第一图书网, tushu007.com

<<食物这样吃才安全>>

图书基本信息

书名：<<食物这样吃才安全>>

13位ISBN编号：9787111412601

10位ISBN编号：7111412605

出版时间：2013-2

出版时间：机械工业出版社

作者：陶红亮

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

前言

享受美食，原本是件惬意的事，然而在科技日益发达的现代，却成为了让人忧心忡忡的事情。
数十年前，没有人会因为怕买到不安全、不放心的食物而整日提心吊胆，小心翼翼。
在那个物质紧缺的年代，能否买到自己想要的才是人们所忧虑的事情，然而如今人们虽然早已不再食不果腹，拥有了极为丰富的物质生活，但在面对市场、超市中琳琅满目的各色食品时，人们对食品安全的信心，却在日渐下滑。
从含有三聚氰胺的奶粉、鸡蛋到有毒大米、有毒米粉，消费者对食品安全的不信任来源于那些不道德的生产商与经销商。
相信很多人已经很久没有去过街角的露天菜市场买菜了，那里的猪肉早已失去了鲜猪肉该有的色泽和手感，过于肥硕的青菜也像打了激素一般……食物是人们的必需品，为了生存下去，我们一天都离不开食物，因此，我们更应该将鉴别食品安全的知识烂熟于心，作为消费者，我们还需掌握其鉴别的方法。
掌握了一些简单实用的鉴别方法，我们就如同穿上了一件保护自己的金钟罩、铁布衫，为我们的健康增加一道安全的保障。
安全有保障的食品，我们怎样获得？
通常我们无法决定食品的生产过程，但我们可以练就自己的“火眼金睛”，去粗取精、去伪存真，从琳琅满目的食品中将真正安全、健康的食品挑选出来。
日常生活中的蔬菜、水果、五谷杂粮，该怎样吃？
超市中花花绿绿的加工食品，该怎样选？
牛奶和豆浆，怎样喝才是健康的？
关于食品添加剂，你了解多少？
是否都要避而远之？
我们究竟还能吃什么？
我们到底应该怎样吃，才可以安全一点点，放心一点点？
本书或许可以帮你找到答案。
本书详细介绍了近百种食品在加工过程中可能存在的安全问题以及鉴别、挑选、贮存食物的方法。书中所涉及的食物，均与我们的日常生活息息相关，可以说，对普通消费者来说，本书是一本非常实用的食物安全手册。
本书在编写上力求文字简单明了，注意通俗性又不失科学性；专业理论通俗化，以便人们在实际生活中可操作，注重实用性。
因此，具有一般文化水平的读者都可以看得懂、用得上本书，可以说，本书是人们家庭健康书架上的必备读物。
我们希望《食物这样吃才安全》这本书可以提高人们关注食品安全的意识，并帮助人们掌握一些基本的食品安全知识，让“餐桌上的污染”远离人们的生活，让美食带来的健康与快乐充满更多的家庭！
为了提高大众读者的生活品质，我们精心设计、组织编写了“绿色生活”系列丛书，分别从食品安全、素食、空腹养生等角度出发，提出具体方法，帮助大众解决饮食问题，营造健康生活。
最后，感谢陈振、张绿竹、张莉萍、郝言言、苏文涛、薛英祥、薛翠萍、唐传汉、唐文俊、王春晓、史霞、马牧晨、张宁宁、邵莹、石柳、李青、赵艳、唐正兵在本书编写的过程中付出的努力。

<<食物这样吃才安全>>

内容概要

《食物这样吃才安全》主要阐述了食品安全知识、食物选购窍门、合理的烹调方式、正确的饮食方法、科学的食物搭配、不同人群的饮食养生、四季膳食原则、吃对食物不生病、常见饮食宜忌等几个方面的内容。
尤其是针对每种饮食都提出了操作性很强的应对措施，还在每节后归纳出了简洁而实用的“细节提示”，有理有据地忠告人们什么可以吃，怎么吃，什么不可以吃。

作者简介

陶红亮，国内著名生活类畅销书作家。
致力于大众健康、中医养生图书研究、普及工作，出版健康科普书籍百余万字。
作品不仅畅销大陆，且多本图书版权输出到港台地区。
因其图书通俗易懂、科学实用深受广大读者喜爱。
主要著作有《子女关爱父母健康枕边书》，《丈夫关爱妻子健康枕边书》，《妻子关爱丈夫健康枕边书》，《最好的健康给父母·身卷》，《最好的健康给父母·心卷》，《黄帝内经》使用手册3：国医养生妙方 (精华版)等。

<<食物这样吃才安全>>

书籍目录

前言第一章 不可不知的食品安全常识 第一节 什么是绿色食品和有机食品 第二节 食品添加剂是什么东西 第三节 三聚氰胺：以假乱真的“ 蛋白质 ” 第四节 作恶多端的塑化剂 第五节 让食品变漂亮的苏丹红 第六节 皮革水解物：比三聚氰胺更可怕 第七节 吊白块：伸向食品的黑手 第八节 硫氰酸钠：食品添加剂中的坏分子 第九节 瘦肉精：“ 健美猪 ”的毒源第二章 选购窍门，食物选择有诀窍 第一节 粮食类食品质量鉴别要点 第二节 肉类食品质量鉴别要点 第三节 水产品质量鉴别要点 第四节 蛋类食品质量鉴别要点 第五节 奶制品类食品质量鉴别要点 第六节 豆制品类食品质量鉴别要点 第七节 蔬菜类食品质量鉴别要点 第八节 菌藻类食品质量鉴别要点 第九节 食用油质量鉴别要点 第十节 调味品类食品质量鉴别要点第三章 合理烹调，让餐桌上的食物更安全 第一节 了解烹制方法对健康的影响 第二节 妙招去除蔬菜自身的毒素 第三节 烧烤、油炸食物一定要少吃 第四节 你知道怎样健康用油吗 第五节 炒菜放盐有讲究 第六节 如何安全地食用味精 第七节 各色锅具，如何使用更安全 第八节 不要带着包装加热食物 第九节 如何烹制鲜美的野菜第四章 正确吃法，给健康一个安全保障 第一节 一餐应该吃多种食物 第二节 酸性食物与碱性食物的真相 第三节 多数水果宜在饭前吃 第四节“ 粗茶淡饭 ”就是健康的饮食 第五节 多吃能清除自由基的食物 第六节 哪些食品不能空腹吃 第七节 用维生素c对付含亚硝胺食品 第八节 含三氯丙醇的酱油吃不得 第九节 教你如何安全放心地吃小龙虾第五章 饮食搭配，配出美味健康来 第一节 蔬菜+水果+鱼：控制血压 第二节 西兰花+番茄：抗癌 第三节 牛奶的食疗搭配 第四节 豆腐巧搭配，营养可增倍 第五节 生熟搭配，健康无忧第六章 饮食男女，不同人群的饮食养生 第一节 羊肉，全家人都适合的进补佳品 第二节 女人要会吃才更美丽 第三节 孕妇怎样吃才能让胎儿更健康 第四节 产妇的饮食应注意什么 第五节 如何科学地喂养婴幼儿 第六节 儿童怎样吃出健康 第七节 青少年的饮食应注意什么 第八节 老年人怎样进行饮食养生第七章 四季膳食，餐桌上的饮食风景 第一节 四季膳食应该注意什么 第二节 春季的饮食原则 第三节 夏季饮食的几大原则 第四节 夏季饮食的几种佳品 第五节 秋季的饮食原则 第六节 对付秋燥上火有绝招 第七节 冬季的饮食原则 第八节 冬季如何进补第八章 科学饮食，吃对了不生病 第一节 饮食有哪些好习惯 第二节 膳食纤维吃多吃少都不好 第三节 酸败的食用油不要吃 第四节 常吃含丙烯酰胺的食品危害大 第五节“ 好的 ”食品也不宜多吃 第六节 多吃植物奶油有损健康第九章 饮食宜忌，了解饮食的雷区 第一节 进餐不宜颠倒顺序 第二节 不宜用饮料或汤代替饮用水 第三节 蔬菜不宜腌着吃 第四节 不宜将保健品、营养品当做正餐吃 第五节 不宜暴饮暴食 第六节 睡前不宜饮酒 第七节 多饮咖啡伤健康 第八节 常饮矿泉水不利健康第十章 饮食健康，会吃药不如会吃菜 第一节 吃带来的各种疾病 第二节“ 穷人的燕窝 ”：银耳 第三节 小芒果也能解决大问题 第四节 多吃香菜开胃口 第五节 治疗肠炎食疗最实用 第六节 绿叶菜将糖尿病挡在门外 第七节 吃核桃抑制前列腺癌

章节摘录

第二节 肉类食品质量鉴别要点　为了确定与生产与贮存过程中发生的有关“肉和肉产品的历史”，很多方法都适用，包括电泳技术，DNA技术，脂质体技术，免疫学技术，高压液相色谱，色谱技术和电镜技术等。
食品追溯体系中，最困难的是一批混合原料中每种成分的定量检测。
　为了把这一问题解决，还必须进行大量的研究。
“标记物质”可以用来放大一批混合物中的成分细节（如灭菌程度可以通过酶活性来检测），但是，对于其可靠的使用方法必须进行调查。
标记物既可以是内源性，也可以是为了方便检测的人为添加。
不过在加标记物的时候要非常小心，添加的物质对消费者一定没有害处，并且必须符合法规的要求。
　肉类罐头要这样鉴别　肉类罐头主要是指采用猪、牛、羊、兔、鸡等畜禽肉为原料，经过加工后制成的罐头。
其种类很多，根据调味方法和加工工艺的不同可以分为原汁烟熏类、清蒸类、腌制类、调味类等。
　1.容器外观鉴别。
良质罐头的容器一般都是整洁、无损的；次质罐头的罐身会出现假胖听、突角、凹瘪或者锈蚀等缺陷，或者封口处理不良；劣质罐头的罐身就会出现真胖听、焊节、沙眼、缺口或者较大牙齿等。
　2.色泽鉴别。
良质罐头具有该产品的正常色泽，而且应该具备原料肉类应有的光泽与颜色；次质罐头不具有这个品种的正常色泽，稍微变浅或加深，肉的色泽度比较差；劣质罐头的肉色不正常，特别是肉表面变色严重，切面色泽呈淡灰白色或者褐色。
　3.气味和滋味鉴别。
良质罐头具有与该品种一致的特有风味，非常鲜美而且适口，肉块的组织细嫩，香气浓郁；次质罐头具备该品种所有的风味，但是气味和滋味比较差，或者含有杂质；劣质罐头有非常明显的异味和酸臭味。
　你购买的是新鲜的猪肉吗　对于禽畜类的感官鉴别，要按照如下的顺序进行：首先是看其外观、色泽、组织状态，尤其应该注意肉的表面以及切口处的颜色和光泽，看有没有颜色灰暗，是否存在淤血、水肿、囊肿和污染等现象。
其次是嗅肉品的气味，不但要了解肉表面的气味，还应该感知其切开或者试煮后的气味，要注意查看是否有腥臭味。
最后用手指按压、触摸，来感知它的弹性以及黏度，结合脂肪和试煮后肉汤的情况，对肉进行综合的感官评价和鉴别。
　1.新鲜猪肉的表面有一层微干或者微湿润的外膜，呈淡红色，有光泽，切断面稍湿、不粘手，肉汁透明。
次鲜猪肉的表面有一层风干或者潮湿的外膜，呈暗灰色，没有光泽，和新鲜的猪肉相比，切断面的肉要暗很多，有黏性，肉汁混浊。
变质猪肉的表面外膜极度干燥或粘手，呈淡绿色或者灰色，发黏并且有霉变的现象，切面也呈暗灰或淡绿色，很黏，肉汁严重混浊。
　2.新鲜猪肉的气味比较正常。
次鲜猪肉在肉的表层就会闻到轻微的氨味、酸味或者酸霉味，但是在肉比较深层的地方却没有这样的气味。
变质猪肉，不论在肉的表层还是深层，都会有腐臭的气味。
　购买食品要认准商标　食品安全的可追溯工作在我国越来越受到关注和重视，被认为是管理和控制食品安全问题的重要手段。
通过建立“源头到餐桌”的食品供应链信息追溯体系，在肉质食品的养殖、生产加工、包装运输和批发零售各环节进行全程有效的监管。
在国外，肉类企业都是一体化经营的，从饲养、加工到产品销售都在同一个企业内完成。

国际上通用的食品质量控制方法，是通过对食品制造每个过程以及关键点进行标示，管理和保存相关的信息。
通过标示以及记录把动物产品和动物联系起来，任何产品都可以追溯到动物养殖场，实现从农场到餐桌的全程可追溯性。
然而，就目前来看我国的牲畜养殖业普遍基础条件差、管理薄弱，基本上没有建立跟踪追溯体系，缺乏应急机制的技术手段。
所以，建立牲畜养殖业和肉制品射频识别管理系统，实现肉制品的跟踪追溯，是面临的首要任务之一。
细节提示　通过标签打印机打印移动类型的条码标示分割肉制品，建立与此相关的信息追踪系统，详细记录分割肉的生产过程以及各种数据，并汇总到中央服务器；最后在无线网络可通过移动标签或者序列号，对肉产品进行查询，进而建立起牲畜养殖及肉制品生产、销售全套管理系统。
P26-28

<<食物这样吃才安全>>

编辑推荐

如何鉴别掺假的食物？
　转基因食品究竟安全不安全？
　怎样才能最有效地去除果蔬上的农药残留？
　每当从媒体上得知某一种食品出现质量问题时，我们除了不吃或少吃这种食品，还能做些什么呢？
　在日常饮食中，如何杜绝食品安全隐患，让您和您的家人吃得更放心、更安全，做到健康饮食、合理饮食、科学饮食，是本书的编写宗旨。
陶红亮等编著的《食物这样吃才安全》从实用角度出发，介绍鉴别危害人体安全的食品的方法以及应当注意的饮食宜忌，并针对不同人群的食品选择提出建议。

第一图书网, tushu007.com

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