## <<天天饮食小窍门>>

#### 图书基本信息

书名:<<天饮食小窍门>>

13位ISBN编号:9787802034792

10位ISBN编号:7802034795

出版时间:2008-1

出版时间:中国妇女

作者:刘青

页数:195

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

## <<天天饮食小窍门>>

#### 内容概要

食物是最好的医药,但是不安全的食物却成了我们最可怕的"毒药"。

我们每天吃的食品安全吗?

我们的饮食习惯有没有隐患?

面对琳琅满目的食品,我们该怎样拨开云雾慧眼识真?

请您打开本书,这些问题都将得到全面而科学的解答。

生活小妙招,蕴藏大智慧!

本书汇集了生活中最常见的食品安全问题,并提供了切实可行的挑选安全食品的方法,通过"知识链接"栏目进一步丰富本书的知识性。

本书深入浅出,通俗易懂,又不乏知识性和专业性,让您在轻松阅读间增添生活智慧。

## <<天天饮食小窍门>>

#### 作者简介

刘青,女,著名生活类畅销书作家,喜欢将复杂、高深的理论用最简单的语言表达出来。 所编著的图书语言通俗易懂,更易于被大众接受,深受读者的欢迎,并拥有固定的读者群。 已出版图书有《准妈妈教程》《母子沟通》《我的健康我管理》《健康美丽大营救》,以及越吃越瘦 系列

### <<天天饮食小窍门>>

#### 书籍目录

第1章 常见食品安全问题面面观 增白面粉有隐患 选购婴幼儿米粉要当心 翻新毒大米的危害 染 色小米好看不好吃。畸形果蔬是怎样长成的。带虫眼的蔬菜好吗。如何选购低农药残留的蔬菜。什么 是无公害蔬菜 野菜有营养,但要小心吃 食用鲜黄花菜不当会中毒 不熟的豆角毒性大 被污染豆芽菜的危害 区分好坏豆芽菜的方法 脱下染色青豆的鲜艳"外套" 染的豆芽菜 染色青 "粉饰"出来的漂亮土豆 被"粉饰"的土豆有危害 食用土豆有讲究 不要吃催熟西红 鉴别催熟西红柿4法 口蘑越白越好吗 木耳增肥 , 淀粉来泡 挑选优质木耳的方法 荔枝不宜多吃 小心"注水肉"掺假手段翻新 不甜 荔枝美容硫酸喷 瘦肉精喂出的精瘦肉 能当乒乓球的假鸡蛋 动物部位不能吃 催肥肉的秘密 避免买到变质肉 水产 蛋黄为什么这样红 品的营养价值 有煤油味的鱼虾不能吃 黄色的带鱼能吃吗 警惕染色小黄鱼 吃鳝鱼有讲究 不吃 受污染的河蟹 河蟹虽好却要小心食用 购买海蜇的学问 腌制的咸鱼会变质吗 水产品问题总汇 第2章 正确认识让人又爱又恨的食品添加剂第3章 正视我们身边的转基因食品第4章 安全饮食全方案

# <<天天饮食小窍门>>

#### 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