

《我妈一直很想要的安全买菜经》

图书基本信息

书名：《我妈一直很想要的安全买菜经》

13位ISBN编号：9787515805689

10位ISBN编号：7515805684

出版时间：2013-8-1

出版社：中华工商联合出版社

作者：何丽

页数：256

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

《我妈一直很想要的安全买菜经》

内容概要

中国家庭必须买！

每个中国家庭，都应该常备一本权威的安全买菜指南。

快速教会您在菜场、超市一眼看清放心蔬菜、肉、水果、豆制品等各大类安全食品。

本书由20年食品营养与安全 研究经验的何丽教授，特别为全天下的妈妈们撰写。

好记的“安全买菜顺口溜”：简单又好记，上了年纪的妈妈能轻松记住。

免费送您超实用《安全买菜速查表》：随身带，随时查，毒菜休想进我家。

【买一本，送老妈。随时看，随时查！】

【内容简介】

世界卫生组织公布的数据显示：33%的癌症是吃出来的！

更别说其他各种病症，就算我们的食品安全意识在逐渐提高，但各种造假、转基因、有毒食品等仍让人防不胜防。我们去菜场、超市买菜，看到新鲜、好看的，才放进篮子里，这总该没问题了吧？可回家一看，白净的莲藕，水一泡竟然全黑了。新鲜的猪肉，菜刀一划竟然流出了水……一旦家人吃了这些问题食物，肯定会头晕、恶心、拉肚子。时间长了，身体什么毛病都生出来了。这让整天为家人买菜、做饭的妈妈们怎么安心？

中国食品安全的现状，我只能说，实在是太危险了！民以食为天，每个家庭必须有一本权威的安全买菜指南。《我妈一直很想要的安全买菜经》一书，是我在中国疾病预防控制中心营养与食品安全所，20年食品营养与安全的研究成果，特别为全天下妈妈们撰写：

1、一眼看清安全食品的各种小技巧

快速教会您轻松挑选最安全的主食、豆制品、水果、蔬菜、肉、蛋、奶、调料、零食等。

2、好记的“安全买菜顺口溜”

简单又好记，上了年纪的妈妈能轻松记住。

3、免费赠送一份超实用《安全买菜速查表》

随身带，随时查，毒菜休想进我家。

《我妈一直很想要的安全买菜经》

作者简介

何丽教授：

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员。20年食品营养与安全研究经验。

在中央电视台《每周质量报告》《消费主张》《平安365》、北京电视台《快乐生活一点通》《生活2013》等节目上常年讲解菜场、超市的各种危险食品，和安全买菜的实用小技巧。

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 研究员

国家食品药品监督管理局保健食品审评中心 审评专家

卫生部“全国相约健康社区行” 特聘巡讲专家

《我妈一直很想要的安全买菜经》

书籍目录

写给买菜妈妈的话

妈妈你知道吗？33%的癌症是吃出来的

1. 食品不安全，得癌症的人越来越多
2. 妈妈买菜千万要知道的事

第1章怎样安全买主食

1. 增白剂面粉可致癌，看色搓捏就知道
2. 害人不浅毒大米，纸巾清水能辨认
3. 毒粉条致病又致癌，三招挑选好粉条
4. 劣质方便面会致癌，看清包装认品牌
5. 致癌面包要认清，个头大来分量轻
6. 太香的玉米不能买，小心香精损肝肾

第2章怎样安全买豆制品

1. 豆浆精兑豆浆，豆香淡奶香浓
2. 豆腐皮，色素染，金黄诱人切勿买
3. 毒腐竹要人命，轻松三招就选定

第3章怎样安全买蔬果

1. 催熟的西红柿难吃又有毒，看着红摸着硬
2. 喷甲醛的白菜不安全，吃前摘叶泡一泡
3. 韭菜喷蓝矾，多吃易中毒，看根摸叶巧分辨
4. 吃老土豆上吐下泻，搓搓掐掐不上当
5. 毒豆芽致癌致畸形，挑选豆芽需三招
6. 亚硫酸泡出毒莲藕，看着白净吃着酸
7. 蔬菜农药多，多泡多洗才安全
8. 毒姜吃了损肝肾，样子好看味道淡
9. 有毒木耳不要买，掐掐尝尝全搞定
10. 工业染料泡海带，颜色翠绿不能买
11. 毒金针菇能致癌，看准颜色不上当
12. 有毒酸菜能致命，汤色异常莫要吃
13. 农药猕猴桃很难吃，个大脐长难保存
14. 毒红枣可致癌，两招轻松避危害
15. 大苹果红又亮，工业蜡来抛光

第4章怎样安全买蛋和肉

1. 苏丹红鸭蛋损肝肾，蛋黄太红不要买
2. 乒乓球鸡蛋巧识别，看看摇摇察蛋壳
3. 要瘦肉不要瘦肉精，太瘦的猪肉不能买
4. 吃注水肉会中毒，一张纸巾全搞清
5. 火腿肠含毒素，闻闻看看要认清
6. 羊肉膏牛肉膏以假乱真，看纹路可辨真伪
7. 胶做猪耳易致病，用手掰掰就知道
8. 白胖猪蹄不能买，化学药水泡出来
9. 劣质卤菜惹大病，选购卤菜认品牌
10. 看色闻味，两招选出化妆鱼
11. 化工海鲜很危险，闻味看色才保险
12. 海参掺糖易致癌，色深易弯有甜味

第5章怎样安全买调料

1. 防不胜防地沟油，颜色差杂质多易分层
2. 芝麻香油香精兑，一碗清水现原形

《我妈一直很想要的**安全买菜经**》

3. 假酱油可致癌，看看摇摇巧判断
4. 工业醋酸兑假醋，看色闻味辨真伪
5. 工业盐假冒食用盐，小小土豆能识别
6. 黑作坊豆瓣酱，颜色深杂质多
7. 染色辣椒面损心脏，纸巾让它现原形

第6章怎样安全买零食

1. 小小瓜子秘密多，散装瓜子宜少买
2. 花生发霉能致命，吃到嘴里有异味
3. 开心果不开心，越白净越要命
4. 石蜡油炒毒栗子，擦擦就知道
5. 毒蜜饯会致癌，没包装不要买
6. 代可可脂巧克力，不易融化不结霜
7. 吃零食容易胖，氢化油在作怪
8. 劣质月饼伤身体，看包装尝滋味精心选
9. 劣质牛奶危害多，摇摇煮煮不上当
10. 新干匀香净，选茶五字经
11. 假蜂蜜伤身体，白纸、筷子选好蜜
12. 燕窝虽好假货多，小小火机辨真伪

《我妈一直很想要的安全买菜经》

精彩短评

- 1、太肤浅了。。
- 2、世界卫生组织公布的数据显示：33%的癌症是吃出来的!所以安全很重要
- 3、买一本辟邪。
- 4、混迹我大天朝，不会买菜就等着吃出点好歹吧。
- 5、强大的书！
- 6、我只能说，买菜也出书……太可怕了……所以我必须5星……
- 7、弥补一下生活常识的不足。
- 8、我是从来没发现过这么多问题过，对我不太实用。
- 9、哈哈哈 好赞的！
- 10、送老妈的

《我妈一直很想要的安全买菜经》

精彩书评

1、要说现在普天下最操心的人是谁，不是奥巴马，也不是普京，而是我们的母亲。当李开复罹患癌症的消息传来，原先就已经令人忧心忡忡的食品安全问题俨然变成了悬挂于每个普通中国家庭头上的达摩克利斯之剑。原来，病从口入这句话不是虚言，据世界卫生组织公布的数据显示：33%的癌症都是“吃”出来的。在地沟油、注水肉、毒奶粉屡禁不止的今天，我们悲哀的发现，妈妈们的慧眼，成为了阻挡有毒食品流入我们餐桌的最后一道屏障。当我们尚且无能力改变现状的时候，只好让小小的菜场成为了硝烟弥漫的战场，为了保护全家人的身体健康，她们须得练就一双火眼金睛，运筹于菜场之中，决胜于医院之外。曾几何时，妈妈总是非常骄傲地跟别人说我皮肤白多亏了从小就喝牛奶一直没断过，可是自从三聚氰胺的事件曝光了之后，妈妈就很苦恼的问我说：“你个头没长高是不是喝牛奶喝的？”对此事耿耿于怀的妈妈由此更重视养生，在笔记本上抄录各种养生和健康的小知识，上次我回家，已经抄了整整三大本了。每次给我打电话必定要传授给我一个小窍门：什么用黑米、黑芝麻、黑豆煮粥对头发好啊，早起喝一杯柠檬水啊什么的，但是过一段时间总会垂头丧气地和我讲，买黑米的时候要注意啊，很多是染色的，买蜂蜜冲柠檬蜜的时候也要小心啊，很多蜂蜜都是假的……吃了不但不会对身体有益，还会有害。妈妈现在算是彻底领教到了政治人物们每天日理万机的辛苦，各种砖家和叫兽们想当然的拍脑门理论，往往在同一个事实上南辕北辙、势不两立。例如很多食品上标明了没有使用转基因大豆，大家都认为转基因食品不好，可是打假斗士方舟子却劝我们多吃点没关系；有毒镉大米令市场风声鹤唳，砖家却言之凿凿地称日摄入量很少基本无害；水污染的问题愈发严重，大家纷纷用净水器、饮水机等希望改善水质，叫兽们又说了饮水机会造成二次污染还不如喝污水……如果家庭主妇们不能在纷繁复杂的信息中理出一条主线，去芜存菁明辨真假的话，恐怕只会被他们的理论弄得疲于奔命，难以招架。可是人总不能不吃饭吧？所以我妈现在拿出俄罗斯轮盘赌的大无畏架势，来应对这迫在眉睫的“餐桌危机”，原先她是一个忠实的品牌拥趸，什么东西用的好了就一直用。如今为了避免长期食用同一种食品所带来的危害，她现在只能换着产地和牌子来买食品——甚至在菜场都不敢找之前一直光顾的摊子了。问题是如果我们每次把筷子放进嘴之前都要掂量一下自己是在补充能量还是服食慢性毒品的话，未免太过悲壮，也使得本来是人生一大乐事的吃饭，变成貌似奏响了“壮士一去兮不复返”的易水悲歌。我想，我们现在需要的不是各路专家引经据典，充满了各种专业名词的论文式文章，而是简明扼要、通俗易懂的工具书：告诉我们的有毒食品和安全食品的区别是什么，怎么分辨二者的异同。当我翻开这本书的时候，我终于感觉到，可以让我妈把她的笔记本都扔掉了。中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员何丽，用她二十年食品营养与安全的研究经验为妈妈们支招，无论是禽蛋肉奶、粮油米面、蔬菜瓜果还是各类零食调料，都有着不小的猫腻，不过魔高一尺道高一丈，书中都会教大家买到放心食品的小妙招。“地沟油里杂质多，冷藏之后有沉淀。用它做份炒鸡蛋，颜色肮脏不好看。”这是买油的顺口溜。“肥猪都有肥膘肉，肥膘太少不正常。猪若吃了瘦肉精，肉红质软流黄汤。”这是买肉的顺口溜。“纸巾擦擦栗子壳，有油污的买不得。剥开一颗尝尝味，甜的发苦有糖精。”这是买栗子的顺口溜……全书中有几百条的安全顺口溜，以买粉条为例，先列出一段顺口溜，再告知大家目前市场上出现的毒粉条有哪些种类及危害，然后教大家“一看二折三闻味”的妙招以买到安全的好粉条，最后附上一个贴心提示：尽量不要购买含明矾的粉条。通俗易懂、好记好学，足以成为妈妈们在战场上最好的御敌武器啦！当然我妈收到了这本书之后依然还是有埋怨的，她说：“唐诗三百首还没背完呢，又得背顺口溜了，真是命苦啊！”不过据我爸反馈的消息是，她压根不用那么费劲，拿着书里附送的安全买菜速查表就足够啦！

《我妈一直很想要的安全买菜经》

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