

<<精选健康饮食妙招1668>>

图书基本信息

书名：<<精选健康饮食妙招1668>>

13位ISBN编号：9787534456992

10位ISBN编号：7534456991

出版时间：2013-4

出版时间：江苏美术出版社

作者：黄远燕 编

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

关于健康饮食，无论时代如何变迁，永远都有说不完的话题。

我们的身体好比一部精密的机器，只有好的零件才能让机器正常运转，而我们零件的好坏则来源于良好的饮食习惯。

特别是现如今随着物质条件的不断改善，人们对健康的追求也越来越高。

而中国人对于“食补”的文化观念根深蒂固，认为注意日常饮食才是改善身体不适的首要手段。

但是我们应该要吃些什么？

哪些才是人体所需的营养？

如何才能吃出健康呢？

<<精选健康饮食妙招1668>>

内容概要

《精选健康饮食妙招1668》是一本适宜全家人的家庭保健书，以促进健康、合理饮食为目的，对我们日常饮食中所出现的蔬菜类、干菜菌类、禽畜肉及乳制品类、水产品类、水果类、五谷杂粮类、调味品类及饮品类等食材，从选购到处理，再到烹调，进行了全面、实用的细致介绍，旨在帮助读者们合理膳食、均衡营养，从而达到身心健康的终极目标。

<<精选健康饮食妙招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》、《四季老火靛汤》、《四季营养餐》、《二十四节气养生》等书籍。

<<精选健康饮食妙招1668>>

书籍目录

常见食品选购妙招 蔬菜类 生菜24 圆白菜24 菜心24 芹菜25 韭菜25 芥蓝25 茼蒿26 小白菜26 菜花26 西兰花27 空心菜27 菠菜27 油麦菜28 大白菜28 香菜28 茭白29 绿豆芽29 苋菜29 莴笋30 黄豆芽30 竹笋31 蒜薹31 冬笋31 洋葱32 胡萝卜32 茄子32 白萝卜33 莲藕33 番茄34 黄瓜34 冬瓜34 丝瓜35 苦瓜35 芦笋35 南瓜36 西葫芦36 佛手瓜37 尖椒37 柿子椒37 荷兰豆38 山药38 豆角38 土豆39 芋头39 干菜菌类 贡菜40 银耳40 玉兰片41 黑木耳41 黄花菜41 鸡枞菌42 竹荪42 金针菇42 平菇43 草菇43 鸡腿菇43 花菇44 香菇44 茶树菇44 猴头菇45 杏鲍菇45 松乳菇45 禽肉及蛋乳类 乌鸡46 鸡46 鸭47 鸽子47 鹅47 鹌鹑48 鹌鹑蛋48 鸡蛋48 鸭蛋49 鹅蛋49 皮蛋49 酸奶50 牛奶50 奶酪51 炼乳51 咸鸭蛋51 畜肉及内脏类 猪肉52 猪肚52 猪腰52 猪心53 猪肠53 猪肝53 猪蹄54 猪蹄筋54 猪血54 牛肉55 羊肉55 兔肉55 驴肉56 腊肠56 腊肉57 火腿57 咸肉57 水产品类 鲈鱼58 带鱼58 鳗鱼59 草鱼59 鲢鱼59 银鱼60 鲫鱼60 黑鱼60 鲤鱼61 鲑鱼61 甲鱼61 鲟鱼62 鳊鱼62 黄鱼62 鳙鱼63 鳊鱼63 银鳊鱼63 武昌鱼64 墨鱼64 泥鳅64 三文鱼65 鱿鱼65 龙虾66 对虾66 基围虾67 青虾67 小龙虾67 章鱼68 螃蟹68 带子69 鲍鱼69 海参70 牡蛎70 象拔蚌71 海螺71 干贝72 蛭子72 石花菜72 虾米73 海蜇73 海带74 紫菜74 田螺75 蛤蜊75 鲜干果品蜜饯类 梨76 香蕉76 苹果77 水蜜桃77 龙眼78 西瓜78 葡萄79 山楂79 柚子80 荔枝80 黑布林80 草莓81 哈密瓜81 橙子82 橘子82 芒果82 枇杷83 柠檬83 杨梅83 菠萝蜜84 菠萝84 樱桃84 桑葚85 山竹85 石榴85 猕猴桃86 椰子86 柿子86 火龙果87 榴莲87 李子88 蓝莓88 杨桃88 甘蔗89 荔枝干89 葡萄干89 罗汉果90 柿饼90 白果91 腰果91 核桃91 松子92 板栗92 覆盆子92 葵花籽93 榛子93 红枣94 枸杞94 桂圆干94 杏仁95 无花果95 百合95 花生96 乌梅96 开心果97 莲子97 五谷杂粮类 大豆98 绿豆98 粳米98 豌豆99 黑豆99 红豆99 芸豆100 蚕豆100 黑米100 大米101 小米101 糯米102 黄米102 香米102 薏米103 小麦103 大麦103 芝麻104 高粱104 红腰豆104 豆干105 荞麦105 燕麦105 豆腐106 豆浆106 腐竹107 粉丝107 玉米107 食用油类 香油108 花生油108 大豆油109 玉米油109 葵花籽油109 菜籽油110 橄榄油110 色拉油111 猪油111 牛油111 调味品类 番茄酱112 豆瓣酱112 虾酱113 腐乳113 豆豉113 蜂蜜114 酱油114 食醋115 黄酒115 蚝油115 食糖116 食盐116 辣椒117 胡椒117 八角118 五香粉118 生姜118 葱119 大蒜119 丁香119 砂仁120 咖喱120 紫苏120 花椒121 陈皮121 苹果酱122 肉豆蔻122 桂皮122 芥末123 小茴香123 藿香123 鸡精123 茶叶及酒水饮料类 绿茶124 黄茶124 红茶125 白茶125 乌龙茶126 黑茶126 花茶127 米酒127 葡萄酒128 咖啡128 健康食材处理妙招 蔬菜类 白菜利用不浪费130 豆角清洗方法130 番茄保存法130 芹菜保鲜法130 巧洗菜叶蚜虫130 巧去番茄皮130 去除白萝卜异味131 冬笋保鲜三法131 去除冻土豆怪味131 去除竹笋涩味131 香菜保存有妙法131 保存韭菜二法131 莴笋存放冰箱保鲜132 让发蔫的蔬菜复鲜132 处理腐烂变质蔬菜132 柿椒正确清洗方法132 切后的土豆要水泡132 冻洋葱复鲜132 茄子防氧化132 巧用发芽土豆132 在冬季保存胡萝卜133 巧去莲藕皮133 巧洗瓜菜残留农药133 蔬菜应先洗后切133 巧剥玉米皮133 干菜菌类 玉兰片的泡发134 泡发干香菇134 米汤泡发黑木耳134 洗涤木耳要加面粉134 巧洗泡好的香菇134 泡发黄花菜135 长途携带干木耳135 淡碱水氽干菜135 清洗黑木耳的泥沙135 淀粉水洗香菇135 蘑菇保鲜二法135 清洗袋装的蘑菇135 禽肉及蛋乳类 打蛋要注意的问题136 巧去皮蛋外壳136 巧存鸡肉136 鸭掌去骨需细心136 鹌鹑蛋去壳136 拔鸭毛诀窍137 杀鸡妙法137 鸡油宜用蒸法提取137 用温水泡凤爪137 巧去鸭腥味137 储存鲜鸡蛋137 蛋黄保鲜二法138 皮蛋不宜存放冰箱138 巧去鸭肠的腥异味138 分离蛋黄蛋白138 巧剥鸡蛋壳138 鸡肉刀工处理138 制作茶叶蛋要领138 鸡鸭除血防腥139 巧去鸡肉腥味139 巧拔家禽毛139 整鸡去骨的方法139 畜肉及内脏类 猪肝的清洗140 猪肝要现切现做140 猪肝忌与维生素C同食140 猪肝用牛奶浸泡140 去除猪腰腥臊二法140 巧洗猪心140 巧去牛肝异味141 咸肉去盐诀窍141 巧除猪脑的血筋141 猪肚猪肠的清洗141 肉片的冷冻和解冻141 姜汁可使冻肉返鲜141 牛排的冷藏技巧142 火腿的处理142 猪肺要彻底清洗142 储存猪肉三法142 冷冻羊肉的处理142 老牛肉返嫩法143 肉块的冷冻和解冻143 绞肉冷冻时要注意143 鸡腿皮面要留长143 泡发猪蹄筋143 冻肉要用冷水解冻144 清洗鲜猪肉的窍门144 让肉片更鲜嫩诀窍144 切熟肉技巧144 羊肉茸毛去除法144 去残毛有妙法144 生肉不宜反复冷冻144 家庭羊肉片切法145 巧使腊肉去咸变软145 猪肉不宜用水浸泡145 保存切开的火腿145 巧除兔肉土腥味145 水产品类 保存活鱼方法146 巧除鱼鳞146 巧去鱼苦胆味146 块鱼的冷冻和解冻146 整鱼的冷冻和解冻146 茶水能除鱼腥146 活鱼宰杀后不宜马上烹调147 根据鱼的新鲜度挑选烹调方法147 防止鲜鱼在手中打滑147 去鱼腥的妙法147 黄鳝保鲜法147 鱼肉清洗要注意147 海参的保存148 泡发石花菜148 鱼腹的黑膜要去净148 去黄鱼腥味148 巧去咸鱼的盐分148 鳙鱼最好边宰边清洗149 黄花鱼

<<精选健康饮食妙招1668>>

去内脏不要剖腹149 巧去速冻鳊片腥味149 鳊鱼的初步处理149 剔取鱼肉法150 鳗鱼初步处理150 带鱼泡碱水去腥味150 三文鱼初步处理150 鲑鱼不必去鳞烹调150 适合炒鱼丝的鱼150 鲜虾的初步处理151 存养活蟹方法151 干贝的泡发151 巧取虾仁151 巧让泥鳅吐沙151 螃蟹内脏要处理151 鲤鱼两侧白筋要抽去151 巧取虾肉152 蚶子初步处理152 鲜虾冷冻有妙法152 虾头不发黑有方法152 泡发鱿鱼干152 剥取蟹肉的方法153 螃蟹初步加工153 切咸鱼干有巧妙153 鲜牡蛎初步处理153 蛭子彻底吐沙二法153 冰箱储存鲜虾154 碱水氽鱿鱼154 蛭子初步处理154 墨鱼片炒前应焯水154 花蛤需用水清养154 鲜章鱼初步处理154 巧存海味品155 去除手上的蟹腥味155 鲜鱿鱼初步处理155 巧去虾仁腥味155 巧洗墨鱼155 剥虾茸要注意155 鲜墨鱼初步处理155 咸鱼复鲜155 冰冻带子初步处理156 海蜇的初步处理156 甲鱼初步处理156 胆汁擦甲鱼可去腥156 海参初步处理156 去除田螺的泥沙157 巧去鱼黏液157 活带子初步处理157 保存鲜虾方法157 水发海参去涩法157 活泥鳅保存法157 水发海参注意事项158 海带不宜长久浸泡158 鱼骨要用油拌再蒸158 干海带的妙用158 鲜贝上浆有诀窍158 涨发石花菜水温是关键159 蚌壳类贝类快速吐沙四法159 鱼肉丝不能切过细159 去除河鱼腥味159 去除干海带海腥味159 干果蜜饯类 板栗储存法160 存放枸杞妙法160 自制脆枣160 巧去枣核160 巧剥榛子壳160 核桃去壳去皮161 生板栗快速剥161 荔枝存放方法161 干莲子去皮和莲芯161 巧除大枣皮161 鲜果类 冰箱保鲜香蕉法162 不要用菜刀削水果162 柑橘保鲜二法162 存放切开的水果162 蚌壳类贝类快速吐沙四法159 鱼肉丝不能切过细159 去除河鱼腥味159 去除干海带海腥味159 干果蜜饯类 板栗储存法160 存放枸杞妙法160 自制脆枣160 巧去枣核160 巧剥榛子壳160 核桃去壳去皮161 生板栗快速剥161 荔枝存放方法161 干莲子去皮和莲芯161 巧除大枣皮161 鲜果类 冰箱保鲜香蕉法162 不要用菜刀削水果162 柑橘保鲜二法162 存放切开的水果162 切蛋糕方法166 复原冻粉皮166 糕点的保存166 发面碱放多了有招166 粮食水果不宜混放166 玉米长时间保鲜法167 切面保鲜法167 和面省劲不黏手167 豆类的保存167 去除大米中沙粒167 防止米饭营养流失167 饼干受潮后处理168 除切面的碱味168 豆腐保鲜法168 热剩饭有妙招168 巧查发面酸碱度168 黑米的保存法168 巧洗豆腐169 巧去莲子皮169 巧洗芝麻169 芝麻粒去壳法169 蚕豆红豆防蛀法169 蚕豆去壳技法169 热剩饭去异味169 为什么发酵面团会发黏170 鲜酵母发面不用加碱170 发面加点盐170 鲜酵母发面加白糖170 发面的最佳温度170 巧除馒头碱多171 酵母发面要看用量171 快速发面法171 冷水调面团应注意171 饮料类 啤酒中放冰淇淋172 啤酒增味法172 啤酒可使面包松软172 啤酒的保存172 啤酒可调味172 啤酒忌用保温瓶装172 葡萄酒做沙拉172 葡萄酒可除水锈味173 葡萄酒有用处173 白酒增香法173 酒的妙用173 白酒能加快发面173 米酒的保鲜173 瓶装酒能保存多久174 酒冰块制作174 净水二法174 不喝保温瓶第一杯水174 受潮绿茶的处理174 存放茶叶174 冰箱存茶叶不变味175 咖啡储藏技巧175 牛奶可使冻鱼返鲜175 牛奶可淡化酱汁175 牛奶的保存175 牛奶保鲜二法175 牛奶豆浆不宜用保温瓶存放175 巧存碳酸饮料175 其他类别 冰冻食品解冻176 大蒜去皮的快招176 切辣椒防手痛176 切辛辣食品的技巧176 防止醋生白膜176 酥糊的调制177 酒冰块制作174 净水二法174 不喝保温瓶第一杯水174 受潮绿茶的处理174 存放茶叶174 冰箱存茶叶不变味175 咖啡储藏技巧175 牛奶可使冻鱼返鲜175 牛奶可淡化酱汁175 牛奶的保存175 牛奶保鲜二法175 牛奶豆浆不宜用保温瓶存放175 巧存碳酸饮料175 其他类别 冰冻食品解冻176 大蒜去皮的快招176 切辣椒防手痛176 切辛辣食品的技巧176 防止醋生白膜176 酥糊的调制177 食品烹调妙招 蔬菜类 巧吃大白菜180 白菜焯后炒保营养180 蒜薹要先焯180 巧烹茼蒿保营养180 炒绿豆芽新法180 菠菜去涩味180 球茎茴香菜烹调法181 手撕圆白菜简单做181 烹调翠绿的油麦菜181 巧炒豆苗汤汁少181 苋菜忌旺火热油快速炒181 炒豆芽宜放醋182 炒山药不粘锅的诀窍182 巧炒芥蓝182 凉拌番茄宜放盐182 胡萝卜芹菜要注意182 鲜豌豆沸水烫后再冷冻182 山药炸前用沸水焯183 茄子番茄同炒有营养183 巧炒豆角183 四季豆要烹炒熟透183 巧炒菜花183 西芹成菜的窍门183 番茄煮汤要先炒183 巧煮脆、软西兰花184 冬笋烹调前先焯水184 烧出美味土豆184 炸出好看土豆片184 巧炒蒜薹184 土豆泥熟后去皮184 炒青椒的要点184 巧做茄子不黑185 烹调好茄子185 炒茄子怎样才省油185 巧炸茄子上色185 生菜的多种吃法185 炒胡萝卜最营养185 白萝卜要用沸水烫186 生炒芋头丝有法186 油菜炒出色香味186 清水炒藕丝洁白186 巧炒藕片186 豆角不可先掰断186 青菜怎样炒更脆嫩186 去除苦瓜苦味二法187 芦笋的食用187 炒含水量少的蔬菜187 巧吃莴笋叶187 扁豆焖炒颜色绿187 炒蔬菜前把水沥尽188 巧炒速冻蔬菜188 炒辣椒减辣味188 炒制脆嫩的蔬菜188 碱水焯豆角188 绿色蔬菜焯水防变色188 洋葱拌面粉炒制不变色189 蔬菜要用旺火快速炒189 巧炒丝瓜189 蔬菜焯水后拌点油189 蔬菜焯水后投凉189 干菜菌类 让香菇入口嫩滑190 巧烹猴头菌190 老泡菜先热油煸炒190 菌汤加酒味芳香190 咸菜入肴饌190 酸菜过酸要反复烫洗191 如何素炒木耳191 处理过咸咸菜191 清洗黄

<<精选健康饮食妙招1668>>

花菜小窍门191 巧炒辣味酸菜丝191 泡菜时间控制好191 禽肉及蛋乳类 陈皮增加鸡肉香味192 油滑鸡丝注意油温192 巧炸鸡肉嫩192 老母鸡熬汤要注意192 鸡蛋先泡再焗制192 炒鸡蛋勿放味精193 调鸡茸要用冷汤193 炸制蛋松193 葱花鸡蛋有诀窍193 摊制鸡蛋皮有拉力的诀窍193 皮蛋宜蒸后食用194 如何煎好荷包蛋194 如何使鸡皮不破裂194 老鸡变嫩的秘诀194 巧制脆皮蛋194 炸鸡要先去除鸡眼194 炖鸡不用放花椒194 去咸蛋黄的腥味195 自制鹌鹑皮蛋195 炒鸡蛋味道鲜美195 煮茶叶蛋要用红茶195 炒鸡蛋小妙招195 烹调肥鸭有诀窍195 畜肉及内脏类 腐乳炖肉去肥腻196 烹调猪肝有法196 带皮肉要煮至断生196 巧炒猪心滑嫩味美196 烹制火腿三不要197 油炸肘子197 巧制猪头肉197 肥猪肉去脂不油腻197 猪蹄烧制更营养197 炒肉丝滑嫩不碎198 炒肉片滑嫩不卷曲198 生姜汁嫩化牛肉198 姜汁泡冻肉可返鲜198 炖肉炖出色香味198 巧烹猪蹄菜199 烤肉的技巧199 煎出好吃的排骨199 嫩化肉质可用醋199 清炸猪肝前应先用沸水烫199 节能焖牛肉200 巧翻牛肉保鲜味200 炖牛肉不加盖200 巧选方法烹牛肉200 牛肉软烂的技巧200 陈腐肉用冷水下锅201 巧测牛肉成熟201 猪牛羊肚要原汤泡201 巧烤牛排201 巧使牛肉片变嫩201 烹制牛百叶不加醋202 炸制带皮肉方法202 炖肉汤要注意202 卤制猪肝202 猪肠和猪肚焯水妙法202 新鲜质嫩肉宜滚水入锅203 宜凉水下锅的肉203 肉皮上色要趁热203 肉皮上糖后要注意203 去除羊肉膻味三法203 水产品类 干烧白鱼加醋香204 炖鱼何时放姜好204 巧做鲜鱼冻204 巧去锅里的鱼腥味204 虾米不宜爆炒204 烹制小鱼加酸梅204 煮鱼沸水时下锅好205 巧炸鱼使油清亮205 巧炒虾仁205 整鱼出锅的方法205 去除炸鱼油的腥味205 蒸鱼应水沸后上笼206 糖醋鱼经过腌渍206 油炸带鱼时注意三个环节206 水发鱿鱼海参要用鲜汤氽烫206 巧识虾的成熟度207 巧辩水煮虾的死活207 炸制北极虾应多油207 刚泡海带不易煮207 蛤蜊热炒讲时间207 做好清蒸鱼有诀窍207 糖醋脆皮鱼油炸讲技巧208 拌海蜇加橙汁味更好208 烧鱼不碎有窍门208 虾仁怎么做才爽脆208 根据海鲜的新鲜度选择烹调方法209 煎鱼时皮不破的诀窍209 鉴别花蛤成熟度209 三文鱼要掌握熟度209 五谷杂粮类 适合发酵的面粉210 发酵面团要掌握用量210 剩馒头回软有妙招210 发酵面团的温度210 发酵面团要注意210 米饭新做法210 发酵面团加碱法211 发酵面团施碱技巧211 鉴别面团发酵窍门211 椰奶小馒头如何不裂不皱211 巧炸馒头片212 干面包回软香喷喷212 巧判蒸制面食成熟212 蒸制馒头用冷水212 蒸制面食防黏皮213 调制烫面法213 剩面包巧做面包糠213 烫面团不能低水温213 巧让硬烧饼回软213 蒸制面食要用旺火214 煮汤圆有窍门214 水煮干面条不能用旺火214 巧煮米线214 让烧卖皮更晶莹215 营养好吃的饺子皮215 饺子巧煮不破皮215 巧吃汤圆215 挂面不能沸水入锅216 煮大米要注意216 巧用保温瓶泡粥216 煮饺子不粘连216 大米食品切忌用碱216 巧炒米粉217 做好炒面有诀窍217 巧炒沙河粉217 巧做伊府面217 湿面条加点油217 巧拌麻酱凉面218 肉丝煎炒面的技巧218 炒米饭要先下汤汁218 煮粥不粘锅有窍门218 熬粥有妙招218 熬玉米粥加点碱219 煮粥不外溢有妙招219 焖米饭失误可补救219 煮不同粥有讲究219 淘米有技巧219 焖米饭加水有讲究220 炒好金裹银饭有招220 蒸出营养好吃的米饭220 做南瓜饼的小窍门220 一锅焖出两种米饭220 电饭锅煮饭诀窍221 米饭炒制前拌点油221 焖饭除焦味有办法221 焖米饭不粘锅有招221 烹日本豆腐妙法221 炒米饭何时放葱花222 炸花生米要用温油222 豆腐烹调前要焯水222 豆豉鲮鱼炒饭诀窍222 氽豆腐丸子加炼乳好222 烹制豆类食品的技巧223 怎样调的馅心才好包223 煎锅贴的技巧223 调料品类 做菜用葱的方式

章节摘录

版权页：插图： 虾米 虾米营养丰富，蛋白质含量是鱼、蛋、奶的几倍到几十倍；还含有丰富的钾、碘、镁、磷等矿物质及维生素A、氨茶碱等成分。

虾米中含有丰富的镁，镁对心脏活动具有重要的调节作用，能很好地保护心血管系统，它可减少血液中胆固醇含量，防止动脉硬化，同时还能扩张冠状动脉，有利于预防高血压及心肌梗死。

虾米富含的磷、钙，对儿童、孕妇尤其有补益功效。

虾皮有镇静作用，常用来辅助治疗神经衰弱、植物神经功能紊乱诸症。

另外，老年人常食虾米，可预防自身因缺钙所致的骨质疏松症，老年人的饭菜里放一些虾皮，对提高食欲和增强体质都很有好处。

【选购要点】选购优质虾米要从以下几个方面入手：（1）看：质量好的虾米，色泽鲜亮，金黄中带红，大小均匀，体形饱满光滑并呈弯曲形状。

个体完整率在90%以上且虾体基本无黏壳、附肢，基本无虾糠、无杂质。

（2）捏：质量好的虾米，肉质坚硬、体实干燥。

而劣质海米则肉质绵软、湿度大、盐度大，捏起来潮湿不清爽。

（3）尝：优质虾米味道鲜美、咸淡适口，且鲜香中带甜味。

劣质海米闻起来有刺鼻的氨气味，品尝时有明显的咸涩味。

海蜇 海蜇含有丰富的甘露多糖等胶质，对防治动脉粥样硬化有一定的功效。

海蜇有阻止伤口扩散的作用，能扩张血管，降低血压，对气管炎、哮喘、胃溃疡、风湿性关节炎等疾病有益，并有防治肿瘤、清热解毒、化痰软坚的作用。

中医认为，海蜇有解毒去热，降压消肿的功效。

加工后的海蜇，其伞部被称为海蜇皮，腕部被称为海蜇头，若论商品价值，海蜇头贵于海蜇皮。

【选购要点】海蜇皮：（1）优质品：呈白色或浅黄色，有光泽，自然圆形、片大平整、无红衣、杂色、黑斑、肉质厚实均匀且有韧性的最好；无腥臭味；有韧性；口感松脆适口。

（2）劣质品：皮泽变深、有异味，手捏韧性差，易碎裂。

海蜇头：（3）优质品：呈白色、黄褐色或红琥珀色等自然色泽，有光泽，只形完整，无蜇须，肉质厚实有韧性，且口感松脆。

（4）劣质品：呈紫黑色，手捏韧性差，手拿起时易碎裂，有异味和脓样液体。

（5）检查海蜇头是否变质的方法是：用两个手指头把海蜇头取起，如果易破裂，肉质发酥，色泽发紫黑色，说明海蜇头已经坏了，不能食用。

<<精选健康饮食妙招1668>>

编辑推荐

《精选健康饮食妙招1668》编辑推荐：你想知道如何选购新鲜的蔬菜、肉类、水产品及如何处理这些食材吗？

你想知道如何烹饪这些食材才能保持其营养吗？

你想知道如何通过这些食材做出美味的家常菜吗？

来看看这些实用的妙招吧，它们都是你生活中的好帮手。

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>