

# 《吃的常识》

## 图书基本信息

书名：《吃的常识》

13位ISBN编号：9787203090787

出版时间：2015-7

作者：云无心

页数：484

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](http://www.tushu000.com)

# 《吃的常识》

## 内容概要

《吃的真相》作者、科学松鼠会成员云无心作品

颠覆“常识”的常识读本！

天然的就是好的，人工的就有害？醒醒吧！

作为一名食品工程博士，云无心自称“研究食品的学院派人士”，他用科学严谨的态度为我们拨开“舌尖上的迷雾”，以科研成果及权威报告为基础，从食品营养、安全角度出发，揭露商家似是而非的宣传背后的“伪科学”，诸如有机产品真的更好吗？左旋肉碱真的能够减肥吗？螺旋藻真的是神奇补品？

同时纠正了我们的日常饮食误区，诸如催熟的水果真的不好？鸡汤比鸡肉更有营养？糙米营养更全面？一天只能吃一个鸡蛋？有人工添加剂的东西就一定不好？

总之，本书包含了无数个让你大呼原来如此的常识，让你吃得明白、吃得安心！

# 《吃的常识》

## 作者简介

云无心

清华大学生物学硕士、美国普度大学生物与食品工程专业博士。现在美国从事蛋白质应用方面的研究。作为著名公益组织科学松鼠会的科普明星，长期为《读者（原创）》《中国周刊》《新发现》《广州日报》等媒体写稿，并在《瞭望东方周刊》上开设“食色物语”专栏。著有健康科普畅销书《吃的真相》《吃的真相2》《吃的真相3》。在国外从事科学研究多年，与国内任何机构和企业均无利益关系，因此能保持充分的独立性，以严谨的态度和科学证据来解析现代食品问题。

## 书籍目录

自序 常识比最新研究更重要

Part A 吃的常识

01 “炒”菜的学问

02

好好煮咖啡

03

发面的真相

04

明天的肉食在哪里

05

饮食偏见是如何产生的

06

水果的生与熟

07

“涩”到底是什么

08

淘气是什么味道

09

谈谈素食

10

味道会充饥吗

11

吃喝与牙齿健康

12

“甜蜜”的困境

13

牛奶里可以加什么

14

“食用胶”是什么东西

15

在民意与科学之间的食品色素

16

酸奶为何这么黏

17

控制水的流动

18 面包可以放多久

19 你想吃什么样的鸡肉

20 牛奶咋不香了呢

21 那些“恶心”的美食

22 你吃什么醋

23 葡萄酒中为何含有二氧化硫

24 童年记忆中的“敲麻糖”

25 以低碳的名义吃虫

26 让我们来做“牛肉精”

27 蛋糕是怎样炼成的

28 解剖一根火腿肠

29 科学，上酸菜

- 30 吃土豆的学问
- 31 扎进冰激凌的内部去瞧瞧
- 32 一只小鸡几个翅膀
- 33 有机食品是进步还是倒退
- Part B 吃的营养
- 01 降盐不降味
- 02 做一个低脂蛋糕
- 03 自己动手做酸奶
- 04 月饼的价值
- 05 那些乳白色的汤
- 06 一天能吃几个鸡蛋
- 07 鹅肝，残忍的美食
- 08 酱油中要不要加铁
- 09 黄蓉的白菜豆腐
- 10 “益生元”是什么元
- 11 没有“营养”的营养成分
- 12 “强化食品”强化了什么
- 13
- 糙米的“营养”和“风险”
- 14
- 蛋白质变性凝结了怎么办
- 15
- 要不要吃牛初乳
- 16
- 高果糖浆的前世今生
- 17
- 奶可以和茶一起喝吗
- 18
- “反营养物质”的真正含义
- 19
- 饭后一瓶酸奶有助消化吗
- 20
- “生肉放两天”会“口味最好”吗
- 21
- 有营养的食品添加剂
- 22
- 哪种奶“最好”
- 23
- 豆浆不能与什么一起吃
- 24
- 牛奶 PK 豆浆
- 25
- 方便面该含多少蛋白质
- 26
- 赶时髦的大豆蛋白
- 27
- 宝宝喝什么奶
- 28
- 婴儿辅食，并非为了营养

## 《吃的常识》

29

婴儿营养的核心是什么

30

要鸡汤，还是要鸡肉

31

益生菌如何益生

32

果汁值得喝吗

33

生的熟食，或熟的生食

34

工厂来的食用油

Part C 吃的安全

Part D 吃的真相

## 《吃的常识》

### 精彩短评

- 1、虽多为旧作，但仍能破新谣！每个关心食品安全的人，都应该知道这些常识！
- 2、翻一过，常识理性，破谣言
- 3、民已食为天，食物的基本常识要了解。吃的常识-云无心
- 4、这本书应该有更多的人好好的看。
- 5、本来是想多看一些食物科学可运用于实操的例子的，结果看了一堆辟谣。

# 《吃的常识》

## 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](http://www.tushu000.com)