

一 健康食品的质量选择

1. 新鲜猪肉的选择

(1)色泽 新鲜猪肉色泽红润 呈均匀的鲜淡红色 劣质肉无光泽 较差的色泽暗红。

(2)弹性 新鲜猪肉肉质紧密 弹性良好 手指按压的凹陷立即复原 较差的肉质柔软 弹性差 手指按压的凹陷复原慢 劣质猪肉凹陷不能复原有明显痕迹。

(3)黏性 新鲜猪肉的表面微干或微湿润 不黏手 较差的外表潮湿或干燥 有黏性 劣质的外表很潮湿 很黏手。

(4)气味 新鲜的有鲜猪肉正常气味 较差的有氨味或酸味 劣质的有臭味。

(5)脂肪 新鲜猪肉的脂肪分布均匀 呈洁白色 柔软而富有弹性 没有酸败味 劣质肉的脂肪灰色 缺乏光泽 易粘手 有轻微的油脂酸败味。

2. 注水猪肉的识别

(1)注水部位肌肉组织呈半透明红色胶状质 横切面可见肌肉色泽淡红,还会流出大量淡红液体;

(2)指压弹力较差 手指按压的凹陷不能复原 有明显痕迹;

(3)肌肉纤维肿胀粗乱 结构不精;

(4)还可以用纸条贴在瘦肉上几分钟后揭下 点燃纸条 易燃烧的说明纸上有油 肉中未注水 反之为注水肉。

3. 注水牛肉的识别

(1)肉纤维更显粗糙 暴露纤维明显;

(2)肉的横切面常有水分渗出 用干纸贴在牛肉面则很快被湿透;

(3)手摸虽不黏手 但湿感重。

4. 新鲜家禽肉的选择

(1) 嘴部 新鲜家禽的嘴部有光泽、干燥而有弹性、无异味。不新鲜家禽的嘴部无光泽、部分失去弹性、稍有腐败味。

(2) 眼部 新鲜家禽的眼球充满整个眼窝、角膜有光泽。不新鲜家禽的眼球部分下陷、下滑、角膜无光泽、暗淡、甚至有黏液。

(3) 皮肤 新鲜家禽的皮肤表面干燥、呈淡黄色或淡白色、具有特有的气味。不新鲜的家禽的皮肤表面发潮、呈淡灰色、有轻度腐败气味。

(4) 肌肉 新鲜家禽的肌肉结实而有弹性、有特有的香味。鸡的肌肉为玫瑰色、鸭和鹅的肌肉为淡红色。不新鲜家禽的肌肉弹性小、用手指压时、留有明显的指痕、带有酸味或腐败味。

(5) 脂肪 新鲜家禽的脂肪色白、稍带淡黄色、有光泽、无异味。不新鲜家禽的脂肪色泽没有明显的变化、但稍带异味。腐败家禽的脂肪呈灰色或浅绿色、有酸臭味。

5. 家禽内脏的选择

(1) 肝 呈褐色或红色、有光泽、弹性、无异味为好。

(2) 腰肾 呈浅红色、表面有一层薄膜、有光泽、柔软富有弹性、无腥臭味为好。

(3) 肚胃 有弹性、有光泽、一面浅黄色、一面白色、质地坚韧不紧实、黏液多为好。

(4) 肠 色发白、黏液多、稍软为好。

(5) 心 用手挤一下、有鲜红或暗红色血液或血块排出、组织坚韧、富有弹性、有光泽为好。

6. 鱼的选择 最好是买活鱼吃。以在水中游动活泼、对外界刺激反应敏锐、鱼鳞、鱼鳍等身体各部分完整无缺并无病害的活鱼为佳。如果买不到活鱼、则应尽量挑选新鲜鱼。最好不要买不新鲜的鱼、更不能食用腐败的鱼。

新鲜鱼的特征如下：

(1) 体表 鱼体光亮、体表清洁、黏液少；

(2) 肌肉 体硬肉紧 富有弹性 用手指压一下 松开后凹陷处立即复原；
 (3) 鱼眼 鱼眼周围无充血而发红的现象 眼球向外稍凸出 清亮有神 角膜透明；

- (4) 鱼鳞 鳞片完整而具光泽 紧贴而不脱落；
- (5) 鱼嘴 紧闭但易拉开 口内清洁无污物；
- (6) 鱼鳃 鳃盖紧闭 鳃部鲜红或粉红 黏液少呈透明状 无臭味；
- (7) 鱼鳍 腹部鱼鳍紧贴腹部；
- (8) 鱼肚 色泽和形态正常 腹内无胀气或注水现象；
- (9) 肛门 周围呈圆坑形 硬实发白 清洁而无污物 有正常鱼腥味。

经过解冻后的冰冻鱼 其品质选择方法与新鲜鱼相同。

不新鲜的鱼或腐败鱼以及农药毒死的鱼 其特征如下：

(1) 体表 体表暗浊 无光泽 黏液增多；
 (2) 肌肉 鱼体柔软 无弹性 用手指压一下 松开后凹陷处不可立即复原；

(3) 鱼眼 色泽灰暗 眼球下陷收缩 眼睛浑浊 发红；

(4) 鱼鳞 鳞片无光泽 疏松易脱落 或已有脱落；

(5) 鱼嘴 紧闭不易拉开；

(6) 鱼鳃 鱼鳃呈灰暗 枣红色或褐色 松弛 有粘污物外溢 有异味甚至腐臭味；

(7) 鱼鳍 腹部鱼鳍张开 发硬；

(8) 鱼肚 色泽和形态不正常 肚腹发胀 有异味或腐臭味；

(9) 肛门 肛门较突出 有异味 甚至粘污物外溢 有腐臭味。

7. 河虾的选择 最好选用活虾。如果没有活虾 则应尽量挑选新鲜虾。虾的品质要根据虾的形态、色泽、肉质、气味等来确定 鉴别方法如下：

(1) 形态 新鲜的虾有一定的弯曲度 虾的身体较硬挺 虾的头尾完整 不新鲜的虾不能保持原有的弯曲度和形态 虾的身体软绵 虾的头尾容易分离 或脱落 或已脱落。

(2) 色泽 新鲜的虾外壳发亮 保持原有的青绿色或青白色 不新鲜的虾，

外壳发暗 失去原有的色泽 变为红色、灰紫色或白色等。

(3)肉质 新鲜的虾 肉质坚实而细嫩 不新鲜的虾 肉质松软。

(4)气味 新鲜的虾有正常腥味 无异味 不新鲜的虾有异味或腐臭味。

8 “龙虾”的选择 龙虾的学名叫螯虾 是一种类似龙虾的水产品 生活在河、塘中。由于这种虾能够在排放城市污水、脏水或工业废水的阴沟、下水道等环境中生长 体内蓄积了大量对人体有害的物质 所以 人们食用这种虾以后将对健康有害。所以在购买 龙虾 时，一定要注意识别 慎重挑选。如遇下列情形之一者 请不要购买：

(1)在污水、脏水或工业废水区域内捕获的“龙虾”；

(2)体表粗糙、体色不正常、带有污染物或污垢的“龙虾”；

(3)闻不出正常腥味、却有其他异味的“龙虾”；

(4)身体各部分有缺损或有病害的“龙虾”；

(5)不活泼、对外界刺激反应迟钝的“龙虾”；

(6)死的“龙虾”。

9. 河 湖 蟹 的 选 择 死的湖蟹、河蟹不能食用。在挑选活蟹时 农历九月挑雌蟹 十月过后选雄蟹 同时按下列感观方法鉴别是否为优质蟹。

项目	优质蟹	劣质蟹
色泽	蟹壳呈墨绿色、有光泽	蟹壳色泽浅淡
肚脐	突出	平平
体形	体厚坚实、个大	体形较薄、个小
螯毛	丛生、粗长、发达	少或无
活力	螯夹力大、完整饱满 不断吐沫、发出声音 蟹身翻倒能迅速翻回 爬行快、动作敏捷	螯夹力小、干瘦 不吐沫、无声音 蟹身翻倒不能迅速翻回 行动缓慢、无活力

10. 海蟹的选择 死的海蟹不能食用。可按下列感观方法鉴别是否为优质蟹。

项目	优质蟹	劣质或变质蟹
手感	沉重、粗糙	手感轻、滑腻
色泽	背茶绿色、腹灰白色、有光泽	背呈橙黄色或红色、无光泽
弹性	蟹脚上节缩起与蟹背壳呈水平状,蟹腿和螯关节拉出后立即回复	蟹脚松软张开 无弹性、轻拉必脱落
气味	有腥味、无臭味	有腥臭味

11. 虾米的选择 虾米是鲜虾的干制品。加工虾米以白虾作原料居多。传统而常见的品种有很多 例如广州金钩、福建金钩、惠州尾、黄陇尾、高邮尾、明光尾、龙须岛尾等。

(1) 优质或上品虾米的特征 肉质细嫩,干燥清爽,洁净,呈鲜红色或微黄色,体形中大而均匀,略显透明,稍有光泽,应有香气,味淡而鲜,回口感微甜。无黑斑、虫斑或霉斑,无杂物、无碎屑等。

(2) 劣质或次品虾米的特征 肉质尚结实或发软,有一些黑斑、虫斑、霉斑或黏壳,有回潮感,色泽淡红,大小不均,少或无鲜香味,甚至有异味。

12. 虾皮的选择

(1) 优质或上品虾皮的特征 片大整齐,肉质较硬,纯净干燥,色白微黄或淡红,有光泽,无黑斑、虫斑或霉斑点,无杂质,有鲜味;

(2) 劣质次品虾皮的特征 肉质发软,颜色呈淡黄色,带有霉点,杂质多,无鲜味,甚至有异味。

13. 对虾干的选择

(1) 优质或上品对虾干的特征 体形完整,大小均匀,插对整齐,虾体透红,有光泽,干燥无粉尘,盐分轻,无斑点,有鲜香味;

(2) 劣质或次品对虾干的特征 体形不太完整,大小差异较大,插对不太整齐,虾体缺乏正常色泽,发潮,盐分重,有斑点,无鲜香味或香味不正。

14. 干海参的选择 海参的品种比较多,如刺参、梅花参、白石参、方刺参、红刺参等,以刺参最好。不管什么品种,海参的品质要求如下:

(1) 优质或上品干海参的特征 形体完整,粗长,质重,皮薄,光泽洁净,颜色纯正,或柿红色、或淡白色、或灰黑色,无虫蛀斑,且有香味,水发胀性大,无

沙粒等。

(2)劣质或次品干海参的特征 体形基本完整 但局部有少许黑点 背部有暗红色 有虫蛀斑 少香味 水发胀性不大 沙粒未尽等。

(3)伪劣干海参的特点 外表呈灰黑色 形体饱满 能看到微小的食盐晶体颗粒 刺秃 用手摩擦 手上会染上 草木灰的 黑色。用手掰开之后 内部充满黑灰色杂质。包装密封不严 无厂名、商标、厂址 并且分量不足等。

15. 鲍鱼干的选择

(1)优质或上品鲍鱼干的特征 体形完整 大小均匀 干燥结实 色泽淡黄或粉红 呈半透明状 无虫蛀斑或霉点 带有香味。

(2)劣质或次品鲍鱼干的特征 体形不太完整 背部略带灰褐色 不透明 或外表有一层白粉 少香味 甚至有虫蛀斑或霉点。

16. 鱿鱼干的选择 常见的鱿鱼干有椭圆形和长形两种。

(1)优质或上品鱿鱼干的特征 体长较大 体形完整坚实 光亮洁净 干燥 卷曲状 肉肥厚 呈鲜艳的粉红色 尾部背部红中透暗 体表有轻微白霜，有鱿鱼香味。

(2)劣质或次品鱿鱼干的特征 体形大小不一致 两侧有微红点 干燥度不够 无鱿鱼香味。

(3)市场上有些是用工业碱发制的鱿鱼 香味不正或无香 不可购买。

17. 干贝的选择 主要是用贝类中的扇贝、明贝和江珧贝 经煮熟将其闭壳肌剥下 洗净晒干制成的。

(1)优质或上品干贝的特征 色黄有光泽 表面有白霜 个头均匀 不碎，无杂质 圆柱粒 体硬而干 肉坚实饱满 肉丝清晰粗实 有特殊香味 盐分轻，味鲜。

(2)劣质或次品干贝的特征 颜色发黑 粒度参差不齐 有杂质 肉松软，无香味和鲜味 盐分重。

(3)人工制造的假货 色暗淡 肉丝不清晰或无肉丝 不可购买。

18. 墨鱼干的选择

(1)优质或上品墨鱼干的特征 体形较大 体扁平略呈三角形 体形完整

色泽光亮洁净 肉质平展 宽厚 呈棕红色半透明状 体中间有一长圆形鱼骨，体表有一层白霜 有墨鱼香味。

(2) 劣质或次品墨鱼干的特征 体形不全 局部有黑点 表面带粉白色 背部暗红色。

(3) 市场上有用工业碱发制的墨鱼 应注意鉴别 不可购买。

19. 干银鱼的选择 应选色泽正常 个儿大 长度 5cm 左右 肉肥，干燥 鱼体不黏连者。

20. 鱼肚的选择 多数家庭买鱼肚是给老年人当冬令补品 所以要选品质好的。应该选择质地洁净 无血丝等黏物 色泽不论淡黄或深黄 都以明朗透亮者为佳 板片大而坚实 边缘刀口齐整 厚度均匀 身份必须干燥 无虫蛀的鱼肚。

常见的鱼肚多数从大黄鱼、米鱼、毛鲮鱼和鲟鳇以及海鳗、鳊鱼、青鱼、鲢鱼等鱼剖摘下来 脱水而成。市场上传统品种有黄鱼肚、毛鲮肚、米鱼肚、黑口肚、海鳗肚、鳊鱼肚和河鱼肚 以及不常见的鲟鱼肚、鳊鱼肚。作补品用的鱼肚品种以鲟鳇肚为最好 其次是厚毛鲮肚。

21. 鱼翅的选择 鱼翅是鲨和鳐的鱼鳍干制而成。鱼翅以背鳍 脊翅 质量最好 胸鳍 翼翅 仅次于背鳍 尾鳍 尾翅 质量不及前两种。应该选择翅块完整 无鳍骨 鳍根 无残肉和骨质物 洁净 有光泽 色淡白 皮面无破裂或少破裂者。

22. 海蜇的选择 海蜇包括蜇皮和蜇头两部分 伞形部分为蜇皮 珊瑚状部分是蜇头，一般分开出售。优质海蜇的选择方法如下：

- (1) 比大小 蜇体完整 体形越大 肉越厚越好；
- (2) 辨色泽 有光泽 颜色越白越好；
- (3) 闻气味 无腥味 无异味者是上等品；
- (4) 验肉质 肉质坚韧 不易断 有弹性者质优；
- (5) 试口感 入口味正 一咬发出“咯咯”声 又脆又嫩 不塞牙者为上品。

23. 火腿的选择 火腿是用猪腿肉腌制的腌肉精制品 我国的火腿产地很多 其中以浙江的金华火腿和云南的宣威火腿最为有名。

优质火腿形状完整均匀 用手指推捺感觉到内外肉质坚实 弹性良好 皮色棕黄或棕红 略显光亮 皮肉干洁 肉细皮薄 有浓郁的肉香味 可用牙签刺入肉中 拔出嗅之 斩开后 断切面肥肉层薄而色白 瘦肉层厚而色鲜红 腿上无虫蛀 肥肉无黄斑。

若腿皮颜色灰白 表面起黏滑 肉质枯涩 阴雨期间有咸卤滴沥 脚爪发白 或者腿面颜色虽好 但内部肌肉不紧实 弹性差 很容易用牙签刺穿 肉香味很淡 甚至有怪味 有黄斑 霉斑或虫蛀 都属于次品或劣品质。如走油发哈喇气 则说明已经变质。

24. 香肠的选择 我国各地香肠有许多花色品种 但以产于广东的“广式香肠”闻名全国。香肠品质的基本要求是 大小长度适度 身份干燥 肠体有皱瘪状 肉色均匀 肠馅紧密 与肠衣构成一体 毫不脱落 肠内瘦肉呈鲜艳玫瑰红色而不萎褐 肥肉白而不黄 肠衣完整 略有弹性 无异味 有香气；切面光滑 不黏手 不拉丝 无霉斑或虫蛀。

25. 大米的选择 优质大米的选择要点：

(1) 色泽 色泽明亮 光洁度高、透明度高的质优。

(2) 气味 米香味浓 无异味、无霉味者为正常大米。

(3) 硬度 硬度高的质优。硬度高则蛋白质含量高 透明度也较好。但水分含量高者硬度降低，一般晚稻米硬度低于早稻米。

(4) 形态 米粒形态完整 米粒上无断痕、斑点者为优。

(5) 手感 用手紧握大米 感触清爽且格格有声 放开手后大米不黏手者为佳。

(6) 齿感 齿感坚硬清脆者为正常大米。

霉变大米的鉴别 如发现大米的硬度下降、显得毛糙 米的光泽消失、发暗 能闻到异味 有黑点或绿点等 即为霉变大米 不能食用。

26. 面粉的选择

(1) 颜色 精制面粉色泽白净 普通标准面粉白色稍带淡黄 如颜色较深 或有点带土黄色 则表明其质量较差。

(2) 气味 略带香味者为正常面粉 如有霉味、酸味、臭味或土气味 都是

劣质面粉。

(3)水分用手抓一把面粉用力捏紧后松开 如面粉随之散开者正常。

(4)手感用手指取少许面粉捻搓 如有绵软感 是质量好 如感觉特别光滑 则质量差。

一般消费者在购买面粉时 只注意面粉的颜色白不白。但必须引起警惕的是 有些太白的面粉 是因为添加了面粉增白剂。面粉增白剂的主要成分“过氧苯甲酰”有微毒 我国最大允许量为 60 微克/千克。但仍有不少厂家使用超标剂量的增白剂 更有甚者还使用在食品中已经禁止使用毒性大的“吊白粉”对人体危害更大。因此 可按下列方法仔细识别：

(1)看颜色 正常面粉为乳白色或微黄色 而过量增白的面粉呈现雪白或惨白色。

(2)嗅气味 正常面粉有一种面粉固有的清香气味 过量增白剂的面粉涩而无味或有化学药品味。

如果遇到特白的馒头时 在购买前最好也按上述方法鉴别一下。通常情况下最好不要购买那些特白的面粉制品。

27. 毛油和精炼油的比较鉴别与选择所谓毛油，是指从油料植物果子 如花生米、油菜子等 中压榨、浸出的初油产品 而精炼油则是将毛油再经水化、脱胶、脱水和脱臭等工艺处理 除去杂质后所得的油品。两者在质量和食用效果上都大有区别。所以 膳食中应该选择使用对健康有益无害的精炼油。

(1) 毛油的色泽较浑 放置一段时间会有少量沉淀 精炼油色泽清而淡，保质期内放置不会产生沉淀。

(2) 毛油烹饪时会产生大量泡沫 油色会变黑 烟点在 150℃左右 油烟多 精炼油烹饪时不会产生泡沫 油色稳定 烟点在 205℃以上 油烟少。

(3) 毛油中含杂质多 品质和稳定性较差。精炼油经过再加工处理 去除了杂质 但不影响食油的风味。所以精炼油品质好 稳定性也好。

28. 优质食用油的选择 从以下几方面判断食用油的质量：

(1)色泽 用无色透明的容器盛油 放在亮处观察 质量好的油 其色泽应

保持原有本色。即菜子油为黄中稍绿或金黄色 花生油为淡黄色或浅橙色，芝麻油为棕红色 棉子油为淡黄色 葵花子油为橙黄或棕黄色。精炼油的色泽浅 粗制油的色泽深。食用油的色泽越浅越好 光亮度越高越好。

(2) 气味 蘸一点油于手心 两手搓至发热后用鼻嗅之 除应有各种油的正常气味外 不应有别的气味。

(3) 水分 把油倒入一洁净干燥的小玻璃瓶中 盖子拧紧 再上下振荡后，观察其中的油状 如有乳白状 则表明油中有水 乳色越浓 含水越多。

(4) 滋味 蘸点油放入口中品尝 以无酸败、焦糊、苦、辣、涩等异味者为佳。

(5) 透明度 将食用油放在透明容器中静置 24 小时后 观察是否透明 有无浑浊、悬浮物和沉淀。澄清、透明、无杂质、无沉淀者为上品。

(6) 加热试验 取少量油放在锅内加热至 150°C 左右 冷却后将油倒出，看是否有沉淀现象。正常油应无沉淀 有沉淀则表明其含有杂质 沉淀越多 含杂质越多 质量也越差 甚至是掺假货。

劣质食用油的鉴别 闻起来有油渍味或异味 颜色变深、黏稠度变大 稍微加热便会冒烟 油炸时会起油泡等现象出现 此油为劣质品 不宜食用。

另外 过了保质期的油 尤其是酸败了的变质油 不宜食用。

29. 优质豆油的选择

(1) 外观 优质豆油色泽呈棕红色 澄清透明 无杂物 劣质豆油呈深棕色或黄色 浑浊 透明度差 有悬浮物或沉淀物。含水分越多 油色越黄。

(2) 气味 取少量豆油放在手掌中 双手摩擦 再闻其味 正常的豆油有其固有的豆腥味 劣质豆油有酸败味、辣味或汽油味等其他异味。

(3) 加热煎试 取少量豆油放入炒锅 加热升温 如水分大则会爆溅冒烟 起泡沫 温度继续上升至 220°C 以上 劣质豆油会出现絮状悬浮物。

此外 煎炸食品时 如果炸出的食品呈黑褐色 油中出现“豆花”状物 即表明其为劣质豆油。

30. 优质芝麻油（香油）的选择 芝麻油是用芝麻加工精制而成的 具有浓郁的芝麻香味 故又称为香油。而伪劣芝麻油大多是往芝麻油

掺入其他深色油脂 有的甚至掺入含有有毒物质棉酚的毛棉子油 这种伪劣香油将严重损害健康。因此选用优质芝麻油食用是非常重要的。其方法如下：

(1) 观颜色 纯正芝麻油的颜色为枣红色、淡红色或暗红色 伪劣芝麻油的颜色为灰褐色、灰红色或黑红色 掺入棉子油 和深黄色 掺菜子油)

(2) 辨透明度 纯正芝麻油对光观察 暗红透明 用手指置于已装油的玻璃瓶后 其轮廓分明 伪劣芝麻油则不透明或有较多的悬浮物 模糊浑浊 易沉淀。

(3) 闻气味 将芝麻油滴两滴在手心 双手摩擦发热后闻其味 纯正芝麻油 芝麻香味浓郁 伪劣芝麻油味道淡薄或有异味。如有豆腥味 则可能掺有豆油 有辛辣味 则可能掺入了菜子油。

(4) 看沉淀 小磨香油可能会有少量深红色沉淀 机制香油无沉淀 伪劣芝麻油沉淀多 呈絮状。

(5) 观油花大小和厚薄 用筷子蘸一些油 滴入盛凉水的碗内一滴 如油花很薄 无色透明 直径约 1cm 是好麻油 如油花小而厚 比麻油约厚一倍，直径只及它的一半 颜色较黄 则可能掺入了棉子油。

(6) 检查摇荡后的变化 取少量油倒入透明干净的玻璃瓶内 拧紧盖子，经剧烈摇荡后 如无泡沫或很少泡沫并很快消失 是纯麻油 否则为伪劣芝麻油。如麻油中掺入了花生油 则出现白色泡沫 并消失缓慢 如掺有豆油或菜子油 则出现淡黄色泡沫 不易消失。

31 酿制醋和配制醋的比较鉴别与选择 用粮食做的酿制醋，营养丰富 质量较好 用醋精对水制的配制醋 无营养 质量较差。两者可以下列几点区别开来：

(1) 外观 酿制醋是用大米或糯米等粮食为原料 经固态发酵或液态发酵 酿制成醋后 再经压滤、消毒而成 外观液体浓稠 呈琥珀色 色泽清澈 无沉淀 配制醋是用食用的冰醋酸加水配成的 液体稀薄 有透明感 色泽暗淡或无色 易浑浊。

(2) 气味 酿制醋含有乙酸乙酯、乳酸乙酯等 14 种发酵香味成分，有食醋

的特有香味 醋香浓郁 气味与酸味柔和绵长。配制醋掺有香精 故香精味较浓 酸气严重 刺激性较强。

(3) 口味 酿制醋稍有甜口 有鲜味 口味醇和 酸味在舌尖能滞留较长时间 浓度适当 配制醋酸度较高 酸味浓烈呛人 回味有点苦涩。

32 酱油的选择 酱油有瓶装、袋装和散装三种。优质酱油是以粮食、豆类、豆饼或麦麸等为原料酿制而成的调味品。它含有多种氨基酸、维生素、还原糖和天然棕红色素 以及微量酯类、醇类等芳香化合物 色泽深褐鲜亮 酱香浓郁 口味鲜美。但用酱色、食盐加以少量味精和水配制成的伪劣酱油对人体健康危害极大 要认真鉴别。其方法是：

(1) 外观 取少量酱油放在白底瓷碗内 优质酱油应无卤气 无霉花浮膜，无沉淀浑浊 液汁澄清 色泽鲜亮 呈棕褐色或红褐色 不发乌 轻摇瓷碗 优质酱油黏稠 对碗壁附着力强 留色时间长 伪劣酱油色泽发乌 浑浊淡薄 附在碗壁上的时间短 有的可见沉淀物或白霉花。

(2) 气味 优质酱油有宜人的豆豉香 酱香浓郁 劣质酱油常有焦苦味、糖稀味 或香气不纯 或无香味。

(3) 味道 优质酱油味鲜适口 醇厚协调 稍有甜感 回味悠长 劣质酱油味感咸苦 无鲜味 甚至有酸、涩等异味。

(4) 泡沫 优质酱油因含较多的有机质 用筷子搅拌可起多量泡沫 经久不散 伪劣酱油由于可溶性固形物、氨基酸和还原糖含量少 搅拌后泡沫少，一摇就散。

袋装及瓶装酱油应注意标签上是否有生产厂名、厂址 是否标明配料容量（毫升）、无盐固形物、食盐的含量 以及生产日期、保质期或保存期等。如果没有这些标志 或缺乏其中某些项目 都属非优质酱油 甚至可能是伪劣酱油。

33. 挂面的选择 根据原料及形状来分 挂面有许多种类和品种。优质的挂面煮时不粘锅、不浑汤、不碎条。最好不要食用超过保质期的挂面，而发霉变质的挂面则更是对人体健康有害 更不能食用。可按下列方法进行优质挂面的选购：

(1)看外观 好挂面包装紧凑 两端整齐 竖提不掉碎条。

(2)闻气味 从包装好的挂面内抽出几根 或在面条的一端闻一闻 如有芳香的小麦面粉味而无异味 是好挂面。

(3)试筋力 上好的挂面用手捏着一根面条的两端轻轻弯曲 其曲度可达5cm 以上。

34. 劣质食盐的鉴别 一些小盐场土法上马 设备简陋 生产的食盐含许多杂质和一些不良化学物质 长期食用这类劣质食盐 对身体健康有不良影响。因此 要认真识别。劣质食盐的主要特征是：

(1) 色泽 色泽不洁白 偏黄或灰黑。

(2) 味道 咸味不纯正 咸中带苦涩味。

(3) 粒度 颗粒粗大或粒度不均匀。

(4) 水分 盐粒潮湿 不够干爽 流动性差。

(5) 杂质 有许多细小杂质 放入水中溶解时可见许多泥沙等沉淀物。

(6) 包装 包装粗糙 塑料袋封口一般是用蜡烛火加热手工封包。因此，其封粘部分可见不规整的锯齿状。包装袋的印刷也粗糙且不正规 字迹不清晰或容易用手擦掉。

(7) 重量 每包重量不均或不足。

(8) 价格 相对较低。

35. 真假碘盐的鉴别与选择 为了人体健康 国家规定在碘缺乏地区应全部供应加碘食盐。这种加碘食盐就是普通说的“碘盐”是在普通食用盐中按20~50 微克/千克的剂量添加碘化钾或碘酸钾。因此 每个家庭，尤其是家庭妇女应重视碘营养的补充 要主动购买碘盐 不吃非碘盐。那么，如何识别真假碘盐呢 下面介绍几种方法：

(1) 看包装 精制碘盐用聚乙烯塑料袋包装 加印有“加碘”或“加碘盐”字样 并标明生产单位、出厂日期 字迹清晰 手搓不掉 袋质较厚或有覆膜 封口整齐、严密。假冒碘盐所印“加碘”“加碘盐”字迹模糊不清 甚至用手即可擦掉 包装简单粗糙 不严密 封口不整齐。

(2)看颜色 精制碘盐外观色泽洁白。假冒碘盐外观异色 或淡黄色 或

暗黑色 并不够干爽 易潮。

(3) 看防伪标志 精制碘盐有 激光 防伪标志。

(4) 凭手感 精制碘盐用手抓捏较松散 颗粒均匀。假碘盐手捏成团 不易散开。

(5) 闻气味 精制碘盐无气味 更无臭味或其他异味。假碘盐因掺有工业含碘废渣 带有硝酸铵等含铵物质 因而有氨味等气味。

(6) 用口尝 咸味纯正的是精制碘盐 咸中带苦涩味的是假碘盐。

(7) 显色试验 将盐撒在切开的马铃薯切面上 如显出蓝色 是真碘盐。如无蓝色反应 则是非碘盐。

36. 味精的选择 从形态上看 有粉状味精和结晶状味精之分 但以结晶状味精占绝大多数。通常 以结晶状味精质量为优。如果呈粉末状 除非明确说明掺入食盐及其分量 否则质量均无保证。所以 首先要选择结晶状味精。在选择时 可按下列方法对味精的质量作出具体的判断。

(1) 看包装 包装塑料袋是否破口 封口是否符合规格。如果封口破裂或封口不规则 说明已开封掺假。

(2) 看谷氨酸钠含量 按标准规定 有效成分谷氨酸钠含量应大于或等于 99% 即味精基本上应是较纯的谷氨酸钠。所以 有效成分谷氨酸钠含量越高越好。也就是说 味精中的食盐等填充物含量越低越好。

(3) 辨色泽 从外观上看 质量好的味精色泽洁白。如果有其他非洁白的颜色 质量就有问题。

(4) 看形态 优质味精为半透明晶体 晶体完整 颗粒呈长形 有光泽 掺盐的伪品颗粒细 不定形 无光泽。

(5) 试口味 取少量味精放在舌头上 优质味精入口是略感咸味的鲜味, 与食盐的咸味完全不同。要注意区别用淀粉、白糖等并大量掺入精盐制成的假冒伪劣味精。鉴别方法如下:

若舌感冰凉 且味鲜并有点鱼鲜味者 为合格品 若尝后有苦咸味而无鱼鲜味者 是掺入食盐的伪劣品。

若尝后有冷滑 黏糊之感并难溶化者 则是掺入石膏或木薯粉。

若尝后有甜味且颜色较白 颗粒呈正方形并会黏手 则是掺入白糖。

若尝后有氨味 结晶非长形 较细而白 则是掺入尿素。

37 罐头食品的选择 从容器材料上分 罐头食品包括以马口铁等金属为容器和以玻璃为容器的罐头食品, 以及以复合薄膜等为容器材料的各种软包装食品。在选择时有下列不良情形之一者 均不宜购买食用。尤其是由细菌引起的 胖听 罐头食品对人体健康危害大 不能食用。罐头食品质量鉴定的一般方法如下:

(1) 外观 外观应洁净 无污染、无霉点、铁制罐身和罐盖不锈蚀 容器无裂损、密封良好、不漏气不漏液 罐顶盖或罐体无外鼓 胖听 现象。

(2) 标志 外包装标志要完整 品牌、商标、厂名、厂址、净含量、生产批号、生产日期、保质期、条形码等应标清楚。

(3) 色泽 每种饮料或食品均有其独特的色泽 颜色纯正 无变色或异常现象。

(4) 汤汁 对于液体饮料和半液体罐头食品 将玻璃瓶装罐头倒置之后对光观察 金属罐头容器和软包装要将其汤汁倒入透明杯中观察 如汤汁均匀不一或分层、浑浊 有上浮物、沉淀物、杂质等现象 则为次品。对于固体饮料或食品 如已结块、潮解 说明已变质。

(5) 声音 用手敲罐底部中心 声音清脆发实 为好罐头 声音发虚者 为次品。

(6) 气味及滋味 每种饮料或食品均有其独特的纯正气味和滋味。开罐后如气味不柔和、不纯正 或有刺鼻气味 或有酒精味、酸败味、苦味等异味, 则为次品。

根据内容物的形态 罐头食品包括液体食品、固体食品、半固体食品、浆状食品等。这些食品质量鉴定的一般方法如上述以外 还要具体地辨别:

(1) 液体食品 包括瓶装食用油、饮料、饮用水、水果和蔬菜等 如有变色、变稠 有浑浊、沉淀、分层、不应有的絮状悬浮物和结晶体等出现 则不宜购买食用。

(2) 浆状食品 包括瓶装果酱、面酱等 如发现变色、有霉点、不应有的分

层有焦臭、金属异味或霉烂腐味等 则不宜购买食用。

(3) 粉状食品 包括瓶装奶粉、咖啡、咖啡伴侣等 发现变色、结块、发霉、生虫黏附在包装纸袋或瓶壁上等 则不宜购买食用。

(4) 形状食品 包括瓶装茶叶、咸菜、糕点、糖果等块、片、粒状食品 若有软化、变形、粘连、变色、变味、生霉斑、虫蛀、表面凹陷或萎缩、黏附在包装物上等 则不宜购买食用。

38. 方便面的选择

(1) 看包装 要选包装完好 商标明确 厂名、厂址完整的。

(2) 看日期：一看生产日期和保质期 注意是否在保质期内。二看生产日期和保质期是否印刷清楚 是否有涂改现象。已过保质期或有涂改日期者，不可买。

(3) 看内在质量 打开袋后如发现方便面已变色、发霉、虫蛀等现象者 或有油脂被氧化的“哈喇”气味、口尝发苦者 均说明已经变质 不可食用。

39 粉丝的选择 粉丝质量因淀粉原料的不同而有差异。生产粉丝的淀粉原料有豆类、薯类、禾谷类和混合类。以豆类 包括绿豆、豌豆、蚕豆等 淀粉制成的粉丝最好 用禾谷类 玉米、高粱等 淀粉制成的粉丝品质为中等 而薯类 包括甘薯、木薯、马铃薯、蕉芋等 淀粉制成的粉丝品质较差。鉴别粉丝质量 不论包装如何及淀粉原料怎样 总的要求是：

(1) 要“细” 粉丝细长 均匀 整齐；

(2) 要“韧” 弹性好 拉力强 柔而韧；

(3) 要“亮” 有光泽、透明度高；

(4) 要“干” 要干燥 水分含量在 15% 以下 无并条 无乱条；

(5) 要“纯” 无粉块 无杂质 无泥沙；

(6) 要“正” 味道正常 无霉味、酸味等异味。

但不同淀粉原料的粉丝质量要具体辨别：

(1) 绿豆粉丝 颜色洁白光润 在阳光照射下银光闪闪 呈半透明状 品质最好。

(2) 蚕豆粉丝 颜色也洁白光润 但不如绿豆粉丝细糯和富有韧性 品质

其次。

(3)其他豆类粉丝 外观洁白但无光泽 质量和蚕豆粉丝差不多。

(4)禾谷类粉丝 色泽淡黄 品质稍差于豆类粉丝。

(5)薯类粉丝色泽土黄、暗淡、不透明。如土豆粉丝色泽呈微青色，木薯粉丝色泽灰白色，山芋粉丝粉条短粗，颜色呆白，如果制作时过滤不净，还会呈现锈色，不透明，易破碎。

40. 桂圆的选择

(1)看大小 桂圆以颗粒大，肉质厚，形圆匀称，肉白而柔软并呈透明或半透明状，且味道甜美者为佳。

(2)验弹性 三个手指捏果粒，若果壳坚硬，则表明果实较生未熟，若感觉柔软而有弹性，则是成熟的特征，若软而无弹性，是成熟过度，即将变质。

(3)验分离 手剥桂圆，肉核易分离，肉质软润不黏手者质量较好，若肉核不易分离，肉质干硬或核带红色，则质量差。

(4)查霉花 若桂圆壳面或蒂端有白点，说明肉质已开始发霉，外壳泛起少数白霉花，则肉质微霉，白霉花多的，肉质霉重，不可食用。

(5)视滚动 将桂圆倒在桌上，好桂圆糖度高，壳、肉、核三者相连，在平面上不易滚动，质差者则易滚动。

41. 甘蔗 果蔗 的选择 制糖用的甘蔗称“糖蔗”，鲜食用的甘蔗称“果蔗”，也有制糖和鲜食皆可的兼用甘蔗。供人们鲜食用果蔗的品种很多。以皮色可分为青皮蔗、红皮蔗、紫皮蔗三类。红皮蔗皮色紫红色、红褐色，有光泽，紫皮蔗表皮紫色或紫黑色，有光泽，青皮蔗表皮青黄色或青绿色，同样平滑有光。选购果蔗应注意以下几点：

(1)选择皮色新鲜，蔗茎挺直，径围粗壮，上下均匀，节平整，无裂纹，无木栓，无虫蛀，无干缩者为好。甘蔗蛀虫一般藏在节结处，选购时应留心观察。

(2)节距长，蔗质松，便于啃食，或节距短，蔗体粗，甜味足者，均可选购。

(3)宜选皮薄、易削、肉嫩、汁多、清甜，且无杂味者。

(4)宜选纤维细短，咬食松脆，余渣成团，碎渣少者。