

<<吃得安全更健康>>

图书基本信息

书名：<<吃得安全更健康>>

13位ISBN编号：9787122059765

10位ISBN编号：7122059766

出版时间：2009-8

出版时间：化学工业出版社

作者：沈群 编

页数：126

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>

## <<吃得安全更健康>>

### 前言

民以食为天，食以安为先。

近年来出现了不少食品安全事故，从“致病福寿螺”到“瘦肉精猪肉”，从“苏丹红咸鸭蛋”到“砒霜多宝鱼”，从“大头娃娃”再到“结石娃娃”……这些食品安全事件的频频曝光，让人们吃产生了不安和困惑，家庭日常的食品选购和烹调开始变得为难。

平日里父母们为了让孩子吃好，变着花样做饭，用百变的色、香、味来增加孩子的食欲。

每天桌上几个菜，换着口味来，希望以此为孩子提供足够的成长动力。

而老人操劳辛苦一生，身为子女，也希望为他们准备最营养的饭菜，让老人享受老来福，但是，除了营养、美味，你注意食品安全了吗？

殊不知，餐桌上每天必不可少的猪肉可能不是天然生产，鲜红诱人的鸭蛋黄也可能并非本色。

牛奶、蔬菜为孩子的成长提供营养，然而2008年让人震惊的三聚氰胺事件还历历在目，蔬菜农药超标也比比皆是；菠菜补铁，香椿提高免疫力，芹菜降血压，然而这些常见的蔬菜如果做法不当也对身体有害。

如此看来，我们的餐桌上似乎危机四伏，需要处处小心。

事实上，要获得食品安全也并非难事。

只要在日常选购、储存以及烹调中稍加注意，掌握一些小窍门，就可以轻轻松松让全家吃得安全。

本书从食品标签常识，到肉、蛋、奶、果蔬、粮食的选购；从烹调食品的技巧，到储存食品的方法；从孩子、老年人的饮食，到食物中毒的急救办法等方面为您提供简单、方便的小窍门，内容轻松活泼、语言通俗易懂，配有精美的插图，相信广大的读者一定能够从中受益。

然而由于编者知识水平有限，虽然尽力，但难免对一些知识了解得不够，希望广大读者在发现不妥之处请及时指出，我们会及时更正，同时也便于我们不断提高自身的理论修养。

## <<吃得安全更健康>>

### 内容概要

我们每一天都离不开食物，在保证生存的同时，更追求吃得美味、健康。

但是一幕幕触目惊心的食品安全事件，引发了很多人的迷惑和担忧：身边熟悉的食物危机四伏吗？怎样才能吃得安全？

其实，只要掌握一些简单、实用的鉴别方法，你就能拥有保护自己和家人的制胜法宝。

本书内容从选购、储存、烹调到一句话小窍门，一条龙讲解从菜篮子到餐桌的食品安全攻略，涵盖全部日常食物，内容简洁、实用，语言生动，帮您在轻松之中打造健康堡垒。

## <<吃得安全更健康>>

### 作者简介

沈群，中国农业大学副教授，博士生导师，主要从事谷物科学方面的教学和科研，现担任联合国工业发展组织专家委员会委员，国家绿色食品专家委员会委员，中国食品科学技术学会高级会员等职务。承担多项国家、省部级和企业研究课题，先后获得国家发明专利5项。

<<吃得安全更健康>>

书籍目录

第一章 选购 PART1：内功心法篇 仔仔细细看标签 认识食品添加剂 了解安全食品  
尽量选购时令水果和蔬菜 买散装食品要谨慎 分级食品要牢记 烧烤食品危害大  
外出就餐的安全 PART2：实战篇 四招挑选优质大米 三招告别增白面粉 巧选家畜内脏  
四步识别注水鸡 哪些猪肉要不得 眼鼻共用选购放心腊肉 选购猪肝要注意 辨  
别药剂泡制毛肚 五个部位挑螃蟹 怎样选购皮皮虾 手眼齐上挑好虾 四招辨别被污  
染的鱼 切勿买死鳖 如何选购鲜海参 如何鉴别干海参 鉴别好坏松花蛋 怎样辨  
别真假白酒 新鲜鸡蛋巧识别 尝出好银耳 鉴别化肥豆芽 三步教你选购黑木耳  
挑选山药有门道 挑选芋头有办法 正品发菜细心看 四招鉴别有毒蘑菇 细心观察辨  
别莲子优劣 眼鼻齐上挑竹笋 青菜好坏看叶子 两眼选购上等菠菜 挑选黄豆有窍门  
韭菜好吃怎么挑 选购莲藕有秘诀 四招辨别茄子优劣 看花蕾选西兰花 没有剥  
皮的茭白好 .....第二章 储存 第三章 烹调 第四章 一句话小窍门 专家提示：孩子健康从吃开始 老  
年人怎么吃 食物中毒怎么办

## <<吃得安全更健康>>

### 章节摘录

插图：茄子的维生素含量在蔬菜中是首屈一指的，常吃茄子具有一定的食疗作用。然而当你面对形态各异的茄子时，是否感觉无法分辨优劣呢？

下面就传授你分辨之法。

#### 1.看色泽。

优质的茄子表皮通常颜色较深，色泽也显得更加均匀。

紫茄子当然就得特别紫，哪怕有一丝丝白线和浅的纹路，都是茄子变老的征兆；白茄子特别白，有黄丝和斑点不仅看着碍眼，口感也不好。

#### 2.注意表皮的光滑程度。

茄子新鲜与否能通过表皮的光滑程度来判断，缺水或者搁置时间过久，都会造成茄子表皮萎缩、起皱褶。

#### 3.看弹性。

茄子不是越软越好，应该是有点软又有点硬的外表饱满的为好茄子。

用手指在不同的部位轻轻地按几下，能够感觉到饱满和弹性的为优质茄子。

#### 4.试重量。

皮厚肉紧籽实且肉籽容易分离，重量大的为老茄子，这时的茄子食用价值已经降低，做什么菜都不好吃。

所以，您买茄子时最好先用手掂一掂，沉甸甸的是老茄子，那就别买了。

## <<吃得安全更健康>>

### 编辑推荐

《吃得安全更健康:食品安全小窍门》是由化学工业出版社出版的。

选购、储存、烹调一条龙彻底解决日常食物的安全问题。

哪些猪肉要不得鉴别化肥豆芽四招辨别被污染的鱼选味精要看“晶”识别真假加碘盐鲜蛋不要直接放冰箱猪肝食用前应去毒炒豆角火大才安全《吃得安全更健康:食品安全小窍门》特点：近500例食品安全小窍门，打开通往食品安全的绿色通道，保证日常饮食安全无忧；四色彩印，清晰演示安全食品的选购技巧、储存和烹调方法；精彩链接，分享日常厨房妙招，提示易被忽视的细节；附录，详解如何应对突发食品伤害，把危险降到最低。

<<吃得安全更健康>>

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>