

# 《饮食安全指南》

## 图书基本信息

书名：《饮食安全指南》

13位ISBN编号：9787535958112

10位ISBN编号：7535958117

出版时间：2013-1

出版社：钟健夫、于木子、孙树侠 广东科技出版社 (2013-01出版)

页数：254

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)

# 《饮食安全指南》

## 前言

# 《饮食安全指南》

## 内容概要

《饮食安全指南:中国食物营养与安全权威孙树侠健康忠告》内容简介：我们正快速走向现代化，进入饮食风险时代。科技的发展给人民生活带来很多的便利，同时也带来风险——人为制造的风险。频频暴发的食品安全事故：镉大米、胶面条、皮革奶、瘦肉精、三鹿奶、甲醇酒、人造蛋、纸腐竹、地沟油、毒豆芽、塑化剂等等，给人民群众的身体健康带来严重的威胁。为了规避和防范饮食风险，中国食物营养与安全专业权威孙树侠以“安全养生”为理念，给读者提供了一套实用解决方案：从一日三餐离不开的米饭、面包等主食，到牛奶、酒类、饮料、油料、茶叶、鸡蛋、蜂蜜等副食，以及肉食、蔬果等大批老百姓日常生活离不开的食品和食物，孙树侠都提供了简单实用的安全养生方法。这是一部日常饮食安全指南。

# 《饮食安全指南》

## 作者简介

孙树侠，2001年创办中国保健协会食品营养与安全专业委员会，并任会长至今。1942年生于黑龙江省哈尔滨中医世家，是中国农科院农产品加工研究所、原子能利用研究所研究员。孙树侠还被聘为中央机关健康大讲堂讲师团专家、中央文明办卫生部全国“相约健康社区行”巡讲专家，主编《营养保健师》、《营养讲师》等多种培训教材，经常参加中央电视台、北京电视台、天津电视台等食物安全和养生保健节目，出版《推进公众营养改善行动》等大批科普丛书本，仅专著就有11本，还有3本即将出版。孙树侠有多项科研成果，申请了8项发明专利，并创造了多项第一：第一个促进并主持起草国家农业发展纲要的农产品加工部分；第一个创造营养师产业培训；第一个促进健康管理职业化；第一个在高教出版社把营养教材刻成光盘；第一个研究食品风味；第一个在北京把科研成果申报专利并转让而交个人所得税的。退休以后，着重推动营养师的培训。中国现有营养师28万，孙树侠直接授课的有12万多，所以被业界称为泰斗级的人物。钟健夫，笔名及网名“童天一”，北京五十到一百文化发展公司创办人，自称“非常五十后”，中国CI与品牌战略开拓者，出版人，《南风窗》杂志创办人之一，曾任中山大学、人民大学EMBA兼职教授，近几年积极推广中医，出版《筋长一寸，寿延十年：香港名医朱增祥拉筋复位法》、《按摩病自除：中国按摩疗法泰斗臧福科家庭保健法》、《国医大师贺普仁：“一针一得”治百病》，躬身践行道家养生和中医自疗。曾出版长篇小说《返祖》（获新人新作奖）、品牌专著《行动与狂想：钟式CI战略》、长篇财经小说《一只狗的品牌见解》、酒店管理著作《传奇五星之道：中国大酒店经营管理100例》等。

## 书籍目录

代序：风险社会中的饮食安全指南 第一章安全养生多活30年 一、计划活到40岁的人2（一）26岁患红斑狼疮2（二）安全养生，多活30年6 二、生命在于运动10（一）让身体在舒适的状态下运动10（二）50—65岁的健身法则13（三）孙式“床上保健操”17 三、创建“中国食物营养与安全专业委员会”22（一）蒙牛“毒奶”与国家“农业发展纲要”22（二）创建“中国食物营养与安全专业委员会”24（三）现代化与中国风险社会的到来27 专栏：中国食物营养与安全专业委员会简介33 第二章家庭主食安全养生指南 一、主食主食，健康基石36（一）营养，从每天1斤米开始36（二）打倒歪理邪说：安全养生从主食做起38 专栏：安全养生食谱——粗粮也能很好吃40 二、大米及米制品安全养生指南43（一）警惕形形色色的毒大米43（二）如何选购安全大米47（三）家庭如何正确淘洗大米49 专栏：红楼秘方——奶子糖粳米粥51 三、面粉及面制品安全养生指南53（一）买面粉别贪白53（二）如何选购优质面粉56 专栏：食品添加剂，是天使还是魔鬼58（三）注意：面包馒头陷阱多61 第三章家庭副食安全养生指南 一、牛奶及乳制品安全养生指南70（一）一杯牛奶的爱与痛70 专栏：我们的牛奶差在哪76（二）酸奶及奶制品78 二、酒类安全养生指南80（一）假葡萄酒也能傍名牌80（二）怎样选购优质葡萄酒81 专栏：家庭轻松自制葡萄酒84 三、茶叶安全养生指南85（一）中老年人的最佳饮料85（二）喝茶禁忌多，请您务必牢记87（三）如何选购优质茶叶90 专栏：为罐头食品正名92 四、蜜制品安全养生指南95（一）晨起一杯蜂蜜水，想要多美有多美95（二）如何选购优质蜂蜜98 专栏：方便面的功与过99 五、饮料的安全养生指南103（一）功能饮料不是人体必需103（二）给你的孩子喝健康饮料104（三）家庭自制健康茶饮料105 六、鸡蛋的安全养生指南108（一）“假鸡蛋”，是真还是假108 专栏：山鸡蛋不一定是好鸡蛋111 第四章家庭蔬果安全养生指南 一、警惕反季节蔬果114（一）反季节蔬果，可以调剂，不能常吃114（二）冬季如何安全购买蔬菜118（三）孙树侠的排毒养颜蔬果118（四）饮食误区：10种不科学的传统食物搭配121 二、警惕：不能生吃、多吃的食物126（一）从扁豆中毒的故事说起126（二）加热豆浆、豆奶要注意“假沸”129（三）四种不能生吃的食物129（四）荔枝、菠菜等多吃有麻烦131（五）爆米花、果冻、味精不能多吃135 三、安全购买食用蔬果很重要136（一）有些菜不要趁新鲜吃136 专栏：切开的水果少买为宜140（二）苹果皮：安全VS营养144（三）如何分辨“膨大西瓜”146（四）安全购买水果有三招149（五）“顶花带刺”的黄瓜买不得150（六）买韭菜就要挑“苗条”的153（七）腌菜会不会致癌156（八）如何鉴别激素豆芽157（九）家庭如何自产无激素豆芽160 第五章家庭肉食安全养生指南 一、猪、牛、羊肉安全养生指南162（一）瘦肉精事件：一头健美猪的真实写照162（二）为什么要吃排酸肉165（三）嫩肉粉的魅力与危害168（四）辨别真假牛肉的办法172 专栏：腌肉会不会致癌174（五）为什么要多喝久煮骨汤176 二、鸡、鸭、鹅安全养生指南179（一）麦乐鸡事件179（二）小心假鸭血181（三）如何辨别真假鸭血184（四）注水鸡184（五）如何识别注水鸡186（六）如何挑选活鸡188 三、河鲜、海鲜安全养生指南189（一）水产品里的孔雀石绿事件189（二）怎么挑选优质水产品193 专栏：小心垃圾食品195 第六章家庭食用油调料安全养生指南 一、食用油安全养生指南200（一）家庭选什么食用油200（二）为什么要少吃油205（三）如何控制食油量208（四）如何防范地沟油209（五）如何鉴别地沟油211 二、转基因来了，我们怎么办213（一）什么叫转基因食品213（二）转基因食品能吃吗214（三）如何鉴别转基因食品214 三、常用调料安全养生指南218（一）毒生姜，危害等于慢性服毒218（二）如何选购优质生姜219（三）孕妇不能多吃的调料221（四）八角、花椒辨真假224 第七章厨房细节安全养生指南 一、购物安全养生指南228（一）市场购物，标志要辨清228（二）如何安全处理剩饭菜231（三）为了安全应尽快处理的食品234 二、生熟食物分开安全养生指南237（一）冰箱贮藏食物的方法与禁忌238（二）保鲜膜，保住新鲜丢了安全241（三）微波加热，安全第一243 三、餐具安全养生指南246（一）小小抹布危害不容忽视246（二）使用碗筷要卫生249（三）传染病防治法251（四）季节性传染病防治253

## 章节摘录

版权页：插图：第二章安全饮食揭开吃的真相 最近这几年，大家伙好像已经对各式各样的食品安全问题麻木不仁了，曾经再放心的东西，吃到有害的甚至有毒的那也是意料之中。网上有一个很火的帖子叫“触目惊心！中国人常吃的55种毒食品”，汇总了被曝光过的食品安全问题55件，涉及大米、食盐、面粉、桶装水、猪肉、酱油、油条、韭菜、面条、禽蛋、豆腐、大蒜等等，各种各样的激素、色素、防腐剂更是闻所未闻吊白块、甲醛、苏丹红、瘦肉精、漂白剂、增白剂、保鲜剂、催熟剂、甜蜜素、香精、双氧水、福尔吗林、工业盐、明矾、滑石粉、石蜡、硼砂、尿素、氨水甚至敌敌畏、剧毒农药。有网友评论说，这帖子不该叫“中国人常吃的55种毒食品”，而应该叫“中国人吃的每种食品有55种毒”！2011年4月，毒花椒案发，不法商贩被抓后不以为然的说“这有什么呀，又吃不死人！”吃不死人，这就是我们食品行业的道德准则，何其可悲，何其可怕！面对每天层出不穷的各种毒食品，我们该怎么办？有人选择自己动手丰衣足食，约上三五好友，在郊外自己辟上几亩地，自耕自种自吃，图个安心。但是一两样东西有问题，咱可以吃自己种的，不去外面买，所有的东西都有问题，都能自己种么？花椒树也自己种？奶牛也自己养？纯净水也自己净化？也有人选择大声疾呼，呼吁有关各部分能从源头上解决食品安全问题，而不是永远是亡羊补牢，哪着火才去哪救火。这当然是没错，要彻底解决食品安全问题，最终还是要靠相关政府部门、要靠行之有效的法律法规。事实上，今天我们视之为食品安全典范的美国，在100年前，也曾遭遇过食品安全危机，美利坚民众也曾发出和我们一样的责问“我们还能够吃什么”！而之后，美国诞生了意义重大的食品监管法律《肉品检查法》和《纯粹食品药品法》等，基本上彻底解决了食品安全隐患问题。但现实的情况是，法律的制定，体制的改革必然是一个颇为漫长的过程，在我们大声疾呼的同时，每天就有不知道多少种不安全的食品被吃进肚里，不知不觉地损害着我们的健康。所以，从现在起，在每一次选购食品的时候，在每一次坐在餐桌前的时候，我们都要擦亮眼睛，尽可能地对自己的身体负责，保证我们吃进肚里的食物是安全的，给自己的胃站好岗。

1染色馒头，添加剂多少凭手感 我们家的一个老邻居，一向对食品安全问题不太以为然，他总觉得出问题的那些个食品，都是不正规的地摊上出售的“三无产品”，只要多花点钱去正规的大型超市买，就不会买到不健康的東西。可是上海这次的“染色馒头”事件让他大惊失色，原来超市里也有这么恐怖的食品安全隐患！其实我这位邻居的想法也不是完全没有道理，一般来说，同类食品中，价格低廉特别是异常低廉的，不建议大家购买。咱们常说“便宜没好货好货不便宜”，说起来大家都知道，但是人的本性么，总难免贪小便宜。那些个不法商贩，往往也就是利用了人们贪便宜的心理，把劣质的、过期的或者是不合格的食品加上添加剂，以较低的价格出售给消费者，所以那些便宜的“地摊货”，最好还是不要买。但是话说回来，自己的心还是得自己操，超市是以挣钱盈利为目的的，所以他们也希望进到便宜的东西，这也就给有毒食品可乘之机。而这些有毒食品因为加了添加剂，往往又色泽鲜艳看起来招人喜欢，甚至比同类的正规产品卖的还好，超市当然就更愿意采购这些产品了。一个小作坊生产出来的劣质有毒馒头，居然进了大超市，甚至还成了“名牌”，就是这个原因，正是“人靠衣服马靠鞍，馒头也能巧打扮”。

# 《饮食安全指南》

## 编辑推荐

《饮食安全指南:中国食物营养与安全权威孙树侠健康忠告》编辑推荐：家庭主食、副食、蔬果、油料等，风险无处不在，这是饮食风险时代的实用解决方案。中国食物营养与安全专业委员会会长孙树侠健康忠告，安全养生多活30年。书中配生动精美的漫画插图，为众多食品风险提供简单的防范方法，是一部实用、全面的饮食安全指南。中央台、北京台、天津台等，众多电视主讲嘉宾；中央机关健康大讲堂讲师团专家；中国营养师培训泰斗，授课12万人。

# 《饮食安全指南》

## 精彩短评

- 1、我是听单位同事介绍才知道这书的。不错！里面举了大量例子，除了讲述一日三餐怎么吃最营养，细到怎么喝茶，怎么喝奶，什么能生吃，什么不能生吃；还教大家辨别日常食品的安全，比如假鸭血怎么看出来，超标馒头是怎么样，怎么挑大米，怎么挑鸡，怎么吃方便面。讲述非常亲切，故事多多，真的很值。
- 2、买回来后没有自己想象的那种，不过可以看看那。
- 3、生活在这个时代，懂得食品安全很重要。
- 4、我是看了某报的介绍才买的，以为是这方面权威的著作。一看，原来是“营养权威”孙某口述，出版人钟某撰稿，前面是钟某恭维孙某，后面是拼拼凑凑的正文，内容干瘪，大路货。其实，现在健康养生方面的书基本上是抄来抄去，少有精品。此书我翻完后就送给家附近的旧书店了，以后不买也罢。
- 5、爸妈很喜欢的，值得推荐



### 1、内容推荐

我们正快速走向现代化，进入饮食风险时代。科技的发展给人民生活带来很多的便利，同时也带来风险——人为制造的风险。频频暴发的食品安全事故：镉大米、胶面条、皮革奶、瘦肉精、三鹿奶、甲醇酒、人造蛋、纸腐竹、地沟油、毒豆芽、塑化剂等等，给人民群众的身心健康带来严重的威胁。为了规避和防范饮食风险，中国食品营养与安全专业权威孙树侠以“安全养生”为理念，给读者提供了一套实用解决方案：从一日三餐离不开的米饭、面包等主食，到牛奶、酒类、饮料、油料、茶叶、鸡蛋、蜂蜜等副食，以及肉食、蔬果等大批老百姓日常生活离不开的食品和食物，孙树侠都提供了简单实用的安全养生方法。这是一部日常饮食安全指南。

我们正快速走向现代化，进入饮食风险时代。科技的发展给人民生活带来很多的便利，同时也带来风险——人为制造的风险。频频暴发的食品安全事故：镉大米、胶面条、皮革奶、瘦肉精、三鹿奶、甲醇酒、人造蛋、纸腐竹、地沟油、毒豆芽、塑化剂等等，给人民群众的身心健康带来严重的威胁。为了规避和防范饮食风险，中国食品营养与安全专业权威孙树侠以“安全养生”为理念，给读者提供了一套实用解决方案：从一日三餐离不开的米饭、面包等主食，到牛奶、酒类、饮料、油料、茶叶、鸡蛋、蜂蜜等副食，以及肉食、蔬果等大批老百姓日常生活离不开的食品和食物，孙树侠都提供了简单实用的安全养生方法。这是一部日常饮食安全指南。

作者简介 孙树侠，2001年创办中国保健协会食品营养与安全专业委员会，并任会长至今。1942年生于黑龙江省哈尔滨中医世家，是中国农科院农产品加工研究所、原子能利用研究所研究员。孙树侠还被聘为中央机关健康大讲堂讲师团专家、中央文明办卫生部全国“相约健康社区行”巡讲专家，主编《营养保健师》、《营养讲师》等多种培训教材，经常参加中央电视台、北京电视台、天津电视台等食物安全和养生保健节目，出版《推进公众营养改善行动》等大批科普丛书本，仅专著就有11本，还有3本即将出版。孙树侠有多项科研成果，申请了8项发明专利，并创造了多项第一：第一个促进并主持起草国家农业发展纲要的农产品加工部分；第一个创造营养师产业培训；第一个促进健康管理职业化；第一个在高教出版社把营养教材刻成光盘；第一个研究食品风味；第一个在北京把科研成果申报专利并转让而交个人所得税的。退休以后，着重推动营养师的培训。中国现有营养师28万，孙树侠直接授课的有12万多，所以被业界称为泰斗级的人物。

# 《饮食安全指南》

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