

<<现代家庭食品安全实用指南>>

图书基本信息

书名：<<现代家庭食品安全实用指南>>

13位ISBN编号：9787802506299

10位ISBN编号：7802506298

出版时间：2012-2

出版时间：中国言实出版社

作者：董丽杰

页数：217

字数：180000

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>

<<现代家庭食品安全实用指南>>

前言

国以民为本，民以食为天，食以安为先。

食品安全，关系到国计民生，关系到千家万户，关系到每一个人的健康和安全。但当前的食品安全问题却极为严重。

还有什么食品是安全的？

还有什么东西是可以放心地吃的？

我们该怎样保护我们的家庭食品安全，守卫家人的健康？

如何鉴别食品的优劣，逃离饮食误区，摆脱食品安全陷阱，维护家庭食品安全？

这是当前所有的家庭每一个人都最为关注的问题。

那么，究竟要怎样才能真正保证家庭食品的安全，让家人吃得放心、吃得营养、吃得科学，同时又远离各种有毒有害食品，保证全家人的饮食安全和健康呢？

本书从保障家庭食品安全的五大关键（选购、烹调、食用和贮存及远离食品安全事故）环节入手，详细阐述了保障家庭食品安全的各个细节，从选购食品时的认真鉴别、挑选，守好食品安全的第一关，把有毒有害食品挡在家门外开始，到家庭烹制一日三餐的各种安全技巧、方法和误区鉴别，把好食品加工的安全关，保证厨房安全，再到合理搭配、注重营养安全，把好家庭餐桌安全关，到最后家庭食品的妥善保存和安全储藏，不让食品受损、污染的各个细节，都作了详尽的解析。

特别针对当前百姓家庭最为关注的非法添加剂、有毒食品、问题食品、假冒伪劣食品的鉴别方法、安全危害及应对方法作了详细的介绍，指导人们擦亮眼睛，鉴伪识真，慎重地买，科学地做，安全地吃，妥善地存，从各个环节把好家庭食品安全关，切实保障家庭食品安全，维护家人的健康和幸福。

特别是面对当前层出不穷的食品安全事故，作为食品安全最后一道屏障的消费者，我们应当有维护食品安全的自觉，有举报、投诉食品安全违法犯罪的责任，更要有打击食品违法犯罪的意识，保护自己的健康权益。

在各种各样的食品安全事故中，学会自我保护的技巧、提升自我保护的能力、切实维护自己和家庭的食品安全，也为全社会的食品安全环境贡献自己的一份力。

书中提供的各种食品鉴别方法、安全烹制技巧、营养搭配误区、食品保存方法都是从生活实践中而来，简单方便，有效实用，有着极强的指导性和可操作性。

一书在手，饮食安全再无烦恼，是适用于所有家庭的食品安全必备指南。

当然，由于各种原因，书中难免会有疏漏和不足，欢迎广大读者批评指正。

同时，书中借鉴了一些报刊、杂志和网络上的资料，这里一并致谢。

<<现代家庭食品安全实用指南>>

内容概要

我们要珍爱自己的生命，就要时刻维护自己的健康，而食品安全则是生命健康最有力的保证。让我们擦亮眼睛，鉴伪识真，认真地购买食物，科学地制作食品，安全地食用、妥善地保存，把好家庭食品安全关，真正维护家人的健康与家庭的幸福。

<<现代家庭食品安全实用指南>>

作者简介

董丽杰，公共营养师，长期从事饮食服务研究以及营养治疗学的研究，并负责统筹及管理饮食服务的经营和运作。

在多年工作中，对饮食文化和饮食健康有着深入的研究，多家家庭杂志、电台、电视台营养健康类栏目撰稿人和特约嘉宾。

书籍目录

第一篇 精心挑选，保证食品采购安全

第一章 把握食品选购原则，懂得食品鉴别常识

- 1.避免“黑心食品”的选购原则
- 2.查看食品的标示或标签
- 3.选购“绿色食品”要认准绿色食品标志
- 4.走出“绿色食品”的误区
- 5.进口食品选购原则

第二章 小心黑心“添加剂”，注意有毒有害食品

- 1.为什么会使用食品添加剂
- 2.食用色素和防腐剂的安全
- 3.面粉增白剂究竟有害还是无害
- 4.甜味剂合理使用就无害
- 5.护色剂要严格控制使用
- 6.漂白剂最重要的是小心残留
- 7.防范“食品添加剂”陷阱
- 8.特别须小心的有毒非法添加剂
- 9.厘清转基因食品的安全界限

第三章 主食的安全鉴别和选购方法

- 1.有毒大米的鉴别
- 2.增白剂超标面粉
- 3.挂面的鉴别和选购
- 4.“硫黄馒头”的鉴别
- 5.“荧光粉面条”、“洗衣粉油条”
- 6.米、面速冻食品的鉴别
- 7.大豆鉴别的方法

第四章 肉、禽、蛋类的鉴别与选购方法

- 1.猪肉质量的一般鉴别方法
- 2.“瘦肉精猪肉”的鉴别
- 3.“注水猪肉”的鉴别
- 4.豆猪肉（米猪肉）的鉴别和选购
- 5.“瘟猪肉”的鉴别
- 6.“硼砂猪肉”的鉴别
- 7.羊肉的质量鉴别
- 8.“注水牛肉”的鉴别方法
- 9.活禽的鉴别
- 10.熟肉制品的质量鉴别总则
- 11.腊肉的鉴别方法
- 12.火腿质量的鉴别方法
- 13.松花蛋的鉴别

.....

第二篇 科学加工，保障厨房烹调安全

第三篇 安全食用，保障饮食营养安全

第四篇 妥善存放，保障食品储存安全

第五篇 远离事故，积极参与食品安全防范

章节摘录

版权页: (1) 最好少喝汤: 排骨汤、鸡汤等肉类的汤, 含有大量的脂肪和胆固醇。

如果一定要喝, 最好选在饭前, 这样可减少食量。

或者点豆腐汤、西红柿鸡蛋汤等家常汤。

若是宴请, 可以点银耳羹等。

(2) 主食提前上: 在饭桌上, “凉菜—热菜—汤—主食”的上菜顺序似乎成了固定模式, 不少人直到酒足菜饱时才想起来要点主食。

这样会使人在最饥饿、食欲最强的时候吃进去大量动物性食品。

所以早点吃主食, 既能减轻胃肠的负担, 还能保护血脂, 维持营养平衡。

(3) 少点假“素菜”: 地三鲜、过油茄子、干煸豆角。

这三道菜都是洗过“油锅澡”, 虽然原料是素的, 但一过油, 热量比肉还高。

因此, 最好多点清淡的蔬菜, 比如清炒空心菜、蒜茸拌茼蒿等。

(4) 多食清淡菜: 很多人到饭店愿意点“下饭”的重口味菜, 有时选对了食材却忽略了做法。

其实, 浓味烹调往往会遮盖原料的不新鲜气味和较为低劣的质感。

所以, 吃鱼最好选择清蒸, 蔬菜选择凉拌或清炒, 肉类选择炖煮, 海鲜选择白灼。

(5) 不要太好“色”: 一些餐馆在炒肉菜前, 会对肉制品“润色”, 使用亚硝酸盐等发色剂, 这样炒出来的肉质鲜嫩, 颜色也好看。

所以那些看起来过于鲜艳的菜, 还是少点为妙。

(6) 荤食不该唱“主角”: 很多人习惯性地点酱牛肉、干层脆耳等凉菜开胃。

其实, 选一些清爽的素凉菜, 能平衡主菜油脂过多和蛋白质过剩的问题。

像生拌、蘸酱类蔬菜, 这些清爽的食物可以保证一餐中的膳食纤维和钾、镁元素的摄入, 还能避免蛋白质作为能量被浪费。

(7) “蒸煮炖拌”更可靠: 尽量少点含有油炸、香煎或干锅等字样的菜。

特别是干煸菜, 不但使维生素损失殆尽, 蛋白质、淀粉、脂肪等营养素也被破坏, 甚至产生致癌物。

(8) 一人一菜当足矣: 一般来说, 四个人吃饭, 点3热1凉就刚好, 五人到七人点5热1凉, 八人以上按照人数减2的数量点, 就应该足够了。

对于不熟悉的菜肴, 在点菜时应先问清菜量, 避免吃得过饱。

.....

<<现代家庭食品安全实用指南>>

编辑推荐

《现代家庭食品安全实用指南》编辑推荐：国以民为本，民以食为天，食以安为先。

借你一双慧眼，给你一些策略，助你幸福安康！

燕子去了，有飞回的时候；杨柳枯了，有返青的时候；桃花谢了，有再开的时候。

可是，我们一旦失去了健康和宝贵的生命，还有再来的时候吗？

健康，何等重要！

生命，何其珍贵！

<<现代家庭食品安全实用指南>>

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>