

健康生活的 5000 个细节

美食全食美
百医百顺
家有佳法
物尽其用

常识

吴楚人 主编
海潮出版社

健康生活的 5000 个细节

常识

食全食美

百医百顺

家有佳法

物尽其用



吴楚人 主编

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

常识:健康生活的 5000 个细节/吴楚人主编. —北京:海潮出版社, 2005

ISBN 7-80151-864-0

I. 常... II. 吴... III. 生活-知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 059919 号

常 识

吴楚人 主编

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)

三河市南阳印刷有限公司 印刷

开本:787×1092 毫米 1/16 印张:29 字数:580 千字

2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7-80151-864-0/C·159

定价:36.00 元



原来生活应该这样！

日常生活中，许多人沉迷于不良的习惯，不注重健康科学的生活方式，他们随时随地犯各种各样的生活谬误，轻者将自己的生活变成一团乱麻，重者危及自己的健康和生命。

本书囊括了现代家庭生活中医、用、吃、穿等各方面常识，对人们最关心同时又最容易忽视的近5000个生活细节，分门别类地作了详尽、科学、完备的解答，对一些模棱两可的问题，更是给予了精确的答案！

生活变得越来越复杂，过好生活并不简单。本书为您送上行动的指南，科学的分析，通俗的阐述，通过这些包罗万象、点点滴滴的生活常识，让您心悦诚服地改正错误观念，摒弃不科学的生活习惯，轻松地掌握各方面的生活技能，最终成为聪明的生活能手。

掌握科学的生活常识，过好健康幸福的生活！

汇集生活技巧 ● 综合生活经验
普及生活常识 ● 提高生活质量

序 言

重视细节 健康生活

这是一本有关现代家庭生活细节与常识的行动指南。

生活变得越来越复杂和琐碎,过好生活并不简单。居家过日子,每个人都想了解如何防治疾病的知识,如何为家人安排合理健康的饮食,如何为家居生活营造温馨舒适的环境,如何合理使用维护家具用具等。

然而生活往往不如所愿,人们常常忽略了身边的一些细节,将生活弄得一团糟。究其原因,主要是缺乏对生活基本常识的了解,是不科学的习惯将人们带入了生活的误区。

错误的习惯对生活有百害而无一利,不注重健康科学的生活方式,沉迷于不良的习惯中且自以为是,随时随地会走进生活的雷区,轻者降低自己的生活质量,重者危及自己的健康和生命。

多姿多彩的生活,需要更多更新的生活体验和生活常识。本书从现代家庭生活的实际需要出发,从科学性、生活性、大众性的角度精心编辑,分门别类地为您提供了日常生活中必备的各种细节和常识。

本书共辑了近 5000 个生活细节,内容广博、科学、严谨,涉及到医疗健康、养生保健、家庭美食、家居生活、用品选购及维护等方方面面,都是人们在日常生活中备受关注且最容易忽视的问题。

这些常识性的细节,也都是身边经常会用上的科学而鲜活的实践经验。拥有它,您就能从容不迫地解决生活中遇到的棘手难题,重视起不该忽略的生活细节,在操劳烦恼的生活中,活出一份轻松、简单和健康来!

本书是居家必备的生活教科书,也是您无师自通的家庭百宝箱,科学的分析,通俗的阐述,让您心悦诚服地改正固有的错误观念,摒弃不科学的生活习惯,轻松地掌握生活的各方面技能,最终成为聪明的生活能手。

目 录

医 部

☐病症检测

基本常识

2

1. 血压的正常值
2. 血脂的正常含量
3. 怎样测体温
4. 怎样测量呼吸
5. 怎样测量脉搏
6. 身体正常的指标
7. 老年人如何体检
8. 肥胖的标准
9. 早孕的诊断
10. 心电图的用处
11. 看肝功能化验单
12. 看粪便常规化验单
13. 看尿常规化验单
14. 心电图检查前的准备
15. 脑电图检查的准备工作
16. 化验室检查注意事项
17. CT 检查须知
18. B 超检查须知
19. 纤维内镜检查前的准备
20. 造影检查前的准备
21. 晕眩、头晕与疾病

22. 头晕怎样选医生看病
23. 维生素缺乏的识别
24. 晨僵与类风湿关节炎
25. 清晨浮肿预示疾病
26. 懒馋可能预示疾病
27. 疲劳可能是种病态

心脑血管系统

8

1. 中风的先兆
2. 钙可预防脑溢血
3. 脑危时刻适量饮水
4. 哈欠与脑血管疾病
5. 心血管病的预防
6. 脑血管发病的先兆
7. 心肌梗死的预防
8. 心脏病的隐匿症状
9. 心脏病病人 10 不宜
10. 高血压患者饮食须知
11. 高血压的运动疗法
12. 动脉硬化的先兆

消化系统

12

1. 便血与疾病
2. 呕血的原因
3. 便秘的原因
4. 便秘的危害

5. 便秘者的宜忌
6. 便秘的治疗
7. 腹泻的诊断
8. 胃病患者 9 宜忌

呼吸系统

14

1. 打鼾是睡眠杀手
2. 易忽视的慢阻肺
3. 肺心病的冬季防治
4. 感冒的预防
5. 预防哮喘发作

内分泌系统

16

1. 糖尿病早发现
2. 皮肤上的糖尿病信号
3. 糖尿病的“黎明现象”
4. 冬季谨防糖尿病
5. 糖尿病与减肥
6. 糖尿病的肾保护

运动系统

18

1. 肩周炎的特征
2. 易忽视的颈椎病
3. 风湿性关节炎的特征
4. 腰痛与疾病
5. 腰疼者床垫的选择
6. 神经卡压症的防治
7. 背痛的防治
8. 睡眠与关节疼痛

肿瘤

20

1. 癌症与生活习惯
2. 精神状态与癌症
3. 早期肿瘤的自我诊断
4. 乳腺癌的高发因素

5. 癌肿的皮肤症状
6. 大肠癌的预防
7. 结肠癌的早期发现
8. 警惕痣的癌变
9. 肝癌的早期发现
10. 胃癌的预防
11. 警惕胰腺癌
12. 鼻咽癌的防治

传染病

24

1. 预防传染病的措施
2. 麻疹的症状
3. 消化道传染病的预防
4. 流行性脑脊髓膜炎
5. 病毒性肝炎的传播
6. 慢性肝病的保健
7. 乙肝病毒携带者的宜忌
8. 细菌性痢疾的特点
9. 霍乱的传播途径
10. 蛔虫病的症状与传播
11. 蛲虫病的感染方式
12. 肠绦虫病的感染
13. 血液传染病的预防
14. 流行性乙型脑炎的传播
15. 流脑不同于感冒
16. 流行性出血热的感染
17. 疟疾传播途径及易感人群

皮肤性病

29

1. 艾滋病发病的 3 个阶段
2. 艾滋病的主要症状
3. 怎样预防艾滋病
4. 性病的常见表现

5. 皮肤病患者不宜烫洗

五官口腔

30

1. 白内障的防治
2. 急性结膜炎的防治
3. 流泪需查找原因
4. 耳鸣是健康的警钟
5. 幻听的病因
6. 小心突发性耳聋
7. 多关注一下鼻子
8. 鼻出血的常见原因
9. 嗅觉异常的原因
10. 口味异常也是病

妇儿科

34

1. 乳房的自我检查法
2. 阴道出血病因何在
3. 关注白带的变化
4. 小儿缺铁性贫血的防治
5. 小儿厌食的原因
6. 小儿缺钙的症状
7. 小儿咳嗽与病情
8. 小儿先心病的识别

其他病症

36

1. 对痔疮的几种误解
2. 对呃逆要警惕
3. 别让血液变稠
4. 不必为白发担忧
5. 老年低血压的防治
6. 老年性浮肿的防治
7. 高脂血症的防治
8. 神经衰弱的表现
9. 癔症不是精神分裂症

观状辨病

察面辨病

39

1. 察神色观病情
2. 观面容辨病
3. 面红察病
4. 面黄观病
5. 面色苍白观病
6. 面色青紫查病因
7. 面黑敲响疾病的警钟
8. 面色发灰应警惕
9. 从耳形看健康
10. 观鼻辨病
11. 观唇色巧辨病
12. 嘴唇发黑与老人健康
13. 观发辨病

观舌辨病

42

1. 中医诊病为何要观舌
2. 从舌质看病症
3. 从舌形辨病
4. 怎样从舌态辨病
5. 察舌苔辨病

肤态辨病

44

1. 观手形辨病
2. 手掌颜色与疾病
3. 观指甲颜色辨病
4. 从指甲形态察病
5. 皮肤上的疾病征兆
6. 步态与疾病
7. 从肚脐形状看健康

观分泌物识病

47

1. 异常出汗的征兆
2. 观鼻涕辨疾病
3. 察痰辨病
4. 屁是胃肠功能的信号
5. 尿液异常与疾病
6. 便血与疾病
7. 观白带辨性病

鉴味听声辨病

50

1. 体味与疾病
2. 口味异常是病变的征兆
3. 声音与病变
4. 听咳声巧辨病

急救护理

急救常识

52

1. 家庭急救箱的配置
2. 人工呼吸急救常识
3. 心脏按摩急救常识
4. 呼叫救护车的常识
5. 中暑的急救处理
6. 昏厥的急救方法
7. 休克的急救方法
8. 发生猝死时怎样急救
9. 性交猝死的急救方法
10. 怎样救治室息患者
11. 心脏病发作急救须知
12. 冠心病发作自救常识
13. 心绞痛和心肌梗塞的急救
14. 抽筋急救常识

15. 急救溺水者6要点
16. 急救小儿高热惊厥
17. 中风的急救方法
18. 脑溢血患者的应急护理
19. 癫痫发作的急救方法
20. 血压升高自救小常识
21. 低血糖患者急救须知
22. 鼻出血防治急救法
23. 急性阑尾炎的急救

中毒急救

58

1. 霉变甘蔗中毒的急救
2. 河豚鱼中毒的急救
3. 鱼胆中毒的急救
4. 食用毒蜂蜜的急救
5. 蘑菇中毒的急救
6. 发芽马铃薯中毒的急救
7. 变质蔬菜中毒的急救
8. 误饮洗涤剂的急救
9. 慎防青蛙肉中毒
10. 慎防未熟豆角中毒
11. 谨防未腌透的酸菜中毒
12. 酒精中毒的解救
13. 安眠药中毒的急救
14. 砒霜中毒的急救
15. 农药中毒后的应急处理
16. 误食毒鼠药的急救
17. 煤气中毒的急救
18. 地窖窒息的急救
19. 沼气中毒的急救

遇险急救

65

1. 溺水后的自救与他救
2. 火灾逃生 10 要点
3. 避免雷电击中的危险
4. 触电急救要点
5. 雷电击伤急救法
6. 地震时的逃生自救
7. 海啸暴发的自救

意外伤害

68

1. 狗咬伤急救须知
2. 猫咬伤急救方法
3. 毒蛇咬伤的处理方法
4. 被老鼠咬伤的急救
5. 蜈蚣咬伤的应急措施
6. 怎样应付甲鱼咬住咬伤
7. 简单防治蜂类螫伤
8. 被蝎子螫伤处理方法
9. 缢死的急救
10. 割脉的急救
11. 异物入眼的急救
12. 异物入鼻的急救
13. 异物入耳的急救
14. 鱼骨刺入咽喉的急救
15. 小儿气管异物的急救

创伤急救

74

1. 扭伤急救常识
2. 皮肤烫伤的急救
3. 烧伤急救的要点
4. 割伤的应急处理
5. 血管出血急救
6. 较大外伤的应急处理

7. 头部外伤急救方法

8. 应急处理眼球刺伤
9. 眼睛受伤急救 5 要点
10. 手指伤断的急救处理

护理须知

76

1. 病人居室要通风
2. 胡须不宜留长
3. 呛咳时为什么不宜捂嘴
4. 有痰不能下咽
5. 婴儿何时断奶为宜
6. 唾液有什么作用
7. 儿童乳牙保护方法
8. 日常洗脸有讲究
9. 日常刷牙的学问
10. 清新口气的方法
11. 牙齿开启瓶盖不利健康
12. 剔牙习惯不可取
13. 戴口罩并不能预防感冒
14. 鼻毛不宜修剪
15. 护理昏迷病人要点
16. 用手挖鼻孔不利健康
17. 为什么不宜挖耳朵
18. 如何护理临终老人

☐ 储药用药

药品选购

82

1. 识别药物批号和有效期
2. 了解非处方药的特点
3. 伪劣药品巧鉴别
4. 药品变质的判断

5. 家庭购药常识

储药须知

83

1. 自备一个家庭药箱
2. 家庭药箱须经常清理
3. 如何贮存常备药物
4. 中药不宜用冰箱保存
5. 开启的糖浆巧保存
6. 贵重药材的贮藏

用药常识

85

1. 服药时间有讲究
2. 一些药品的最佳服用时间
3. 家庭药物要合理应用
4. 煎中药不要用水洗
5. 煎中药的常见方法
6. 中药煎液不宜过夜
7. 用药不可迷信广告
8. 家庭用药不宜求贵
9. 家庭用药不宜求多
10. 家庭用药不宜求新
11. 用药不可骤减骤停
12. 巧用药引送服中药
13. 首剂综合征巧预防
14. 中西药合用应谨慎
15. 不可滥用安定类药物
16. 胶囊不可打开服用
17. 肠溶片不可嚼碎服用
18. 孕妇服中药要警惕
19. 孕妇用药应注意
20. 如何选用补品
21. 阳虚者如何进补
22. 阴虚者如何进补

23. 补药不能乱吃

服药方法

91

1. 常见的中药服法
2. 中药丸的服法
3. 正确服用西药
4. 正确服用药酒
5. 阿胶的确可补血
6. 鹿茸不能滥用
7. 服人参有禁忌
8. 服用维生素的学问
9. 服药间不宜饮酒
10. 服药应适量饮水
11. 喉片不宜当糖吃
12. 不可滥用速效感冒胶囊
13. 服药不可滥加糖
14. 使用排毒产品不明智
15. 如何使用滴鼻药
16. 怎样滴眼药水
17. 怎样滴耳药
18. 怎样使用肛门栓剂
19. 上阴道栓剂的技巧
20. 如何给幼儿喂药
21. 如何使用碘酒

☐每日健康

保健常识

97

1. 影响一生的健康公式
2. 身心健康 10 条标准
3. 健康自我监测 10 法
4. 10 项健康危机

5. 胆固醇与人体健康
6. 夫妻恩爱能延年
7. 腰围与寿命
8. 日常生活的最佳时间
9. 按摩头部可消除精神疲劳
10. 运动手指健脑
11. 练左手健右脑
12. 敲背消除疲劳
13. 木梳梳头能保健
14. 茶水漱口可健齿
15. 唾液是一种天然防癌剂
16. 胖脖子对人体有害无益

睡眠健康

100

1. 选择最佳睡眠时间
2. 小气候与睡眠
3. 不要蒙头睡觉
4. 睡觉不宜关窗
5. 选择适合自己的枕头
6. 高枕睡觉不利健康
7. 高枕睡觉易得疾病
8. 开灯睡觉影响健康
9. 伏案睡觉不利健康
10. 不要坐着睡觉
11. 右侧卧姿势最利于健康
12. 睡觉宜南北方向
13. 午睡过长有损健康
14. 老年人打盹有益健康
15. 保证睡眠利于长寿
16. 不宜猛然叫醒熟睡的人
17. 睡前望星空能睡得安稳
18. 睡前要先解小便

19. 头发未干睡觉不好
20. 大人孩子别睡一个被窝

消除疲劳

105

1. 伸懒腰可消除疲劳
2. 伏案工作者的自我保健
3. 跷脚可使身体放松
4. 闭目可益身心
5. 消除体力疲劳
6. 消除脑力疲劳
7. 消除病理疲劳
8. 消解精神疲劳
9. 深呼吸有助于克服疲惫
10. 疲劳的 5 个健康提醒
11. 别等疲劳才休息
12. 疲劳与黑眼圈
13. 大脑休息的两种方式

运动健康

108

1. 脑力劳动者应加强锻炼
2. 劳心者应适当劳力
3. 清晨锻炼先饮水
4. 酒后别运动
5. 偶尔剧烈运动缩短寿命
6. 饭后不能马上运动
7. 选择最佳锻炼时间
8. 大雾天早晨不宜剧烈运动
9. 锻炼后别大量饮水和吃冷饮
10. 清晨锻炼莫去树林
11. 后退走步好处多
12. 3 种散步的方法
13. 雨中散步的妙处
14. 赤脚散步延年益寿

15. 走小石子路利于健康

16. 空腹跑步危险

17. 长跑后不能马上停下来

18. 跑步应注意的 3 个事项

19. 起居健身 16 宜

20. 编织毛衣有益健康

21. 不宜游泳的 6 种患者

卫生保健

113

1. 饭后别立即洗澡

2. 酒后别立刻洗澡

3. 长时间热水淋浴有害

4. 冷水沐浴有益健康

5. 桑拿浴有什么作用

6. 不要抑制打喷嚏

7. 不要抑制打哈欠

8. 尿多要寻因

9. 浴后别立即行房事

10. 酒后忌行房事

11. 性生活的 5 种禁忌

12. 起床后不要立即叠被

13. 被褥要经常晾晒

14. 居室内的尘埃与健康

15. 厨房油烟不可小视

16. 逛完商场应洗脸

17. 谨防握手传播病菌

18. 洗鼻孔好处多

19. 烂水果不能食用

20. 不宜用白纸或报纸包食物

21. 用酒消毒碗筷不起作用

22. 卫生纸并非绝对卫生

日常习惯

118

1. 健康人不可常用药物牙膏

2. 大脑的四个记忆高潮点

3. 不要经常挤压手指关节

4. 别跷二郎腿

5. 别在阳光下长时间曝晒

6. 挺胸有利于健康

7. 饭后松裤带不利健康

8. 不要强憋大便

9. 憋尿的危害

10. 上厕所时别吸烟

11. 蹲厕所时别看书报

12. 不宜用左手按电器开关

13. 看电视如何保护眼睛

14. 酒后不宜看电视

15. 空调室内须防病

16. 防暑不宜多吹空调

17. 灯照过长需补钙

四季保健

121

1. 盛夏不宜多饮酸味饮料

2. 春季调养从吃开始

3. 吃姜的好处

4. 夏季谨防“用物病”

5. 不宜在室内洒水降温

6. 秋季养肺常识

7. 夏夜不宜在树下乘凉

8. 秋天吃藕好处多

9. 冬季每天洗澡皮肤易受伤

10. 冬季生活 4 忌

11. 冬日阳光不可久晒

12. 冬天锻炼可补阳气

13. 季节进补看情况

14. 不能长时间睡电热毯

15. 冬天不要盖厚被

女性保健

126

1. 月经初潮的估算

2. 何谓安全期

3. 女性吸烟的 7 种危害

4. 妇女吃糖多易患胆结石

5. 粗腿女性较健康

6. 外阴的保护常识

7. 中年妇女应补钙

8. 女性宜喝葡萄酒

9. 如何防止产生皱纹

10. 经前不可多食盐

11. 经常熬夜会导致月经异常

12. 维生素 C 可降低分娩危险

13. 手机不宜放在胸前当饰物

14. 偏头痛偏爱女性

15. 少女防止阴道炎 4 项注意

16. 女性较男性长寿 7 因

17. 预防乳腺炎

18. 欲孕妇女经前慎作 X 线检查

19. 妊娠反应注意调理饮食

20. 孕妇不宜多服人参补品

21. 孕妇不宜吃火锅

22. 孕妇不宜吃桂圆

23. 孕妇不宜饮可乐饮料

24. 剖腹产妇的饮食禁忌

25. 产褥期的膳食要求

26. 产妇不宜多食红糖

27. 产妇产后不宜滋补过度

28. 产后吃鸡有学问

男性保健

133

1. 锻炼延长男人性寿命

2. 拔胡须会惹大麻烦

3. 前列腺增生从中年预防

4. 久坐伤害前列腺

5. 容易引发前列腺的食物

6. 吃西红柿可防前列腺癌

7. 苹果汁治慢性前列腺炎

中老年保健

134

1. 中年人的简易保健法

2. 中年人预防白发 7 法

3. 长寿 9 法

4. 养成午睡的习惯

5. 利于健康长寿的兴趣爱好

6. 过分安静对老人健康不利

7. 老人锻炼的 4 项常识

8. 中年人膳食营养安排

9. 中年人应多吃的 12 种食物

10. 老年人需要多少营养

11. 老人早餐宜忌

12. 老年人饮食 6 宜

13. 老年人科学配餐 6 法

14. 延年益寿的 6 种果品

15. 延年益寿的 7 种蔬菜

16. 延年益寿的 6 种粮食作物

17. 延年益寿的 7 种营养食物

18. 老年人多吃草莓和菠菜

19. 老年人不宜多喝牛奶

青少年保健

142

1. 让孩子长得更高

2. 可助儿童长高的食品
3. 6类孩子智商高
4. 孩子多吃水果不易患癌
5. 孩子多食情绪稳定
6. 孩子贪吃易伤脑
7. 中小學生課間應加餐

幼兒保健

143

1. 嬰幼兒每日飲食供給
2. 吃蘋果對兒童記憶有益
3. 幼兒用筷子健腦益智
4. 緊張環境影響孩子智商
5. 胎兒超重埋下健康隱患
6. 分清嬰兒3種哭聲
7. 嬰兒喂養10項常識
8. 小兒發燒要保護眼睛
9. 怎樣喂嬰兒吃藥
10. 11種益智水果
11. 健腦的10種食物

美容減肥

肌膚保養

147

1. 洗臉美容巧用水
2. 皮膚防皺常識
3. 慎做面部除皺手術
4. 雞魚軟骨湯可消除皺紋
5. 輕拍皮膚可抗皺
6. 運動可減少皮膚皺紋
7. 熬夜會加速皮膚衰老
8. 膚質自測簡法
9. 根據皮膚類型做美容

10. 皮膚不宜過度去油
11. 環境污染有害肌膚
12. 保持潔白膚色常識
13. 防曬小知識
14. 皮膚曬傷處理常識
15. 護膚水常識
16. 保養肌膚要科學喝水
17. 鹼性食物有益皮膚
18. 皮膚細嫩與飲食
19. 滋潤皮膚與飲食
20. 吸煙加速面容衰老
21. 哪些食品能護膚

美容化妝

152

1. 拔眉毛害處多
2. 腫眼泡不宜割雙眼皮
3. 指甲不宜過長
4. 美甲不宜鏗
5. 穿洞刺青有害健康
6. 不宜擠壓青春痘
7. 防治青春痘小常識
8. 口紅使用10常識
9. 淋浴後不宜立即化妝
10. 就醫前不宜化妝

化妝品常識

154

1. 香水選購常識
2. 香水的保存常識
3. 女性正確使用香水要訣
4. 香水宜灑在身體什麼部位
5. 香水味道太沖怎麼辦
6. 美容化妝品的存放要點
7. 化妝品不宜過量使用

8. 正确选用美白产品
9. 选择适宜的化妆品
10. 化妆品变质的识别

美发护发

157

1. 正确洗发常识
2. 正确梳头常识
3. 头发护理常识
4. 如何正确使用护发素
5. 头发变黄防治常识
6. 慎用染发剂
7. 焗油小心引发过敏
8. 更年期如何防治脱发
9. 头皮屑产生的原因
10. 除头屑须知
11. 饮食健发常识
12. 使头发变黑的常识

减肥健美

161

1. 导致肥胖的因素
2. 判断肥胖的客观标准
3. 肥胖影响人的寿命
4. 肥胖与饮酒的关系
5. 肥胖与吸烟的关系
6. 肥胖人为什么易困
7. 肥胖人为何怕冷又怕热
8. 女性不必谈脂色变
9. 不宜不吃早饭减肥
10. 女性过度节食影响性欲
11. 4种饮食减肥的方法
12. 节食减肥的正确方法
13. 多吃蔬菜可以减肥
14. 有减肥作用的几种蔬菜
15. 水果不宜当主食
16. 减肥不必忌肉

食 部

食品鉴选

米面肉食

168

1. 选购面粉的8个常识
2. 大米质量的简易鉴别法
3. 识别新陈大米的方法
4. 选购光禽的6个常识
5. 鉴选活鸡与病鸡的常识
6. 鉴别注水鸡鸭5法

7. 选购板鸭的方法
8. 买鸡蛋的学问
9. 鲜蛋选购的窍门
10. 识别松花蛋的优劣
11. 鲜肉质量优劣的鉴定
12. 猪牛羊内脏的质量鉴别
13. 7种劣质猪肉的鉴别法
14. 根据需求选购猪肉部位
15. 猪油质量的鉴别常识
16. 牛肉的选购与鉴别

17. 根据烹饪需要选购牛肉
18. 羊肉选购与鉴别
19. 根据烹饪需要选购羊肉
20. 猪肝的鉴别常识
21. 辨火腿的质量优劣
22. 劣质香肠巧识别
23. 腌腊制品优劣巧鉴别
24. 腊鸭肫肝的挑选

海鲜产品

176

1. 鉴别有毒水产品
2. 辨江鱼湖鱼的方法
3. 鲜鱼选购4常识
4. 怎样辨别被污染的鱼
5. 辨鲜虾的常识
6. 对虾的选购
7. 鲜蚬的选购
8. 扇贝的选购
9. 蚶的选购知识
10. 挑选螃蟹的方法
11. 海蟹的选购
12. 海参鉴定常识
13. 选购海蜇的方法
14. 选购带鱼的常识
15. 牡蛎的选购
16. 海螺的选购

干鲜蔬菜

180

1. 怎样分辨有害物质的蔬菜
2. 如何挑选韭菜
3. 怎样选购菜花
4. 黄花菜选购常识
5. 选购香椿须知

6. 空心菜的选购
7. 香菜选购常识
8. 选购芹菜的方法
9. 蒜苗的选购
10. 挑选黄瓜须知
11. 如何选购丝瓜
12. 苦菜的选购常识
13. 茄子的挑选方法
14. 怎样识别催熟番茄
15. 不同辣椒选购须知
16. 莴笋的选购常识
17. 如何选购胡萝卜
18. 生菜的选购
19. 豆类选购常识
20. 四季豆的选购常识
21. 宜选购什么样豆角
22. 冬、春笋质量鉴别常识
23. 怎样选购腐竹
24. 选购鲜藕须知
25. 如何鉴别山药质量好坏
26. 玉米选购常识
27. 选购玉兰片的要点
28. 百合干的选购
29. 菇类的选购常识
30. 怎样鉴别蘑菇是否有毒
31. 黑木耳选购须知
32. 如何鉴别银耳质量

油料作料

186

1. 食用油质量鉴别常识
2. 各类食用植物油的识别
3. 如何鉴别香油质量