

<<精选食品选购妙招1668>>

图书基本信息

书名：<<精选食品选购妙招1668>>

13位ISBN编号：9787534457067

10位ISBN编号：7534457068

出版时间：2013-4

出版时间：江苏美术出版社

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 前言

现代生活中，人们向往着绿色生活，追求健康，饮食健康成为现代人最为关注的问题之一。

俗话说“民以食为天”，食物与我们的生活密切相关。

精致的菜肴、可口的小菜在满足我们口腹之需的同时，又给我们带来了多少的健康隐患呢？

关于饮食健康，很多人把关注的目光放在了食品制作过程中的卫生问题，但你又是否知道其实食材是否卫生、健康，这才是我们饮食健康的重中之重。

因为不小心购买了有化学残留的蔬果，没有进行有效的清洗，那么上面的有害物质被我们食用后会在体内累积毒素，时间久了就可能影响人体内的机能健康。

<<精选食品选购妙招1668>>

作者简介

黄远燕，中国烹饪协会高级会员，广东厨委会会员。

多年来一直潜心研究饮食保健。

目前在一所著名烹饪学校担任讲师，并不时在多家美食、健康、生活类杂志发表料理专题，还曾参与编写《粤吃粤有味》、《四季老火靚汤》、《四季营养餐》、《二十四节气养生》等书籍。

## 书籍目录

食品安全基础知识 什么是饮食风险28 什么是食物中毒28 什么是食品污染29 食品生物性污染的来源有哪些29 食品化学性污染的来源有哪些29 食品物理性污染的来源有哪些30 慢性中毒危害有哪些30 慢性中毒的危害——亚硝酸30 慢性中毒的危害——多环芳烃31 慢性中毒的危害——黄曲霉素31 慢性中毒的危害——雕白块31 食物污染的防范措施32 食品污染的防范措施32 不良食品有哪些32 食物中毒的发病特点有哪33 副溶血性弧菌的预防措施33 金黄色葡萄球菌的预防措施33 沙门菌的预防措施34 志贺菌的预防措施34 囊尾蚴的预防措施35 姜片虫的预防措施35 异尖线虫预防措施35 蛔虫的预防措施36 细菌性食物中毒事故常见的原因36 真菌毒素中毒事故常见的原因37 动物性食物中毒事故常见的原因37 植物性食物中毒事故常见的原因37 化学性食物中毒事故常见的原因38 食品添加剂有没有问题38 消除肉中残留的农药39 消除肉制品的致癌物39 消除虾米、虾皮中的致癌物39 消除咸鱼中的致癌物40 消除蕨菜的致癌物40 熏制品中的致癌物40 消除腌菜的致癌物40 去除水果、蔬菜中的残留农药41 减少鱼类组胺毒物41 预防河豚中毒42 去除菠萝中的菠萝蛋白酶42 四季豆如何去毒43 发芽土豆如何去毒43 鲜黄花菜如何去毒43 木薯如何去毒43 食物中毒的常见急救三部曲44 重症中毒注意事项44 什么是转基因食品44 转基因的危害45 我国的转基因食品45 儿童食品常见的安全问题有哪些45 食品选购安全知识 正确识别食品标签与标识内容的重要性46 如何正确识别食品标签46 正确理解食品名称47 如何查看食品类别47 如何查看配料表47 查看生产日期和保质期的重要性48 查看产品重量、净含量的重要性48 识别进口食品标签48 有机食品与其他食品有哪些区别49 食品保质期和保存期有哪些区别49 保健(功能)食品与药品有哪些区别49 部分食品的保质期50 如何查看认证标志50 查看产地的重要性50 正确理解食品质量安全标志的重要性51 HACCP认证标志51 如何识别QS标志51 有机食品标志51 无公害农产品标志52 绿色食品标志52 GMP认证标志52 中国驰名商标标志53 原产地域产品标志53 中国名牌产品标志53 森林食品标志53 ISO22000认证标志54 ISO9000质量管理体系认证标志54 如何获得食品安全的信息54 选购食品的保护措施55 食品安全有效的投诉55 食品选购安全常识 畜肉的营养价值56 注水肉的危害56 肉的危害——亚硝酸盐57 鲜肉的价值57 肉馅自己做更健康57 看菜买肉58 什么是白肉58 蛋的价值58 不同部位的肉营养成分不同59 抗癌冠军——绿叶菜59 绿叶蔬菜营养好60 高营养的水产品60 蔬菜颜色多,保健效果好61 让人爱不释手的水果61 反季节水果62 新鲜蔬菜营养多62 主食——粮食62 食用粗杂粮有讲究63 挑米大学问63 大米的营养64 粗杂粮营养价值高64 粮食有粗细之分64 面粉也分类65 面食不选白66 聪明选面条66 好吃未必是好面条66 选面看原料66 食品选购指南 畜肉类 辨别肉类是否经过检疫68 识别肉类检疫印章68 如何选购新鲜猪肉68 识别死猪肉68 鉴别母猪肉69 识别注水肉69 鉴别冻猪肉69 识别硼砂肉69 识别“米”猪肉69 如何选购猪肝70 如何选购猪肚70 如何选购猪大肠70 如何选购猪腰70 如何选购猪肺70 如何选购猪心71 区分猪的前后蹄71 如何选购猪脚71 如何选购排骨71 如何选购猪棒骨71 如何选购猪舌71 如何选购猪皮72 如何选购五花肉72 如何选购牛舌72 如何判断牛肉新鲜72 如何选购牛里脊72 如何选购牛肉73 如何识别注水牛肉73 如何选购牛腩73 如何选购肥牛73 如何选购牛筋73 如何选购牛心74 如何选购牛百叶74 如何选购牛腱肉74 如何挑选羊肉74 区分山羊肉与绵羊肉75 如何选购羊肚75 如何选购优质冻羊肉75 如何选购羊腰75 如何选购兔肉75 如何选购灌肠制品76 如何选购香肠76 如何选购香肚76 如何选购肉肠76 如何选购腊肉76 如何选购火腿77 如何选购酱肉77 鉴别烧烤肉的质量77 如何选购咸肉77 禽、蛋、奶类 如何选购活鸡78 如何选购鸡翅78 识别活宰鸡78 如何选购鸡爪78 如何选购乌骨鸡79 识别健康鸡和病鸡79 如何选购鸡胗79 如何选购鸡腿79 识别散养鸡79 识别变质烧鸡80 如何选购鸭肠80 如何选购鸭子80 识别注水的鸡鸭80 如何选购鸭掌80 如何选购鸭肉81 如何选购鸭血81 如何鉴别板鸭81 如何选购鹌鹑肉81 如何选购鹅肉82 如何选购鹅肠82 如何选购烧鹅82 如何选购鹅肝82 鉴别野禽肉82 如何选购鸽肉82 辨别淘汰蛋83 劣质蛋的类型83 如何选购鲜蛋83 如何选购鸽蛋83 如何选购鹌鹑蛋84 如何选购咸蛋84 如何选购松花蛋84 鉴定松花蛋是否含铅84 奶油的类型85 鉴别奶油的质量85 鉴别牛奶品质85 如何选购奶粉86 不同种类奶粉86 奶粉的缺陷和预防87 淡奶的分类87 鉴别酸奶的质量87 区分酸奶的种类88 鉴别炼乳的质量88 如何选购乳酪88 各类乳酪的特点89 如何选购羊奶89 水产类 鉴别鲜鱼的质量90 如何选购活鱼90 如何选购冻鱼90 识别“污染鱼”91 识别被农药毒死的鱼91 鉴别鲤鱼和鲫鱼91 如何选购鲤鱼91 鉴别胖头鱼和白鲢鱼92 如何选购带鱼92 鳊、鲂和旁皮92 鉴别草鱼和青鱼92 如何选购草鱼92 如何选购红杉鱼93 如何选购鲢鱼93 如何选购银鱼93 如何选购金枪鱼93 如何选购鲳鱼94 如何选购鲶鱼94 如

## &lt;&lt;精选食品选购妙招1668&gt;&gt;

何选购石斑鱼94 如何选购鳗鱼94 如何选购鲈鱼95 如何选购鳊鱼95 如何选购鲑鱼95 如何选购青花鱼96 如何选购鳕鱼片96 识别真假鳕鱼片96 如何选购罗非鱼96 如何选购鳙鱼97 如何选购多宝鱼97 如何选购鲫鱼97 识别大、小黄鱼97 如何选购鱼皮98 如何选购鱼肚98 不同鱼肚的区别98 如何选购秋刀鱼99 如何选购鲍鱼99 如何选购泥鳅99 如何选购对虾99 如何选购皮皮虾100 如何选购龙虾100 如何鉴别九节虾100 如何选购螯虾100 如何选购青虾101 如何选购淡水虾101 如何选购基围虾101 如何选购鲜虾仁101 鉴别不同产地螃蟹的口味102 如何选购海蟹102 如何选购螃蟹103 如何选购大闸蟹102 如何选购梭子蟹103 如何选购青蟹103 如何选购兰花蟹104 识别河蟹和海蟹104 如何选购河蟹104 识别蟹的雌雄104 识别沙蟹104 识别金钱龟104 识别山瑞105 识别甲鱼105 如何选购甲鱼105 如何选购墨鱼105 如何选购鱿鱼105 区分鱿鱼和墨鱼106 如何选购章鱼106 如何选购海参106 识别活贝和死贝106 如何选购活扇贝106 如何选购文蛤106 如何选购黄沙蚬107 如何选购带子107 如何选购蛸螺107 识别死、活蛸子107 鉴别牡蛎107 如何选购新鲜的牡蛎108 如何选购河蚌108 如何选购红螺108 如何选购新鲜海螺108 如何选购海胆108 如何选购象拔蚌109 识别牛蛙和虎纹蛙109 如何选购田螺109 如何选购水发鱼丸109 蔬菜类 如何选购新鲜有营养的蔬菜110 如何选购叶菜蔬菜110 春季的旺产蔬菜110 夏季的旺产蔬菜110 秋季的旺产蔬菜110 冬季的旺产蔬菜111 如何选购根类蔬菜111 如何选购大白菜111 如何选购菠菜111 如何选购芹菜111 如何选购包心生菜111 如何选购成棵的生菜111 如何选购油菜112 如何选购菜心112 如何选购茼蒿112 如何选购圆白菜112 如何选购芥菜112 如何选购西兰花112 如何选购菜花113 何选购苋菜113 如何选购韭菜113 如何选购鸡毛菜113 如何选购豆瓣菜113 如何选购芥蓝113 如何选购蒜薹114 如何选购香菜114 如何选购韭黄114 如何选购空心菜114 如何选购紫甘蓝114 如何选购洋香菜114 如何选购油麦菜114 如何选购苦菜115 如何选购莼菜115 如何选购蒿子秆115 如何选购车前草115 如何选购落葵115 如何选购蕨菜115 如何选购荷叶116 如何选购芝麻菜116 如何选购蒲公英116 如何选购薯叶116 如何选购雪里蕻116 如何选购苦菊116 如何选购鱼腥草117 如何选购茵陈117 如何选购薄荷117 如何选购大葱117 如何选购大蒜117 如何选购生姜117 如何选购豆芽118 如何选购四季豆118 区分蔓性与矮性四季豆118 如何选购豇豆118 如何选购鲜蚕豆118 如何选购鲜嫩荷兰豆118 如何选购秋葵119 如何选购茄子119 如何选购辣椒119 如何选购番茄119 识别催熟番茄119 如何选购南瓜120 如何选购冬瓜120 如何选购黄瓜120 如何选购苦瓜120 如何选购玉米笋120 如何选购玉米121 如何选购豌豆苗121 如何选购节瓜121 如何选购葫芦瓜121 如何选购丝瓜121 如何选购线丝瓜121 如何选购胖丝瓜121 如何选购茄瓜122 如何选购佛手瓜122 如何选购芦笋122 如何选购毛笋122 如何选购春笋123 如何选购冬笋123 如何选购鲜嫩莴笋123 如何选购白萝卜123 如何选购胡萝卜123 如何选购青萝卜123 如何选购樱桃萝卜124 如何选购土豆124 如何选购莲藕124 如何选购藕带124 芝麻湖藕与一般藕有何不同124 如何选购菱角125 如何选购荸荠125 如何选购芋头125 辨别槟榔芋125 如何选购山药125 如何选购洋葱126 如何选购茺菁126 如何选购马齿苋126 如何选购黑木耳126 如何选购牛蒡126 如何选购海底椰127 如何选购仙人掌127 如何选购茭白127 如何选购茨菰127 如何选购圣女果127 如何选购甜菜叶127 如何选购蘑菇128 如何选购香菇128 如何选购鸡腿菇128 鉴别有毒蘑菇128 如何选购平菇128 如何选购花菇128 如何选购金针菇129 如何选购杏鲍菇129 如何选购牛肝菌129 如何选购猴头菇129 如何选购草菇129 如何选购红薯129 如何选购甜菜根130 如何选购子姜130 如何选购青豆130 如何选购四棱豆130 如何选购鲜百合130 如何选购茴香菜130 如何选购笋瓜131 如何选购鲜首乌131 如何选购枸杞叶131 如何选购槐花131 如何选购马兰头131 如何选购新鲜芦荟131 如何选购红菜苔131 水果类 鉴别水果质量132 如何选购苹果132 识别催熟水果132 乔纳金苹果的特点132 如何选购国光苹果133 如何选购富士苹果133 鉴别真伪红富士133 王林苹果的特点134 如何选购好梨134 如何选购雪花梨134 京白梨的特点134 如何选购鸭梨134 如何选购蛇果134 区分柑、橘、橙135 如何选购脐橙135 如何选购正宗砂糖桔135 如何选购香椽佛手柑136 如何选购橙子136 如何选购金橘136 区分蕉柑与温州蜜柑136 区分芦柑和南丰蜜橘136 如何选购橘子137 区分柑、柚137 如何选购西柚137 如何选购柚子137 如何选购油柑137 如何选购柠檬137 香蕉的种类138 如何选购香蕉138 辨别香蕉和芭蕉138 如何选购皇帝蕉138 如何选购菠萝139 区分不同的水蜜桃139 如何选购桃子139 桃子的种类140 辨别巨峰、马奶和玫瑰香葡萄140 葡萄与红提有何不同140 如何选购葡萄140 鉴别草莓是否使用激素141 如何选购草莓141 如何选购黄桃141 识别生、熟西瓜141 如何选购西瓜141 辨别厚皮与薄皮甜瓜142 如何选购木瓜142 如何选购蜜瓜142 如何选购番木瓜142 如何选购哈密瓜142 鉴别不同品种的哈密瓜143 如何选购甘蔗143 辨别霉变甘蔗143 区分青皮甘蔗和紫皮甘蔗144 如何选购不同品种的柿子144 鉴别柿子是否新鲜144 辨别中国樱桃和甜樱桃144 如何选购樱

## &lt;&lt;精选食品选购妙招1668&gt;&gt;

桃145 如何选购李子145 如何选购醉李145 如何选购好杏145 如何选购梅果145 如何选购红毛丹146 如何选购青枣146 区分枣的品种146 如何选购鲜枣146 如何选购冬枣146 如何选购酸枣147 如何选购芒果147 如何选购象牙芒果147 如何选购火龙果147 如何选购枇杷147 如何选购海棠果148 如何选购鸡蛋果148 如何选购橄榄148 如何选购鳄梨148 如何选购覆盆子148 如何选购无花果148 鉴别不同品种的山楂149 如何选购黑布林149 区分不同品种的龙眼149 如何选购龙眼150 如何选购石榴150 如何选购番荔枝150 如何选购番石榴150 如何选购椰子151 如何选购优质榴莲151 如何选购荔枝151 糯米糍荔枝和陈紫荔枝的区别151 如何选购菠萝蜜152 如何选购蓝莓152 如何选购杨梅152 如何选购猕猴桃152 区分中华猕猴桃和美味猕猴桃152 如何选购杨桃153 如何选购山竹153 如何选购莲雾153 如何选购桑葚153 如何选购青梅153 如何选购沙果153 粮食类 如何选购大米154 如何选购黑米154 识别毒大米154 如何选购小米155 识别染色小米155 区分粳米、籼米、糯米155 识别粳米中是否掺入籼米156 如何选购糯米156 如何选购糙米156 如何选购紫米156 如何选购粳米156 如何选购高粱米157 如何选购黍米157 如何选购薏米157 鉴别芡实157 如何选购大豆158 如何选购黄豆158 如何选购赤小豆158 识别真假黑豆158 识别黑豆与黑小豆158 如何选购麸皮159 如何选购绿豆159 如何选购眉豆159 如何选购荞麦159 如何选购燕麦159 如何选购葛根159 如何选购黑芝麻160 识别掺假面粉160 鉴别面粉160 鉴别藕粉真伪160 如何选购优质挂面161 如何选购优质粉丝161 粉丝的种类161 鉴别绿豆凉粉161 干货类 如何选购肉干、肉脯162 如何选购肉松162 如何选购咸鱼162 鉴别死、活黄鳝制成鳝丝163 如何选购鱼干163 如何选购黄鱼干163 如何选购墨鱼干163 如何选购章鱼干164 如何选购鱿鱼干164 如何选购鱼翅164 如何选购虾皮164 如何选购虾米164 选购海蜇皮、海蜇头165 如何选购鲍鱼干165 如何选购干海参165 识别干海参165 如何选购沙虫干165 识别银鱼干166 如何选购蛭干166 如何选购发菜166 如何选购淡菜166 如何选购干贝166 如何选购紫菜166 识别毒海带166 如何选购裙带菜167 如何选购干黄花菜167 如何选购青笋干167 如何选购笋干167 如何选购玉兰片167 如何选购甜杏仁167 如何选购贡菜168 识别苦杏仁168 如何选购核桃168 如何选购山核桃168 区分绵仁核桃与夹仁核桃168 如何选购核桃仁169 如何选购白果169 如何选购白瓜子169 如何选购腰果169 识别毒瓜子169 鉴别优质瓜子169 鉴别葵瓜子、黑瓜子、红瓜子170 如何选购锥栗170 如何选购优质莲子170 如何选购松子170 如何选购好的板栗170 区分板栗、锥栗、茅栗171 如何选购榛子171 识别草酸榛子171 如何选购干百合171 如何选购椰蓉171 如何选购西米171 如何选购罗汉果172 如何选购红枣172 如何选购蜜饯172 区分枸杞172 如何选购枸杞172 如何选购柿饼172 识别真假藏红花173 如何选购桂圆173 区分龙眼桂圆173 如何选购荔枝干173 如何选购扁桃仁173 识别桃仁和杏仁174 区分桂圆与龙荔174 识别干菇175 识别真假干松茸175 如何选购竹荪175 如何选购茶树菇175 如何选购干品香菇175 如何选购腐竹176 如何选购开心果176 如何选购夏威夷果176 如何选购花生177 如何选购香榧子177 如何选购巴旦木177 如何选购葡萄干177 调味类 从感官上鉴别调味品178 如何选购草果178 如何选购丁香178 识别真假八角179 如何选购小茴香179 如何选购花椒179 如何选购桂皮179 区分桂皮和肉桂180 如何选购香叶180 如何选购砂仁180 如何选购黑胡椒180 如何选购白胡椒180 如何选购藿香叶180 如何选购山柰181 如何选购槟榔181 如何选购肉豆蔻181 如何选购陈皮181 如何选购茺姜181 辨别劣质辣椒面182 鉴别食用淀粉182 辨别劣质花椒面182 鉴别真假五香粉182 识别掺假芥末面182 鉴别真假胡椒粉183 如何选购咖喱粉183 鉴别鱼粉质量183 如何选购豆豉183 如何选购食盐183 识别掺假碘盐184 如何选购鱼露184 如何选购味精184 识别掺假味精184 根据不同的食用方法选购调和盐185 区分不同类别的酱油185 区分常见特色酱油的种类186 区分普通芝麻油和小磨香油186 鉴别优质酱油187 鉴别明胶187 如何选购芝麻酱187 如何选购牛油187 如何选购蚝油187 如何选购酱类调味品188 区分海胆黄和海胆酱188 如何选购虾酱188 如何选购酒酿189 如何选购紫苏189 判别色拉油品质189 如何选购辣酱油189 如何选购葵花籽油189 如何选购菌油190 如何选购优质虾油190 如何选购菜籽油190 辨别掺假香油190 如何选购优质花生油190 辨别真假豆油190 如何选购大豆油191 如何选购芝麻油191 如何选购茶籽油191 如何选购调和油192 如何选购橄榄油192 如何选购玉米油192 如何选购孜然192 如何选购虾籽192 如何选购红糖193 如何选购冰糖193 如何选购白砂糖193 区分酿制醋和配制醋193 醋精与食用醋的区别194 如何选购山西老陈醋194 如何选购镇江香醋194 鉴别食醋的优劣194 如何选购四川麸醋194 如何选购米醋194 如何选购江浙玫瑰米醋195 如何选购福建红曲老醋195 如何选购味精195 如何选购琼脂195 识别香糟195 茶叶类 识别茶叶的优劣196 从香气识别茶叶优劣196 从嫩度识别茶叶优劣196 从净度识别茶叶优劣196 从汤色识别茶叶优劣196 从条索识别茶叶优劣197 从色泽识别茶叶优劣197 从滋味识别茶叶优劣197 识别绿茶的优劣197 选购碧螺春茶198 选购信阳毛尖198 识别

<<精选食品选购妙招1668>>

黄山毛峰茶198 选购黄山毛峰茶199 选购大红袍199 上品西湖龙井茶199 选购龙井茶199 龙井极品——狮峰茶200 选购庐山云雾茶200 选购洞庭湖君山银针200 选购顾诸紫笋茶200 选购蒙顶甘露茶200 选购青茶200 春茶和夏秋西湖龙井茶的区别201 选购六安瓜片201 选购太平猴魁茶202 识别新陈茶叶202 识别红茶的优劣202 识别工夫红茶、小种红茶、红碎茶203 识别宜昌红茶203 如何选购荞麦茶203 识别祁门红茶204 识别滇红工夫204 选购洛神花茶204 乌龙茶204 如何选购乌龙茶204 选购花草茶205 如何选购茉莉花茶205 如何选购玳玳花茶205 如何选购桂花茶206 选购白兰花茶206 选购菊花茶206 鉴别黄山贡菊和杭白菊207 选购杭白菊207 如何选购玫瑰花茶207 如何选购铁观音208 如何选购牛蒡茶208 选购保健茶208 如何选购桃花茶209 如何选购绞股蓝209 如何选购普洱209 饮料类 鉴别国家名酒的真伪210 从色泽上鉴别白酒的质量210 从香气鉴别白酒质量211 从味道鉴别白酒质量211 从酒体鉴别白酒质量211 解读白酒的度数211 识别假白酒212 鉴别瓶装白酒212 识别国产白兰地酒龄标记212 识别进口白兰地

## 章节摘录

版权页：插图：如何挑选茄瓜 茄瓜果实形状多似心脏形和椭圆形，成熟时果皮呈金黄色，有的带有紫色条纹，有淡雅的清香，果肉清爽多汁，风味独特。

除具有高蛋白、低糖、低脂外，还富含维生素C，以及多种人体所必需的微量元素，尤其是硒、钙的含量大大地高于其他的果实和蔬菜。

茄瓜要选择充分成熟、身影皮薄、颜色金黄带紫条、淡雅的清香气的为佳，其果肉淡黄，爽口多汁，风味独特。

用手掂选择手感较重的为好，表皮有伤、小孔、摸起来表皮发软的不宜选购。

如何选购佛手瓜 佛手瓜又称隼人瓜、寿瓜，属葫芦科特蔬菜品种。

佛手瓜清脆多汁，味美可口，营养价值较高，既可做菜，又能当水果生吃。

其瓜形如两掌合十，有佛教祝福之意，深受人们喜爱。

佛手瓜含有丰富的蛋白质和钙，其维生素和矿物质含量也显著高于其他瓜类，并且是低热量、低钠食品，是心脏病、高血压病患者的保健蔬菜。

选购佛手瓜时应挑选表面光滑、茸毛软的，这样的瓜肉质细嫩。

若瓜皮上有少量的刺已发硬，佛手处有种子突出，则表示瓜已老熟，不宜选购。

如何选购芦笋 芦笋是世界十大名菜之一，又称石刁柏，有“蔬菜之王”的美称，芦笋富含多种氨基酸、蛋白质和维生素，其含量均高于一般水果和蔬菜，具有调节机体代谢，提高身体免疫力的功效。

挑选芦笋，应挑选色泽浓绿、穗尖紧密，看上去青翠欲滴、切口不变色，粗大柔软的为佳。

具体挑选芦笋的方法如下：（1）看笋尖。

笋尖鳞片抱合紧凑，无收缩即为较好的鲜嫩芦笋，反之不鲜嫩。

（2）折笋茎。

将芦笋用双手折断，较脆、易折断、笋皮无丝状物为鲜嫩，反之则为不鲜嫩。

（3）看笋茎。

若芦笋的采收基部的白色茎质地坚硬、老化甚至木质化，其食用价值较差，所以在挑选时以少带或没有基部白色茎为好。

如何选购毛笋 毛笋应挑选个大粗壮、皮黄灰色，肉黄白色，整齐，肉质细嫩，单个在1千克以上的为佳。

为了确认竹笋质地老嫩，选购时可用指甲试掐一下竹笋近根端末节，指甲方向与竹笋长轴垂直，以试验能否顺利切断竹笋纤维。

质嫩者指掐可顺利掐断竹笋纤维，而老笋则不能。

<<精选食品选购妙招1668>>

编辑推荐

《精选食品选购妙招1668》编辑推荐：蔬菜、肉类、水产、水果、干货……每一样都和我们息息相关，怎样才能让我们花钱买到健康卫生的食品呢？来看看这些实用的妙招吧，它们能帮你练就选购食品的慧眼，将安全食品带回家。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>