

<<危险饮食>>

图书基本信息

书名：<<危险饮食>>

13位ISBN编号：9787503230721

10位ISBN编号：750323072X

出版时间：2007-1

出版时间：中国旅游出版社

作者：张仁庆,郑先民

页数：132

字数：120000

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>

<<危险饮食>>

内容概要

危险饮食的做法和陋习有很多，许多人没有认识到这一点，本书也怕篇幅太多或观念超前，没有过多的编写和列举，例如：三白食品、露卡素饮食观念。

现代西方人提倡吃肉类、牛奶、鸡蛋和海鲜、硬坚果、绿叶蔬菜、不吃主食，把主食视为严重有害的食品，说它含糖量高，热量大，是肥胖的病根。

而一日三餐吃鱼吃肉，喝奶，在我国10年之内还达不到这种饮食标准，最起码有三点因素来限制我们：第一，经济条件还达不到那么丰富；第二，饮食习惯一时半会儿改变不了；第三，传统的烹调技法受到冲击。

健康的身体是第一，如果这个1倒下了，其他的全是0.....关注大众健康，倡导科学饮食，是本书的中心思想。

<<危险饮食>>

作者简介

张仁庆，汉族，生于1955年，山东烟台人，现任中国食文化丛书编委会主任，中国人口文化促进会会员，国家级中式烹调评委。

<<危险饮食>>

书籍目录

概述原料食物篇 01 螯虾（小龙虾） 02 田螺（蜗牛） 03 毛蚶 04 河豚鱼 05 松花蛋 06 盐渍、腌制类食品 07 柿子 08 螃蟹 09 陈旧的调料 10 过期的食品 11 汽水可乐类饮料 12 方便、膨化食品 13 罐头类食品 14 蜜饯类食品 15 冷冻甜食品 16 烧烤类食品 17 油炸类食品 18 加工类食品 19 饼干类食品 20 色素高食品 21 三白食品操作不当篇 01 生熟不分 02 火候不当 03 反复加热 04 蒸食先放 05 先切后洗 06 乱加调料 07 酸碱不分 08 搭配不当 09 根菜不剥皮 10 生吃不洁食物 11 计算有误 12 用火不当不良习俗篇 饮食误区篇科学饮食篇后记

<<危险饮食>>

编辑推荐

《危险饮食》由中国旅游出版社出版。

<<危险饮食>>

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>