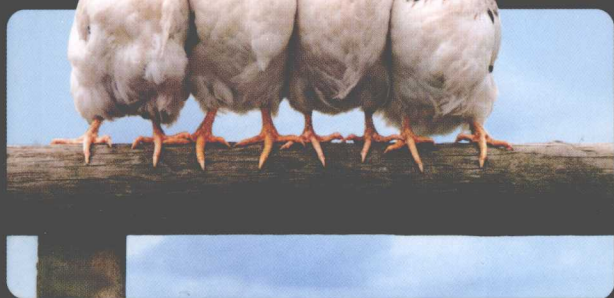


# SAFE

张恩来◎主编

# 常用食材

## 安全使用宝典



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

常用食材安全使用宝典 / 张恩来主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5384-4083-6

I. 常… II. 张… III. ①食品营养—基本知识②食品卫生—基本知识 IV. R15

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第201463号



**SAFE**  
常用食材  
安全使用 宝典

## 常用食材安全使用宝典

主编: 张恩来 策划: 车 强

责任编辑: 车 强 郝沛龙

封面设计: 名晓设计(孙明晓)

版式设计: 孙明晓 王阿娜 王 晓 张 鑫 李书春

林 宁 赵丽丽 王 鑫 张 跃 王 汐

贾 萍 李 雪 刘丽曼

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话/传真: 0431-85677817 85651628 85635177 85651759

编辑部电话: 0431-85629318 85635176

Email: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

社址: 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

700×1000 16开本 24.5印张

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4083-6

定 价: 29.90元

SAFE

# SAFE

## 常用食材 安全使用 宝典

张恩来◎主编

吉林科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

# 作者简介



张恩来

特级烹调师，自幼受家庭的影响喜爱烹调并开始系统学习，1987年起先后在天津喜来登大酒店、天津水晶宫饭店、深圳中华御膳集团工作，1996年在北京成立张恩来美食工作室，对中国的传统烹调文化进行挖掘、整理和研究。在多家报刊及杂志上发表了数十篇关于中国烹调文化的文章。2006年回到天津，继续从事中国烹调文化的研究及烹饪培训工作，参与和主编烹饪图书100余部。

<https://www.zhangenlai.com>

邮箱: [chefchang@gmail.com](mailto:chefchang@gmail.com)

# 序言



自古以来,人人都希望拥有健康的身体,以预防和避免病痛的发生,达到健康长寿的目的。影响身体健康的因素有很多,其中最为重要,也是与我们日常生活密不可分的就是饮食了。

科学正确的饮食观念首先需要从认识食材、了解食材开始,知道食材中的各种营养素对人体有什么影响,进而运用到我们的饮食当中。对于食材的营养功效,我们的祖先早有认识,我国古医学认为:食材也是药物,食之得当,既可养生又可疗疾。在著名的古籍《黄帝内经》中就有“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合则服之,以补精益气”的论述,就是说谷物主食与水果、肉类、蔬菜等合理搭配,才能保证营养协调平衡,达到健康养生、预防疾患的作用。

现代人的生活和工作非常忙碌,在环境和饮食方式改变的影响下,忽略了食材保健养生的重要性,我们常常以快餐、方便食品为主食,从而导致人体摄入的营养素不均衡,造成身体的免疫力下降,形成疲惫、倦怠、思维不集中等多种症状,严重者还可能引发许多疾病。

另外,我们吃的食材来源也出现了很大问题,各种食材的种植和培育都实现了“机械化”、“现代化”乃至“集团化”,食材种植和培育周期的缩短,造成了部分食材口味上的缺失。而且有时为了使食材更加美味或便于保存,在食材生产过程中添加了许多物质,所以到底我们吃了很多有益身体健康的食材,还是让我们在不知情的情况下,无形中摄取了很多有害毒素,值得我们去深思和探索。

《常用食材安全使用宝典》是一本从食材安全角度出发,让您轻松了解常见食材相关知识的益友。本书选取日常生活中比较常见的食材,分为蔬菜食用菌、畜肉、禽蛋豆制品、水产、米面杂粮五个部分。书中用简洁的文字,不仅介绍了180种食材的性味、适宜人群、营养成分等常识性知识,还重点为读者讲解了各种食材的食疗功效,食材如何搭配才营养,而不当的食材搭配会对身体造成怎样的伤害等等。此外,书中还为读者解答了食材如何烹调才能更好地发挥其营养价值,食材的安全选购和贮藏,食材的食疗秘方等经常遇到的问题,使您从中得到有益的启迪。

中国烹饪大师

张明亮

2008年 岁末

写于厨艺斋

# contents

# 目录

## 食材安全全面观/08

### 食材安全常识/08

食品安全的定义和基本要求 08 / 食品污染是什么 08  
绿色食品·无公害食品·有机食品 09 / 转基因食品对人体有害吗 09  
食品添加剂是否有“毒” 09 / 如何看食品标签 09  
QS标志 10 / 食品保质期和保存期 10 / 食源性疾病预防 10

### 食材安全选购和保存/10

畜肉安全选购与鉴别 10 / 如何正确选购熟肉制品 11  
家禽安全鉴别 11 / 豆制品选购窍门 11  
安全选购水产品 12 / 海味品安全选购 12  
食用菌选购窍门 13 / 新鲜鸡蛋选购 13  
选购大米小知识 13 / 畜肉保存方法大全 14  
食用菌保存窍门 14 / 蔬菜不宜久存 15

### 食材安全烹调和食用/15

畜肉食用禁忌 15 / 鸡汤进补并非人人皆宜 16  
豆制品虽好但不可多吃 16 / 水产品禁忌 17  
忌生食贝类 17 / 清除蔬菜上残余农药方法 17



## Part 1 蔬菜食用菌

白菜 ·····20	黄瓜 ·····52	马铃薯 ·····84
酸菜 ·····22	青椒 ·····54	魔芋 ·····86
菠菜 ·····24	苦瓜 ·····56	山药 ·····88
空心菜 ·····26	茄子 ·····58	洋葱 ·····90
苋菜 ·····28	丝瓜 ·····60	芋头 ·····92
茼蒿 ·····30	花椰菜 ·····62	莴笋 ·····94
生菜 ·····32	西蓝花 ·····64	竹笋 ·····96
芥菜 ·····34	南瓜 ·····66	草菇 ·····98
韭菜 ·····36	萝卜 ·····68	金针菇 ·····100
雪菜 ·····38	胡萝卜 ·····70	口蘑 ·····102
甘蓝 ·····40	红薯 ·····72	平菇 ·····104
油菜 ·····42	芹菜 ·····74	香菇 ·····106
四季豆 ·····44	芥蓝 ·····76	竹荪 ·····108
豌豆 ·····46	茭白 ·····78	木耳 ·····110
番茄 ·····48	莲藕 ·····80	银耳 ·····112
冬瓜 ·····50	芦笋 ·····82	

## Part 2 畜 肉

里脊肉 ·····116	猪皮 ·····126	猪排骨 ·····136
五花肉 ·····118	蹄膀 ·····128	猪耳 ·····138
肥膘肉 ·····120	猪肚 ·····130	猪心 ·····140
臀尖肉 ·····122	猪蹄 ·····132	猪肝 ·····142
猪肉馅 ·····124	猪蹄筋 ·····134	猪腰 ·····144

# contents

## 目录

- |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|
| 猪肠 ·····146  | 牛肉馅 ·····162 | 羊排 ·····178  |
| 猪血 ·····148  | 牛尾 ·····164  | 羊肉馅 ·····180 |
| 火腿 ·····150  | 牛胃 ·····166  | 羊肝 ·····182  |
| 腊肉 ·····152  | 牛鞭 ·····168  | 羊蹄 ·····184  |
| 牛脊肉 ·····154 | 牛蹄筋 ·····170 | 兔肉 ·····186  |
| 牛腩肉 ·····156 | 羊脊肉 ·····172 | 狗肉 ·····188  |
| 牛腿肉 ·····158 | 羊腿肉 ·····174 | 驴肉 ·····190  |
| 牛肋条 ·····160 | 羊肋肉 ·····176 |              |

### Part 3 禽蛋豆制品

- |              |             |              |
|--------------|-------------|--------------|
| 鸡 ·····194   | 鸭肠 ·····216 | 松花蛋 ·····238 |
| 鸡胸肉 ·····196 | 鸭舌 ·····218 | 鹌鹑蛋 ·····240 |
| 鸡腿 ·····198  | 鸭心 ·····220 | 咸鸭蛋 ·····242 |
| 鸡翅 ·····200  | 鸭血 ·····222 | 豆腐 ·····244  |
| 鸡爪 ·····202  | 鸭胗 ·····224 | 冻豆腐 ·····246 |
| 鸡肝 ·····204  | 鹅 ·····226  | 豆腐皮 ·····248 |
| 鸡胗 ·····206  | 鹅掌 ·····228 | 豆腐干 ·····250 |
| 乌鸡 ·····208  | 鹅肠 ·····230 | 粉皮 ·····252  |
| 鸭 ·····210   | 鹌鹑 ·····232 | 粉丝 ·····254  |
| 鸭掌 ·····212  | 鸽子 ·····234 | 腐竹 ·····256  |
| 鸭肝 ·····214  | 鸡蛋 ·····236 |              |



## Part 4 水产

鲤鱼 ······260	加吉鱼 ······292	咸鱼 ······324
鲫鱼 ······262	比目鱼 ······294	海米 ······326
草鱼 ······264	鳗鱼 ······296	鲍鱼 ······328
鳊鱼 ······266	黄鱼 ······298	干贝 ······330
鱮鱼 ······268	龙虾 ······300	海参 ······332
鲈鱼 ······270	青虾 ······302	鱼肚 ······334
鲇鱼 ······272	海虾 ······304	鱼翅 ······336
黑鱼 ······274	虾蛄 ······306	海蜇 ······338
青鱼 ······276	海蟹 ······308	海带 ······340
银鱼 ······278	河蟹 ······310	田螺 ······342
鳝鱼 ······280	蛭子 ······312	鱿鱼 ······344
泥鳅 ······282	海螺 ······314	墨鱼 ······346
鲑鱼 ······284	蛤蜊 ······316	章鱼 ······348
带鱼 ······286	海蚌 ······318	甲鱼 ······350
鲳鱼 ······288	牡蛎 ······320	
鳕鱼 ······290	扇贝 ······322	

## Part 5 米面杂粮

粳米 ······354	小麦 ······366	黄豆 ······378
米粉 ······356	面筋 ······368	蚕豆 ······380
糯米 ······358	高粱 ······370	红豆 ······382
黑米 ······360	玉米 ······372	黑豆 ······384
小米 ······362	燕麦 ······374	绿豆 ······386
薏米 ······364	芝麻 ······376	

附录：食物营养成分汇总表/388



## 食材安全面面观

SHI CAI Face To Face

食品安全问题是与我们生活息息相关的大事，早在20多年前，人们还不会将“安全”二字与食品挂上钩，那时的我们理所当然地认为，能拿来吃的一定是安全的！随着时间的流逝，科技的进步，不知从何时起，一些“高科技手段”被某些想象力丰富者应用到食品生产以及加工过程中，我们也见到了许许多多色彩美观，但食而无味的“健康食品”，而我们的餐桌也因此不再纯净。我们在感慨各种奇奇怪怪的病症多发的同时，也将目光聚焦在每天入口的食品上面——原来它才是罪魁。

中国有很多关于饮食上的俗语，如“民以食为天”、“药补不如食补”、“病从口入”等，但中国还有句话：食以安为先。食品的质量不安全，将会影响到人们的健康。食品的安全问题关系到全人类的生活、生存、延续，是人类发展的一个重要课题。如今食品安全已是我国消费者的“心头大患”，事关消费者乃至下一代的健康和安全，是目前对公共健康面临的最主要威胁之一。因此，重视食品安全已经成为衡量人民生活质量、社会管理水平和国家法制建设的一个重要方面。

每天，当我们打开电视，翻开报纸，联通网络，各种食品安全的问题就会扑面而来。关于种种劣质食品的报道几乎成了我们隔三岔五就能在媒体上看到的一个主要话题。自2001年开始，我们知道了毒瓜子、瘦肉精、口水油、红心鸭蛋、大头娃娃、孔雀石、福寿螺等等，现在我们又知道了三聚氰胺……。我们已经有了《中华人民共和国食品卫生法》，国家关于食品安全方面的法律、法规以及各种规范性文件也有800

多种，而最新的《中华人民共和国食品卫生法》（征求意见稿）也已经发布，很快会进入实施阶段。

但令人不安的是，这么多年过去了，各级监管部门的工作不可谓不努力，但假冒伪劣食品依然层出不穷，并且威胁着人们的生命健康。层出不穷的食品安全问题的曝光，一次次敲击着我们的心灵，当我们对赖以生存的最基本的食品安全需求都丧失了安全感的时候，我们还能说什么？

对于消费者而言，我们相信，通过国家的重视，我国食品安全问题一定会得到控制和解决，同时我们还需要通过自身食品安全知识的积累，了解哪些是易被污染的食品，食物中毒是怎么回事，清楚食品如何鉴别，在享受美味佳肴、便利生活的同时，还可以最大限度的维护自己的健康，将食品安全隐患拒之门外。

### 食材安全常识

#### 食品安全的定义和基本要求

根据世界卫生组织的定义，食品安全 (food safety) 是“食物中有毒、有害物质对人体健康影响的公共卫生问题”。食品安全指的是所有对人体健康造成急性或慢性损害的危险都不存在，是一个绝对概念。食品安全主要有以下几个方面的要求：(1) 有营养价值；(2) 有较好的色、香、味和外观形状；(3) 无毒、无害，符合食品卫生质量要求。

#### 食品污染是什么

食品污染是指食品受到有害物质的侵袭，致使食品的质量安全性、营养性或感官性状发生改变的过程。随着科学技术的不断发展，各种化学物质的不断产生和应用，有害物质的种

类和来源也进一步繁杂,食品污染大致可分为生物性污染、化学性污染及放射性污染三大类。食物从生产、加工、运输、销售、烹调等每个环节,都可能受到环境中各种有害物质污染,以致降低食品营养价值和卫生质量,给人体健康带来不同程度的危害。

### 绿色食品·无公害食品·有机食品

绿色食品并非特指那些“绿颜色”的食品,而是指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商标的无污染的安全、优质、营养类食品。它可以是蔬菜、水果,也可以是水产、肉类。

有机食品是一种国际通称,是指采取一种有机的耕作和加工方式。有机食品是指按照这种方式生产和加工的,产品符合国际或国家有机食品要求和标准,并通过国家认证机构认证的一切农副产品及其加工品,包括粮食、蔬菜、水果、奶制品、禽畜产品、蜂蜜、水产品、调料等。

无公害食品是按照无公害食品生产和技术标准和要求生产的、符合通用卫生标准并经有关部门认定的安全食品。严格来讲,无公害食品应当是普通食品都应当达到的一种基本要求。



绿色食品



### 转基因食品对人体有害吗

转基因食品是指利用现代分子生物学技术,移动生物的基因并加以改变,使目标生物出现原物种不具备的新特征。以转基因生物为原料加工生产出的食品就是转基因食品。根据原料的来源可以把转基因食品分为动物源转基因食品、植物源转基因食品和微生物源转基因食品。

虽然转基因食品的安全性还存在争议,但人们没有必要把它视为洪水猛兽,毕竟转基因技术在全球推广近十年来,并未发现对人体健康产生危害的案例。专家表示,目前通过转基因生物安全评价、获得主管部门批准的转基因食品可放心食用。消费者在购买转基因食品时,应注意是否贴有清晰的“GM FOOD(转基因食品)”标识。

### 食品添加剂是否有“毒”

根据《中华人民共和国食品卫生法》的规定:食品添加剂是指“为了改善食品品质和色、香、味以及为防腐和加工工艺的需要而加入食品中的化学合成或者天然物质”。

对食品添加剂,由于不正确的宣传,使人们产生不少误解。其实各种食品添加剂能否使用,使用范围和最大使用量各国都有严格规定,受法律制约,以保证安全使用,这些规定是建立在一整套科学严密的毒性评价基础上的。只要严格按照国家标准规定的添加量在食品中正确使用食品添加剂,对人体是不会造成危害的。

### 如何看食品标签

食品标签,是指在食品包装容器上或附于食品包装容器上的一切附签、吊牌、文字、图形、符号说明物。标签的基本功能为:食品



名称、配料表、净含量及固形物含量、厂名、批号、日期标志等。它是对食品质量特性、安全特性、食用、饮用说明的描述。看食品标签要注意以下几个方面：(1) 标签的内容是否齐全；(2) 标签是否完整；(3) 标签是否规范；(4) 标签的内容是否真实。

## QS标志

QS是英文Quality Safety(质量安全)的缩写, 获得食品质量安全生产许可证的企业, 其生产加工的食品经出厂检验合格的, 在出厂销售之前, 必须在最小销售单元的食品包装上标注由国家统一制定的食品质量安全生产许可证编号并加印或者加贴食品质量安全市场准入标志“QS”。食品质量安全市场准入标志的式样和使用办法由国家质检总局统一制定, 该标志由“QS”和“质量安全”中文字样组成。加贴(印)有“QS”标志的食品, 即意味着该食品符合了质量安全的基本要求。



## 食品保质期和保存期

保质期(最佳食用期)是指在标签上规定的条件下, 保持食品质量(品质)的期限。在此期限食品完全适于销售, 并符合标签上或产品标准中所规定的质量(品质); 超过此期限, 在一定时间内食品仍然是可以食用的。保存期(推荐的最终食用期)是指在标签上规定的条件下, 食品可以食用的最终日期; 超过此期限, 产品质量(品质)可能发生变化, 食品不再适于销售和食用。

## 食源性疾病

食源性疾病是指通过摄食而进入人体的有毒有害物质(包括生物性病原体)等致病因

子所造成的疾病。一般可分为感染性和中毒性, 包括常见的食物中毒、肠道传染病、人畜共患传染病、寄生虫病以及化学性有毒有害物质所引起的疾病。食源性疾病的发病率居各类疾病总发病率的前列, 是当前世界上最突出的卫生问题。

## 食材安全选购和保存

### 畜肉安全选购与鉴别

**新鲜畜肉的选购:** 新鲜畜肉的表面有一层微微干燥的表皮, 肌肉红色均匀, 呈浅红色, 有光泽, 切面稍有湿润而无黏性, 肉汁透明; 肉质紧密而有弹性, 指压后凹陷立即恢复, 脂肪为白色。而变质畜肉的表面过分干燥, 肌肉为暗色, 有时呈浅绿色或灰色; 切面过度潮湿和发黏, 肉质松软且无弹力, 表面及深层均有腐臭气味, 脂肪呈乌灰色。

**注水畜肉的鉴别:** 正常的新鲜畜肉肌肉有光泽, 红色均匀, 脂肪洁白, 表面微干; 而注水后的畜肉表面有水淋淋的亮光, 注水过多时, 水会从肉上往下滴。割下一块畜肉放在盘子里, 稍待片刻就有水流出来。用卫生纸或吸水纸贴在畜肉上用手紧压, 等纸湿后揭下来, 用火柴点燃, 若不能燃烧, 则说明畜肉中注了水。

**病死畜肉的鉴别:** 死亡后解体的为死畜肉, 因未放血或放血少, 畜肉呈暗红色, 切开肌肉并用刀背按压, 可见肌肉间毛细血管溢出暗红色淤血, 切面呈豆腐状, 含水量多。

**囊虫病肉的鉴别:** 囊虫病是寄生在畜肉体内的一种寄生虫病, 对人危害很大。这种寄生虫多寄生在骨骼肌中和心膈肌内。囊虫肉最显著的特征是瘦肉中有呈椭圆形、乳白色、半透明的水泡, 大小不等, 从外表看, 像是肉中夹着米粒。

## 如何正确选购熟肉制品

**看包装：**熟肉制品是直接入口的食品，不能受到污染。包装产品要密封，无破损。不要在小贩处购买不明来历的散装肉制品，这些产品容易受到污染，质量无保证。

**看标签：**规范的企业生产的产品包装上应标明品名、厂名、厂址、生产日期、保质期、执行的产品标准、配料表、净含量等。

**看生产日期：**应尽量挑选近期生产的产品。生产时间长的产品，虽然是在保质期内，但香味、口感也会稍逊。

**看生产企业：**大型企业或通过认证的企业管理规范，生产条件和设备好，生产的产品质量较稳定，安全有保证。

**看外观：**各种口味的产品有它应有的色泽，不要挑选色泽太艳的产品，这些漂亮的颜色很可能是人为加入的人工合成色素或发色剂亚硝酸盐。即使是在保质期内的产品，也应注意是否发生了霉变。



## 家禽安全鉴别

有些不法商贩，为了谋取利益，在出售的各种禽类中做手脚，损害消费者的利益。对禽类做手脚主要体现在三个方面，即灌水、塞胗、死禽当活禽出售，大家在选购时可从以下几点加以鉴别：

**塞胗家禽：**检查活禽是否塞胗，可察看活禽胗（嗓子）是否歪斜肿胀。如果用手捏摸感觉有颗粒状的内容物，则可能是事先塞的稻谷、玉米、粗沙等物，如果捏上去感到软乎乎的，沉甸甸下垂，禽精神不振，则禽胗内塞的多是米饭、泥沙等浓稠杂物。

**灌水家禽：**检查禽腹内是否灌水，可用手捏摸禽的两翅骨下。若不觉得肥壮而是有滑动感，则多是用针筒注射了水。另外灌注水量较多的禽类多半不能站立，只能蹲着不动，由此亦可参考鉴别。

**健禽肉与死禽肉：**健禽肉的切口不整齐，放血良好，切口周围组织有被血液浸润现象；禽体表皮色泽微红，具有光泽，皮肤微干而紧缩，脂肪呈白色或淡黄色。而死禽肉的切口平整，放血不良，切口周围组织无被血液浸润现象并呈暗红色。另外死禽肉的表皮呈暗红色或微青紫色，有死斑，无光泽，而脂肪呈淡黄色或红色，血管中淤存有暗紫红色血液。

## 豆制品选购窍门

由于豆制品的品种较多，特性各异，因此消费者在选购时应按其各自特点来挑选。

**豆腐：**豆腐的颜色应为浅黄色或乳白色，豆腐切面应不出水，表面平整，无气泡，拿在手里摇晃有晃动感。而盒装豆腐打开可闻到少许豆香气，倒出豆腐切开应该不塌、不裂，切面细嫩，尝之无涩味。

**豆腐干：**豆腐干的种类较多，一般可分为白豆腐干、五香豆腐干、蒲包豆腐干、兰花豆腐干等。好的白豆腐干表皮光洁呈淡黄色，有豆香味，方形整齐，密实有弹性；五香豆腐干表皮光洁略带褐色，有五香味，方形整齐，坚韧有弹性；蒲包豆腐干为扁圆形浅棕色，颜色均匀光亮，有少许五香味，坚韧密实；兰花豆腐干表面与切面均



呈金黄色，刀口的棱角看不到白坯，有油香味。

**豆腐皮：**新鲜的豆腐皮颜色奶黄或乳白色，厚薄一致、富有光泽、薄而透明、柔软不黏、表面平滑、外形完整，无重碱味，有自然的豆香味。

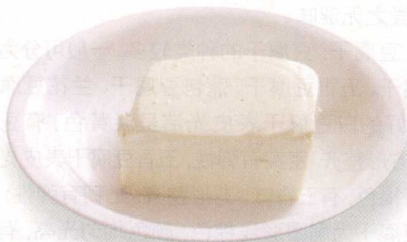
**油豆腐：**表面金黄或棕黄色、皮脆、内暗黄，酥松可口，若内囊多结团，无弹力，则为掺了杂质。

**腐竹：**一级品色泽黄、油亮，干燥筋韧，无碎块；二级品颜色较一级品灰黄，干燥无碎块；三级品灰黄色较重，无光泽，易碎，筋韧性差。

**腐乳：**腐乳可分为红腐乳、白腐乳、青腐乳、酱腐乳及各种花色腐乳等，其质地细腻，营养丰富。优质腐乳应表里色泽基本一致，滋味鲜美、咸淡适口、无异味，块形整齐，厚薄均匀、质地细腻。在挑选腐乳时，可观其色，闻其味。白色中透着黄色，有豆香味，是上好的腐乳。

**豆酱：**豆酱为大豆蒸发酵后加入精盐而制成的调味品。一般为红褐色而有光泽，带酱香味、脂香味，咸淡适口。

**豆豉：**豆豉按加工原料分为黑豆豉和黄豆豉，按口味可分为咸豆豉和淡豆豉。豆豉可作为调料，也可直接蘸食。豆豉为传统发酵豆制品，以颗粒完整、乌黑发亮、具有酱香、酯香浓郁、滋味鲜美、咸淡可口、无苦涩味、质地松软即化且无霉腐味为佳。



## 安全选购水产品

水产品不仅营养丰富，且味道鲜美，已逐渐成为人们所喜爱的食物。随着人们食用水产品的增多，发生在日常饮食生活中的食物中毒的情形也比较普遍，而如何鉴别水产品的鲜度对水产品至关重要。水产品极易腐败变质，而且腐败后营养价值丧失、风味发生改变，有时食用后还可能会出现中毒现象。因此消费者一方面应该掌握一些基本的鉴别常识，同时不可贪图便宜购买并食用那些已经变质的水产品。在选购水产品时必须“动眼、动手、动鼻”。

**动眼：**仔细看看水产品的眼睛，如果水产品的眼睛呈透明混浊状态，表示新鲜度高。其次再看看水产品，尤其是鱼类的鳃是否紧贴，不易脱落，鱼表面是否有光泽。虾壳应与虾肉紧贴，若很容易就剥下，则表示已经不新鲜了，此外虾身应完整，有弹性富有光泽，壳色光亮。螃蟹及贝类海鲜外壳色彩应富光泽，肢体硬实有弹性，而鱿鱼、章鱼等则应皮肤光滑、爪弯曲，斑纹清晰。

**动手：**用手按水产品肉质表面，若肉质坚实有弹性，按之不会深陷下去，即表示新鲜；再摸摸肉表面有无黏液，无黏液表示新鲜度高。

**动鼻：**用鼻子闻一闻水产品，如果有一股海鲜特有的鲜味，表示很新鲜。反之若有腥臭或腐败之味则应避免购买。

## 海味品安全选购

**墨鱼干：**是用鲜乌贼加工制成的淡干品。优质的体形完整，色泽光亮洁净，肉体宽厚、平展，呈棕红色半透明状。如果墨鱼干局部有黑斑，表面带粉白色，背部呈暗红色，则质量不佳。

**章鱼干：**是用真蛸、短蛸加工制成的干品。优质的体形完整，肉体坚实、肥大，爪粗状，体



呈柿红或棕红且鲜艳，表面浮有白霜。如果色泽紫红带暗，身湿、没有清香味，则质量不佳。

**鱿鱼干：**常见的鱿鱼干有长形和椭圆形两种，长形的为鱿鱼淡干品，椭圆形的是枪乌贼的淡干品，品质以前者为好。优质的鱿鱼干身干坚实，体形完整，光亮洁净，肉肥厚，呈鲜艳的干虾肉似的浅粉色，体表略带白霜。如体形有部分卷曲，尾部、背部红中透黑，质量不佳。

**鲍鱼干：**是用鲜鲍鱼洗净、煮熟、晒干后制成的干制品。优质的鲍鱼干要大小均匀，结实干燥，色泽淡黄或粉红色，呈半透明状，闻之微有香气。如果背部略带灰暗、黑色，不透明，或者外表具有一层白粉的次之。

**海米：**是用海产的红虾等加工制成的干品。优质海米要求大小均匀，虾体光洁无壳、附肢、杂屑等物，肉质丰满、坚硬，呈淡黄或红黄色，入口肉质细嫩，味鲜且淡，如色淡、肉结实，但有一些黑斑或粘壳，入口回味咸、苦的海米质量一般。

## 食用菌选购窍门

**眼看：**主要是看食用菌的形态和色泽以及有无霉烂、虫蛀现象。

**鼻闻：**质量好的食用菌应香气纯正、自然，无异味，不要购买有刺鼻气味的产品。鲜食用菌若闻着有酸味则可能变质，不宜食用。

**手握：**选购干品食用菌时应选择水分含量较少的产品，若含水量过高不仅压秤，而且不易保存。

## 新鲜鸡蛋选购

无论是普通鸡蛋还是土鸡蛋，都会因一些客观因素的变化而导致品质的变化。选购鸡蛋时，可以用下面4种方法来鉴别其新鲜程度。

**触听鉴别：**在外观上，鲜鸡蛋外壳有一层白霜粉末，手指摩擦时应不太光滑；还用拇指、食

指和中指捏住鸡蛋摇晃，没有声音的是鲜蛋，手摇时发出晃荡声音的是坏蛋。

**灯光鉴别：**用灯光照射，鲜蛋蛋清透明，蛋清、蛋黄界线分明，空头很小，呈橘红色，蛋内无黑点、无红影；不新鲜的蛋，蛋清发黄或有黑点，黄清不分明，坏蛋则有大片黑块。

**盐水鉴别：**取适量精盐溶于一小盆水中，将蛋放入盐水中，已产下3天者，会沉到稍离盆底的水中；已产下5天以上者，则浮于水面；如果直接将蛋放于清水中，尖头向下者为新鲜蛋。



## 选购大米小知识

市场上大米的品种越来越多，让人们购买的时候眼花缭乱。不过只要按下面的原则来选米，就没有问题啦。

**看硬度：**大米粒硬度主要是由蛋白质的含量决定的，米的硬度越强，蛋白质含量越高，透明度也越高。一般新米比陈米硬，水分低的米比水分高的米硬，晚稻米比早稻米硬。

**看爆腰：**爆腰是由于大米在干燥过程中发生急热现象后，米粒内外收缩失去平衡造成的。爆腰米食用时外烂里生，口感和营养价值要逊色一些。所以选米时要仔细观察米粒表面，如果米粒上出现一条或多条横裂纹，就说明是爆腰米。



**看腹白:** 大米腹部常有一个不透明的白斑, 在米粒中心部分被称为“心白”, 在外腹被称为“外白”。腹白小的米是子粒饱满的稻谷加工出来的。而含水过高, 不够成熟的稻谷加工出来的米, 则腹白较大。

**看黄粒:** 米粒变黄是由于大米中某些营养成分在一定的条件下发生了化学反应, 或者是大米粒中所含微生物引起的。这些黄粒米香味和食味都较差, 所以选购时, 必须观察黄粒米的多少。

**看新陈:** 大米陈化现象较为常见, 陈米的色泽变暗, 黏性降低, 做出来的饭会失去大米原有的香味, 口感较差。一般情况下, 表面呈灰粉状或有白道沟纹的米是陈米, 其量越多则说明大米越陈旧。捧起大米闻一闻气味是否正常, 如有发霉的气味说明是陈米。另外看米粒中是否有虫蚀粒, 如果有虫蚀粒和虫尸的也说明是陈米。



## 畜肉保存方法大全

刚买回的鲜畜肉用浸过食用醋的湿布包裹起来, 可保鲜一昼夜不变质。

把调好的芥末面和鲜畜肉放在盘子里, 然后连盘子置于1个密封的容器内(如高压锅), 可存整日不变质。

把鲜畜肉浸泡在煮沸后冷却的花椒盐水中, 可保鲜2~3天。

将畜肉切成大小均匀的长条块或方块, 在畜肉表面涂上少许蜂蜜, 再用线把畜肉串起来, 挂在通风处, 可存放一段时间, 肉味会更加鲜美。

将畜肉切成1厘米厚的片, 用沸水焯烫一下, 晾凉后涂上少许盐, 装入容器内, 用纱网封口, 放在通风阴凉处, 热天也可保存一星期左右。

将鲜畜肉洗净, 放入高压锅内, 上火蒸至冒气, 然后扣上限压阀端下, 可保存2天左右。

将鲜畜肉煮熟, 趁热放入刚熬好的猪油里, 可保存较长时间不变质。

把煮好的畜肉放入冰箱冷藏室内, 可维持5天的新鲜度, 放入冷冻室可保存2~3周, 存放时要封装好, 最好将畜肉浸在肉汁中同时冷冻, 否则肉中水分消失会变得干又硬。

用葡萄糖溶液对鲜畜肉进行喷雾处理, 可保鲜1个月以上。

鲜畜肉用双层塑料袋或铝薄纸包裹好, 放入冰箱冷冻室, 可保存半年。

如果是畜肉罐头制品, 需要放在冰箱冷藏室, 一般畜肉罐头, 如肉松等开罐后, 保存期约10天, 但不要放在冷冻室, 以防肉质变差。

## 食用菌保存窍门

食用菌要放在通风、透气、干燥、凉爽的地方, 避免阳光长时间的照射。干品食用菌一般都容易吸潮霉变, 因此食用菌产品应干燥储藏, 如贮存容器内放入适量的块状石灰或干木炭等作为吸湿剂, 以防受潮。

食用菌营养丰富, 易氧化变质。可用铁罐、陶瓷缸等可密封的容器装贮, 容器应内衬食品袋。平时要尽量少开容器口, 封口时注意排出衬袋内的空气。

另外, 食用菌大都具有较强的吸附性, 宜单独贮存, 以防串味。

## 蔬菜不宜久存

将蔬菜存放数日后再食用是非常危险的,危险来自蔬菜中含有的硝酸盐。硝酸盐本身无毒,然而在储藏了一段时间后,由于酶和细菌的作用,硝酸盐被还原成亚硝酸盐,这却是一种有毒物质。亚硝酸盐在人体内与蛋白质类物质结合,可生成致癌性的亚硝胺类物质。

蔬菜中硝酸盐来自肥料。由于有些蔬菜来不及把它们全部合成营养物质,只好以硝酸盐的形式留在蔬菜中,成为隐患。营养丰富的绿叶蔬菜中硝酸盐含量较根类、茄果类蔬菜更高。

新鲜的蔬菜含有较多的水分和维生素C,但是,随着时间的推移,水分和维生素C都会急剧地减少。因此,适当的蔬菜保存法可以说是在于保存维生素C。为了达到这一目的,把蔬菜放入冰箱当然是比放在室温下要好,最理想的储存温度是 $5^{\circ}\text{C}\sim 7^{\circ}\text{C}$ 。但是也有些蔬菜适宜保存在 $10^{\circ}\text{C}$ 左右。在栽培时需要较寒冷气候环境的蔬菜,如菠菜、椰菜、大白菜、莴苣等,保存在 $5^{\circ}\text{C}$ 左右更好。而在栽培时需要 $20^{\circ}\text{C}$ 生长环境的蔬菜,例如茄子、黄瓜等,在保存时就应该用 $10^{\circ}\text{C}$ 左右的温度。



## 食材安全烹调和食用

### 畜肉食用禁忌

畜肉的营养丰富,口味鲜美,其中猪、牛、羊更是我国大众餐桌上不可或缺的肉类食品,但是需要注意畜肉的食用禁忌:

**忌食畜肉的“三腺”:**猪、牛、羊、狗等畜肉体内的甲状腺、肾上腺与淋巴腺均应忌食。这是因为甲状腺(即栗子肉)、肾上腺、淋巴腺均含有毒的物质。误食后会出现呕吐、头痛、腹痛、手麻、舌麻、心跳、瞳孔放大、血压增高等中毒症状。

**忌食生肉或半生肉:**有些地区的居民有吃生畜肉的坏习惯,比如将生畜肉切成片在热炒锅上来回翻烤一下,蘸以佐料即食用;或将肉片放在汤内烫数秒钟,即用筷子夹出蘸佐料食用,也有把畜肉宰杀后不刮毛、烫毛而用火将毛烧焦、再将生肉切成细丝状拌菜生吃,这是十分危险的吃法,极易感染炭疽病、布氏杆菌病、沙门氏菌病、绦虫病、弓形体病,特别是旋毛虫病更是常见。

**忌食毒死或病死畜肉:**畜类在病死或毒死前,常有许多病菌或毒物侵入肌肉中,误食了这些有毒的畜肉类,就极易受到感染而出现中毒症状。

**忌常吃腌渍畜肉:**这是由于腌肉是嗜盐菌良好的培养基,而嗜盐菌中含有与肠毒素相似的毒素,它会破坏肠道黏膜,造成胃肠功能紊乱并中毒,出现腹痛、恶心、呕吐、水样便与血样便等症状。因此腌肉最好不要吃,以免中毒致病。

**忌食烧焦的畜肉:**烧焦了的畜肉,其中高分子蛋白质会分裂为低分子氨基酸,它在热分解中形成毒性很强的色氨酸,人食用后对身体健康危害极大。