

《《吃的科学——做自己的食品啊》》

图书基本信息

书名：《《吃的科学——做自己的食品安全师》》

13位ISBN编号：9787511251329

10位ISBN编号：7511251323

出版时间：2013-8

出版社：光明日报出版社

作者：魏群

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《《吃的科学——做自己的食品啊》

内容概要

我们都知道“病从口入”，美味的食物一不小心反而可能成了影响健康的“毒物”。怎样才能安全、正确地选择和处理食物，如何防止那些有害物质、食品添加剂进入我们的体内呢？其实只要稍微多用些心思，多加几分注意，就可以吃得健康、吃得安全！这些正是本书要分享给读者的。

《《吃的科学——做自己的食品啊》

作者简介

魏群，毕业于河南中医学院，长期从事中医药期刊编辑工作及中医临床、科研等工作，现任河南中医学院期刊《河南中医》编辑室主任、副编审。自撰、主编、参编著作十余种，其中，《健康宝贝科学哺育完全手册》获中华中医药学会“中华人民共和国成立60周年优秀中医药科普著作”二等奖、《运动养生密码》获“河南省第四届社会科学普及优秀作品”一等奖。主持、参与多项科研项目，其中“葛根素对HCY诱导的血管内皮细胞GRP78基因表达的调控作用”课题获河南省科技进步二等奖。曾多次荣获省级及国家级优秀编辑称号，2010年获中华中医药学会“全国中医药科普编辑金牛奖”。

书籍目录

上 篇

买的科学，只把安全食物带回家

第一章 购买肉禽蛋鱼，要练就火眼金睛 / 003

一、冷却肉、冷鲜肉、排酸肉是一种肉吗？ / 004

二、你能辨别注水肉吗？ / 006

三、如何辨别“瘦肉精”猪肉？ / 008

四、羊肉“膻味”有讲究 / 010

五、安全牛肉，纹理有门道 / 012

六、买肉，别被颜色迷花了眼 / 013

七、成品肉馅不可随便买 / 015

八、教你读懂肉制品包装 / 017

九、如何避免买到速生鸡？ / 018

十、鸡的哪个部位最健康？ / 019

十一、鸡蛋不是越贵越好 / 021

十二、买鱼有讲究，不是大的一定好 / 023

十三、警惕这些海产品做“手术” / 024

十四、被有毒物质泡发的水产品是这样的 / 025

十五、什么是洗虾粉小龙虾？ / 027

十六、如何挑选冷冻海鱼？ / 028

第二章 蔬果购买要用心 / 029

一、反季节蔬菜少买为妙 / 030

二、不要迷信“绿色”食物 / 032

三、黄瓜购买勿“以貌取菜” / 033

四、挑选蔬菜，颜色有偏好 / 035

五、野菜可以放心吃吗？ / 036

六、有机蔬菜贵得有道理吗？ / 037

七、什么是“硫磺姜”？ / 039

八、选购水果，不能只图漂亮 / 040

九、草莓、葡萄冬季要少吃 / 041

十、果汁不能代替水果 / 042

十一、坚决远离膨大剂西瓜 / 043

十二、染色、打蜡的水果有哪些害处？ / 044

十三、这些水果可能被浸过药 / 045

第三章 米面粮油调味料的选购 / 046

一、你会挑选大米吗？ / 047

二、怎么识别“变脸”大米？ / 049

三、什么是有益健康的黑色食品？ / 050

四、选食用油要看脂肪酸 / 051

五、如何辨别地沟油？ / 053

六、酱油和醋，配制与酿造有何不同？ / 055

七、味精、鸡精、蘑菇精有什么区别？ / 057

八、调料不能随意将就 / 059

九、选择蜂蜜的门道 / 061

十、五花八门各种糖 / 064

十一、越白的面粉越不靠谱吗？ / 066

十二、面粉不同，用途也不同 / 067

第四章 成品、半成品食材的选购 / 069

- 一、如何挑选健康馒头？ / 070
- 二、什么样的面食才健康？ / 072
- 三、亚硝酸盐蔬菜是什么样？ / 073
- 四、买榨菜、泡菜、酱菜的讲究 / 075
- 五、冷冻食品，低温不一定安全 / 076
- 六、挑选“腊肉”“腊肠”要细心 / 077
- 七、安全熟食长什么样儿？ / 079
- 八、你会买烤鸭吗？ / 080
- 九、如何避免有毒牛奶？ / 081
- 十、脱脂奶比全脂奶更健康？ / 083
- 十一、怎样选购酸奶才安全？ / 085
- 十二、怎样辨别葡萄酒优劣？ / 087
- 十三、药酒不能乱喝 / 089
- 十四、选择豆腐有门道 / 091
- 十五、如何购买咸蛋和松花蛋？ / 093
- 十六、粉条的种类和选择 / 095

中 篇

煮的科学，安全食物要健康烹饪

第一章 你的厨房卫生达标吗？ / 099

- 一、别把冰箱当成“保险箱” / 100
- 二、你的冰箱多久清洗一次？ / 102
- 三、什么样的菜板最适合你？ / 104
- 四、菜板卫生如何保证 / 106
- 五、请给刀具分门别类 / 107
- 六、漂亮餐具可能藏着安全隐患 / 108
- 七、请给保鲜膜把好质量关 / 110
- 八、塑料制品大不同，看清功能选对用途 / 112
- 九、用铁锅炒菜健康吗？ / 114
- 十、厨房污渍要小心 / 115
- 十一、微波炉的清洁有讲究 / 117
- 十二、厨房食品安全有原则 / 118
- 十三、如何清洁各种材质的锅？ / 120
- 十四、别把铝制器皿、炊具擦得太干净 / 122
- 十五、厨房洗涤用品的选择与搭配 / 124

第二章 食材清洗需知，饮食安全的第一道防线 / 125

- 一、如何清洗绿叶蔬菜？ / 126
- 二、如何清洗根茎蔬菜？ / 127
- 三、别用餐具洗涤剂洗水果 / 128
- 四、冻肉解冻不能急 / 129
- 五、淘米的正确方法 / 130
- 六、如何处理生肉中的寄生虫？ / 131
- 七、大枣清洗有讲究 / 132

第三章 食材巧搭配，营养大升级 / 133

- 一、五谷杂粮，主食应该搭配着吃 / 134
- 二、肉类搭配不能太随意 / 136
- 三、海产品搭配出错会伤胃 / 138
- 四、蔬菜搭配有学问 / 139
- 五、水果可以随便吃吗？ / 141
- 六、小小调味料，搭配大学问 / 143

- 七、禽蛋的搭配宜忌 / 145
- 八、红酒、白酒、啤酒搭配方法 / 146
- 九、啤酒应该怎样喝？ / 147
- 十、食物餐具搭配有技巧 / 149
- 十一、健康营养的早餐如何搭配？ / 151
- 十二、三餐主副食怎样搭配更健康 / 152
- 第四章 食物烹调有讲究 / 153
 - 一、你喜欢怎样烹调食物？ / 154
 - 二、有些烹饪手法会产生致癌物 / 156
 - 三、你知道怎样使用食用油吗？ / 157
 - 四、炒菜时怎样减少油烟的危害？ / 158
 - 五、每个家庭都需要一把控盐勺 / 160
 - 六、科学使用味精调味，让食物美味又营养 / 161
 - 七、不要带着包装加热食物 / 162
 - 八、正确使用高压锅，保证安全最重要 / 163
 - 九、如何煮出鲜嫩的鸡蛋？ / 164
 - 十、煮牛奶有学问，不是越久越好 / 165
 - 十一、烹调方法对食物的影响 / 167
 - 十二、正确使用微波炉 / 169

下 篇

吃的科学，把好食物入口的最后一关

第一章 日常饮食怎么吃才健康 / 173

- 一、饭菜上桌应有序 / 174
 - 二、你吃一餐需要多长时间？ / 176
 - 三、饭菜不必“趁热吃” / 178
 - 四、不要乱吃醋 / 180
 - 五、吃素未必延年益寿 / 181
 - 六、熬夜时你怎么吃？ / 182
 - 七、饭后百步走，活到九十九？ / 184
 - 八、哪些食物有助消化？有什么科学依据吗？ / 185
 - 九、只喝纯净水更健康？ / 187
 - 十、怎样正确使用饮水机？ / 188
 - 十一、鸡汤进补人人都适合吗？ / 190
 - 十二、把保健品当饭吃可行吗？ / 192
 - 十三、是药三分毒，药材煲汤要小心 / 193
 - 十四、吃这些食物后不能晒太阳 / 195
 - 十五、豆浆虽好，喝有讲究 / 196
 - 十六、汤圆的煮法、吃法有讲究 / 198
 - 十七、果蔬汁为什么不可代替新鲜果蔬？ / 199
 - 十八、吃蔬菜真能去除体内毒素吗？ / 200
 - 十九、夏天怎样吃坚果？ / 202
 - 二十、怎样吃香椿才安全？ / 204
 - 二十一、吃河鲩一定要小心再小心 / 205
- ### 第二章 下馆子有风险，在外就餐须谨慎 / 207
- 一、你是怎样下馆子的？ / 208
 - 二、餐巾纸，请自备 / 209
 - 三、巧选路边摊，让危险远离一步 / 210
 - 五、餐馆点菜有学问 / 212
 - 六、你是怎样打包餐馆剩菜的？ / 213

- 七、自助餐，要按顺序吃 / 215
- 八、小心烧烤摊“挂羊头，卖鸭肉” / 216
- 九、现榨饮料未必天然 / 217
- 十、麦当劳等洋快餐为什么不利于健康？ / 218
- 十一、发生食物中毒怎么办？ / 219
- 第三章 教你把零食健康着吃 / 220
- 一、你看得懂食品包装上的信息吗？ / 221
- 二、你了解这些标志吗？ / 222
- 三、你是个珍珠奶茶“控”？ / 223
- 四、喝咖啡的门道 / 224
- 五、饮料应该这样喝 / 225
- 六、火眼金睛，选购合格冷饮 / 227
- 七、教你挑茶叶 / 228
- 八、方便面可以吃得更健康？ / 230
- 九、坚果有益，多吃不宜 / 231
- 十、花哨月饼，简单着吃 / 232
- 十一、这样吃口香糖更健康 / 233
- 十二、节日里把好传统小吃关 / 235
- 十三、罐头并非调理佳品 / 236
- 十四、西点的美味诱惑中藏着多少风险 / 237
- 十五、吃面包有讲究 / 238
- 十六、选购巧克力有讲究 / 240
- 十七、选哪种材料包装的饮料更安全 / 241
- 十八、你只钟爱无糖食品？ / 242
- 十九、防腐剂，不必人人喊打 / 243

《《吃的科学——做自己的食品啊》》

精彩短评

1、买的科学+做的科学+吃的科学=10分健康

《《吃的科学——做自己的食品啊》

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：www.tushu111.com