

<<远离有害饮食>>

图书基本信息

书名：<<远离有害饮食>>

13位ISBN编号：9787508243214

10位ISBN编号：7508243218

出版时间：2006-12

出版时间：金盾出版社

作者：张仁庆

页数：157

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>

## <<远离有害饮食>>

### 内容概要

这是一本专门讲述饮食与健康关系的大众科普读物。书中对人们日常饮食中存在的各种不洁原料、不当操作、不良习俗和认识误区，及其对人体的危害，从原因与后果的结合上给予了明确的告诫，同时对科学的饮食做了具体的提示。本书内容充实，观念新颖，科学实用，针对性、指导性强，是现代人不可不读的饮食参考书。

<<远离有害饮食>>

书籍目录

第一编 世界卫生组织 (WHO) 公布的全球十六垃圾食品 一、油炸类食品 二、腌制类食品 三、加工肉类食品 (肉干、肉松、香肠等) 四、饼干类食品 (不含低温烘烤和全麦饼干) 五、汽水可乐类食品 六、方便类食品 (主要指方便面和膨化食品) 七、罐头类食品 (包括鱼肉类和水果类) 八、话梅蜜饯类食品 (果脯) 九、冷冻甜品类食品 (冰淇淋、冰棒和各种雪糕) 十一、烧烤类食品  
第二编 原料食物篇 一、三白食品 二、小龙虾 三、田螺 (蜗牛) 四、毛蚶 五、河豚鱼 六、松花蛋 七、盐渍、腌制类食品 八、柿子 九、螃蟹 十、陈旧的调料 十一、过期的食品 十二、汽水可乐类食品饮料 十三、方便、膨化食品 十四、罐头类食品 十五、蜜饯类食品 十六、冷冻甜食品 十七、烧烤类食品 十八、油炸类食品 十九、加工类食品 二十、饼干类食品 二十一、色素高食品 二十二、腐败脂肪  
第三编 操作不当篇 一、发面时间过长 二、生熟不分 三、火候不当 四、反复加热 五、蒸食先放 六、先切后洗 七、乱加调料 .....  
第四编 不良习俗篇  
第五编 饮食误区篇  
第六编 科学饮食篇  
第七编 危险饮食案例分析  
后记

<<远离有害饮食>>

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>