

<<这样吃最安全>>

图书基本信息

书名：<<这样吃最安全>>

13位ISBN编号：9787807406464

10位ISBN编号：7807406461

出版时间：2011-5

出版时间：上海文化

作者：蒋家駘

页数：192

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>

<<这样吃最安全>>

内容概要

《这样吃最安全》简介：吃，毕竟是个人行为，对于不安全的食品，你完全可以不购买、不吃或少吃。

购买质量好的食品、正确加工食品、吃多种食品、合理安排膳食等，都是简单易行的安全措施。这些措施的主动权掌握在你的手中。

通过蒋家骥编著的《这样吃最安全》的具体介绍，将有助于你了解相关知识，以解决食品安全方面的困惑，从而吃得安全、吃出健康！

<<这样吃最安全>>

作者简介

蒋家骧，1962年毕业于上海第一医学院
上海市疾病预防控制中心主任医师
上海市预防医学会营养与食品安全专业委员会顾问
上海市预防医学会微生态专业委员会顾问
享受国务院特殊津贴专家
原上海市营养学会副理事长
原上海市食品卫生监督检验所所长
原上海市卫生防疫站常务副站长
原上海市卫生局卫生监督所副所长

<<这样吃最安全>>

书籍目录

第一篇正确吃法有安全保障
从“现在还有什么可以吃”谈起
健康长寿必须注重科学膳食
一餐应该吃多种食物
注意八大膳食平衡
酸性食物与碱性食物真相
帮你解油腻的六大高招
溃疡患者要不要喝牛奶
多数水果宜在饭前吃
用维生素C对付含亚硝胺食品
常吃含丙烯酰胺食品危害大
含三氯丙醇的酱油吃不得
多吃能清除自由基的食物
哪些食品不能空腹吃
包粽子和吃粽子的讲究
怎样吃小龙虾才安全
正确认识食品保质期
第二篇不当吃法有害于健康
喝自制豆浆也要讲究科学
野菜不能随便吃
膳食纤维吃多吃少都不好
酸败的食用油不要吃
不应带皮吃的蔬菜、水果
“好的”食品也不宜多吃
多吃植物奶油有损健康
香体丸不可随意吃
不要多吃烧烤、烟熏食品
不良饮食习惯会致癌
吃狗肉、猫肉、蛇肉、蛙肉的潜在危害
哪些人不宜吃花生
夏天吃“苦”要适量
富裕地区贫血率高的启示
第三篇不可不知的食品安全知识
食品中的吊白块、甲醛从哪里来
食品中检出苏丹红给我们什么启示
认识食品中的三聚氰胺
黄梅季节谨防食品霉变
吃进瘦肉精对人体有何害处
吃新鲜蔬菜好处多
蔬菜生吃好还是熟吃好
常吃红薯与紫薯有益于健康
吃海鲜的七个注意事项
生食水产品的前提是安全第一
选好水果，吃好水果
怎样看待水果去皮造成的营养素损失

<<这样吃最安全>>

为什么要限制矿泉水中的溴酸盐量
孕妇应该慎吃的十八类食品
从甲状腺癌10年增加3倍说起
吃螃蟹时的九个注意事项
认识热气肉、冷冻肉和冷鲜肉
反季节蔬菜有什么不好
容易被疏忽的十四类不安全食品
慎用一次性餐具
第四篇选购安全食品的窍门
怎样选购到安全的食品
常用塑料餐具的安全性
粮食类食品质量鉴别要点
肉类食品质量鉴别要点
家禽类食品质量鉴别要点
水产品质量鉴别要点
蛋类食品质量鉴别要点
食用油质量鉴别要点
豆制品类食品质量鉴别要点
蔬菜类食品质量鉴别要点
菌藻类食品质量鉴别要点
水果类食品质量鉴别要点
调味品类食品质量鉴别要点
奶制品食品质量鉴别要点
饮料类食品质量鉴别要点
冷冻食品质量鉴别要点
糖果食品质量鉴别要点
茶叶质量鉴别要点
“滋补”食品质量鉴别要点
罐头类食品鉴别要点
选购热带水果的讲究
第五篇家庭食品加工与储存安全
如何清洗蔬菜
怎样清洗草莓
蔬菜加工方法要科学
如何防止食品中维生素损失
合理烹调——让餐桌上的食品更安全
正确使用保鲜膜
正确使用微波炉加工食品
用高压锅加工食物能减少营养素损失
电磁炉的安全使用
正确使用冰箱，确保食用安全

<<这样吃最安全>>

章节摘录

版权页：插图：海蜇新鲜的海蜇含有多肽类毒蛋白等毒素，且含水多，所以不能直接食用。

只有经过食盐加明矾盐渍过3次，使鲜海蜇脱水3次，让毒素随水排尽后的海蜇才能食用（捕捞上来的海蜇，将头、皮分别倒入桶内，先用盐矾水漂浸，将红色及腥味液漂净后，用矾拌盐，在每张皮子中间放一把，一叠数张放入桶内，放满为止。

一个月后取出，再如法炮制，如此3次，俗称“三矾海蜇”。

经过一次明矾处理的，称“头矾海蜇”，皮厚，水分多，二次明矾处理的称“二矾海蜇”，边薄，皮心较厚，呈半透明玻璃样，挤压有少量液体流出。

海蜇只有经过3次处理后，才能达到食用要求）。

海蜇包括蜇皮和蜇头两部分。

形如蘑菇头的部分就是“海蜇皮”，伞盖下像蘑菇柄一样的口腔与触须便是“海蜇头”。

海蜇的质量鉴别要点：优质海蜇皮色晶莹透白或呈淡黄色，富有光泽，无红衣及泥沙；而优质海蜇头则是红黄色，有光泽。

若是捕捞后放置时间较长，然后再加工腌制，海蜇的新鲜度便较差，且颜色发红。

在海蜇皮加工中，若使用盐矾比例不当，会出现颜色泛红，蜇皮发硬，质量亦次。

海蜇皮呈紫红色的质量更差。

优质海蜇无腥味，次等海蜇稍有点腥味，劣质海蜇腥臭味严重，不能食用；用手拉海蜇，质优的肉质较坚韧，有弹性，不易碎裂，海蜇越大、越厚的质量越好。

若手拉时感觉很硬，则为老海蜇，质量较次。

若用两个手指拎起海蜇，容易破裂或肉质发酥、发软，弹性差，则为劣质品，咬一下海蜇，若又脆又嫩，无腥味，便是优质品；如若软绵或很硬，则是次品。

若有浓重腥臭味，表示已变质，是变质品，不要购买和食用。

海参海参虽有多个品种，但鉴别点差不多：质量好的海参形状整齐、体形基本完整，腹腔完好，洁净、有光泽，肥壮、肉刺挺拔；有特殊香味者为好，有异味者为差，有臭味的不能食用。

若腹腔没有剖开、形状不整齐，局部有黑点，背部有暗红色者为次品。

劣质海参呈灰黑色，用手摩擦其表皮，手上会染上黑色。

用手掰开后，见到腹腔内以沙少的为好；如里面充满泥沙，则是次品；若有黑灰色杂质，则是将劣质海参用水泡发后，掺入大量食盐和草木灰再加工出售的。

质量好的海参常是用透明的塑料袋包装的，可随意挑拣；而劣质海参多用不透明塑料袋包装，且不标明厂名、厂址，或只含糊地印有产地地名。

海带质量好的海带表面有较多的白色粉状附着物（成分是甘露醇和碘），叶子肥厚、宽长，紫色中稍有黄色，略有透明感，干净整洁，没有杂质。

达不到上述要求的，属于质次或差。

鱿鱼干鱿鱼有椭圆形和长形两种，其共同特点是：优质的鱿鱼干体形完整，肉质肥厚，有光泽且呈鲜亮的粉红色；而尾部及背部红中透暗，体表有轻微白霜，散发着鱿鱼干固有的香味。

若鱿鱼体两侧有微红点。

<<这样吃最安全>>

编辑推荐

《营养、食品安全专家蒋家骥:告诉您这样吃最安全》:食品安全,指食品无毒,无害,符合应当有的营养要求,对人体健康造成任何急性、

亚急性或者慢性危害。

——摘自《中华人民共和国食品安全法》。

完善食品安全监督管理体制机制,健全法制,严格标准,完善监测评估,检验检测体系,强化地方政府监管责任,加强监督管执法,全面提高离合器安全保障水平。

——摘自2011年国务院《政府工作报告》。

三聚氰胺牛奶、孔雀石绿鱼类、苏丹红鸭蛋、吊白块面粉、王金黄腐皮、地沟油、毛发水酱油、敌敌畏火腿、甲醛海参……如影相随,吃口饭咋这么难呢。

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>