

<<生活大调查 (第1辑)>>

图书基本信息

书名：<<生活大调查 (第1辑)>>

13位ISBN编号：9787030313966

10位ISBN编号：7030313968

出版时间：2011-6

出版时间：科学出版社

作者：《生活大调查》栏目组

页数：171

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>

<<生活大调查 (第1辑)>>

内容概要

生活中充满了各式各样的小窍门小妙招，也有各种各样的误区、陷阱，《生活大调查(第1辑)》以主持人的实验、权威专家的点评，为我们揭秘生活中隐藏的小秘密。这些小秘密，无论是关于饮食还是关于生活细节的，都能帮助人们走出生活的误区，建立科学、高效、健康的生活方式，让人们的生活更快乐。

《生活大调查(第1辑)》一书，从保健、饮食习惯、生活习惯、传统偏方的勘误等方面切入，很多约定俗成的生活方式其实并不正确，《生活大调查(第1辑)》写给百姓的“生活百科”将为您一一讲解。

<<生活大调查 (第1辑)>>

作者简介

《生活大调查》一档集健康知识、生活百科于一身的都市生活问题的深度调查节目。

《生活大调查》三位主持人身兼调查员的身份，《生活大调查》这支精锐调查团队将用一种与众不同的方式带领观众探究生活的奥秘。

为了突出调查的真实性和现场感，《生活大调查》主持人亲赴调查第一线，带给观众第一手的调查资料！

<<生活大调查 (第1辑)>>

书籍目录

餐饮篇

大米与馒头 \012

豆腐 \016

豆浆 \021

方便面 \025

粉条 \029

火锅 \033

鸡蛋 \037

姜 \042

垃圾食品 \046

木耳 \050

啤酒 \053

速冻食品 \057

咸蛋和松花蛋 \061

蔬果篇

白菜大揭秘 \068

常吃葱, 人轻松 \072

红薯能防癌症 \0768

常吃萝卜保健康 \080

认识蘑菇大家族 \085

健康吃蔬菜 \090

水果保鲜学问多 \095

如何挑土豆, 吃土豆?

\099

香蕉与辣椒 \103

保健篇

蜂蜜 \108

枸杞 \111

黑豆 \115

凉茶 \120

纳豆 \124

生吃熟吃 \127

调料篇

醋 \132

大料 \138

酱油 \141

神奇的调料 \146

糖 \151

味精 \157

油 \160

厨房篇

保鲜膜 \166

微波炉 \169

章节摘录

专家提示 鱼丸、虾丸、蟹棒大部分都是调味品调制出来的。

比如蟹肉棒是以优质鱼糜为主要原料,添加蛋清、淀粉、蟹味精等辅料,经过原料辅料的验收、配料、搅拌、成形、着色、真空包装、蒸煮杀菌、低温速冻、冷库冷藏等工艺精制而成。

专家提示 好口感是用高脂肪换来的。

贡丸的脂肪占总热量的72%;蛋饺、鱼饺、虾饺等的脂肪占总热量的60%~70%不等;冷冻水饺、馄饨的脂肪比例也很高,肉馅多的品种其含油量可达68%。

六颗贡丸相当于一碗饭的热量。

· · · · · ·

<<生活大调查（第1辑）>>

编辑推荐

生活中充满了各式各样小窍门小录招，也有各种各样的误区，陷阱，《生活大调查》帮助朋友们走出生活误区，建立科学、高效、健康的生活方式。

<<生活大调查（第1辑）>>

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>