



时尚生活指南

Shi Shang Sheng Huo Zhi Nan



生命健康是每个人毕生的首要追求，对于现代人来讲，追求高质量的生活方式就是从重视养生开始的……

健康与饮食既是人类赖以生存的基础，又是人们良好的愿望。

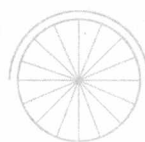
YIN SHI YU JIAN KANG

饮食与健康

李元秀/编著

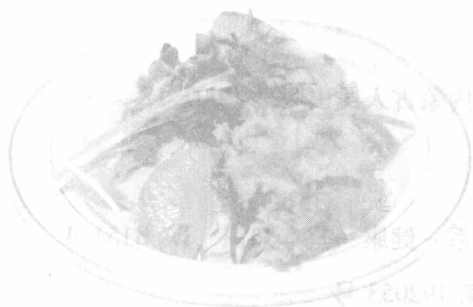


内蒙古人民出版社



时尚生活指南

Shi Shang Sheng Huo Zhi Nan



生命健康是每个人毕生的首要追求，对于现代人来讲，追求高质量的生活方式就是从重视养生开始的……

健康与饮食既是人类赖以生存的基础，又是人们良好的愿望。

YIN SHI YU JIAN KANG

饮食与健康

李元秀/编著



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮食与健康/李元秀主编. - 呼和浩特:内蒙古人民出版社,2007.12
(时尚生活指南)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09351 - 9

I. 饮… II. 李… III. 营养卫生 - 关系 - 健康 - 基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 192053 号

时尚生活指南

- 编 著 李元秀
责任编辑 咏 梅
封面设计 婴儿制造设计工作室
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 三河市腾飞胶印厂
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 320
字 数 2400 千
版 次 2007 年 12 月第 1 版
印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1 - 5000 套
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 09351 - 9/F · 276
定 价 416.00 元(全 16 册)
-

如发现印装质量问题,请与我社联系 联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

随着社会发展的与日俱新，生活的节奏也不停的加速前进。由于人们的生活水平逐渐提高，使人们在物质和精神上都有了很大的变化，在穿梭的人群中，每个人都在为自己的生活奔波着，我们抬头不难看见林林总总的商业，琳琅满目的街道，社会的主流一直是围绕着人的消费来进行的，而时尚的生活，其实是一种消费方式，或者说是一种对待价值观的态度。积极，乐观，时尚，这些都是生活的元素，想要让自己变开心，就需要懂得如何能汲取古典和渲染新潮的生活方式。

说起时尚生活，总会让人想起“品味”二字，时尚的脚步也似乎一直都与审美息息相关，如今时尚的概念已经不再局限于时装，红酒，手表这些东西，在大众化的生活中，时尚已经与科技密切联系，随着生活水平的不断提高，人们越来越重视生活的质量，追求有品位、有格调的生活方式，以期享受生活的乐趣。新的生活方式、新的消费理念催发了大量新的生活用品和生活内容，在衣食住行各方面都有过去不曾见到过、不曾使用过的新用品进入千家万户。本书在理财、法律、茶道、花草、象棋围棋、开店收藏、饮食保健等方面全方位的展示了一个高品位而又幽雅情调的生活图画，全书衔接着生活的各个方面，从不同点出发，由线到面逐渐深入，引导读者在现代化的气息下，走进一个既温馨、舒适而又新潮的生活氛围。



目 录

饮食技巧与保健

家庭饮食	1
绿色食品探源	1
主副食品的鉴别与选购	2
饮品的科学饮用	7
食品的储藏与保鲜	11
居家自制食品	17
食品处理	21
烹调技巧	25
饮食与保健	34
日常饮食之忌	55

医疗保健	58
医疗保健小常识	58
疾病自诊	70
家庭急救要诀	75
家庭用药有讲究	83
民间小偏方精选	89
抗癌抗癌方法	116
美发护发	121
化妆美容	122
健 体	125

女性生活与保健

少女不宜使用化妆品	127
不宜忽视幼女性早熟	127

少女佩戴胸罩不宜过早或过晚	127
少女佩戴胸罩不宜过松或过紧	128
少女不宜过分束胸	128
少女不宜忽视泌乳现象	128
少女不宜拔眉毛	128
少女不宜多吃零食	129
少女不宜盲目减肥	129
少女不宜缺铁	129
少女不宜忽视青春期保健	129
少女不宜开始性生活	129
少女不宜穿过紧的牛仔褲	130
少女不宜过早化妆	130
少女美容四不宜	130
少女不宜用嗓过度	131
少女不宜不吃早饭	131
少女不宜忽视发育延迟和发 育不良	131
少女不宜情绪郁闷	131
少女不宜忽视补充维生素	132
不宜挤压青春痘	132
不宜做美容手术的女性	132
不宜做双眼皮手术的女性	133
不宜留长发的女性	133
发质梳理四不宜	133
不宜用尼龙梳子梳头	134
不宜因怕掉头发而少梳头	134
不宜将头发留得过长	134
不宜每天洗头	134
不宜长期使用同一种洗发水	135
不同年龄选择发型三不宜	135
不同身材选择发型四不宜	135



不宜烫发的情况	135	不宜过度日光浴	146
烫发和染发不宜同时进行	136	香水使用六不宜	146
烫发三不宜	136	化妆品换用四不宜	147
佩戴假发注意事项	136	不宜迷信化妆品的疗效	147
不宜随便除痣	137	不宜频繁使用面膜	147
美丽肌肤八不宜	137	不宜过多吸烟	148
预防皱纹六不宜	137	不宜偏嚼食物	148
选用洗面奶注意事项	138	女性不宜依赖香熏美容	148
不宜让面部皮肤缺水	138	女性不宜用健美丰乳膏	148
喝水六不宜	138	浴后不宜立即化妆	148
预防黑眼圈注意事项	139	女性夏季着装五不宜	149
预防鱼尾纹注意事项	139	女性不宜经常浓妆艳抹	149
选购化妆品四不宜	139	就诊前不宜化妆	149
护肤品不宜久存	140	不宜直接用手指挑用化妆品	149
化妆品不宜使用过量	140	洗脸不宜过勤	150
日霜和晚霜不宜混用	140	选戴耳环四不宜	150
母女化妆品不宜互用	141	选戴项链四不宜	150
不宜使用含雌激素的润肤膏	141	选戴戒指注意事项	150
不同季节护肤四不宜	141	佩戴首饰不宜异质异色	151
女性不宜香味过浓	141	不宜久戴合金项链	151
有皱纹的女性不宜多搽香粉	142	夏天不宜佩戴金属首饰	151
粉质化妆品不宜直接搽在脸上	142	女性不宜盲目控制体重	151
不宜乱用粉底	142	减肥不宜操之过急	151
不宜不分季节地使用粉底液	142	不宜采取厌食法减肥	152
戴隐形眼镜的女性化妆	143	不宜通过束腰减肥	152
注意事项	143	节食减肥八不宜	152
不宜使用化妆品的女性	143	不宜拒绝进食脂肪	153
女性化妆注意事项	143	不宜通过激烈运动减肥	153
不宜剪眼睫毛	144	不宜采用的四种减肥方法	153
不宜拔刮腋毛	144	女性不宜用家务劳动代替	153
过敏性疾病患者不宜化妆	144	体育锻炼	153
护唇注意事项	144	女性不宜长时间穿瘦身衣	154
不宜将唇膏和唇彩直接涂	145	穿鞋不宜不配套	154
在嘴唇上	145	女性不宜把围巾用作口罩	154
不宜过多使用唇膏	145	女性内衣不宜翻晒	154
刷牙四不宜	145	穿毛皮衣服两不宜	155
手部护理注意事项	145	穿羊毛衫三不宜	155
防晒五不宜	146	不同脸型选择服装七不宜	155



不同肤色选择服装八不宜	155	夫妻不宜同房的时间	164
娇小玲珑的女性不宜穿深 色衣服	156	不宜忽视对避孕方法的选择	164
高而瘦削的女性不宜穿着古板	156	子宫帽避孕法不宜长期使用	165
腰部丰满的女性不宜穿着 太合身	156	流产药不宜随意口服	165
臀部较大的女性不宜穿窄裙	156	妇女第一次怀孕不宜做人工流产	165
肩膀瘦削的女性不宜穿着 无领装	156	妇女不宜多次进行人工流产	166
高个子女性不宜穿直条纹衣服	156	中年女性不宜忽视定期体检	166
矮个子女性不宜穿横条纹衣服	157	中年女性不宜忽视心理和生 理保健	166
办公室女性装饰六不宜	157	中老年女性装扮八不宜	166
女性不宜忽视睡眠	157	中老年女性护肤四不宜	167
卫生护垫不宜长期使用	157	中老年女性不宜长期处于紧 张状态	167
女性不宜经常冲洗阴道	158	不宜忽视老年性阴道炎	168
女性“三期”不宜饮浓茶	158	更年期女性不宜缺钙	168
女性不宜常喝咖啡	158	更年期女性不宜忽视性生活	168
女性有三个阶段不宜只吃素	158	更年期女性不宜忽视避孕	169
追求漂亮的女性不宜多吃肉	159	更年期女性不宜忽视体育锻炼	169
女性不宜吃煎炸烧烤食品	159	最佳生育年龄	169
经期不宜穿紧身衣	159	最佳受孕时机	171
经期不宜从事重体力劳动	159	最佳受孕季节	172
经期不宜进行剧烈运动	159	月经停止	173
经期不宜游泳	160	基础体温不下降	173
经期不宜受精神刺激	160	恶心或呕吐、偏食	174
经期不宜忽视饮食调节	160	乳房的变化	174
经期腰酸不宜捶打	160	排尿次数增多	174
经期不宜拔牙	161	阴道的变化	174
经期不宜唱歌	161	怀孕初期的母体变化	174
经期不宜盆浴或坐浴	161	怀孕中期的母体变化	175
经期沐浴水温不宜过高或过低	161	怀孕后期的母体变化	175
不宜忽视婚前检查	161	母乳分泌的过程	175
女性婚前不宜怀孕	162	接近预产期的征兆	176
新婚蜜月不宜纵欲	162	分娩第一期	176
不宜怀孕的女性	162	分娩第二期	177
不宜服用避孕药的女性	163	分娩第三期	177
不宜放避孕环的女性	163	提早分娩法	178
不宜采用不安全的避孕措施	163	分娩时母体方面的异常现象	178



分娩时胎儿方面的异常现象	179	孕妇不宜浓妆艳抹	193
不宜受孕的情况	180	不宜忽视可能会导致胎儿畸形的药物	194
准爸爸优生饮食原则	180	准妈妈不宜忽视感冒	194
预防出生缺陷的措施	181	孕妇不宜做X线检查	195
不宜近亲结婚	181	孕妇不宜多做B超检查	195
吸烟不利受孕	182	B超检查时间不宜过早	196
酒后不宜受孕	182	孕妇不宜做CT检查	196
婚后不宜立即怀孕	182	孕妇不宜忽视电磁辐射的危害	196
停用避孕药后不宜立即怀孕	183	孕妇不宜忽视中草药对胎儿的副作用	197
避孕期间不宜怀孕	183	孕妇不宜服用的中成药	197
早产及流产后不宜立即再孕	184	孕妇不宜自行服药	197
孕前不宜食用棉籽油	184	孕妇不宜涂用清凉油、风油精	198
长期服用药物的妇女不宜立即怀孕	184	孕妇不宜使用利尿剂	198
不久前受过X线照射的妇女不宜立即怀孕	185	孕妇不宜服用驱虫药和泻药	198
不宜忽视高危妊娠	185	不宜忽视先天性风疹综合征	198
初次怀孕的注意事项	185	孕妇不宜从事的工作	199
不宜凭借药物抑制孕吐	185	孕妇不宜接触某些化工毒物	199
早孕反应太剧烈不宜保胎	186	孕妇不宜接触农药	200
不宜忽视孕早期检查	186	孕妇不宜忽视煤气中毒	200
不宜忽视孕期阴道流血	187	孕妇要戒烟酒	200
不宜忽视宫外孕	187	准妈妈开车安全守则	201
新婚初孕不宜忽视流产	188	准妈妈出游不宜忽视安全	201
流产的预防措施	188	怀孕三月的注意事项	202
婚后第一胎不宜做人工流产	189	孕早期不宜进行性生活	202
流产后的注意事项	189	孕早期孕妇不宜情绪不佳	202
不宜迷信“酸儿辣女”的说法	189	准妈妈不宜过度忧愁	203
怀孕两月的注意事项	190	孕妇不宜忽视心理保健	204
孕妇不宜穿三角内裤	190	孕妇饮食十忌	204
孕妇不宜戴乳罩	190	孕妇不宜过分滋补	205
孕妇着装不宜过紧	191	孕妇补充营养的注意事项	205
孕妇不宜穿化纤类内衣	191	准妈妈不宜过量吃水果	206
孕妇不宜穿高跟鞋	191	孕妇不宜缺乏蛋白质	206
孕妇不宜穿着邋遢	192	孕妇不宜缺乏“脑黄金”	206
孕妇不宜忽视清洁卫生	192	孕妇不宜缺乏热能	207
孕妇不宜忽视保养皮肤	192	孕妇饮食不宜饥饱不一	207
孕妇不宜使用的化妆品	193	孕妇进食不宜狼吞虎咽	207



孕妇不宜偏食	208	围巾的功能	232
孕妇不宜全吃素食	208	戴手套的好处	232
孕妇不宜忽视早餐	208	谨防空调病	233
孕妇晚餐不宜多吃	209	谨防电视病	233
孕妇不宜多吃罐头食品	209	预防电脑病	235
孕妇不宜多吃方便食品	209	戴隐形眼镜须知	237
孕妇不宜多吃豆制品	210	床铺卧具要讲究卫生	238
孕妇不宜吃黄芪炖鸡	210	要有专用脸盆、毛巾和水杯	239
孕妇不宜喝长时间煮的骨头汤	210	洗澡的卫生常识	240
孕妇不宜食用的几种食物	211	手的污染和保洁	241
孕妇不宜忽视粗粮	211	刷牙的卫生常识	242
孕妇不宜滥用滋补药品	211	用手蘸口水点钞票不好	243
孕妇不宜用沸水冲调营养品	212	选用枕头有学问	244
孕妇不宜多服热补品	212	睡眠的方法	245
孕妇不宜多吃精米精面	213	掏耳朵、擤鼻涕、挖鼻孔要得法	246
孕妇不宜多吃动物肝脏	213	注意保护好我的手	248
孕妇不宜多吃鸡蛋	214	睡醒后喝杯水有益健康	250
孕妇不宜过量吃的几种水果	214	睡前吃宵夜容易发胖	250
孕妇不宜过多食用鱼肝油	214	少女时期的饮食	251
孕妇不宜多吃刺激性食物	215	月经期的饮食	251
孕妇不宜多吃油条	215	新婚期的饮食要求	252
孕妇不宜不吃豆类食品	215	孕妇饮食的要求	253
孕妇不宜多吃菠菜	216	产妇饮食的要求	254
孕妇不宜吃桂圆	216	哺乳期饮食的要求	255
孕妇不宜吃山楂	217	更年期饮食的要求	255
孕妇不宜吃热性香料	217	老年妇女饮食的要求	256
孕妇饮水不宜过多	217	心理健康的标准	257
孕妇不宜用饮料代替白开水	217	心理与疾病	258
孕妇不宜吃发芽的土豆	218	心身疾病的致病因素	258
衣服的功能	218	心身疾病范围	258
健康的衣着	220	心理保健原则	260
衣服要勤洗	227	正常心理与异常心理的判别	262
衣服要随脱随穿	228	心理冲突类型及其调适方法	263
袜子的功能	229	心理保健的禁忌	265
选择合适的鞋子	230	什么叫心理卫生	268
高筒靴足下生苦	231	怎样讲究心理健康	269
手帕的正确使用	231	心理护理	271



老年人生活保健

老年人养生四不宜	274	老年人不宜忽视打鼾	287
老年人锻炼四不宜	274	老年人不宜强忍大便	287
老年人不宜饭后百步走	274	老年人不宜穿高领服装	287
老年人冬季晨练不宜起得过早	275	老年人不宜衣着邋遢	288
老年人旅游不宜过度劳累	275	老年人不宜染头发	288
老年人露宿与乘凉三不宜	276	烫发次数不宜过多	288
老年人散步四不宜	276	老年人乘坐汽车时不宜打瞌睡	289
老年人洗澡四不宜	277	不宜长期照射人造光	289
老年人游泳四不宜	277	老年人不宜随便佩戴眼镜	289
老年人不宜空腹慢跑	278	老年人不宜孤独	290
老年人运动后五不宜	278	老年人不宜生气	290
老年人不宜久坐	278	老年人不宜过度安逸	290
老年人不宜下棋过度	279	老年人不宜嫉妒	291
老年人不宜吃饭时生气	279	老年人不宜固执	291
老年人不宜产生不良心理	279	老年人不宜惧怕疾病	292
老年人不宜唠叨	280	不宜轻易说出“我老了”	292
老年人不宜过度大笑	280	老年人不宜焦虑	292
老年人不宜发怒	281	老年人不宜长期处于紧张状态	293
生气之后四不宜	281	老年人不宜自私吝啬	293
老年人不宜忽视科学用脑	281	老年人不宜管得过多	293
老年人饭后六不宜	282	老年人不宜忽视良好情绪	
老年人不宜长时间看电视	282	的培养	294
老年人不宜常看悲剧	283	老年夫妇不宜分室而居	294
老年人不宜忽视口腔卫生	283	老年人居室不宜昏暗	295
老年人不宜忽视牙病	283	邻里相处注意事项	295
老年人睡眠时间不宜过少	283	室内养花不宜过多	295
老年人不宜睡软床	284	不宜忽视居室卫生	295
老年人不宜猛回头	284	老年人不宜盲目进补	296
老年人不宜忽视补钙	284	老年人不宜吃的六类食品	297
老年人生活环境不宜极度安静	285	老年人不宜忽视正确的饮	
老年人不宜睡觉过多	285	水方法	297
老年人午睡四不宜	286	老年人不宜饮食过饱	298
老年人睡眠时不宜仰卧	286	老年人不宜多吃油条	298
老年人不宜忽视夜间气短	286	老年人不宜多吃无鳞鱼	298
		老年人不宜盲目进补鸡汤	299
		老年人不宜忽视蜂蜜的保	
		健作用	299
		老年人吃糖宜少不宜多	299



吃水果三不宜	300	不宜食枣的人	305
不宜食用大蒜的病人	300	不宜多吃冷食	305
几种不宜正常食用的蔬菜	300	不宜多食植物油	305
蔬菜不宜烧煮过烂	301	不宜过多食用肥肉	306
不宜吃汤泡饭	301	不宜用饮料代水	306
不宜过食的食物	301	饮水不宜太烫或过凉	306
老年人饮茶八不宜	302	不宜空腹喝豆浆	306
饭后不宜立即洗澡	303	不宜空腹吃香蕉	306
饭后不宜马吃水果	303	不宜冻存牛奶	307
不宜忽视饭前饮水	303	睡前不宜忘记喝牛奶	307
不宜同时食用的食品	303	不宜喝隔夜菜汤	307
不宜与海味同食的水果	304	不宜常吃方便面	308
熏烤食品不宜多食	304	不宜多吃腌制食品	308
蜂蜜不宜久存	304	不宜生吃豆角类	308
不宜多吃月饼的人	304		



饮食技巧与保健

家庭饮食

绿色食品探源

什么是绿色食品

绿色食品,指的并不是什么绿颜色的蔬菜或者是什么其他的绿颜色的食品。它的完整概念是:绿色食品是遵循可持续发展原则,按照特定生产方式生产,经专门机构认定,许可使用绿色食品标志的商标的无污染的安全、优质、营养类食品。

绿色食品是在绿色大自然中生产的无污染的安全、优质、营养类食品,它看似平常,实则要求甚高。比如,一只苹果要获得绿色食品标志;首先我们要对这只苹果的生长环境进行严格的质量评价。调查其产地的气象、地貌、土壤和肥力、水文和植被;收集它生长的土壤、呼吸的空气和灌溉的水质监测数据。当我们确定符合绿色食品苹果生长的环境要求后,才能将经过非化学药剂处理的种子播种下去。在它的生长过程中,必须严格执行有利于生态环境保护的耕作制度和农业技术,多施有机肥,避免或尽量减少化学物质的投入,原则上不使用农药,不得不使用时,农药用量、施用方法及药残留量等都要完全符合绿色食品农药使用准则。

苹果成熟后,其外形、色泽等外在感官和内在质量都要符合绿色食品的产品标准。最后,用不会带来二次污染的材料按照绿色食品的包装设计要求对它进行包装,只有在这时,我们才能把这只苹果称为绿色食品。正是基于严格的技师保证和精心培育,绿色食品才赢得了消费者的信任。

如何识别绿色食品

绿色食品,对大多数消费者来说并不陌生,但是随着绿色食品在消费者心目中声誉的确立,市场上也出现了不少假冒的绿色食品,因此消费者在选购绿色食品产品时要注意识别。

绿色食品实行的是四位一体的包装,凡绿色食品产品的包装上都同时印有绿色食品标志、文字、批准号和贴有激光防伪标志。消费者在选购绿色食品时要注意以下三点:

1. 标志。绿色食品标志由三部分构成,即上方的太阳、下方的叶片和中心的蓓蕾。标志为圆形,意为保护。
2. 文字。“绿色食品”四字及英译名“GreenFood”有其标准的字体和字形。



3. 批准号。绿色食品批准号由英文字母“LB”和十二位数字组成,其形式是“LB-××-××××××××××”,每一位或一组数字都代表一定的意义。以第一、二位数字表示产品分类,第三、四位表示产品批准使用的年度(有效期为三年),第五、六位表示该产品产地的国别,第七、八位代表企业所属地区(我国按全国行政区划分),第九、十、十一位表示当年产品的序号,末位数表示产品的分级,以“1”表示A级,以“2”表示AA级。

消费者在购物时,只要按上述3点加以仔细识别就定能购得称心如意的绿色食品产品。

主副食品的鉴别与选购

怎样辨别掺假大米

辨别掺假大米要一看二摸三嗅,从观感上看大米成色如何,用手摸大米是否有油腻的感觉,闻一下有没有大米的自然香味。还有一种最简便的方法,把少许米放进水里,漂油花的就是掺有工业用油的“有毒大米”。

选购面粉窍门

1. 用手抓一把面粉,使劲捏,松手后面粉随之散开,是水分正常的好粉;如不散,则为水分多的面粉。质量好的面粉,手感绵软;若过分光滑,则质量差。
2. 从颜色上看,精度高的富强粉,色泽白净;标准粉呈淡黄色;质量差的面粉色深。
3. 质量好的面粉气味正常,略带香甜味;质量差的多有异味。

怎样选购海带

海带的优劣,仅凭其色泽或以手触摸,无法作出正确判断。必须撕下一小片海带,放进水中,若能即刻展开,便属上品,反之,则为劣品。再者,海带从水中捞起后,水的颜色越清,表示品质越好。

如何识别真假木耳

黑木耳是一种生于朽木、形如人耳、色泽乌黑的食用菌。有人工栽培和野生两种,可作为荤素菜肴的配料的滋补食品。

假木耳看上去与真木耳相似,但仔细分辨,还是可以识别的。假木耳朵厚,朵片常粘在一起,用手摸,感觉较重,有潮湿感,放在口中嚼,有腥味。

真木耳朵大,朵片较薄,表面乌黑光滑,背呈灰色,手摸感觉分量轻,干燥,无杂质,无僵块卷耳,放在嘴里尝有清香味。

巧选香菇

挑选香菇首先应当鉴别其香味如何,可用手指头压住菇伞,然后边放松边闻,以香味纯正的为上品。伞背以呈黄色或白色为佳,呈茶褐色或掺杂黑色则为次。

鲜蛋冷水鉴别法

要测量蛋的新鲜度,可以把它浸在冷水里,如果它平躺在水里,说明十分新鲜;如果它倾斜在水中,它至少已存放了3~5天了;如果它笔直在水中,可能存放10天之久,如果它浮在水面上,这种蛋有可能变质了。



蛋的灯光鉴别法

新鲜蛋用灯光照,空头很小,蛋内完全透亮,呈桔红色,蛋内无黑点,无红影。

怎样挑选松花蛋

蛋皮灰白并带有少量灰黑色斑点的最好,皮色越黑则质量越差;把蛋放在手中上下轻轻掂起,蛋落下时有弹性颤动感的好,弹性越大越好;用食指敲打蛋的小头,感到有弹性颤动的为好。

一把识别虾皮法

选购虾皮时,用手紧握一把虾皮,若放松后虾皮能自动散开,这样的虾皮质量肯定很好,好的虾皮应是外壳清洁,呈黄色有光泽,体型完整;颈部和躯体也紧连,虾眼齐全。如果手放松后,虾皮相互粘结而不易散,说明虾皮已经变质。坏的虾皮外表污秽暗淡无光,体型也不完整,碎末多,颜色也会呈苍白或暗红色,并有霉味。

鉴别真假麻油的方法

市售芝麻油如掺入菜油、棉籽油及其他油等,可用以下方法鉴别:①看色。纯芝麻油呈淡红色或红中带黄色。掺假麻油颜色变深,呈黑红色(掺棉籽油)或深黄色(掺菜油)。②试水。用筷子蘸一滴麻油滴到平静水面上,纯麻油即呈现无色透明的薄薄大油花。掺假麻油则会出现较厚的小油花。③观察。在夏季阳光下观察,纯芝麻油透明纯净。如掺入其他油则模糊浑浊,甚至可见沉淀变质现象。

如何识别变质植物油

识别植物油是否变质的方法主要是:看颜色、嗅气味。植物油颜色一般都是清亮透明的,嗅起来有股植物果实的香气。如果油的颜色混浊不清,嗅起来有异味,如“哈喇”气味,或油的颜色虽清亮,但有一股刺人眼鼻的辛辣气味都不能食用。有的油虽混浊,但无异味,混浊物为浅色絮状悬浮物,一经加热便消失的,这是油中的低凝固点物质,这种油可以食用。有的油底部有一层颜色较深的浆膏状物质,这是植物果实的残渣,只要上层的油无异味就可食用。万一用变质油炒了菜也可鉴别,这种菜涩口,有点像吃没熟透的柿子。

为了防止植物油变质,不宜存放过久,特别不要用塑料容器存放,应用瓷器、陶瓷,但存放时间也不要超过半年。

激素水果可识别

如何辨认激素水果呢?果木专家告诉大家一个识别的办法:凡是激素水果,其形状特大且异常,外观色泽光鲜,果肉味道平淡。反季节蔬菜和水果几乎都是激素催成的,如早期上市的长得特大的草莓、外表有方棱的大猕猴桃,大都是打了膨大剂;把儿是红色的荔枝和切开后瓜瓤通红却瓜子儿不熟、味道不甜的西瓜等,多是施用了催熟剂;还有喷了雌激素的无籽大葡萄等等。专家提醒说,这样的水果尽量让孩子少吃,虽然目前医学界还不好对激素水果是否与孩子性早熟有关系下个明确的定论,但可以肯定不会对人体有益。

如何挑选猕猴桃

猕猴桃单个果子的重量一般在80~120克之间,如果超过这一重量,那就是果实膨大剂用得过多。从外观上看,用过果实膨大剂的猕猴桃的柱头残留部突起,而没用



过的猕猴桃的柱头扁平有点儿内凹,且面积较小;没用过果实膨大剂的果毛细软,而用过的果毛比较粗硬。猕猴桃的果肉本为绿色,甜酸适度,香味浓郁。而用过果实膨大剂的猕猴桃颜色为黄绿色,酸度和糖度也下降了;在剥皮时,会把果肉一起剥下来,果心变粗,果肉松散,吃起来感觉水分增多了,果心里的种籽也比没用过果实膨大剂的大。

挑选柑橘五诀

参照下面“五诀”即可买到较满意的柑橘。

1. 外形饱满、中等个头的为好。个大者皮厚,肉质并不饱满;个头过小为发育不良,味道必然不佳。
2. 果色鲜艳,表皮光亮而滑润者,含糖高,质佳味好。反之,则成熟度不够,皮色绿,果汁酸,质次味差。
3. 将柑橘拿在手中,用两手指轻压,弹性好的为佳。弹性差的成熟度不足;太软无弹性的则过熟。两者均为次。
4. 底部呈凹形者为佳,底平或外凸者为次。
5. 凡色泽暗而无光,表皮有硬斑、外伤以及粗糙不平者,品质均为次。

怎样选购核桃

选购核桃时,以色黄个大油多、表面光洁、刻纹浅少的为佳,如果大小不均匀,壳面毛粗的则品质差,注意尽量不要隔年陈货,特别是已走油、虫蛀及霉变的更不可食用。核桃仁,以形状肥大丰满、质干、色泽黄白净者为佳,而色泽暗黄、褐黄的为质差。

怎样选购红枣

挑选红枣,以颗粒均匀、壮实、皮薄、肉厚、核小、味甜为优质品。新上市的红枣显出深红的自然光泽,陈货则现微霜。而有虫蛀、湿软、粘手的属劣质品。

怎样选购桂圆

桂圆的挑选,主要从外形、色泽、干湿来鉴别优劣,以颗粒圆整、大而均匀、壳色黄亮质干、手捏易碎有声,肉质厚软黄亮半透明、味甜清香的为佳;如果颗粒小,壳面有白色,则肉质有霉变,或肉核不易分离、肉质干硬的质差。

怎样选购荔枝干

挑选荔枝干,壳色以紫红、玫瑰红、清新黄亮的为佳;果肉以色泽黄亮带微红、嫩糯甜香、肉厚的为佳,如果外壳有虫蛀,果肉无光泽、味酸的则质差。

怎样选购莲子

莲子干品,以湖南的“湘莲子”和福建的“建莲”为上品。莲子的挑选,以粒大圆润、饱满洁白、肉厚色鲜、口咬即脆裂、芳香味甜、胀性好、入口软糯且无霉变虫蛀的为佳。

怎样选购栗子

挑选栗子时,看皮色:凡皮色红、褐、紫等各色鲜明、带有光泽较好,如外壳有蛀口、瘪印、变色、黑影、湿斑等,说明果实已为虫蛀或受热变质。手捏:凡手捏感坚实的果肉较丰满,如感到空软的,则果肉干瘪酥软。水浮:将栗子倒入水中,凡果实下沉的,一般较新鲜,如果实上浮的,说明果实干瘪或受蛀。



怎样选购柿饼

柿饼的挑选,以个大、圆整、柿霜厚而洁白、手感软糯、肉质深橘红、味甜不涩的为佳。

怎样选购白果

挑选白果,以粒大光亮、壳色白净为鲜品,用手摇之,无声音的果仁泡满。如果壳色泛糙米色,往往是陈货,用手摇之有声的,也往往是陈货。

如何识别西瓜的生熟

一只手将西瓜托起,另一只手弹瓜,托瓜的手感觉有震荡的是熟瓜,没有震荡的是生瓜;用手指拍西瓜,声音钝浊沉重的是熟瓜,清脆的是生瓜;两手抱起西瓜,放在耳边,用两手轻轻挤压,瓜里发出裂声的是熟瓜,没有裂声的是生瓜;熟瓜会浮在水面上,生瓜则沉入水底;熟瓜的脐部凹入较深,生瓜凹入较浅;熟瓜皮色灰暗,生瓜鲜嫩明亮。

巧购蜂蜜

购买蜂蜜时应选择那种气味芬芳、色正、质纯、呈半流动状态的蜜。有的蜂蜜在气温降低时凝结成白色块状,这是蜂蜜的自然结晶,也正是葡萄糖成分较多的证明。如果蜂蜜汁过于稀薄,香味不浓甚至表面上有白色泡沫,则说明这种蜂蜜收取过早或水分太大,这种蜜的质量低劣,容易发酵。

怎样辨别蜂蜜的真假优劣

1. 用烧红的粗铁丝插入蜜内,插入时冒气者真,冒烟者假。
2. 稀稠见优劣。以冬天能产生结晶现象的为最优。挑起能拉长丝,丝断能回缩,呈珠状者为上品。

3. 将蜂蜜与水混合,放置一天后无沉淀者为最好。

4. 纯蜜具有芬芳的香味,而掺有杂质的蜜香味较差。

怎样选购茶叶

1. 绿茶以条索紧结,形似鱼钩者为佳品。红茶以短细、紧结、叶身沉重者为上品。乌龙茶以叶细、白毫多、枝叶完整者为佳。各种茶以茶条紧结、形稍尖长、叶身细嫩者为上品。

2. 可用手指搓,不易粉碎者,说明不够干燥容易变质。

绿茶红茶等鉴别四诀窍

1. 绿茶。特点“绿叶绿汤”。以龙井、碧螺春最负盛名。龙井茶形如雀舌,色泽翠绿,香馥浓烈,滋味鲜爽,为茶中极品。碧螺春茶外形像烫过的头发一样卷曲成螺,遍布白嫩的绒毛,叶底嫩如雀舌,有花果香,鲜爽生津。

2. 红茶。特点“红叶红汤”。“祁红”最有名,产于安徽祁门。此茶紧细秀长,汤色红艳清爽。似果香,又似花香。

3. 花茶。我国特有。原料有茉莉、珠兰、玉兰、桂花、玫瑰等。茉莉为“人间第一香”。花茶香气浓烈,冲泡四五次余味犹香。

4. 青茶。又名乌龙茶,特点“汤色金黄”。福建“武夷岩茶”为上品。外形肥壮均匀,紧结卷曲,馥郁胜幽兰,具有特别的“岩韵”回味。



特殊茶的鉴别三诀窍

1. 黄茶。特点“黄叶黄汤”。珍品是“君山银针”，产于洞庭湖中君山小岛。茶芽茁壮，芽身金黄，紧实挺直，茸毛密盖，长短大小均匀，冲泡后香气清新，滋味甜爽，叶底明亮。

2. 黑茶。特点“叶色油黑或褐绿色，汤色橙黄或棕红色”。佼佼者普洱茶和六堡茶。普洱茶产于云南，茶性温和，可醒酒、消食、化痰。六堡茶产于广西苍梧。此茶黑褐有光泽，汤色红亮琥珀色，滋味醇厚，有槟榔味。

3. 白茶。特点“汤色杏黄”。福建出产的“白毫银针”堪称魁首。形如尖针，色白如银，芽肥壮，茸毛厚，富光泽。香气清新，滋味醇和。有健胃提神退热降火之效。

鉴别饮料五步曲

市场上销售的饮料品种繁多，其中不乏一些劣质饮料，消费者选购时应特别注意鉴别：

一看色泽。各种饮料的色泽应与品种相符，果汁和果味饮料应具有近似新鲜水果的色泽。选购时，可将瓶子倒过来，对着阳光或灯光看。饮料颜色特别深，说明其中的色素过多；饮料里面有雾状或丝缕状物质，说明饮料质量低劣，均不能饮用。

二嗅气味。各种饮料均具有本品种独有的香气及滋味，味感纯正，没有异味。若饮料发酸、发臭、发涩，则说明该饮料变了质，切勿购买。

三看透明度。果汁和果味饮料中的清汁类饮料，应澄清、透明、不混浊、不分层、无沉淀。混汁类饮料可有少量均匀的果肉沉淀。若饮料内出现块状或絮状沉淀物，则为劣质饮料。

四看外形。如果出现塑料软管包装胀满破裂，瓶装铁盖锈蚀等现象，说明此饮料存放期太久，应谨慎购买。

五看商标。没有商标的饮料不宜购买，有商标的要检查生产日期、保存期，凡超过保存期的饮料不要购买。

怎样知道罐头是否新鲜

1. 将罐头平放在桌上，用指头轻弹罐顶数下，如声音厚实，就说明是好的。坏的罐头，其发声是洪亮的，与我们用指头弹空罐子所产生的声音相仿。这是罐内充满气体的原因。

2. 新鲜的罐头开启时，总有一个轻微的“嗤”声，如果没有的话，就说明这个罐头非劣即坏，切不可食用。

识别鲜奶六招

1. 将奶与水掺在一起，如果混合后出现固状物，则表明不新鲜。

2. 把奶滴一滴在指甲上，如果成球状停在指甲上，是新鲜牛奶；如落在指甲上就流散，则不是新鲜牛奶。

3. 在水碗内滴几滴鲜奶，奶汁凝固沉底的为好奶，浮散的则质量不佳。

4. 颜色呈乳白色的为鲜奶；色泽淡黄、奶上有水状物析出，则表明其为陈奶。

5. 品尝。甜味正常为佳；如有苦味或异味，则质量较差。

6. 煮沸观察。表面有奶乳脂的是好奶，表面出现豆腐花状的是陈奶、变质奶。