

<<中国人可以吃得更安全>>

图书基本信息

书名：<<中国人可以吃得更安全>>

13位ISBN编号：9787807535089

10位ISBN编号：7807535083

出版时间：2009-1

出版时间：哈尔滨出版社

作者：王芳

页数：228

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>

## <<中国人可以吃得更安全>>

### 前言

女儿恰恰说我是全家人的“餐桌CEO”，我把这当成一份荣耀。

事实上，我这个“当家，”的主妇，掌管的不只是全家人的肠胃，更多的是保证家人的饮食安全，守护他们的身体健康。

我热爱美食，一如我热爱所有美好的事物。

我喜欢在厨房的方寸天地中发挥自己的拿手好戏，给正长身体的女儿做道补钙小菜，给劳累一天的老公煲锅滋补鲜汤……连公公婆婆也常来我这儿“蹭饭”。

他们大快朵颐享受食物的样子，给了平凡的我满满的幸福！

然而这样简单的幸福感，却会被不安全的食品轻易摧毁。

吃原本是件惬意美事，在科技发达的今天，却变成了不敢恣意而为的谨小慎微。

三十多年前，没有人会为买到不放心、不安全的食品而整日忧心忡忡——物质紧缺的年代，人们忧虑的是能否买到自己想要的。

然而到了物质极为丰富的今天，面对超市、市场中琳琅满目的各色食品，人们对食品安全的信心却在日渐下滑。

从有毒大米、有毒米粉到含有三聚氰胺的奶粉、鸡蛋，食品工业的进步反成为黑心商贩赚黑心钱的工具。

## <<中国人可以吃得更安全>>

### 内容概要

民以食为天。

但当天空不再蔚蓝，我们以何为天？

谁对我们的食品安全负责？

不要迷信专家，不要迷信名牌，更不要迷信广告，如果你要迷信，那就迷信你自己，做自己的健康管家！

你知道吗，一个正常人的一生大概要吃掉60吨食物！

西方有句谚语：你吃什么就是什么。

但我们真的了解一生吃掉的这60吨食物吗？

现在大多数人掌握的营养知识，有超过一半是从各种媒体的广告中获得的！

营养知识的缺乏，已经成为影响人们健康和生活质量的重要因素之一。

“毒奶粉”、“毒鸡蛋”、“地沟油”……当各种“饮食敌人”汹涌而来，一个合格的家庭小主妇，要为全家人守住最后一道关口。

揭开食品行业真相，掌握安全饮食常识。

其实，中国人完全可以吃得更健康！

## <<中国人可以吃得更安全>>

### 作者简介

王芳，从食品科学与营养工程专业毕业后，我当过大学讲师，后来又继续念硕士、博士，然后又做了博十后，从事食品营养与安全方面的研究工作。

呵呵，貌似很高深、很学术，便骨子里我还是一个恋家，顾家的小女人，老公和孩子是我生命中最重要的部分，他们的健康和幸福是我最大的

## &lt;&lt;中国人可以吃得更安全&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 还每个家庭一张安全的餐桌 1.我们只想要一张安全的餐桌 2.还有多少“公开的秘密”尚未曝光 3.面对食品安全危机,怎样独善其身 4.安全饮食的“金科玉律” 第二章 选购安全食品,小主妇招招必杀 1.揪出食品中常见的隐形“杀手” 2.不要放过食品包装上的任何信息 3.是好是坏,食品标签上都写着 4.你选购的食品包装上面有这些标志吗 5.绿色的,不一定就是安全的 6.关于选购转基因食品的忠告 7.谨慎!

这个毒大米横行的时代 8.越白的面粉越不靠谱 9.让恶心的“黑油”远离我们 10.选好调味料,调出美味人生 11.怀念“半夜宰猪,早市卖肉”的时代 12.牛羊肉是上天的恩赐 13.别被肉制品的包装弄迷糊了 14.“选鸡专家”的买鸡经验谈 15.关于鸡蛋,不可不说的那几点 16.营养的鱼也可能是健康的杀手 17.冷冻海鱼要一看、二闻、三摸 18.死虾、死蟹,害你没商量 19.小主妇的买菜“小九九” 20.个儿大又漂亮的不一定就是好水果 21.心中有谱,买到优质豆制品 22.别让营养变成毒——牛奶及奶制品的选购 23.还应不应该喝牛奶 24.人不可一日无水——饮用水选购标准 25.让人又爱又恨的果汁类饮料 26.火眼金睛,选购合格冷饮 27.不是酒类专家,也能选到合意美酒 28.购买保健品要有的放矢 29.沏一杯好茶,待一位贵客 30.节日里把好传统小吃关 31.别把罐头当补品 32.宝宝的饮食安全是妈妈最大的心愿

第三章 给买回家的食物上“安全保险” 1.谁动了你的食物 2.不干不净,吃了准有病 3.下厨前要把自己收拾干净 4.你还在为果蔬上的农药发愁吗 5.吃发霉食物埋隐患 6.有些食物天生就是“仇家” 7.餐馆剩菜到底该不该打包 8.警惕购物篮成“污垢篮” 9.别把冰箱当成“保险箱” 10.给冰箱洗个“除菌澡” 11.那块看似不起眼的菜板 12.什么样的菜板最合你心意 13.漂亮餐具可能藏着安全祸根 14.不合格的保鲜膜是躲在暗处的杀手 15.餐具洗涤剂不宜用来洗水果 16.一次性餐具,方便与卫生难以兼得 17.铝制器皿、炊具擦得太干净反而危害健康

第四章 厨房操作的“王道” 1.妙招去除蔬菜自身毒素 2.烹调不当会产生致癌物 3.烧烤、油炸食物一定要少吃 4.你知道怎样使用食用油吗 5.烧开水要注意通风 6.看菜放盐有讲究 7.生肉中那些看不见的寄生虫 8.如何安全地使用味精调味 9.微波炉的“五宗罪” 10.上班族的夏季带饭法则 11.各色锅具,如何使用更安全 12.不要带着包装加热食物 13.如何烹制鲜美的野菜 14.剩饭、剩菜如何变成美味

第五章 不可不知的食物搭配禁忌 1.合理搭配,让营养1+1>2 2.五谷杂粮搭配禁忌 3.肉类搭配禁忌 4.水产品搭配禁忌 5.蔬菜搭配禁忌 6.水果搭配禁忌 7.调味料搭配禁忌 8.禽蛋搭配禁忌 9.牛奶搭配禁忌 10.酒类搭配禁忌 11.绿茶饮用禁忌

第六章 生活中来的饮食养生密码 1.水是生命之源 2.淡茶温饮保年岁 3.“趁热吃”无味又伤身 4.不要乱“吃醋” 5.每个家庭都需要一把控盐勺 6.吃素未必延年益寿 7.秋千人“燥”,多补水少吃姜 8.花草茶“混搭”,别装行家 9.食疗、食补要因人而异 10.电脑族,学会支把保护伞 11.熬夜的时候别忘了喝碗安神粥 12.会吃会运动,健康握手中 13.经常用脑,就得经常补脑 14.鸡汤并非人人都能喝 15.保健补品不能代替日常饮食 16.是药三分毒,药材煲汤要小心 17.早餐吃得好,一天精神好 18.午餐不能随便解决 19.晚餐一二三 20.小食物,大健康 21.饭后养生四法 22.炖肉不宜一直用旺火 23.如何煮出鲜嫩的鸡蛋 24.煮牛奶有学问 25.冻肉解冻不能急

第七章 做自己的健康管家 1.别被“无糖月饼”忽悠了 2.口香糖每天别超过5块 3.木糖醇也会让人发胖 4.小心碳酸饮料“偷”走你的钙 5.豪饮啤酒不能忽略的细节 6.无铅皮蛋真的不含铅吗 7.芦荟虽好,不宜乱食 8.吃河豚一定要小心再小心 9.果汁不能代替水果 10.果冻也有可取之处 11.韩国料理不可多吃 12.涮羊肉的汤不能喝 13.舒舒服服吃火锅 14.蔬菜、水果去不去皮要弄清 15.买水果,贵的一定就好吗 16.吃这些食物后不能晒太阳 17.怎样吃鱼更健康 18.豆浆虽好,不是谁都可以喝 19.单面煎鸡蛋不宜多吃 20.刚出炉的面包不能急着吃 21.吃螃蟹不能来“横”的 22.方便面怎样吃更健康 23.吃粗粮要有度 24.汤圆的煮法、吃法有讲究 25.当心街头的危险美味 26.你还敢喝珍珠奶茶吗 27.自助餐,要按顺序吃

## &lt;&lt;中国人可以吃得更安全&gt;&gt;

## 章节摘录

## 3.面对食品安全危机。

怎样独善其身面对食品安全问题时，请你一定要在饮食上“洁身自好”，加强自我保护意识，尤其是像我一样的家庭主妇们，因为全家人的饮食都是由我们来掌握的。

就我个人的生活经验而言，要想在食品安全上独善其身，最重要的是要谨遵“四防”原则。

一防“不正规”。

80%以上的不合格食品都出自于不规范的小企业、小作坊，他们的食品生产加工门槛低、设备简陋、条件差，这些不正规的厂家生产的食品一定要尽量避免选购。

个人建议在选购食品时要选正规企业的知名品牌，不要贪便宜去小摊小贩那里买。

很多姐妹在衣服、鞋子、化妆品方面特别舍得投入，采购食品时却“精打细算”，比较来比较去，哪个便宜买哪个。

我却恰好相反，在食品方面尽量买品牌，而很少计较价格；在穿衣打扮方面倒是喜欢精打细算，不管贵贱，适合自己就是最好的。

二防“怪异”。

有些食物卖相出奇地好，或是卖相很怪异，比如“长”得出奇地大，或颜色十分鲜艳夺目。

这样的食品很有可能“猫腻”，比如十分鲜艳的果脯可能色素添加超标，特别瘦的肉可能添加了瘦肉精，过分白的米、面可能被漂白过，过分大的草莓可能是被催大的，过分粗壮的无根豆芽可能加过化学品，异常红的鸭蛋黄可能添加了苏丹红……我们在采购食品时，要注意提防那些异常的、不自然的食品，不要过分追求卖相，否则买到有毒食品，害你没商量。

三防“散装”。

散装食品最容易出问题，因为没有包装，看不到生产日期、保质期和生产厂家等标识，特别容易出现质量安全问题，所以尽量别选择散装食品。

四防“低价”。

有些食品生产企业利润比较低，为了提高利润，往往会不择手段压低原材料成本。

而经销商、批发商也可能不负责任地采购低价食品，用低价策略来吸引消费者。

所以，如果看到过分低于正常价格的食物，我们可要多留个心眼，比如特别便宜的鸡肉、鸭肉，可能是用死家禽加工制作的。

另外，当某一种食品在自然界中的产量很少，但是市场上数量又很多时，你可就要小心了，因为你有可能一不留神就会买到假冒伪劣的东西。

所以，购买时不要追求特别廉价的食物，否则有可能省了小钱，却危害了健康，得不偿失。

当然，面对食品安全问题，不光是要把握好“选择”这一关，还要注重清洗、储存、烹饪等多方面的问题，这些在后面的相关文章中都会有所介绍，这里我们就不扯远了。

要提醒大家的是：面对食品安全危机，作为家庭主妇，一定要练就一双火眼金睛，提高警惕，精挑细选，为自己和家人的生命健康负责！

4.安全饮食的“金科玉律”我一直在强调要注意饮食安全，本书的主要目的也就是告诉大家如何注意这个问题。

前面我们一直在围绕一个主题来说——不买“毒”食。

其实在现实生活中，注意安全饮食，控制源头固然重要，接下来的环节也不能忽视。

我们还必须在食物的清洗、制作、储存、搭配、选择等各个环节严格要求自己，按照科学、健康的方式进行。

这些问题，我将会在后面的章节中逐一介绍。

但在这里，我还是先告诉大家一下我总结出来的安全饮食的“金科玉律”。

如果你没有时间静下心来读完本书，只要牢记这十条“金科玉律”，也会给你的饮食安全带来很大的帮助。

下面就一起来了解一下我的私家秘籍吧。

1.在购买食物时，请继续遵循前面所提出的“四防”原则。

## <<中国人可以吃得更安全>>

2.认真选择食品采购和就餐的地点。

脏、乱、差的地方，没有营业执照的小作坊，卫生状况不佳的场所，一定不要选择。

3.下锅的食物必须彻底煮熟才能食用，特别是肉类食品。

食物一旦煮好就尽量立即吃掉，在常温下存放超过5个小时的熟食，尽量避免食用。

4.如果食物存放超过5个小时，应在低温（接近或低于10℃）的条件下存放。

5.将食物用罐、瓶和包等密封储存，放在干燥、凉爽的地方，并注意防范昆虫、鼠类等。

6.在做饭和吃饭前一定要洗净手，生病时尽量不要去做饭，防止病菌进入食物，传染给家人。

7.不要将生食与熟食混杂存放，因为经过安全加热的熟食一接触生食就可被生食上的细菌污染，这样就产生了食物中毒的潜在危险。

8.保持厨房清洁。

烹饪用具、刀叉餐具等应保持干净、清洁，并且要定期消毒、曝晒。

9.饮用水应纯洁、干净。

10.合理饮食的总原则是食物多样化、安全、适量与平衡。

只有这样，才能给身体提供全面的营养，保证人体持久健康。

上述这些“金科玉律”对于安全饮食非常重要，只要我们能严格按上述要求去做，就可以有效地消除食品中潜在的危害，杜绝食物安全隐患，避免病从口入，保证我们的身心健康。

至于食品安全的细节内容，我还是希望各位姐妹们能认真读完下面各章节，从中找到对你有用的知识。

希望我的一些经验能够给你的饮食、健康带来一些帮助。

## <<中国人可以吃得更安全>>

### 编辑推荐

《中国人可以吃的更安全》揭开食品行业真相，掌握安全饮食常识。  
其实，中国人完全可以吃得更健康！



<<中国人可以吃得更安全>>

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>