



水产类

新鲜虾类的选购



1、看验胸节和腹节连接程度。在虾体头胸节末端存在着被称为“虾脑”的胃脏和肝脏。虾体死亡后易腐败分解，并影响头胸节与腹节连接处的组织，使节间连接变得松弛。

2、看体表色泽。在虾体甲壳下的真皮层内散布着各种色素细胞，含有以胡萝卜素为主的色素，常以各种方式与蛋白质结合在一起。当虾体变质分解时，即与蛋白质脱离而产生虾红素，使虾体泛红。

3、验伸曲力。虾体处在尸僵阶段时，体内组织完好，细胞充盈着水分，膨胀而有弹性，故能保持死亡时伸张或卷曲的固头状态，即使用外力使之改变，一等外力停止，仍恢复原有姿态。当虾体发生自溶以后，组织变软，就失去这种伸曲力。

4、看体表是否干燥。鲜活的虾体外表面洁净，触之有干燥感。但当虾体将近变质时，甲壳下一层分泌黏液的颗粒细胞崩解，大量黏液渗到体表，触之就有滑腻感。

新鲜蟹类的选购



1、验肢与体连接程度。新鲜蟹类步足和躯体连接紧密，提起蟹体时，步足不松弛下垂。不新鲜蟹类在肢、体相接的可转动处，就会明显呈现松弛现象，以手提起蟹体，可见肢体（步足）向下松垂现象。

2、看腹脐上方的“胃印”。蟹类多以腐植质为食，死后经一段时间，不新鲜蟹类胃内容物就会腐败而在蟹体腹面脐部上方泛出黑印。

3、“蟹黄”是否凝固。蟹体内被称为“蟹黄”的物质，是多种内脏和生殖器官所在。当蟹体在尸僵阶段时，“蟹黄”是呈现凝固状的。不新鲜蟹类，即呈半流动状。到蟹体变质时更变得稀薄，手持蟹体翻转时，可感到壳内的流动状。

4、看鳃。新鲜蟹类鳃洁净、鳃丝清晰，白色或稍带黄褐色。不新鲜蟹类鳃丝就开始腐败而粘，但须剥开甲壳后才能观察。

相关链接

对许多人来说，享受海鲜是一种口味与精神的双重满足，但并不是所有人都可食用海鲜。此外，食用海鲜有诸多禁忌，须特别注意。

1、吃海鲜时，可适量喝点白酒和米醋，以起到杀菌消毒的作用。

2、吃海鲜后，一小时内不要食用冷饮、西瓜等食品。不要马上去游泳，游泳后也不宜立即食用冷饮、西瓜、海鲜等食品。

食用海鲜有禁忌

3、关节炎患者、痛风患者忌多吃海鲜，海参、海鱼、海带、海菜等海产品中，含有较多的尿酸，被人体吸收后在关节中形成尿酸结晶，使关节炎症状加重。

4、海鲜忌与某些水果同食。鱼虾含有丰富的蛋白质和钙等营养物质，如果与某些水果如柿子、葡萄、石榴、山楂、青果等同吃，就会降低蛋白质的营养价值，而且水果的某些化学成分容易与海鲜中的钙质结合，从而形

淡水新鲜鱼的选购



1、新鲜鱼的眼澄清而透明，并很完整，向外稍有凸出，周围无充血及发红现象；鱼不新鲜时眼睛多少有点塌陷，色泽灰暗，有时由于内部溢血而发红；腐败的鱼眼球破裂，有的眼睛瘪。

2、新鲜鱼的鳃颜色鲜红或粉红，鳃盖紧闭，黏液较少呈透明状，无异味；若鳃的颜色呈灰色或褐色，为不新鲜鱼；如鳃颜色呈灰白色，有黏液污物的，则为腐败的鱼。

3、新鲜鱼表皮上黏液较少，体表清洁；鱼鳞紧密完整而有光亮；用手指压一下松开，凹陷随即复平；肛门周围呈一圆坑形，硬实发白，肚腹不膨胀。新鲜度较低鱼，粘液量增多，透明度下降，鱼背较软，苍白色，用手压凹陷处不能立即复平，失去弹性；鱼鳞松弛，层次不明显且有脱片，没有光泽；肛门也较突出，同时肠内充满因细菌活动而产生的气体并使肚腹膨胀，有臭味。

4、新鲜鱼的肋骨与脊骨处的鱼肉组织很结实，不新鲜的鱼，肉质松软，用手拉之极易脱离脊骨与肋骨，肌肉有霉味或酸味。

冷冻海水鱼的选购



海水鱼品种很多，市上一般都为冷冻鱼。常见的冷冻鱼有带鱼、鲳鱼、黄花鱼、大黄鱼、白姑鱼等。冷冻鱼外层有冰，又很硬实，当其温度在零下6℃-8℃时，用硬物敲击能发出清晰的响声。选购时可以从下面几个方面来观察：

1、质量好的冷冻鱼，眼球饱满凸起，新鲜明亮；眼睛下陷，无光泽的则质次。

2、质量好的冷冻鱼，外表色泽鲜亮，鱼鳞无缺，肌体完整；如果鱼色灰暗，无光泽，体表不整洁，鳞片不完整的为次品。

3、质量好的冷冻鱼，肛门完整无裂，外形紧缩，无浑浊颜色；如果肛门松弛、突出，肛门的面积大或有破裂的为次品。

冷冻鱼解冻后，肌肉弹性差，肌纤维不清晰，闻之有臭味的为变质冷冻鱼；贮存过久的冷冻鱼，若鱼头部有褐色斑点，腹部变黄的，说明脂肪已变质，这种鱼不可食用。冷冻鱼一旦解冻，极易变质，故即使买回来的是质好的冷冻鱼也应及时食用，不要将其再放入冰箱内第二次冷冻。

松林

相关链接

对许多人来说，享受海鲜是一种口味与精神的双重满足，但并不是所有人都可食用海鲜。此外，食用海鲜有诸多禁忌，须特别注意。

1、吃海鲜时，可适量喝点白酒和米醋，以起到杀菌消毒的作用。

2、吃海鲜后，一小时内不要食用冷饮、西瓜等食品。不要马上去游泳，游泳后也不宜立即食用冷饮、西瓜、海鲜等食品。

食用海鲜有禁忌

3、关节炎患者、痛风患者忌多吃海鲜，海参、海鱼、海带、海菜等海产品中，含有较多的尿酸，被人体吸收后在关节中形成尿酸结晶，使关节炎症状加重。

4、海鲜忌与某些水果同食。鱼虾含有丰富的蛋白质和钙等营养物质，如果与某些水果如柿子、葡萄、石榴、山楂、青果等同吃，就会降低蛋白质的营养价值，而且水果的某些化学成分容易与海鲜中的钙质结合，从而形

成一种新的不容易消化物质，这种物质会刺激胃肠道，引起腹痛、恶心、呕吐等症状。因此，海鲜与这些水果同吃，至少应间隔2个小时。

5、虾类忌与维生素C同食。科学研究发现，食用虾类等水生甲壳类动物，同时服用大量的维生素C，能够致人死亡。因为一种通常被认为对人体无害的砷类，在维生素C作用下，能够转化为有毒的砷。

香料类

八角

优质八角颗粒整齐完整，个大饱满，棕红色并有光泽，荚边裂缝较大，荚内子粒明亮，香味浓烈。



桂皮

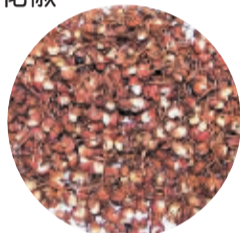


优质皮细肉厚，外皮灰褐色，断面平整，紫红色，油性大，香味浓，味甜微辛，嚼之少渣，凉味重。9月剥的称秋桂，品质佳。

劣质呈黑褐色，质地松酥，折断无响声，香气淡，凉味薄，若断面呈锯齿状可能是树皮冒充。4-5月剥的称春桂，品质差。

花椒

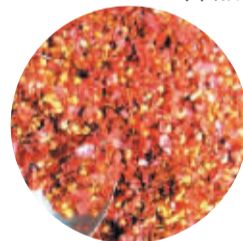
眼看 正品花椒色泽多为紫红或暗红，光泽度不高，绝大部分表面有开口，果实粒大且均匀；“颜色”（即染色花椒）色泽鲜红，呈油浸、亮澄澄的状态，颗粒小。



手搓 将花椒放在餐巾纸上轻搓，染色“颜色”会掉色。

水泡 花椒置于水中浸泡，清水变红，即为染色“颜色”。

辣椒粉



1、闻 掺假辣椒粉呈砖红色，把质量差的大辣椒研磨作优质辣椒面出售，则这种次品可见片薄色杂，掺假品略能嗅到一点或根本闻不到辣味。

2、尝 用舌舔感到牙疼，表明辣椒粉里混入了碾成碎末的红砖屑。如发现辣椒粉色泽浅，发黄，放在口中感觉黏度大，投入清水中能起糊，则是掺入了玉米粉和其他黄色谷物。

3、看 如通过仔细观察，发现辣椒粉中黄粉过多，鼻嗅有豆香味，品尝略有甜味，则是掺入了豆粉。

4、动手 放少许辣椒粉在25%的盐水中，下面的水如染成红色，表明其中掺假。或把它倒在白纸上，用手揉搓，如留有红色，则表明掺有色素。

魏卫

相关链接

对许多人来说，享受海鲜是一种口味与精神的双重满足，但并不是所有人都可食用海鲜。此外，食用海鲜有诸多禁忌，须特别注意。

1、吃海鲜时，可适量喝点白酒和米醋，以起到杀菌消毒的作用。

2、吃海鲜后，一小时内不要食用冷饮、西瓜等食品。不要马上去游泳，游泳后也不宜立即食用冷饮、西瓜、海鲜等食品。

相关链接

孕妇少碰香料比较好

花椒、辣椒粉、桂皮、胡椒、五香粉等调味品属于热性香料，刺激性强，容易消耗胃肠道水分，使胃肠腺体分泌减少，造成肠道干燥。虽然后果不是很严重，但由于孕妇生理改变，胃肠蠕动减慢，易发生便秘，孕妇若用力屏气解便，使腹压增加，压迫子宫内的胎儿，易造成胎动不安、早产等不良后果，故还是要注意才好。