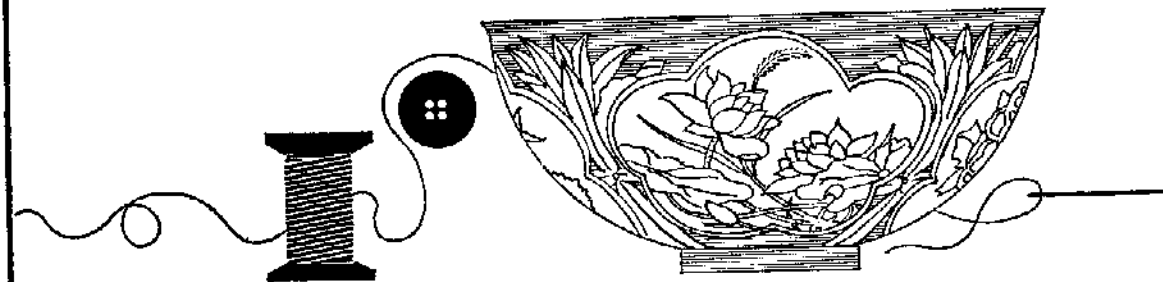


庭 家 村 農



選購食物，要注意鮮度！

清清

食物對人體健康影响很大，我們常聽見食物中毒事件發生，這大都是因食用不新鮮或不衛生的食品所引起的。食物中毒輕者影响身體健康，重者會危及生命安全。

因此選購食物時要注意其鮮度。茲提供一些食物選購常識，以供參考：

肉類：要選擇顏色晶瑩光潤，無惡臭腥味，以手指輕壓在肉上感覺有彈性，並且不失原有顏色的。

魚類：要選不脫鱗，鰓鮮紅，眼睛未變混濁色，不帶有惡臭味的，魚身以手指輕壓有彈性的。

葉類蔬菜類：要選擇葉色鮮綠青翠，無凋零轉黃或枯萎，枝葉未有殘脫，虫害不太嚴重的，不帶留有農藥殘留氣味者。

莖根花果類：如蘿蔔、胡蘿蔔、南瓜、黃瓜、花菜、芋頭、甘藷、豆薯等，要選擇表皮具有原色鮮艷及沒有破損腐爛痕跡的。

蛋類：要選擇新鮮的蛋。
鑑別方法：將蛋拿著向燈光處一照，蛋中有透明者就是新鮮蛋，混濁不清者是舊劣蛋。
陳舊或破損的蛋雖便宜但

不衛生，食後容易引起疾病或中毒，最好不要買破損蛋。
罐頭類：要選擇罐上有標明事項的，如商標、品名、內容量、固形體、形態、填充液、名稱、種類、製造廠號及住址者。

注意罐頭外觀：要光亮及完整，罐頭的兩端上下面不要有膨脹或凹入狀態者，罐內或罐外均不可有生鏽者，製造日期已久的罐頭，已不新鮮也不要買。

牛乳類：將牛乳滴在指甲上如球珠形狀者，或將牛乳滴在一杯溫水中，仍能即時沉下水中者，都是新鮮牛乳，不沉下而且立即散開或呈凝固物者，都是腐敗的牛乳，不可服用。
米麵類：米要選擇胚芽沒有損失，有光澤、白色，顆粒堅實豐滿，黏性強且具有香味者。

麵粉類：要選色澤鮮白，不發霉及無夾雜物者。
水果類：要選擇色澤鮮艷無破損、殘脫且具有香味者。無腐敗及枯黃乾萎，而且汁液豐富，肉嫩味鮮者。

醬油：要選擇液體濃度適中者，具有香味。不生白霧或發霉，不具有苦奇異味者。

糖類：要選擇顏色鮮白透明者，甜度高，入水容易溶解的，不含夾雜物或有怪味的。要乾燥不潮濕者。

塩類：要選擇顏色鮮白的，要碱度高無異味的，沒有夾雜物，乾燥不潮濕者的。

食油類：要選擇液體清鮮透明的，要無奇異異味，濃度厚，並稍帶有芬芳氣味者。

魚鬆、肉鬆類：要選擇色澤鮮明風味芳香，乾燥不潮濕者。

魚鬆或肉鬆中不含夾雜物或刺骨。

