

居家里手

JUJIALISHOU

居民质量知识实用手册

■ 提高你的生活质量 确保你的消费安全

● 联合主编

中共湖南省委宣传部
湖南省质量技术监督局
湖南省经济委员会
湖南省建设厅
湖南省总工会
共青团湖南省委员会
湖南美迪建筑装饰设计工程有限公司

湖南人民出版社

居家里手

JUJIALISHOU

居民质量知识实用手册

■ 提高你的生活质量 确保你的消费安全

● 联合主编

中共湖南省委宣传部

湖南省质量技术监督局

湖南省经济委员会

湖南省建设厅

湖南省总工会

共青团湖南省委员会

湖南美迪建筑装饰设计工程有限公司

湖南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

居家里手——居民质量知识实用手册 / 湖南省委宣传部
等联合主编. —长沙: 湖南人民出版社, 2010. 3
ISBN 978 - 7 - 5438 - 6414 - 6

I. 居… II. 湖… III. 日用品 - 产品质量 - 基本知识 -
手册 IV. TS976.8 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 030808 号

居家里手——居民质量知识实用手册

联合主编: 湖南省委宣传部 湖南省质量技术监督局等

出版人: 李建国

责任编辑: 戴军 胡飞

装帧设计: 刘靖

出版、发行: 湖南人民出版社

网 址: <http://www.hnppp.com>

地 址: 长沙市营盘东路 3 号

邮 编: 410005

印 刷: 长沙市雅捷印务有限公司

印 次: 2010 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 850mm × 1168mm 1 / 32

印 张: 10.5

字 数: 300000

印 数: 1 万

书 号: ISBN 978 - 7 - 5438 - 6414 - 6

定 价: 39.00 元

营销电话: 0731 - 82226732 (如发现印装质量问题请与承印厂调换)

Family-life expert

提高你的生活质量 确保你的消费安全

编委会名誉主任 路建平 (中共湖南省委宣传部部长)
编委会主任 蒋新祺 (湖南省质量技术监督局局长)
编委会副主任 谢超英 高克勤 刘莲玉 颜海林
江涛 钟菊成
编委 (按姓氏笔画为序)

王诚 邓红艳 刘光永 江涛
李建群 吴廷瑞 吴声宏 何国华
杨敏 骆箭原 姜晓光 钟菊成
黄海斌 舒军 蒋新祺 曾颜林
赖沙斐 戴琪

主编 江涛
副主编 李建群 赖沙斐 戴琪 骆箭原
执行主编 刘光永
责任编辑 王志全
编辑 刘惟烜 王璟 陈格格
编姚波 刘靖 王鹏
组稿 姜雄 汪爱菊

序

近年来，随着人们生活水平的不断提高和健康环保意识的不断增强，产品质量问题愈来愈引起消费者的关注。为构建产品质量安全体系，2009年党中央、国务院决定在全国开展“质量与安全年”活动。我省质监系统迅速行动，精心部署，认真组织开展了这项关系老百姓切身利益的重大活动。

在刚刚过去的2009年，我们以科学发展观为统领，围绕“质量与安全年”活动的总体要求，大力实施质量兴湘战略和标准化战略，努力营造重视质量和安全的社会环境，不断完善监管体系，加强质量管理，严格质量监督，优化质量服务，全面提升了全省质量和安全总体水平。

而在“质量与安全年”活动中，首要工作就是抓好质量宣传，使质量安全意识深入人心。为了有效提升城镇居民生活质量安全意识，帮助居民提高识别商品质量的水平，树立正确的消费观念，确保消费安全，切实维护消费者的合法权益，我局携手省委宣传部、省建设厅、省经委、省总工会、共青团湖南省委，联合湖南美迪装饰设计工程有限公司等单位，组织编印了《居家里

手——居民质量生活实用手册》一书。该书分“吃出健康”“品位家居”“妆点人生”三卷，按食品、家电、日化、家装建材、数码、服装等不同行业，分别介绍各类产品的选购、使用、维权及防止骗销等知识。

我们相信，该书的印刷发行，对宣传质量知识，提高居民质量意识会有所裨益，一定能在提升我省产品质量安全总体水平，确保消费者合法权益、构建和谐湖南中发挥积极作用。

是为序。

湖南省质量技术监督局党组书记、局长 蒋新祺

2010年2月21日

目 录

序

上卷 吃出健康

粮油篇

我国稻米的主要种类·····	2
稻米营养价值揭秘·····	3
这些大米你都认识吗·····	3
购买大米应该注意什么·····	4
如何鉴别大米的好坏·····	5
如何识别掺假黑米·····	6
如何鉴别面粉质量·····	7
面粉太白得小心·····	8
面粉如何储藏为好·····	9
“六招”选购好面粉·····	9
如何选购挂面·····	10
煮挂面要用文火·····	11
肉类常识·····	12
选购肉制品要“五看”·····	13
如何识别含瘦肉精的猪肉·····	14
如何选购冷冻肉类食品·····	14
超市购肉三要点·····	15
怎样选购酱卤肉类食品·····	17
“晒晒”几种常见植物油·····	17

食用油的选购和使用·····	18
购买散装食用油要谨慎·····	19
食用油应如何保存·····	20
凭感官鉴别食用植物油·····	21
油脂的妙用·····	21

调料篇

如何选购酱油·····	24
如何识别假碘盐·····	25
如何选购营养盐·····	25
选购香油三“窍门”·····	27
怎样识别掺盐味精·····	28
辣椒粉的色素鉴别·····	28
食醋的选购要诀·····	29

食品篇

蜂蜜有哪些品种·····	32
鲜蜂蜜可以食用吗·····	34
怎样鉴别蜂蜜的质量·····	34
怎样鉴别蜂王浆的质量·····	35

怎样鉴别掺蔗糖的蜂蜜·····	35
怎样鉴别有毒蜂蜜·····	36
如何选购袋装休闲食品·····	37
如何选购糖果·····	37
如何鉴别巧克力质量·····	39
常见食糖的品质鉴别·····	39
糕点有哪些种类·····	42
如何选购糕点·····	45
如何选购月饼·····	45
怎样选购饼干·····	46
如何选购粽子·····	47
如何选购熟食·····	47
熟肉制品的质量鉴别·····	48
怎样鉴别茶叶质量·····	49
怎样识别新茶·····	50
怎样鉴别绿茶·····	50
怎样鉴别碧螺春·····	51
怎样鉴别红茶·····	52
怎样鉴别乌龙茶·····	53
怎样鉴别菊花茶·····	54
湖南人吃槟榔的习俗·····	54
湖南食用槟榔地方标准·····	55
吃干果槟榔的方法·····	56
槟榔吃多了有什么危害·····	56

乳制品篇

哪种奶最有营养·····	58
怎样选购乳制品·····	59
怎样选购酸奶·····	60

怎样选购鲜奶·····	60
怎样选购婴幼儿配方奶粉·····	61
选购牛奶应避免的误区·····	63

饮料酒水篇

怎样鉴别啤酒的质量·····	66
啤酒质量受什么影响·····	67
怎样选购瓶装啤酒·····	68
葡萄酒有哪些类别·····	69
怎样鉴别葡萄酒的优劣·····	69
怎样选购葡萄酒·····	70
怎样储存葡萄酒·····	70
怎样妙用葡萄酒·····	71
白酒的种类和香型·····	72
我国有没有年份酒标准·····	73
怎样选购白酒·····	73
怎样鉴别白酒的质量·····	74
怎样鉴别名优白酒·····	75
什么是碳酸饮料·····	76
碳酸饮料会影响健康吗·····	77
怎样鉴别碳酸饮料质量·····	78
功能饮料有保健功效吗·····	79
哪些人不宜喝功能饮料·····	80
怎样鉴别优质咖啡·····	81
怎样鉴别果汁的质量·····	81
选购果汁要注意什么·····	82
怎样区分天然芒果汁·····	83
孩子喝果汁有利健康吗·····	84
怎样鉴别真假矿泉水·····	84

中卷 品位家居

装饰装修篇

装修选装饰公司还是施工队	87
装修省钱“四窍门”	87
怎样选择装修设计师	88
装修面积如何计算	90
装修的先后顺序	91
如何监督装修质量	93
三招清除装修污染	95

装饰材料篇

如何鉴别涂料质量	97
认清四大常见油漆	98
装修如何选择涂料	100
实木地板的鉴别和选购	101
实木地板安装注意事项	103
实木地板安装质量检查	104
什么是仿实木地板	105
仿实木地板的构造特征	106
复合地板选购“七看”	107
地板配件不容忽视	108
买地板小心商家的陷阱	109
木地板的日常保养	110
板材有哪些种类	112
“晒晒”五大装修用板材	113
如何选购优质大芯板	114
瓷砖的常见类型和流行趋势	115
选购瓷砖要考虑哪些事项	117

瓷砖优劣检测	118
墙砖地砖为何不能混用	118
怎样选购合适的洁具	119
如何鉴别洁具质量	120
如何挑选卫浴配件	121
铝合金门窗的质量鉴别	122
塑钢门窗有哪些优点	123
如何挑选木门	124
怎样选购防盗门	125
橱柜的设计风格	127
橱柜是怎样计价的	128
如何选购橱柜	128
灯具如何划分安全等级	130
选购灯饰“六原则”	131
吊灯与吸顶灯的安装办法	132

建材篇

选购水泥的注意事项	134
水泥与砂子的选购配比	135
劣质水泥的危害	136
购买水泥如何维权	138
如何选购家装管材	139
五类管材优劣大比拼	140
如何选购PPR管	144
含铅PVC管材危害健康	145
电路改造要避免七大误区	146
家装怎样选购电线和线管	147
家装如何选购开关插座	147

家具家纺篇

板式、实木家具优劣比较·····	150
购买家具要注意哪些问题·····	150
如何选购实木家具·····	152
选购儿童家具“四项注意”·····	153
好床垫成就好睡眠·····	153
床上风景线的优雅配对·····	155
“五招”让你恋上你的床·····	156
床上用品选购注意事项·····	157
怎样洗涤床上用品·····	158

电器数码篇

如何选购燃气热水器·····	160
燃气灶的选购要点·····	161
燃气灶名牌与杂牌四大差别·····	162
家庭预防燃气泄漏“四注意”·····	162
如何选购消毒柜·····	163
抽油烟机的常见种类·····	165
家用抽油烟机的选购·····	165
选购冰箱要注意什么·····	167
买冰箱如何验货·····	168
怎样鉴别电视机的质量·····	169
如何选购液晶电视·····	170
如何选购洗衣机·····	172
如何选购空调·····	173
空调的使用和保养·····	175
家庭影院选购要点·····	176
如何选配家庭影院·····	177
如何选购家用电脑·····	178

笔记本电脑的使用与保养·····	179
如何选购电话机·····	180
怎样选购手机·····	181
如何选购数码相机·····	182
数码相机的使用与保养·····	184
如何选购数码摄像机·····	185
数码摄像机的使用与保养·····	186
如何选购学习机·····	187
如何选购饮水机·····	188
家用饮水机如何消毒·····	190
如何选购微波炉·····	190
如何选购电磁灶·····	191
如何选购电风扇·····	192
如何选购和使用吸尘器·····	193

家用交通工具篇

如何选购一辆称心的小汽车·····	196
验收新车注意事项·····	197
爱车的日常保养·····	198
汽车空调的使用与保养·····	199
怎样选购汽车音响设备·····	200
怎样选择合适的摩托车·····	201
选购摩托车注意事项·····	202
摩托车如何进行例行保养·····	204
什么是电动车·····	204
如何选购电动自行车·····	205
电动自行车的使用与保养·····	207
怎样选购自行车·····	208
如何选购儿童自行车·····	209

下卷 妆点人生

服饰篇

怎样选购男士西装·····	212
怎样正确穿西装·····	213
西装、衬衫和领带的搭配·····	214
怎样鉴别牛仔服的质量·····	215
怎样选择合适的牛仔裤·····	216
怎样保养牛仔裤·····	217
怎样选购运动服·····	218
怎样选购保暖内衣·····	219
“XX卡”是什么意思·····	219
怎样选购针织内衣·····	220
怎样选购合适的胸罩·····	221
女性买内裤要注意什么·····	222
怎样清洗和保存内衣·····	223
怎样选购衬衫·····	224
怎样保存衣物·····	225
20种去除衣物污渍的妙方·····	226
如何鉴别皮鞋的质量·····	228
皮鞋应当如何保养·····	229
皮包的选购与保养·····	230
怎样识别皮具的皮质·····	232
女性如何选购包包·····	232
男士如何选购皮带·····	233

美容篇

如何选购和使用化妆品·····	236
-----------------	-----

怎样鉴别假冒化妆品·····	237
怎样看化妆品安全期限·····	238
怎样选用洗面奶·····	239
怎样选用防晒霜·····	240
怎样选用彩妆·····	241
怎样选用润肤膏、乳液·····	242
怎样选用护手霜·····	243
怎样选用香水类化妆品·····	244
合理饮食可以滋养秀发·····	245
怎样告别黑眼圈·····	245
怎样画出超级美甲·····	246
按年龄阶段使用面膜·····	247
怎样美胸效果最理想·····	248
哪些生活技巧可以美容·····	249
整形美容要注意什么·····	250
哪些整容手术容易失败·····	251
术后护理要注意什么·····	252

日化篇

怎样选用洗发水·····	255
怎样选用护发素·····	255
怎样选用啫喱水·····	256
怎样选用染发产品·····	257
怎样选用洗手液·····	258
怎样选用沐浴露·····	259
怎样选用婴儿沐浴露·····	260

怎样选购洗洁精·····	260
怎样选购和使用洗衣粉·····	261
肥皂的选购与妙用·····	262
怎样选用香皂·····	263
怎样选用牙膏·····	264

怎样刷牙才标准·····	265
牙膏有强制性国家标准·····	266
牙膏在旅途中的妙用·····	266
妙用牙膏清洁去污·····	267

附录

生活常识篇

什么是环境标志产品·····	269
什么是绿色产品·····	269
商品“三包”有何规定·····	270
哪些行为属欺诈消费者·····	271
消费者应如何投诉·····	273

法律法规篇

中华人民共和国食品安全法(节选) ·····	274
中华人民共和国食品安全法实施条例 (节选)·····	285
中华人民共和国产品质量法(节选) ·····	290
中华人民共和国消费者权益保护法(节 选)·····	294

乳品质量监督管理条例(节 选)·····	299
-------------------------	-----

全省检测机构篇

坚守产品质量底线 ——湖南省产商品质量监督检验所 竭诚为您服务·····	301
当好食品安全守护神 ——湖南省食品质量监督检测所 ·····	303
湖南省纤维检验局·····	305
湖南省计量检测研究院·····	307
湖南省特种设备检测中心·····	309
湖南省条码质量监督检测站·····	311
湖南省质量检测机构一览表·····	313

后记

粮油篇

Liang you pian

编辑：金浩茶油油脂有限公司 刘翔浩





鱼和熊掌不能兼得 健康财富可以共享

——2010 携手金浩——

原料精选

油茶树是我国主要的木本油料树，是优质的木本类植物油资源，湖南省油茶种植面积居全国第一。金浩茶油所用原料全部手工精选来自成熟、饱满、含油率高的油茶果。

有机管理

金浩公司拥有湖南省祁阳、益阳、常德、郴州、衡阳及江西省萍乡等6大生产基地，均遵循绿色、有机食品管理经营模式，先后荣获“全国经济林产业化龙头企业”、“农业产业化国家重点龙头企业”、“中国驰名商标”等荣誉称号。

德国6S冷榨技术

- 1、低温冷榨，成品油的酸值低；
- 2、磷脂、色素少，油脂品质高；
- 3、茶籽低温焙炒，天然营养物质流失少；
- 4、无化学溶剂污染，确保油品质量安全；
- 5、避免因添加酸碱、超高温精炼影响成品油品质的不利做法；
- 6、一次性榨取精选优质茶籽，避免二次压榨对油脂品质的影响。

每100g金浩纯茶油，单不饱和脂肪酸含量在90%左右，维生素E含量为200mg，营养丰富且均衡，能满足人们日常膳食营养需要。

湖南金浩茶油股份有限公司 营销总部地址：北京市朝阳区东四环中路82号金长安大厦A座1603室 <http://www.jinhao.net>

湖南分公司电话：0731-84890555



我国稻米的主要种类

我们日常吃的大米，主要有两种，分别是籼米和粳米。籼米和粳米分别由籼稻谷和粳稻谷脱壳而成。籼米通常为中长粒型（粒长5.8~7.3mm），南方米大多为籼米。粳米通常为短圆粒型（粒长4.6~5.5mm），北方米大多如此。

籼稻和粳稻是亚洲栽培稻种的两个亚种。目前在全世界除非洲少数地方外，种植的稻都为亚洲栽培稻。籼稻适宜生长于高温、强光和多湿的热带、亚热带地区，耐寒性弱，在我国主要分布于南方地区。粳稻耐寒性较强，适宜在温带和热带高地生长，在我国主要分布在云贵高地、太湖地区，以及华北、西北、东北等温带地区和台湾省。

籼米和粳米按其稻谷生产季节的不同，有早籼米、早粳米和晚籼米、晚粳米之分，分别是早季和晚季稻生产的米。食味以晚米为好。而江苏大米、东北大米等，是稻米产地米的称谓。但也有些加工厂用

异地稻谷加工大米，其米本质上还是稻谷生产地的米。



除普通的籼米、粳米外，还有糯米、香米、杂交米等品种。糯米，米色乳白，米粒以短圆粒型为主，也有长粒型，通常不用来做饭，而是做汤圆等的原料。香米是指自身含

有香味物质，能够逸出或散发香味的稻米，在国际市场上很受欢迎，不过产量比较少，售价也比一般优质米要高出一倍左右。籼型杂交稻碾制的米为杂交籼米，粳型杂交稻碾制的米叫杂交粳米，杂交米与常规米外观上较难区分，食味各有偏好。



稻米营养价值揭秘

研究稻米营养成分的结果表明：每100克白米中含水分15.5克、蛋白质6.2克、脂肪0.8克、碳水化合物76.6克、纤维素0.3克、灰分0.6克、钙6毫克、钠3毫克、磷150毫克、铁0.4毫克、维生素B₁ 0.09毫克、B₂ 0.03毫克和B₃ 1.4毫克，能为人们提供351卡路里热量。

稻米是人类的淀粉源，也是重要的蛋白源。稻米的蛋白质呈颗粒状贮藏在胚乳组织中，尤其是胚乳最外层的糊粉层中含量较多。稻米中蛋白质的含量较大麦、小麦、玉米和马铃薯低，但其质量仅次于大豆，在谷类作物中是优越的。

营养分析结果还表明：稻米在真正可消化率、生物价、净蛋白质利用、可消化能等方面都比大麦、小麦、玉米和马铃薯高，所以米的营养价值高，是重要的粮食。

人体必需的8种氨基酸是赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、异亮氨酸、缬氨酸、色氨酸和亮氨酸。每100克黑米中赖氨酸的含量为355毫克，比白米高28.2%；蛋氨酸含量为193毫克，比白米高36.9%，这对人类是有益的。

此外，紫米、黑米中的含铁量较多，是白米的5~7倍；紫米和黑米中还含有较多的维生素B₁和B₂，缺少维生素B₁会引起脚气病，维生素B₂对人体的物质代谢、生长发育和人的寿命都有重要作用，所以紫米、黑米具有保健作用，有利于人类健康，但吃的应该是它们的糙米而不是精米，因为营养在糠层中含量高，当碾去紫米和黑米的糠皮时，其营养物质就会显著减少。



这些大米你都认识吗

黑米 具有滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血之功效。长期食用黑米，可治疗头昏、目眩、贫血、白发、眼疾及腰腿酸软等。

糙米 能预防动脉硬化、糖尿病及大肠癌，防止便秘，具有解毒的作用。能强肝健体，消除疲劳，提高记忆力，消除焦躁不安，提高

生殖能力，预防不孕、早产及流产等，还能预防老年人的骨软化及腰膝疼痛等。

胚芽米 这种米最初由日本研制生产，其精度接近普通白米，但保留了80%的胚芽，营养丰富，含有维生素A、B、C、E等，尤其富含维生素B₁和维生素E。

土豆米 用马铃薯淀粉制出来的米叫土豆米。这种米口感好，营养也相当丰富。用马铃薯淀粉和面粉按4:3搅匀，加少量碎米和成面团，同时加少许盐水，把面团输入制粒机制成米粒大小的颗粒，然后过筛，将米粒输入蒸煮设备内处理，使表面糊化，从而形成类似保护膜的薄膜，经烘干冷却而成。

珍珠米 这种类似珍珠的新型大米，营养丰富，食用方便，具有健脾润肺的保健功能。其制法为：大米和薏米按2:1拌匀，放入料汤中浸泡，同时放入面粉、赖氨酸片、味精、葱、姜等各适量，在汤中米粒经过磨浆、榨水、晒浆等工序，再用制粒机制成珍珠状，放入沸水煮熟，取出晒干即成。

玉米米 玉米经过膨化、蛋白胶化等工序，再加入黄豆粉、面粉、赖氨酸各适量，加工成淡黄色米粒大小的颗粒，再经烘干而成。玉米米在营养上不低于牛奶，在口味上与一般大米不相上下，而且易于蒸熟，营养高，易消化。

脱脂米 普通大米中约含0.8%的脂肪，在贮藏过程中，脂肪酸度极易升高，从而影响米的质量和食用口味。脱脂米即从大米中除去部分脂肪，以减少脂肪氧化的可能，这样加工出来的大米洁白、无油、贮存时间长。



购买大米应该注意什么

1. 购买大米最好到有正规进货渠道的大商场、超市和粮油专卖店。买前要先查看外包装是否标有生产厂家的厂名、厂址、生产日期、保质期和产品的生产标准，标识不齐全的要谨慎购买。

2. 一次购买数量不宜过多，一般春夏季节气温较高，气候潮湿，

大米容易霉变，一次购米的数量估计够吃两个星期左右为宜；秋冬季节气温较低，气候较为干燥，一般可存放一个月左右。大米在家中应该存放在通风干燥处，防止发霉变质。

3. 一般煮稀饭的大米，米粒成椭圆形的，煮熟后粘稠度较好，吃起来味香可口；煮干饭的大米，米粒较窄长的为好，煮成饭后，米粒较舒展松软、口感好，但煮稀饭缺乏黏稠度、口感差。如果不懂鉴别，可先向售货员了解清楚，然后根据需要购买。



如何鉴别大米的好坏

一、大米质量优劣的鉴别

1. 看色泽。优质大米呈清白色或精白色，具光泽，呈半透明状；劣质大米色泽差，表面呈绿色、黄色或灰褐色。



2. 看粒形。优质大米表面光亮、大小均匀、坚实丰满、完整、硬度较大，次质大米大小不均匀、碎米粒多、有杂质和带壳谷粒。

3. 看腹白。米粒腹部有一个透明的白斑，在中心部位的叫“心白”，在外腹部的叫“外白”。腹白小的米是籽粒饱满的稻谷加工的，腹白大的米是不够成熟的米。

4. 看爆腰。米粒表面出现横裂纹称为“爆腰米”，裂纹越多，质量越差。用这种米做饭会“夹生”，不仅难吃，而且营养价值低。

5. 闻气味。优质大米具有正常的香气，次质大米有异味，劣质大米有老味、酸臭味或其他异味。

二、大米新鲜程度的鉴别

新鲜大米色白、富有光泽、气味清新、韧性强，做成饭口感好、香味浓；而陈大米皮层变厚、光泽减少、米粒坚硬、脆性大、易断裂，做成饭口感差、没有香味。