

<<食物的背后>>

图书基本信息

书名：<<食物的背后>>

13位ISBN编号：9787122124784

10位ISBN编号：7122124789

出版时间：2012-1

出版时间：化学工业

作者：马丽艳

页数：155

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>

<<食物的背后>>

前言

我们吃的东西里面到底都加了些什么？

奶制品中的三聚氰胺，让我们恐慌.....蔬菜水果中的农药，让我们恐慌.....猪肉火腿中的瘦肉精，让我们恐慌.....饮料中的塑化剂，让我们恐慌.....我们就好像生活在饮食健康的雷区当中，虽然小心翼翼，但是仍然被炸到。

我们需要安全的食物；我们想要知道买回来的食物里被添加了什么，哪些有害，哪些无害；我想，我们每一个人，都需要勇气、需要智慧、需要决心对不健康的食品说不。

<<食物的背后>>

内容概要

本书详细列举了近十年来发生的重大食物安全问题，从重大食物安全问题中的主角、给孩子的饮食保驾护航、火眼金睛选购安心食物三个角度，涵盖了日常生活中常见的9大类熟食，125种食材的选购、储藏和鉴别技巧，丰富而实用，对普通家庭的生活有很好的指导意义。

<<食物的背后>>

作者简介

马丽艳，食品学博士，中国农业大学食品学院研究生导师，从事食品营养安全研究与教学多年。

<<食物的背后>>

书籍目录

Part1 重大食品安全问题中的主角

三聚氰胺奶 每天一杯奶，坑掉一代人
 塑化剂饮料 21世纪最严重的有毒食品事件
 医学垃圾饮水桶 谁来看管道德的最后底线
 苏丹红快餐和红心鸭蛋 红色食品黑色良心
 洗虾粉小龙虾 轻轻把你融化
 膨大剂西瓜 西瓜也能变炸弹
 地沟油食品 比砒霜还毒的油
 增白剂面粉 没有任何意义的“白”
 瘦肉精猪肉 十八道“检验”验不出的妖精
 催熟的水果 到底能吃不能吃
 染色玉米馒头 粗粮其实并没那么好吃
 牛肉膏 猪肉变牛肉

Part2 给孩子的饮食保驾护航

婴幼儿食品
 奶粉，难道只能买国外的了
 辅食，那些可能存在健康隐患的辅食
 膨化食品
 薯片，美味危害多
 薯条，反式脂肪酸杀手
 爆米花，铅的常客
 腌制食品
 榨菜、咸菜，不要因为方便就常吃
 酸菜，买的和做的吃法不一样
 咸鸭蛋，拒绝黑心商人红心蛋
 腊肉、熏肉，好吃需定量
 速冻食品
 速冻饺子、馄饨、包子，方便、好吃，但营养打折扣
 速冻鱼丸、肉丸、虾丸等，保质期不一定保质的食品
 罐头类食品
 水果罐头，小心甜蜜的毒素
 肉类罐头，方便的午餐肉并不一定安全
 鱼类罐头，打开不吃容易变质
 饮料及冷饮
 碳酸饮料，对孩子危害最大的饮品
 果汁饮料，和鲜果汁是两个概念
 酸奶，虽好需定量
 奶味饮料，营养价值低的“奶”
 矿泉水，常饮会增加结石的危险
 纯净水，水至清则妨害健康
 冰水，伤害孩子的肠胃
 冰淇淋，夏天的健康杀手
 茶，好东西但不适合孩子
 咖啡，钙杀手
 糖果、果冻、蜜饯等甜食

<<食物的背后>>

果冻，这跟水果关系真不大
果脯蜜饯，营养不如水果干
彩色糖果，果汁其实是色素
泡泡糖，比糖果危害更大
口香糖，“健康食品”不健康
巧克力，吃对很重要
烧烤、油炸类食品
油条、油饼，不健康的早餐主角
烧烤，不健康的美食
炸鸡、汉堡等洋快餐，最受欢迎的不健康食品
方便面，为方便付出的代价
其他
沙拉酱，易被忽视掉的热量
番茄酱，小心苏丹红
蜂产品，小心激素
皮蛋，拒绝重金属
臭豆腐，拒绝路边摊
粉丝，饮食伴“铝”
凉粉、米粉、米线，南方孩子要注意
麻辣烫，没有安全保证的美食
面制小食品，学校门口的健康炸弹

Part3 火眼金睛选购安心食品

主食类

大米

小米

紫米

玉米

糯米

薏米

燕麦片

米粉

面粉

挂面

馒头

全麦面包

面筋

芝麻

豆类及其制品

黄豆

绿豆

黑豆

红小豆

豆浆

豆腐

熏豆干

豆腐皮

腐竹

<<食物的背后>>

粉丝、粉条

鱼类及水产品

海参

甲鱼

螃蟹

虾

牡蛎

蛤蜊

鲍鱼

三文鱼

泥鳅

鳝鱼

带鱼

黄花鱼

鲑鱼

鲫鱼

草鱼

鲤鱼

鲈鱼

银鱼

墨鱼

海蜇

海带

紫菜

海米

虾皮

怎样排出从食物中摄取的重金属及有毒物质

肉、蛋类及其制品

牛肉

牛肚

羊肉

猪肉

香肠

腊肉

火腿

肉松

猪蹄

猪肾

猪肚

鸡肉

鸭肉

鸡蛋

松花蛋

咸蛋

血豆腐

蚕蛹

蔬菜类

<<食物的背后>>

叶菜类

花菜类

豆角类

鲜菇类

豆芽菜

豆苗

生姜

西红柿

黄瓜

土豆

山药

红薯

南瓜

黄花菜

干笋

干香菇

黑木耳

银耳

酸菜

泡菜

瓜果类

苹果

柑橘

橙子

芒果

草莓

杨梅

桃子

西瓜

香蕉

干桂圆

大枣

花生

怎样去除蔬菜瓜果中的农药

饮品

茶叶

咖啡

牛奶

酸奶

果汁

啤酒

白酒

葡萄酒

调料

食用油

酱油

芝麻油

<<食物的背后>>

盐
糖
鸡精
淀粉
八角
辣椒粉
火锅底料
其他
蜂蜜
蜂王浆
莲子
枸杞子
金银花
菊花
百合
阿胶

附录

附录一 食品添加剂的定义、分类及使用原则

附录二 食品包装上的一些小图案是什么意思？

附录三 消费者怀疑购买的食品有问题应到哪里送检？

附录四 消费者如果买到问题食品怎么办？

附录五 各地消费者协会联系方式

附录六 国家卫生部门公布的食品中可能违法添加的非食用物质名单

附录七 常见酸性食物和碱性食物

<<食物的背后>>

章节摘录

插图：

<<食物的背后>>

编辑推荐

《食物的背后:选购、鉴别、保存安心食物》编辑推荐：食品安全的良心之作，吃什么？

怎么买？

怎么吃？

CPI高涨，自己动手更经济；食品安全问题多，亲手购买更安全；拒绝黑心食物，孩子会吃更健康。

<<食物的背后>>

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>