第一图书网, tushu007.com

<<餐桌上的宜与忌>>

图书基本信息

书名：<<餐桌上的宜与忌>>

13位ISBN编号：9787534553516

10位ISBN编号：7534553512

出版时间：2007-3

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：蔡鸣

页数：409

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

第一图书网, tushu007.com

<<餐桌上的宜与忌>>

内容概要

民以食为天，食以安为先。
作为消费者，我们每天都在接触、挑选、购买和摄入大量的食品，如果我们不能科学、正确地选用，不但不能满足我们身体所需要的营养，反而会有损身体的健康。
本书将告诉餐桌上的宜与忌。
全书内容包括：食品选购宜与忌、食品储藏宜与忌、加工烹饪宜与忌、饮食养生宜与忌、餐桌礼仪宜与忌、食物搭配宜与忌等。
本书内容丰富，讲解通俗易懂，具有很强的实用性。

第一图书网, tushu007.com

<<餐桌上的宜与忌>>

书籍目录

一、食品选购宜与忌 宜识别新米与陈米 忌购霉变的大米 宜识别陈米使用矿物油上光 选购主食宜讲科学 宜识别掺假糯米 宜识别绿大米 宜识别蔬菜鲜度 忌购“美白”连藕 宜清除蔬菜上的残余农药 宜识别除草剂或化肥浸泡的豆芽 忌购激素菜 忌购霉变甘蔗 宜识别“漂亮水果” 端正鸡宜识别 病鸭、病鹅宜识别 死禽冷宰宜识别 宜识别注水鸡鸭 宜科学选购猪肉 宜识别含有瘦肉精的猪肉 鲜肉忌现宰现卖 宜鉴别腊肠优劣 宜选购新鲜的鱼 忌购有煤烟味的鱼 忌购被污染的鱼 忌吃染色虾干 宜识别裹了冰或碱发的虾仁和鲜贝 真假奶粉宜识别 购牛奶制品忌盲从 买酸奶宜选冷藏柜里的 宜区别鲜牛奶、消毒牛奶和灭菌牛奶 宜选择适合自己的饮料 太新鲜的茶不宜喝 新茶陈茶宜区别 宜识别掺假冰淇淋 选购冷东食品宜科学 选购葡萄酒、白酒宜科学 怎样选黄酒 吃盐宜科学 真假碘盐宜识别 忌吃“二手油” 白糖不宜生吃 真假香油宜区别 宜识别掺盐味精 宜识别假鸡精 假大料宜识别 宜识别掺了胡萝卜的番茄酱 宜识别假色红辣椒 宜识别上了红色素的辣椒粉 宜识别掺伪的调味品 宜注意配制酱油与酿造酱油的区别 忌误食亚硝酸盐 绿色食品宜识别 ……二、食品储藏宜与忌三、加工烹饪宜与忌四、饮食养生宜与忌五、餐桌礼仪宜与忌六、食物搭配宜与忌七、患者饮食宜与忌八、老年饮食宜与忌九、儿童饮食宜与忌十、女性饮食宜与忌十一、男性饮食宜与忌

第一图书网, tushu007.com

<<餐桌上的宜与忌>>

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