熟后味鲜、柔嫩。不同点:前者色似鸡肝、后者色赭红。

②麻肝:反面有明显的白色络网,手摸切开处不如粉、面肝嫩软,做熟后质韧,嚼不烂。

③石肝:色暗红,质比上列三种都要硬些,手指稍着力亦不易插入,食时要多嚼才得烂。

④病死猪肝:色紫红,切开后有余血外溢,少数生有浓水泡。倘不是整个的,卖者挖除后,虽无痕迹,但做熟后无鲜味,因打汤、小炒加热时短,难杀死细菌,食后有碍身体健康。

⑤灌水肝:色赭红显白,比未灌水的猪肝饱满,手指压迫处会下沉,片刻复原,切开后有水外溢,做熟后鲜味差,未经高温亦带菌,不利于健康。

【怎样选购香肠】

购买香肠时,应从以下特征来判定香肠的质量:质量好的香肠肠体干燥有皱瘪状,大

小长短适度均匀,肠衣与肉馅紧密相连一体,肠馅结实;表面紧而有弹性,切面紧密,色泽均匀,周围和中心一致;肠内瘦肉呈鲜艳玫瑰红色而不萎褐,肥肉白而不黄,无灰色斑点,嗅之芳香浓郁。质差或已变质的香肠切面发黏。发霉后的香肠呈灰绿色,肠衣的韧性减弱,没有弹性,切面周围有淡灰色轮环,肠衣与肉馅分离,有腐败味或油脂酸败味。

【怎样选购鲜鱼】

观察鱼的嘴、鳃、眼、体面黏液和鱼体肉质等状况。新鲜的鱼一般嘴紧闭,口内清洁;鳃鲜红、排列整齐;眼稍凸,黑白眼珠分明,眼面明亮无白蒙;表面黏液清洁、透明,略有腥味;鱼体肉质发硬,富有弹性,鳞片紧附鱼体,不易脱落。否则不新鲜。

【怎样鉴别鱼是否被污染】

①看鱼眼。没有受到污染的鱼,鱼眼微突,富有色泽;受到污染的鱼则眼球浑浊,有的眼球明显突出。

②看鱼鳃。没有受到污染的鱼,鱼鳃鲜红,排列整齐;受到污染的鱼,鳃呈白色,而且其状非常粗糙。

③看鱼尾。没有受到污染的鱼,鱼尾正常;受到污染的鱼,其尾脊弯曲僵硬,成畸形。

④闻气味。没有受到污染的鱼,有一种新鲜湿润的腥味;受到污染的鱼则有一种汽油或类似一种的氨的气味。

【选购河蟹的窍门】

选购河蟹的最佳季节在农历立秋前后,此时河蟹肉质鲜嫩饱满。河蟹要买活的,死蟹不能食用。优质活蟹的特点是:蟹腿完整饱满,腿毛顺,爬得快,蟹螯夹力劲大,蟹壳青绿有光泽,连续吐泡有声音,腹部灰白,脐部完整。雄河蟹黄少、肉多、油多;雌河蟹黄多、肉肥、鲜嫩。分辨时可查其脐部,尖脐的是雄蟹,团脐的是雌蟹。

【燕窝鉴别法】

燕窝是名贵药材和高级补品。每年开

春,金丝燕第一次做的窝,基本上全是用自己的津液凝固而成的。这种燕窝洁白晶莹,形如碗碟,浸入水中则柔软胀大,称为“白燕”,是燕窝中的珍品。如果第一次做完窝被人采走,金丝燕重新做窝,这时因为津液不够,里面就夹杂了不少绒羽、纤维海藻、柔软植物纤维等,加上津液中常带有血迹,做出的窝,颜色微黄,略带咸味,称为“毛燕”,属于燕窝中的次品。

【怎样选购健康的活禽】

禽肉含有丰富的蛋白质、矿物质和维生素,其比畜肉更鲜嫩且易于消化,是人们所喜爱的动物食品之一。那么,怎样选购健康的活禽呢?

①鸡:健康鸡的鸡冠和肉髯色泽鲜红,鸡冠挺直,肉髯柔软,眼睛圆大而有神,眼球灵活、明亮,鸡喙紧闭、干燥,嗦囊无气体、积水和积食,两翅紧贴禽体,羽毛整齐有光泽,尾部高耸,肛门附近绒毛洁净、干燥,肛门湿润呈微红,胸肌丰满,活络并有弹性,色微红,性格活泼好动,腿部健壮有力,体温恒定,勤于觅食,粪便为半固体。

②鸭、鹅:健康的鸭、鹅头颈高昂,羽毛紧密有光泽,尾部上举,眼圆而有神,精神充足,体温正常。

【怎样选购鲜肉】

猪、牛、羊肉是否新鲜,在选购时可通过看、闻、摸等手段进行简单的鉴定。

①看色泽:新鲜肉肌肉有光泽,红色均匀,脂肪整洁;次鲜肉色稍暗,脂肪缺乏光泽;变质肉色暗无光泽,脂肪灰绿。

②闻气味:新鲜肉具有各种新鲜的正常气味;次鲜肉味有氨味或酸味,变质肉有臭味。

③摸黏度和弹性:新鲜肉外表微干或湿润,不粘手,有弹性;次鲜肉外表干燥,新切面湿润,弹性差;变质肉外表极干,切面发粘,黏手重,没有弹性。

【怎样选购鲜蛋】

新鲜的蛋振摇无声,蛋壳完整,表面粗糙,无发黑斑点。在阳光或灯光下透照,气室小,蛋黄固定,位于中央,蛋清紧密透明,蛋胚盘看不到。打开倒入容器后,蛋清浓稠不散开,蛋黄鼓起呈球状不散开。不新鲜的蛋振摇有响动,蛋壳光滑变灰或有污斑。在阳光或灯光下透照,发暗有黑影,气室较大。打开倒入容器后,蛋黄散开而发臭。

【怎样选购奶粉】

奶粉分全脂和脱脂两种。目前市场上出售的都是全脂奶粉。全脂奶粉是用新鲜牛乳为原料,经过消毒、浓缩、干燥而制成的。正常的奶粉感官标准是:眼看为微黄色粉状,颗粒均匀一致,手摸无结块,鼻闻无异味。同时,要注意奶粉的包装是否严密,是否符合我国食品卫生标准《乳及乳制品卫生管理办法》中所指出的:“乳品的包装必须严密完整,并须注明品名、厂名、生产日期、批号、保存期限及食用方法。”如果符合国家规定要求,不管什么地方生产的均可以食用,否则喂养婴儿是不安全的。另外,一般包装的奶粉,保存期限为3个月左右,如果超过了3个月,奶粉就有可能受到各种微生物及致病菌的污染。因此,选购奶粉时不要只注意产地而忽视国家规定的标准。

【怎样选购蚝鼓(牡蛎)】

体形完整结实,光滑肥壮,肉饱满,表面无沙和碎壳,肉色金黄,够干,淡口的为上品;体形基本完整,比较瘦小,色赤黄略带黑的次之。

【怎样选购海参】

体形完整端正,够干(含水量小于15%),淡口,结实而有光泽,大小均匀,肚无沙的为上品,体形比较完整、结实,色泽比较暗次之。

【怎样选购银耳】

①看:质量好的银耳,耳花大而松散,耳

肉肥厚,色泽呈白色略带微黄,蒂头无黑斑或杂质,银耳朵形比较圆整,大而美观。银耳花朵呈黄色,一般是下雨或受潮后烘干的,质量虽然不受影响,但应该降一等。耳肉略薄,银耳朵形圆整,蒂头稍带耳脚,则列中等。银耳色呈暗黄,朵形不全呈残状,蒂头不干净,甚至呈黑斑状的烂银耳,属于质量差的等外品。

②摸:质量好的银耳干燥,没有潮湿感。

③尝:质量好的银耳清香无异味。但有的人为了使银耳色泽洁白,使用硫磺熏掉黄色,使银耳看起来十分洁白(存放半月之后又会变黄)。鉴别的方法是:取银耳花少许放在舌上,如果有刺舌辣感就是硫磺熏的。

④闻:新鲜银耳没有酸味或其他异味。但由于银耳含有丰富的蛋白质,如果保管不当,银耳颜色不仅变黄,而且有微酸气味。如果受潮时间太长,就会有霉味。发霉变质的银耳不能再食用。

【怎样选购新鲜啤酒】

目前啤酒的生产厂家众多,滥制、假冒啤酒的现象也较严重。啤酒如不符合卫生要求,很易变质,饮用后会发生腹泻、恶心、呕吐等症状,甚至会发生中毒,危及生命。那么,怎样选购新鲜啤酒呢?新鲜啤酒应是色清、透明、无云雾状或絮状沉淀,静止时无气泡,倒置后瓶口外无渗液,瓶盖无锈,瓶身无裂隙,容量较满,标签无脱落。如出现上述任何一种现象,都可断定是不符合食品卫生要求的。

【怎样选购白酒】

把酒瓶拿在手中,慢慢地倒置过来,对光观察瓶的底部。如果有下沉的物质或云雾状现象,说明酒中杂质比较多;如果酒液不失光、不浑浊,没有悬浮物,说明酒的质量比较好。因为从色泽上看,白酒都应该是无色透明的。判断酒的度数可以用摇晃酒瓶的方法。摇动酒瓶后,如果出现小米粒到高粱米粒大的酒花,堆花时间在15秒左右,酒的度