

图书基本信息

书名：<<食不厌‘精’精明主妇不可不知的营养智慧>>

13位ISBN编号：9787538445008

10位ISBN编号：7538445005

出版时间：2010-4

出版时间：吉林科技

作者：范志红

页数：239

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>

## 前言

经常在超市的食品货架前听到人们发出这样的感慨：品种这么多，买什么才好呢？

哪个营养更好？

哪个比较安全？

这个该和什么搭配？

那个该怎么烹调……的确，自古以来都说“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”。

其中柴是烹调之用，而其他六项全是入口之物。

可以说，饮食的质量，是家庭生活质量的重点，更是家人生命质量的保障。

孔老夫子曾说过一段有关食物的千古名言：“食不厌精，脍不厌细。

食鱸而餵、鱼馁而肉败，不食；色恶，不食；臭恶，不食；失饪，不食；不时，不食；割不正，不食；不得其酱，不食……”也就是说，腐败变质不吃，颜色风味不正常不吃，不新鲜应季不吃，烹调和调味不合理不吃。

在古代，食物品种有限，食物形态天然，体力活动太多。

只要得到足够的食物，再按照夫子的要求，就能保证家人的健康。

在今天，吃东西的难度却实在太大了。

大部分食品已经不是天然形态，而是包装得花花绿绿的加工食品，连里面是什么原料都弄不清楚。

即便是看似传统的产品，也有各种各样的概念炒作，把人们弄得云山雾罩，不知所措。

挑选食品本来已经是一件难事，送进嘴里之前，还要反复权衡利弊，生陷触犯了哪条禁忌，和什么搭配不协调，或者在烹调过程当中让营养全部流失。

<<食不厌‘精’精明主妇不可 >>

内容概要

主妇是家罩的CEO，家人的健康都在她的掌握之中。

什么样的家庭主妇才算得上精明？一定要会买优质的食物，会搭配营养的一日三餐，会健康的烹饪方法和处理剩菜剩饭的小技巧。

如果你觉得自己距离这个目标还差那么一点点，就快来学学范志红教授的营养智慧吧！如何做个精明的家庭营养师 识破22个关于食品棚克的谎言 不丢失营养的食物保存法 教你躲开10个食物陷阱 明辨12个关于食物营养的是是非非 如何做个精明的食品选购者 11大类日常食品的超市选购秘诀 迅速读懂食物标签的六步法 5大类食品的食物标签大揭秘 认清3人类食品添加剂真相，不再谈虎色变 如何做个精明的巧厨娘 将剩菜剩饭变成营养美食的5种方法 减油、减盐的美味烹调秘法 制作不发胖豆浆的窍门 5个迅速准备营养早餐的完美方案

#### 作者简介

范志红，食品科学博士，中国健康促进与教育协会理事，中国营养学会理事，中国烹饪协会美食营养委员会副秘书长，中国食品科技协会高级会员，中央文明办、卫生部全国相约健康社区行巡讲专家，中央国家机关健康大讲堂讲师团专家，北京国康民健教育咨询中心——国康民健，健康讲堂食品安全与营养讲师。

## 书籍目录

PART1 做个精明的食品选购者买不好就吃不好无论什么时代，购买食品都不是一件容易的事情。那些密集广告的产品，那些搞优惠活动的产品，真的物有所值吗？买错食物，后果很严重。伤害的不仅仅是你的钱包。还有你的身体。

1.你会买错食品吗 / 112.超市购物实战：日常食品的购物指南 / 14(1)面包——选购面包的3大要点 / 14(2)面食类——选购面食要注意的4大方面 / 16(3)稻米类——5大要点，安全选购好大米 / 18(4)速冻食品类——2大要点，看懂速冻食品 / 20(5)麦片类和糊粉类——5点注意事项，吃得更健康 / 21(6)蔬菜类——3招教你买对蔬菜 / 24(7)肉类食品——放心买肉的3大要点 / 25(8)蛋类食品——新鲜蛋、柴鸡蛋、品牌鸡蛋选哪个 / 27(9)奶类食品——3招教你识别奶与乳饮料 / 29(10)豆腐类产品——教你3招买豆腐的智慧 / 30(11)巧克力产品——4招选好巧克力食品 / 33(12)甜食——吃还是不吃 / 35(13)无糖食品——真的无糖吗 / 383.修炼明辨食品标签的火眼金睛 / 40(1)读懂食品标签——别忽视标签上的食品信息 / 4。

(2)超市购物实战篇——一目了然，认识5大类食品 / 43主妇支招：关于食用油标签的关键字 / 504.与食品添加剂和平共处 / 54(1)疏松剂——美妙的口感带来的后患 / 54(2)抗氧化剂——真的能阻止油脂氧化吗 / 56(3)防腐剂——功大于过 / 58PART2 做个精明的家庭营养师食物中最大的危险在哪里 / 61很多人把精力和注意力集中在什么有毒、什么有害、什么不宜上面，以为了解了这些，生活就会变得安全。但是钻研健康禁忌的结果，往往是“如今还有什么能吃”的一声悲叹。

而在忧心忡忡、怀疑一切的心情状态下，健康不可能获得明显改善。

1.吃出满足，吃出苗条 / 62(1)美食与健康兼顾，其实不难 / 62(2)吃出满足，吃出苗条 / 632.破除22对食物搭配相克的误区 / 75(1)土豆烧牛肉 / 76(2)小葱拌豆腐 / 76(3)豆浆冲鸡蛋 / 77(4)牛奶煮鸡蛋 / 77(5)茶叶煮鸡蛋 / 78(6)炒鸡蛋放味精 / 79(7)红白萝卜混吃 / 79(8)萝卜水果同吃 / 80(9)海味与水果同食 / 81(10)牛奶与橘子同食 / 81(11)酒与胡萝卜同食 / 82(12)白酒与汽水同饮 / 82(13)吃肉时喝茶 / 82(14)萝卜与木耳同食 / 83(15)西红柿和鱼同食 / 83(16)黄瓜和西红柿同食 / 84(17)香蕉和酸奶同食 / 84(18)鲫鱼和冬瓜 / 85(19)黄豆和猪蹄 / 85(20)糯米与鸡肉同食 / 86(21)大蒜与大葱同食 / 87(22)花生和黄瓜同食 / 873.有关牛奶的4个疑问 / 88(1)牛奶不能空腹喝吗 / 88(2)牛奶不能和果汁一起喝吗 / 89(3)牛奶不能和茶、咖啡、巧克力一起喝吗 / 89(4)牛奶不能加糖喝吗 / 904.冰箱保存食物的是与非 / 91(1)哪些食品不用放进冰箱 / 91(2)哪些食品必须放进冰箱 / 92主妇支招：家庭保存豆浆的妙法 / 945.吃水果会带来危险吗 / 97(1)吃水果有时间限制吗 / 97(2)果蔬应当带皮吃吗 / 99(3)用了植物激素的水果有害吗 / 101(4)水果的催熟剂会让孩子早熟吗 / 1036.传统食物的营养智慧 / 105(1)带馅食品的营养全分析 / 105(2)说说炸酱面的营养 / 107(3)如何健康吃汤圆 / 109(4)健康吃月饼的3个方案 / 111主妇支招：剩月饼怎么健康吃 / 112(5)腌菜致癌的5点误解 / 1147.令人吃惊的健康食品，你知道吗 / 117(1)爱上全麦馒头的4大理由 / 117(2)多吃黑米抗衰老 / 118(3)山药让牙买加人奔跑如飞 / 121(4)马铃薯做健康主食的4大理由 / 123(5)护眼明目的2类超级食品 / 126(6)鲜枣才是真正的维生素C之王 / 127(7)酸奶，难以置信的健康食品 / 129.....PART3 做个精明的巧厨娘

章节摘录

PART1 做个精明的食品选购者买不好就吃不好无论什么时代，购买食品都不是一件容易的事情。而随着社会的发展，食品的包装和名称越来越复杂，加工食品越来越多，每一个购物的人都在面临考验——在食品超市里，你会买错东西吗？

那些密集广告的产品，那些搞优惠活动的产品，真的物有所值吗？

如果没有足够的食品知识，没有正确的购物理念和技巧，你花在食品上的那些钱，很可能买不到对家人身体有用的东西，甚至可能与你的愿望南辕北辙。

买错食物，后果很严重。

伤害的不仅仅是你的钱包，还有你的身体。

不信吗？

看看下面的故事吧。

1. 你会买错食品吗某日在火车上，正为质量低劣的盒饭而苦恼，突然听到包厢外列车员叫卖酸奶，当即喜出望外，将其招入。

编辑推荐

《食不厌"精":精明主妇不可不知的营养智慧》：范志红：食品营养专家食品科学博士中央电视台《健康过大年锣穴健康之路》主讲专家北京电视台《养生堂》《健康北京》《快乐生活一点通》上讲专家江苏城市频道《万家灯火》健康讲座嘉宾湖南卫视生活智慧集锦栏目《百科全说》嘉宾特别附赠全彩《健康年节宴手册》教你会买，会选，会做，会吃的食品营养方案，教您从超市实战到家庭厨房的生活智慧。

搜狐博客点击率10000000的食品营养博士国家卫生部专家，食品科学博士范志红主妇是家罩的CEO，家人的健康都在她的掌握之中。

什么样的家庭主妇才算得上精明?一定要会买优质的食物，会搭配营养的一日三餐，会健康的烹饪方法和处理剩菜剩饭的小技巧。

如果你觉得自己距离这个目标还差那么一点点，就快来学学范志红教授的营养智慧吧!如何做个精明的家庭营养师识破22个关于食品棚克的谎言不丢失营养的食物保存法教你躲开10个食物陷阱明辨12个关于食物营养的是是非非如何做个精明的食品选购者11大类日常食品的超市选购秘诀迅速读懂食物标签的六步法5大类食品的食物标签大揭秘认清3人类食品添加剂真相，不再谈虎色变如何做个精明的巧厨娘将剩菜剩饭变成营养美食的5种方法减油、减盐的美味烹调秘法制作不发胖豆浆的窍门5个迅速准备营养早餐的完美方案

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>