

<<吃个明白>>

图书基本信息

书名：<<吃个明白>>

13位ISBN编号：9787509534243

10位ISBN编号：7509534240

出版时间：2012-3

出版时间：中国财政经济出版社一

作者：CCTV消费主张“吃个明白”栏目组 著

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>

## <<吃个明白>>

### 内容概要

本书根据中央二台财经频道热播的生活类节目“吃个明白”改编而来。

俗话说民以食为天。

一方面，随着我国人均可支配收入的提高，越来越多的人已经不再满足于吃饱，而是要追求“好吃”“吃好”。

另一方面，最近一段时间以来，食品安全问题屡屡曝光，怎样在日常生活中避免上当受骗，把好吃这一关也越来越成为人们日常关切的重要话题。

总而言之，就是要“吃个明白”。

本书在电视节目的基础上，紧紧围绕“吃个明白”这一话题展开，从我们日常生活中最为常见的误区入手，通过权威专家分析解答，告诉我们该吃什么、怎样吃。

同时还配有大量生活小窍门、简单营养小食谱。

内容涉及挑选食材、常见食品的健康食用、热点话题的分析解答、进补与调养等方方面面，贴近老百姓生活，是家庭必备的生活知识小百科。

<<吃个明白>>

作者简介

CCTV消费主张“吃个明白”栏目组

## <<吃个明白>>

### 书籍目录

#### 一、吃个明白

你会吃杂粮吗  
黑色食品诱惑何在  
黑豆应该怎么吃  
你会吃燕麦片吗  
还原排酸肉  
云里雾里看鸡蛋  
你会吃素吗  
食油与绿叶的讲究  
醋要如何吃  
怎么挑选老陈醋  
膨化食品健康吗  
如何远离反式脂肪酸  
剩菜怎么吃  
寻找无糖食品  
养目鲜花如何入食  
山药你吃明白了吗  
紫薯究竟有多么神奇  
催熟的香蕉能吃吗  
揭秘减肥神药左旋肉碱  
红枣你了解多少  
莫轻信食物相克  
吃啥补啥可信吗  
水果皮，吃还是不吃  
这些食用油看得明白吗  
嫩肉粉是什么

#### 二、喝个清楚

一天该喝多少水  
夏日啤酒怎么喝  
特殊饮料怎么选  
益生菌益在哪里  
老酸奶老在哪儿  
小凉茶大学问  
明明白白吃豆浆  
挑选菊花知多少

#### 三、补出健康

冬季进补怎么补（一）  
冬季进补怎么补（二）  
药酒怎样喝  
药膳怎么吃  
骨汤含钙知多少  
你知道怎么补钙吗  
还原“牛初乳”  
名贵食材谁替身  
冬虫夏草怎么吃

<<吃个明白>>

四、教你一招

农药残留怎么去  
小西红柿怎么洗  
生菜应该怎么洗  
美味草莓怎么选  
韭菜应该怎么挑  
优质腐竹什么样  
优质银耳什么样

## <<吃个明白>>

### 章节摘录

版权页:五谷杂粮营养高，搭配不当反遭殃，时尚养生，困惑重重，怎么吃才更健康？

中国有一句古话：五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。

这五谷泛指各种主食，是用来养命的：五果是指桃、梨、杏、李、枣、栗等多种水果，是帮助你消化的；五畜是指畜、禽、鱼、蛋、奶之类的动物性食物，是起补益作用的；而五菜则指各类蔬菜，是起补充作用的。

我们现在就来说说这用来养命的“五谷”、咱们生活的观念转变了，不能光吃好的吃出“三高”来，要少油，少糖、少盐，然后呢五谷杂粮都要吃，营养又丰富又好消化还不容易得“三高”，但是怎么吃才对呢。

## <<吃个明白>>

### 编辑推荐

《吃个明白》：无论您有怎样的消费想法，怎样新奇的消费经历，或者有什么出众的消费智慧，您都可以说出来，您的问题很可能会成为演播室主持人关注的重点，您的参与还有可能成为我们改善消费环境、提升消费品质的推动力。

一起努力，同共参考，不花冤枉钱，不花高价钱，更不上当受骗！

咱的钱，要花就花到点子上！

<<吃个明白>>

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>