

《怎样吃才健康—关于食品安全的10个忠告》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年06月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787543857285

编辑推荐

《中国保健报》鼎力推荐！
食品不安全甚于饮食没营养！
食品安全隐患就像是一颗定时炸弹，随时都有爆炸的可能！
为你的饮食安全上一保险，给你的健康生活加一份保障！

内容简介

每个人都是食物供应链上的一个环节，一种食物从农场到饭桌，每个环节都可能导致食品不洁。谁都希望吃的食物是干净的，但问题是，食物干净不干净，看是看不出来的。这就需要我们具备足够的关于“食品安全”的知识。本书将针对日常生活中食物供应链的每一个环节的安全问题展开讲解，帮助您了解“食品安全”，远离疾病。

作者简介

肖斌，北京人，现任中国养生保健协会副会长兼秘书长、《中国保健报》社总编辑、中国国际养生保健研究院研究员、中国生命科学与营养保健专家、中国作家协会会员。个人专著与专场报告会演讲主题：《食律——健康人生32条饮食戒律》、《从头到脚说健康——每天五分钟健康——

目录

第一章 包装袋的作用不仅仅是装食物

- 第一节 正确解读食品标签
- 第二节 什么是食品的QS证书？
- 第三节 决不能忽视的“食品配料表”
- 第四节 了解食品保质期
- 第五节 保质期和保存期有何区别？
- 第六节 无公害食品·绿色食品·有机食品
- 第七节 食品包装袋的隐患
- 第八节 当心有“毒”的食品保鲜膜
- 第九节 一次性餐盒会惹祸
- 第十节 别用报纸垫着吃东西

第二章 买现成的吃，更不能高枕无忧

第一节 外面做的东西好吃却伤身

第二节 别给孩子吃油炸食品

第三节 怎样看待“洋快餐”？

第四节 餐馆里的免费茶别多喝

第五节 当心有毒一次性筷子

第六节 “口水油”水煮鱼，你吃了吗？

第七节 正确认识亚硝酸盐食品

第八节 当心小饭店的劣质餐巾纸

第九节 罐头食品里的健康陷阱

第三章 也许你不信，但%的人都不会做饭

第一节 洗菜方法要科学

第二节 减少营养流失的切菜法

第三节 这样淘米最健康

第四节 绿色蔬菜最好现吃现买

第五节 做菜时记得开抽油烟机

第六节 何时放盐，你知道吗？

第七节 食盐是一把“双刃剑”

第八节 味精提味要注意

第九节 吃点粗粮也健康

第十节 煮粥烧菜别放碱

第十一节 别用开水解冻肉

第十二节 面肥发面不健康

第十三节 炸食物的油不要反复利用

第十四节 砂锅炖菜不健康

第十五节 汤泡饭，会搞垮你的肠胃

第四章 注意食品输出基地——厨房里的安全问题

第一节 常给厨房抹布消消毒

第二节 别让砧板成为交叉感染的源头

第三节 别用漆制筷子

第四节 抽油烟机要常清洗

第五节 别把冰箱当成储物柜

第六节 安全用锅，不容忽视

第七节 用消毒碗柜取代木碗柜

第八节 你认识化学洗涤剂吗？

第九节 把肉分成小块儿冻

第五章 当心厨房里的“有毒”食物

第一节 剩饭剩菜

第二节 咸菜

第三节 烂掉的水果

第四节 刚出炉的面包

第五节 不熟的涮羊肉、烤羊肉

第六节 不熟的豆角

第七节 动物肝脏

第八节 死黄鳝

第九节 生海鲜

第十节 长芽的土豆

第十一节 新鲜黄花菜

第十二节 青西红柿

第十三节 人造奶油

第十四节 老化水

第十五节 没有烧不开的水

第十六节 没煮透的豆浆

第十七节 新茶

附：日常饮食禁忌例

第六章 家常菜也给你惹麻烦

第一节 小葱拌豆腐

第二节 土豆烧牛肉

第三节 青椒炒牛肝

第四节 黄豆炖猪蹄

第五节 田螺酿肉

第六节 菠菜豆腐羹

第七节 红黄沙拉

第八节 红白萝卜木耳汤

第九节 冬瓜鲫鱼汤

第十节 五香茶叶蛋

第十一节 芝麻鸡块

第十二节 豆浆冲鸡蛋

附：记住这些给健康加分的营养搭配

第七章 食品加热的学问多

第一节 热油炒菜损害健康

第二节 炸出来的食物要少吃

第三节 煮鸡蛋最有营养

第四节 汤并非煲得越久越好

第五节 不要连着包装袋热牛奶

第六节 微波食品要少吃

第七节 微波炉使用有讲究

第八节 宝宝食物别用微波炉加热

第九节 微波炉加热慎用保鲜膜

第十节 味精、鸡精不能长时间加热

第八章 储存食物窍门多

第一节 大米的存储

第二节 白面的存储

第三节 蔬菜的存储

第四节 肉类的存储

- 第五节 海鲜的存储
- 第六节 面包的存储
- 第七节 咸菜的腌制存储
- 第八节 开盖罐头的存储
- 第九节 牛奶的存储
- 第十节 茶叶的存储
- 第十一节 食盐的存储
- 第十二节 酱油、醋的存储
- 第十三节 白糖的存储
- 第十四节 鸡蛋的存储
- 第十五节 食用油的存储
- 第十六节 姜、蒜、葱的存储
- 第九章 放心食物怎么选？
 - 第一节 识别优劣大米
 - 第二节 选购优质蔬菜
 - 第三节 选购优质水果
 - 第四节 鉴别染色小米
 - 第五节 选购优质茶叶
 - 第六节 选购面粉的方法
 - 第七节 要买只买放心肉
 - 第八节 放心鸡肉怎样挑？
 - 第九节 海鲜的选购窍门
 - 第十节 教你鉴别正宗辣椒粉
 - 第十一节 选购安全、健康食用油
 - 第十二节 判断鸡蛋是否新鲜的窍门
 - 第十三节 选购新鲜的牛奶及奶制品
- 第十章 食品添加剂，听说过，没见过
 - 第一节 食品添加剂有哪些？
 - 第二节 为什么要用食品添加剂？
 - 第三节 防腐剂到底有多可怕？
 - 第四节 苏丹红也是食品添加剂吗？
 - 第五节 危害来自滥用添加剂

在线试读部分章节

第一章 包装袋的作用不仅仅是装食物

第四节 了解食品保质期

我们在逛超市的时候，经常会发现很多打折销售的食品。一般来讲，食品打折不外乎两种情况：一种是厂家为了促销而打折，另外一种就是这个商品快要到保质期了，商家

为了把它尽快地卖出去，所以打折。仔细想一下，这个保质期，无论是对于商家还是老百姓来说，大家都很关注。那么，平时购买食品的时候，应该怎么正确认识保质期问题呢？

一、什么是保质期？

保质期是指在一定的条件（保藏条件）下，保持食品质量（品质）的期限，是食品的最佳食用期。在保质期内，食品的色香味俱全，与新鲜食品有相近的食用品质，食品所有指标，包括感官要求、理化指标、卫生指标都符合产品标准的规定。如果超过此期限，在一定时间内，食品仍然是可以食用的。但应指出的是，《中华人民共和国食品卫生法》规定：禁止销售超过保质期的食品。

《标签法》中规定，食品必须要有保质期。保质期是食品在一定的期限内保证质量的一个期限。对于食品，我们能不能在保质期以后食用，要看个人情况。从严格的科学角度来讲，在保质期之外的食品是不能食用的。虽然食品的品质在保质期前后的变化不是很大。但是，刚出厂的食品和过了保质期以后的食品之间的区别还是非常明显的。比如，过了保质期的食品的一些营养成分会大大流失。再比如，如果是碳酸饮料过了保质期，其气体的外溢就会很明显，当然会大大地影响口感。所以，建议大家在购买食品的时候，还是尽量买靠近生产日期的新鲜产品为好。

.....

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)