

《走出吃的误区》

图书基本信息

书名：《走出吃的误区》

13位ISBN编号：9787532367931

10位ISBN编号：7532367932

出版时间：2003-10

出版社：上海科学技术出版社

作者：蒋家骢

页数：244

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《走出吃的误区》

内容概要

随着生活水平的不断提高，人们对“吃”的质量要求也越来越高，科学饮食日益受到重视。本书为一本科学普及读物，围绕“吃”这一主题，分为食品安全、营养摄入、加工烹饪和食品选购四个篇章，每个篇章又分为“有此一说”与“不能不问”两个部分。前一部分针对目前民间普遍存在的饮食误区，澄清了在食品安全、卫生、营养、烹饪和选购等方面可能存在的某些模糊观点；后一部分以问答的形式，针对百姓日常饮食中普遍关心的问题，进行了详细的分析和解释。

本书内容通俗易懂，语言简洁流畅，形式活泼生动，有助于人们走出吃的误区，树立正确的、科学的健康饮食观，是现代家庭必备的常用读物。

《走出吃的误区》

书籍目录

- 一 食品安全篇 有此一说
- 1 生吃蛇胆有利健康
 - 2 鱼胆能明目，偶吃有益处
 - 3 生吃黄鳝血大补
 - 4 发芽的土豆去皮后照样可以吃
 - 5 杏仁味道好，多吃无妨
 - 6 河豚鱼制成鱼干后就无毒了
 - 7 野菜营养丰富，多吃无妨
 - 8 海带含砷高，不宜多吃
 - 9 生白果可以食用
 - 10 鲜黄花菜味鲜、营养好
 - 11 吃鲜木耳最放心
 - 12 巧克力营养好，多吃无妨
 - 13 含有食品添加剂的食品不安全
 - 14 天然色素肯定比合成色素安全
 - 15 油炸食品既香又有营养
 - 16 姜烂了仍可吃
 - 17 死的黄鳝、甲鱼、乌龟、河蟹烧熟烧透后仍可吃
 - 18 死后不久的贝壳类食品可以吃
 - 19 家畜的内脏、器官都可以吃
 - 20 假酒也是酒
 - 21 瘦肉型猪肉比普通型猪肉好
 - 22 木薯可以生吃
 - 23 久存的白糖不会变质
 - 24 藕、荸荠、水菱生吃比熟吃好
 - 25 肝脏有毒不能吃
 - 26 绿色大米都是天然的好米
 - 27 食物不会造成过敏
 - 28 臭豆腐闻着臭，吃着香，是绝对安全的
 - 29 味精有毒不能吃
 - 30 各种鲜花都可吃
 - 31 方便面可像饼干一样干吃
 - 32 黄鳝越粗越好
 - 33 色味无异常的食品不会引起细菌性食物中毒
 - 34 现榨现卖的植物油最新鲜、最安全
 - 35 二矾海蜇可以食用
 - 36 发霉的花生烧熟煮透后仍可食用
 - 37 水果腐烂后，将坏的部分挖去后仍可吃
 - 38 刚屠宰的猪、牛肉最新鲜，质量最好
 - 39 爆米花容易消化，多吃无妨
 - 40 食醋能杀灭食品中的所有细菌
 - 41 吃生鱼时，多蘸些芥末和醋即可杀死寄生虫
 - 42 加矿物油能使大米光亮、好吃
 - 43 旅游期间出现的吐、泻都是由于水土不服引起的
 - 44 有虫眼的菜是没有农药污染的菜
 - 45 没必要控制喝咖啡的量
 - 46 茶叶的营养丰富，婴幼儿也可以喝
 - 47 冷饮吃得快，降温作用大
 - 48 吃烫食有好处
 - 49 吃得饱，身体好
 - 50 开水泡饭有利于消化
 - 51 多嚼口香糖有利于健康
 - 52 桶装水比烧开后的自来水更卫生
 - 53 矿泉水适合各种人群饮用
 - 54 辐照食品会残留放射线，是不可以吃的
 - 55 在饭店吃了不洁食品发生食物中毒，要直接向饭店索赔
 - 56 食品卫生标准都是国家统一制定的
 - 57 馒头越白越好
 - 58 工业用盐可以代替食用盐 不能不问
 - 59 蟹与柿为什么不能同食
 - 60 皮肤上有黑色斑的牛、羊、猪肉是否可以食用
 - 61 为什么咸菜不可多吃
 - 62 为什么不宜多吃蔗糖
 - 63 为什么有的人多吃巧克力会“醉”
 - 64 吃了刀豆、扁豆为什么会出现胃肠道症状
 - 65 吃“青皮红肉鱼”是否容易发生食物中毒
 - 66 饮酒与癌症无关吗
 - 67 食用生的水产品有哪些危害
 - 68 腐乳“发霉”还能吃吗
 - 69 霉变甘蔗能吃吗
 - 70 菜籽油能多吃吗
 - 71 多吃皮蛋会发生铅中毒吗
 - 72 吃臭皮蛋有消暑作用吗
 - 73 粗制棉籽油是否可以食用
 - 74 放久的冷饮体积变小，是否还可吃
 - 75 为什么融化的冰砖重新冻结后口味变差
 - 76 冰棍、冰淇淋为什么有时会有苦涩味
 - 77 啤酒中出现雾状沉淀还可饮用吗
 - 78 有“油耗”味的食品还能吃吗
 - 79 黄脂猪肉可以食用吗
 - 80 常吃洋快餐有什么坏处
 - 81 怎样吃快餐比较好
 - 82 表面发霉的火腿还能吃吗
 - 83 发光的食品能吃吗
 - 84 红皮猪肉能食用吗
 - 85 蜂蜜出现白色结晶还能吃吗
 - 86 淀粉类食品“变红”还能吃吗
 - 87 盒饭在常温下能放置多久
 - 88 暴饮暴食对健康有什么不好
 - 89 为什么多吃柑橘后皮肤变黄
 - 90 为什么吃东西要细嚼慢咽
 - 91 为什么老人宜吃儿童食品
 - 92 为什么老人吃饭要防噎
 - 93 为什么孕妇不宜吃火锅
 - 94 隔夜茶为何不能饮用
 - 95 吃蛋有什么禁忌
 - 96 什么是“美味综合征”
 - 97 怎样防止吃菠萝引起的过敏
 - 98 保质期与保存期有什么区别
 - 99 什么是“冰箱性腹泻”
 - 100 为什么饮水机经长时间使用后，放出的水达不到卫生要求
-二 营养摄入篇三 加工烹饪篇四 食品选购篇

《走出吃的误区》

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:www.tushu000.com