

<<安全饮食 十日通>>

图书基本信息

书名：<<安全饮食 十日通>>

13位ISBN编号：9787550204959

10位ISBN编号：7550204950

出版时间：2012-8

出版单位：北京联合出版公司

作者：小东，德东 编著

页数：169

字数：90000

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>

<<安全饮食 十日通>>

内容概要

在日常生活中学会如何识别和鉴别食物的种类和品质的优劣，这将成为普通民众生活的一个必备技能，为了更好地帮助普通民众选择无毒无害的食品，《安全饮食十日通》从食品的质量鉴别、烹调中的安全、食物的相生相克三个方面出发，对如何安全饮食做出了详细的介绍。

<<安全饮食 十日通>>

书籍目录

上篇：食品的质量鉴别

第一天 粮油类食品的鉴别

一、粮食鉴别

二、食用油鉴别

第二天 鱼肉类食品的鉴别

一、肉类食品鉴别

二、肉禽制品鉴别

三、鱼产品鉴别

四、海产品鉴别

第三天 蔬菜与干菜的鉴别

一、蔬菜的鉴别

二、干菜的鉴别

第四天 酒茶类食品鉴别

一、茶叶的鉴别

二、酒类产品鉴别

第五天 乳制品与蛋制品鉴别

一、禽蛋及蛋制品的鉴别

二、乳及乳制品的鉴别

第六天 其他食品的鉴别

一、佐料的鉴别

二、饮料与罐头的鉴别

三、水果小吃类食品的鉴别

中篇：烹调要注意的安全

第七天 理菜

理菜

第八天 调料

调料

下篇：食物相生相克

第九天 食物相克列表

食物相克列表

第十天 食物相宜列表

食物相宜列表

<<安全饮食 十日通>>

章节摘录

版权页：插图：2.无公害蔬菜的鉴别 安全蔬菜的级别由低到高分别是放心蔬菜、无公害蔬菜、绿色蔬菜、有机蔬菜。

目前，国内的绿色蔬菜主要指放心蔬菜和无公害蔬菜。

随着人们提高生活质量的需求，无公害蔬菜成为市场的新宠。

然而，目前除北京、上海、广州等发达城市外，大部分城市都没有完全实行无公害蔬菜市场准入机制，市场上普通蔬菜和无公害蔬菜“鱼龙混杂”。

作为一个普通人怎么去识别无公害蔬菜，有以下几招：看色泽。

各种蔬菜都具有本品种固有的颜色，有光泽，显示蔬菜的成熟度及鲜嫩程度。

嗅气味。

多数蔬菜具有清香、甘辛香、甜酸香等气味，不应有腐败味和其他异味。

尝滋味。

多数蔬菜滋味甘淡、甜酸、清爽鲜美，少数具有辛酸、苦涩的特殊味道。

看形态。

多数蔬菜具有新鲜的状态，如有蔫萎、干枯、损伤、变色、病变、虫害侵蚀，则为异常形态。

还有的蔬菜由于人工使用了激素类物质，会长成畸形。

人们对于蔬菜的认识有一个误区，以为带虫眼的蔬菜就是无公害蔬菜。

因此特别强调，带虫眼的蔬菜绝不等同于无公害蔬菜，有的农药残留量反而更高。

3.圆白菜的鉴别 圆白菜又名洋白菜、卷心菜，其品种分为尖头型、平头型、圆头型3种。

圆白菜以平头型、圆头型质量好，这两个品种菜球大，也比较紧实，芯叶肥嫩，出菜率高，吃起来味道也好。

相比之下，尖头型较差。

在同类型圆白菜中，应选菜球紧实的，用手摸去越硬实越好。

同重量时体积小者为佳。

4.芹菜的鉴别 芹菜又叫香芹，胡芹，是一种风味独特的蔬菜。

叶梗是它的主要食用部分，可凉拌或炒食。

芹菜有水芹（白芹）和香芹（药芹）两种。

水芹叶较小，呈淡绿色，矮小柔弱，香味淡，易软化。

香芹叶片较大，绿色，叶柄粗，高大而强健，香味浓。

选购芹菜时，梗不宜太长，20至30厘米为宜，挑菜叶翠绿不枯黄，菜梗粗壮的。

用手指掐一下，实心的比空心好吃。

5.生姜的鉴别 姜是一种调味蔬菜，可以生食，也可以炒食或加工腌制。

其种类按原色分为灰白皮姜、白黄皮姜。

灰白皮姜，表皮呈灰白色，光滑，每个小姜块互相连接成手掌样的一个整块。

嫩姜辣味小，肉质脆嫩，可以炒食或腌制糖渍。

老姜味辣，有香味，呈黄色，水分少，主要供调味或药用。

白黄皮姜，姜块呈白黄色，整块姜有单、双排列，个较大，最宜腌制糖渍。

黄皮姜，姜块呈鲜黄色或浅黄色，每个小姜块连接成一个大整块。

嫩姜可腌制糖渍，老姜可制干姜粉或药用。

<<安全饮食 十日通>>

编辑推荐

《安全饮食十日通》可以迅速掌握安全饮食的知识，可以回避生活中的种种问题，让自己的生活更加健康多彩。

<<安全饮食 十日通>>

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>