

<<常用食材安全使用宝典>>

图书基本信息

书名：<<常用食材安全使用宝典>>

13位ISBN编号：9787538440836

10位ISBN编号：7538440836

出版时间：2009-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张恩来 编

页数：390

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>

## <<常用食材安全使用宝典>>

### 前言

自古以来，人人都希望拥有健康的身体，以预防和避免病痛的发生，达到健康长寿的目的。影响身体健康的因素有很多，其中最为重要，也是与我们日常生活密不可分的就是饮食了。科学正确的饮食观念首先需要从认识食材、了解食材开始，知道食材中的各种营养素对人体有什么影响，进而运用到我们的饮食当中。

对于食材的营养功效，我们的祖先早有认识，我国古医学认为：食材也是药物，食之得当，既可养生又可疗疾。

在著名的古籍《黄帝内经》中就有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合则服之，以补精益气”的论述，就是说谷物主食与水果、肉类、蔬菜等合理搭配，才能保证营养协调平衡，达到健康养生、预防疾患的作用。

现代人的生活和工作非常忙碌，在环境和饮食方式改变的影响下，忽略了食材保健养生的重要性，我们常常以快餐、方便食品为主食，从而导致人体摄取的营养素不均衡，造成身体的免疫力下降，形成疲惫、倦怠、思维不集中等多种症状，严重者还可能引发许多疾病。

另外，我们吃的食材来源也出现了很大问题，各种食材的种植和培育都实现了“机械化”、“现代化”乃至“集团化”，食材种植和培育周期的缩短，造成了部分食材口味上的缺失。

而且有时为了使食材更加美味或便于保存，在食材生产过程中添加了许多物质，所以到底我们吃了很多有益身体健康的食材，还是让我们在不知情的情况下，无形中摄取了很多有害毒素，值得我们去深思和探索。

《常用食材安全使用宝典》是一本从食材安全角度出发，让您轻松了解常见食材相关知识的益友。本书选取日常生活中比较常见的食材，分为蔬菜食用菌、畜肉、禽蛋豆制品、水产、米面杂粮五个部分。

书中用简洁的文字，不仅介绍了180种食材的性味、适宜人群、营养成分等常识性知识，还重点为读者讲解了各种食材的食疗功效，食材如何搭配才营养，而不当的食材搭配会对身体造成怎样的伤害等等。

此外，书中还为读者解答了食材如何烹调才能更好地发挥其营养价值，食材的安全选购和贮藏，食材的食疗秘方等经常遇到的问题，使您从中得到有益的启迪。

## <<常用食材安全使用宝典>>

### 内容概要

《常用食材安全使用宝典》是一本从食材安全角度出发，让您轻松了解食材相关知识的益友。本书选取日常生活中比较常见的食材，分为蔬菜食用菌、畜肉、禽蛋豆制品、水产、米面杂粮五个部分。书中用简洁的文字，不仅介绍了180种食材的性味、适宜人群、营养成分等常识性知识，还重点为读者讲解了各种食材的食疗功效，食材如何搭配才营养，而不当的食材搭配会对身体造成怎样的伤害等等，另外，书中还为读者解答了食材如何烹调才能更好地发挥其营养价值，食材的安全选购和贮藏，食材的食疗秘方等经常遇到的问题，使您从中得到有益的启迪。

## <<常用食材安全使用宝典>>

### 作者简介

张恩来：特级烹调师，自幼受家庭的影响喜爱烹调并开始系统学习，1987年起先后在天津喜来登大酒店、天津水晶宫饭店、深圳中华御膳集团工作，1996年在北京成立张恩来美食工作室，对中国的传统烹调文化进行挖掘、整理和研究。

在多家报刊及杂志上发表了数十篇关于中国烹调文化的文章。

2006年回到天津，继续从事中国烹调文化的研究及烹饪培训工作，参与和主编烹饪图书100余部。

<<常用食材安全使用宝典>>

书籍目录

食材安全面面观 食材安全常识 食品安全的定义和基本要求 食品污染是什么 绿色食品·  
 无公害食品·有机食品 转基因食品对人体有害吗 食品添加剂是否有“毒” 如何看食品标  
 签 QS标志 食品保质期和保存期 食源性疾病 食材安全选购和保存 畜肉安全选购与鉴  
 别 如何正确选购熟肉制品 家禽安全鉴别 豆制品选购窍门 安全选购水产品 海味品  
 安全选购 食用菌选购窍门 新鲜鸡蛋选购 选购大米小知识 畜肉保存方法大全 食用  
 菌保存窍门 蔬菜不宜久存 食材安全烹调和食用 畜肉食用禁忌 鸡汤进补并非人人皆宜  
 豆制品虽好但不可多吃 水产品禁忌 忌生食贝类 清除蔬菜上残余农药方法Part 1 蔬菜食  
 用菌 白菜 酸菜 菠菜 空心菜 苋菜 茼蒿 生菜 芥菜 韭菜 雪菜 甘蓝 油菜 四季豆  
 豌豆 番茄 冬瓜 黄瓜 青椒 苦瓜 茄子 丝瓜 花椰菜 西蓝花 南瓜 萝卜 胡萝卜 红薯  
 芹菜 芥蓝 茭白 莲藕 芦笋 马铃薯 魔芋 山药 洋葱 芋头 莴笋 竹笋 草菇 金针菇  
 口蘑 平菇 香菇 竹荪 木耳 银耳Part 2 畜肉 里脊肉 五花肉 肥膘肉 臀尖肉 猪肉馅  
 猪皮 蹄膀 猪肚 猪蹄 猪蹄筋 猪排骨 猪耳 猪心 猪肝 猪腰 .....Part 3 禽蛋豆制  
 品Part 4 水产Part 5 米面杂粮

## <<常用食材安全使用宝典>>

### 章节摘录

插图：食材安全面面观  
食品安全问题是我们生活息息相关的大事，早在20多年前，人们还不会将“安全”二字与食品挂上钩，那时的我们理所当然地认为，能拿来吃的一定是安全的！

随着时间的流逝，科技的进步，不知从何时起，一些“高科技手段”被某些想象力丰富者应用到食品生产以及加工过程中，我们也见到许许多多色彩美观，但食而无味的“健康食品”，而我们的餐桌也因此不再纯净。

我们在感慨各种奇奇怪怪的病症多发的同时，也最终将目光聚焦在每天入口的食品上面-原来它才是罪魁。

中国有很多关于饮食上的俗语，如“民以食为天”、“药补不如食补”、“病从口入，等，但中国还有句话：食以安为先。

食品的质量不安全，将会影响到人们的健康。

食品的安全问题关系到全人类的生活、生存、延续，是人类发展的一个重要课题。

如今食品安全已是我国消费者的“心头大患”，事关消费者乃至下一代的健康和安全，是目前对公共健康面临的最主要威胁之一。

因此，重视食品安全已经成为衡量人民生活质量、社会管理水平和国家法制建设的一个重要方面。

## <<常用食材安全使用宝典>>

### 编辑推荐

《常用食材安全使用宝典》由吉林科学技术出版社出版。

<<常用食材安全使用宝典>>

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>