第一图书网, tushu007.com

<<保卫餐桌>>

图书基本信息

书名：<<保卫餐桌>>

13位ISBN编号：9787502364380

10位ISBN编号：7502364382

出版时间：2009-9

出版时间：科技文献出版社

作者：周旭，李玲玲 主编

页数：182

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

第一图书网, tushu007.com

<<保卫餐桌>>

内容概要

炼就一双明辨黑心食物的慧眼　总有一种黑心食品在我们身边潜伏，所以购买时你必须苛刻和小心翼翼，必须炼就一双明辨真假的慧眼，做一个聪明的买家和食客。
你得了解食品行业的黑幕，你得通晓街头奶茶是用奶精而不用牛奶这样的黑心手法，你得学会用鼻子就能闻出豆芽是清水还是药水发泡的技巧，你得看懂食品包装上糖蜜素、蛋白糖成分是什么。
如果你还要更专业，还得观察往身边菜场、超市送货的车辆来自哪里，属于哪家公司、哪个屠宰场。
　用自己的手，保自己的胃　尽管你不可能在自家的阳台上养几只土鸡、种一畦菠菜，“生产”真正的绿色环保食品，但这并不妨碍我们自己发扬DIY精神，动手做一些准原生态的食品。
事实上，诸如自酿葡萄酒、自榨果汁、炸油条、泡豆芽、做卤品、腌菜等你所能想到的简单食物，都可以在家通过自己的双手“生产”而成。
多吃自己做的菜，少买方便食品，少进酒楼饭馆，“我以我手保我胃”，家中餐桌上自制的三碗两碟，远比食肆酒楼里充斥着色素和增味剂的饕餮大餐健康得多，安全得多。
　对黑心食品发出自己的声音　在黑心食品泛滥的生态背景下，我们每个人都有可能成为某种黑心食品的受害者，就像我们从没想过早餐牛奶中富含三聚氰胺一样。
因此，遇到黑心食品的每个人，都应该发出自己的声音，一个举报电话，上网发一篇告知他人的帖子，一次向黑心食品商的索赔行动，都是我们净化食品环境过程中个人应尽的一份义务。
不要沉默，不要自感势单力薄，你不发声，我不发声，也许未来诸如。
“大头娃娃”事件的名录中，会有你、我或者我们孩子的名字！
　食品安全，是我们生活安全的底线，是身体健康的第一保障，让我们从自己开始，防预黑心食品，让黑心食品远离我们，让明天的食物变得更安全、更环保！

第一图书网, tushu007.com

<<保卫餐桌>>

书籍目录

第1章 主食类 小心毒米入锅 走出购买面粉的误区 硼砂面条很筋道 越白越黑心的米粉米线 西式快餐一垃圾食品? 方便面、方便粉丝是非多 令人忧心的速冻食品 第2章 果蔬类 西瓜并非越大越好 桃子“光鲜亮丽”的秘密 好看不好吃的橙子 激素催红的西红柿 草莓，看上去很美 黄花菜里的“定时炸弹” 豆芽“装嫩”有猫腻 保鲜竹笋不“保鲜” 太白的银耳有黑幕 腌菜竟用工业盐 酸菜不宜多吃 各式各样的黑心蘑菇第3章 海鲜类 小小螺蛳可致命 海带并非越绿越好 “红肉虾”中看不中吃 鳝鱼也吃避孕药 购买水发食品莫贪亮 杀虫剂咸鱼谁敢吃 第4章 肉蛋奶、豆制品类 鸡鸭也注水 黑心猪肉问题多 牛肉要防人造肉 有毒狗肉可能进了你的嘴 劣质猪肉做肉松 看见红肠看不见黑心 小小肉干病菌多 不易识别的鸡蛋作假 红心鸭蛋，与“苏丹红”有“染” ……第5章 酒水饮料类第6章 加工食品类第7章 调味品和油

第一图书网, tushu007.com

<<保卫餐桌>>

章节摘录

第1章 主食类小心毒米入锅 大米是我们的主食之一，无论是家庭用餐还是去餐馆，米饭都是必不可少的食物之一。
然而，黑心商贩在大米上做起了手脚，致使市场上出现了染色米、石蜡米等毒大米，甚至有黑心米线、黑心米糊等产品。
提请家庭主妇们注意，谨防“毒米”入锅。
黑心食单陈化米大米经过长时间的贮存后，由于温度、水分等因素的影响，大米中的淀粉、脂肪和蛋白质等会发生各种变化，使大米失去原有的色、香、味，营养成分和食用品质下降，甚至产生有毒有害物质，例如黄曲霉素。
黄曲霉素是一种剧毒物质，有很强的致癌性。
这种米被称为陈化米，不法分子将这样的米以低价销售给建筑工地，有些甚至进入了大学食堂，或者变相做成了米粉、米糊。
超市及农贸市场也偶尔有陈化米掺新米销售的现象。
抛光米稻米陈化后脱糠、起筋，色泽变暗或变黄。
不法分子为了使陈化稻米外观好看，往往用植物油抛光，抛光后的大米油光发亮，商家往往以“珍珠米”、“免洗米”或“强化米”的名义销售。
用植物油抛光的大米虽然无害，但营养价值已经降低，口感极差，而且米中的油脂很容易酸败，对人体会造成损害。

第一图书网, tushu007.com

<<保卫餐桌>>

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