第一图书网, tushu007.com

<<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

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。

作者简介

CCTV消费主张“吃个明白”栏目组

第一图书网, tushu007.com

<<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
特殊饮料如何选
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

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

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，五累为助，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，少搪、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。

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！

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