

<<饮食细节决定健康>>

图书基本信息

书名：<<饮食细节决定健康>>

13位ISBN编号：9787807058694

10位ISBN编号：7807058692

出版时间：2008-12

出版时间：成都时代出版社

作者：几木

页数：183

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>

## <<饮食细节决定健康>>

### 内容概要

这本书内容涉及广泛：食物的清洗、选购、贮存，不同类型的食材处理方法不同；烹饪技法专业：煎、炸、烧、烤、余、烫，应有尽有；人群涵盖多：孕产妇、婴幼儿、青少年以及中老年，不同群体饮食细节迥异。

从生活中常见的但又容易被忽视的健康细节入手，向读者科学地讲述了与生活密切相关但又易被忽视的健康问题。

本书旨在让更多的人了解饮食细节，从食物中获得合理的营养。

因为只有注重日常生活中的健康细节，纠正错误的健康观念和生活习惯，建立科学合理的生活方式，才能享受健康人生。

## <<饮食细节决定健康>>

### 书籍目录

PART一 健康饮食从卫生细节开始 1.5招清洗菜板上的病菌 2.如何还筷子清白 3.工具和菜板的清洁 4.巧洗餐具7法 5.消毒碗柜的科学使用 6.如何用洗涤剂清洗蔬果 7.6种环保清洁法 8.去除果蔬残余农药 9.如何擦除铝锅的污垢 10.铁锅的使用技巧PART二 选购细节同等重要 1.选购食品时的注意事项 2.选购半加工肉类食品4项注意 3.选购面粉的小窍门 4.蜂王浆的真假鉴别 5.调味品的优劣鉴别PART三 烹饪细节让饮食更营养 1.怎样使菜肴鲜香 2.怎样掌握火候 3.保存营养有几招 4.如何做出健康美味的粥 5.怎样使面条不粘连 6.各种调味料的妙处 7.调味出错补救法 8.煮粥小窍门集锦 9.冻肉解冻不能用热水 10.做饺子馅的窍门 11.怎样煎鱼不粘锅 12.如何快速将肉炖熟 13.制作沙拉的窍门 14.酱菜太咸巧解救 15.煲汤小秘诀 16.烹调前挂糊有技巧PART四 贮存细节让食物更新鲜 1.如何保存食物才不损营养 2.四则保存食物的小技巧 3.贮藏大米的窍门 4.调料罐中的保存秘密 5.保存食糖的窍门 6.碘盐的保存 7.如何保存好茶叶 8.嘲陞食品不宜放在一起存放PART五 果色生香——水果细节篇 1.7种常见水果的吃法 2.水果鲜吃好还是榨汁好 3.冬季吃哪些水果更健康 4.黑色水果更健康 5.饭后不能立即吃水果 6.烂水果毒素削不去 .....PART六 烩声烩色——蔬菜细节篇PART七 好食好味——肉禽细节篇PART八 鱼虾蟹贝——水产品细节篇PART九 饮品细节喝出健康来PART十 四季饮食细节保你全年饮食无忧PART十一 精心呵护——孕产妇、婴幼儿饮食细节PART十二 益智增高——儿童、青少年饮食细节PART十三 刚强精壮——男人饮食细节PART十四 柔媚达人——女人饮食细节PART十五 长寿健康——中老年饮食细节PART十六 营养升级——食物搭配细节

## &lt;&lt;饮食细节决定健康&gt;&gt;

## 章节摘录

松花蛋是深受消费者欢迎的食品，但目前有些劣品通过各种渠道混入市场，损害了消费者利益。

鉴别方法简介如下：(1) 蛋壳灰白、无黑斑、无裂纹的质佳，有裂纹的多为臭蛋。

将蛋放在掌心轻掂几下，有颤动的为好蛋，无颤动的较次。

摇晃松花蛋，好蛋无声，次蛋有轻微噼啪声。

(2) 糠泥：泥身饱满，糠色金黄，大小一致，形状仍呈卵圆形，有浓郁的碱香气的，才有可能是品质良好的松花蛋。

糠泥干燥发白，大小不一，甚至留有手指挤捏印痕的，多是劣质品。

有个别生产者采用小蛋包厚泥的办法，论个出售，这种蛋往往大小不一并留有指痕。

(3) 蛋白：上品松花蛋，蛋白呈茶青色或棕褐色，半透明，具有松枝形纹。

气室不增大，蛋体不塌陷、不沾皮，散发出芳香气味。

劣品则蛋体不完整，没有松花，蛋白呈黄色、瓦白色或暗绿色，气室增大，气味难闻，令人不快。

另外，蛋白凝聚不全，甚至呈液体状的，不可食用。

(4) 蛋黄：用刀将蛋剖开，上品松花蛋不沾刀，或只有黄豆大的蛋黄沾在刀上。

蛋黄剖面光洁，具有层次鲜明的墨绿、草绿、暗绿、茶色、橙红五色，称为彩蛋；蛋黄中心有浆状软心，称为溏心松花蛋，溏心较大的叫做汤心松花蛋；蛋黄全部凝结剖面与茭白断面相似的叫茭心松花蛋。

如果蛋黄仍呈黄色，或变成坚硬的圆球状的，都是劣品。

有黑心的，有馊臭、腥臭、辛辣及其他气味的，也是劣品。

购买时宜先买一两枚，切开观察，属于上品的，才能大量采购。

在购买咸鸭蛋时要注意看、摇、剥。

看就是看外观，品质好的咸鸭蛋外壳干净，光滑圆润，蛋壳呈青色；品质较差的咸鸭蛋外壳灰暗，有白色或黑色的斑点，这种咸鸭蛋容易碰碎，保质期也相对较短。

摇就是轻摇蛋体，品质好的咸鸭蛋应该有轻微的颤动感觉，如果感觉不对并带有异响，说明鸭蛋已经变质了。

剥就是煮熟后剥开蛋壳，品质上乘的咸鸭蛋黄白分明，蛋白洁白凝合，咸味适中，油多味美，蛋黄质地沙细，味道鲜美；而品质差的咸鸭蛋蛋白较烂、腐腻、咸味较大，最好不要食用。

糟蛋是将鲜蛋放入酒糟中浸泡、糟制而成的一种再制蛋，它具有酒香浓郁、质地细嫩的独特风味，其中以我国浙江省平湖糟蛋和四川宜宾的叙府糟蛋最为著名。

优质的糟蛋蛋壳与壳下膜应完全分离，全部或绝大部分脱落，蛋质较嫩；蛋白呈乳白色，光亮而洁净，形如胶冻；蛋黄软呈半凝固状，为橘红和黄色；蛋白与蛋黄分明，气味芬芳，无酸味和异味。

糟蛋品质优劣与原料蛋品质的高低有直接关系。

如果蛋白呈流水状，色变红，蛋黄坚硬，有异味者为水浸蛋，这是由于酒糟变质所致，不能选购食用。

如果蛋与蛋相连成块，蛋壳变厚如同燃烧后的矾一样，其主要原因是酒糟含酸量高而含醇量低，不符合浸糟蛋的品质要求所致。

有的家庭喜欢把松花蛋放到冰箱里保存，甚至冷冻起来，认为这样可以长期不变质。

实际恰恰相反，松花蛋是碱性物质凝成的胶状体，含水分左右，冷冻会逐渐结冰。

这时将松花蛋拿出来吃，冰会逐渐融化，其胶状体就变成了蜂蜜状，改变了松花蛋原有的风味。

而且，低温会使松花蛋色泽变黄、变成、变硬，和正常的松花蛋差异极大。

最好的方法是把松花蛋放在塑料袋内密封保存，品质和风味就不会发生变化。

鸡蛋码在容器里，一定要大头向上，直立堆码，不要横放。

原因是刚产的蛋其蛋白浓稀分布，能够有效地固定蛋黄的位置。

随着时间的延长和外界温度的上升，在蛋白酶的作用下，蛋白所含的黏液素逐渐脱水，慢慢地使蛋白变稀，这时蛋白就失去了固定蛋黄位置的作用。

又由于蛋黄比重轻于蛋白，鸡蛋横放，蛋黄就会上浮，贴在蛋壳上，形成“靠黄蛋”或“贴皮蛋”。

## <<饮食细节决定健康>>

如果在码放鸡蛋时，大头向上，直立存放就不会出现贴皮蛋。

因为鸡蛋的大头有一个气室，即使蛋白变稀，蛋黄上浮，也不会使蛋黄贴在蛋壳上。

因此，码放鸡蛋不宜横放。

(1) 在鲜蛋上涂上菜油或棉籽油、花生油等植物油脂，贮藏期可达36天。

此法适宜于气温在25 -32 采用。

(2) 将无损伤的鲜蛋放入清洁池子或缸内，倒入2%—3%浓度的石灰水，水高出蛋面20—25厘米，可保鲜3-4个月。

存放环境：夏季不使池子或缸受太阳照射，使处于阴凉通风处，冬季以不结冰为宜。

还可将蛋放进石灰水中浸泡半小时，捞出晾干，入缸或罐中存放，亦可保鲜较长时间。

(3) 把1千克水玻璃（硅酸的水溶液）溶于9升热水中，冷却后倒入盛有禽蛋的缸里，液面高出蛋面5厘米以上，用牛皮纸紧封缸口，置阴凉通风处，夏季可保鲜2—3个月。

(4) 在容器底部铺干燥、干净的谷糠，放一层蛋铺一层糠，装满后用牛皮纸封口，存放阴凉通风处，可保鲜数月。

如无糠，取松木锯末或草木灰代之亦可。

每20天或1个月翻动检查1次。

(5) 将禽蛋贮藏黄豆、赤豆等杂粮中，可保鲜，较长时间不变质。

(6) 将鲜禽蛋埋入干净的干茶渣中，放阴凉干燥处，2-3个月不会变坏。

(7) 炎热季节，把禽蛋放在盐里埋起来，可保存较长时间不坏。

(8) 买来的禽蛋最好用保鲜薄膜或油光纸包起来，放入冰箱，这样保鲜时间更长。

(9) 用湿布把禽蛋擦一遍，大头朝上竖着放入冰箱，亦能保鲜较长时间。

(10) 禽蛋不宜同姜、洋葱放在一起，否则会很快变质。

## <<饮食细节决定健康>>

### 编辑推荐

《饮食细节决定健康》中有您不可不知的398个饮食健康细节，209种食材的处理方式与营养提示，98个针对中老年特殊人群的贴心提示。

专业营养学讲座，权威营养师、健康管理师，教您如何健康合理搭配一日三餐膳食，根据季节特征，调配四季营养食品，并且针对不同年龄、职业的人群，选择不同的营养饮食计划，补充特定营养素，让您吃得明白、吃得科学、吃得健康，从而改善体质，增强抵抗力，达到祛病强身的效果。

<<饮食细节决定健康>>

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>