第一图书网, tushu007.com

<<家庭饮食安全攻略>>

图书基本信息

书名：<<家庭饮食安全攻略>>

13位ISBN编号：9787122000354

10位ISBN编号：7122000354

出版时间：2007-6

出版时间：化学工业出版社

作者：韩歆

页数：375

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

前言

《食品卫生法》对“食品卫生”的界定是：食品是安全的，食品是有营养的。
食品是能促进健康的。
其中食品的安全性是食品必须具备的基本要素。
近年来，虽然食品科技在不断进步，但食品安全事故也频频见诸报端。
从“问题奶粉”到“苏丹红”风波，从劣质火腿肠到人造假鸡蛋，不一而足；不少餐馆饭店的后橱污秽不堪，这都给食品安全埋下了隐患，严重威胁到广大消费者的健康。
人们不禁要问：我们还能吃什么？
对于普通老百姓而言，及时了解问题食品的动态情况，了解常见食品的卫生安全知识。
掌握主要的鉴别手段。
擦亮眼睛，提高自身的辨识能力才是最实际、也是至关重要的。
本书从食品安全事件入手，详细介绍了各种食品的一般常识、常见问题及误区、选购要点及食用过程中的注意事项，是您鉴别食品优劣、保障健康生活的好帮手。
希望本书能成为您和家人安全饮食的重要生活参考！
在本书编写过程中，我们搜集了大量有关新闻、书刊及电子资料，并得到了一些朋友的帮助，在此表示感谢。
由子个人水平和资料有限，书中收录的内容或许还不很全面，如有疏漏或不足之处，欢迎广大读者批评指正！
编者2007年2月7日

第一图书网, tushu007.com

<<家庭饮食安全攻略>>

内容概要

《家庭饮食安全攻略》从社会上已发生的各类食品安全事件人手，着重讲述了各类食品的一般常识、常见安全问题和认识误区。
指导人们有效地选购、贮存食品，使饮食更安全、更有营养。
《家庭饮食安全攻略》还介绍了一些新兴食品如保健食品、绿色食品、转基因食品的相关知识和在外就餐应注意的问题。
书中还附有食物中毒的救护、食品卫生投诉举报要点等。
《家庭饮食安全攻略》突出实用性、指导性，可操作性很强，适合于广大群众及普通家庭阅读。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

韩歆，男，山东苍山人，1974年生,汉族,学医而写诗,认为医可救人性命,诗可疗己灵魂。
曾获《诗刊》、《星星》、《飞天》、中国诗歌学会诗歌奖等。
出版诗集《信封里的槐花》（2001年）及健康科普著作《健康语录》、《家庭饮食安全攻略》、《健康0距离——从1做起：一粒钙片》等。

第一图书网, tushu007.com

<<家庭饮食安全攻略>>

书籍目录

第一章 打造安全的家庭餐桌大米面粉粗杂粮食用油新鲜水果蔬菜生肉熟肉制品禽肉鲜鸡蛋松花蛋咸蛋液态奶奶粉酸奶及乳酸类饮品鲜、活水产品(冷冻品)海带和其他干制水产品(水发货)豆制品味精和味素酱油醋盐糖碳酸饮料与功能饮料果蔬汁类饮料茶、茶饮料、花草茶咖啡酒类瓶装饮用水酱腌菜罐头食品方便面速冻食品糖果果胨果脯蜜饯蜂产品冷食冷饮干果糕点、饼干膨化食品第二章 选购安全的新兴食品保健食品安全手册绿色食品安全手册转基因食品安全手册新资源食品安全手册无公害食品安全手册第三章 在外就餐安全策略附录A 食物中毒的救护附录B 食品卫生投诉举报要点

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

大米事件回放南方网讯：2001年7月25日，广东省卫生厅联合省市区卫生、公安、工商及广州市粮食局等多个部门对位于白云区新市黄石路江夏村涉嫌生产、加工、销售“致癌大米”的三家米业加工厂进行了查处，就地封存了三百多吨、共一百多种致癌及涉嫌致癌的劣质大米。
这些“致癌大米”的原料米全部是储存时间过久、大都霉变生虫的大米，经去皮、漂白、掺入工业用油等加工后，虽然外观漂亮了许多，但却含有强致癌物质——黄曲霉毒素。
一次性大量进食该种大米会出现恶心、呕吐症状，而长期食用则会致癌。
一般常识米是中国也是全球大部分人口的主食，稻米容易栽培、口感好、烹煮方便、百吃不腻，而且价格大众化，已经成为人们日常饮食不可缺少的一部分。
大米的家族大米的分类与稻谷的分类有密切关系。
我国和国际市场通常根据粒形和粒质分为籼米、粳米和糯米三大类。
1．籼米米粒粒形呈细长或长圆形，颜色粉白，蒸煮后出饭率高，黏性较小，米质较脆。
根据稻谷收获季节，分为早籼米和晚籼米。
晚籼米米粒细长而稍扁平，组织细密，一般呈透明或半透明，腹白较小，硬质粒多，油性较大，质量较好。
我国南方产的米多属于籼米，颇受人们欢迎的香米就属于籼米类。
2．粳米粳米米粒一般呈椭圆形或圆形，米粒丰满肥厚，横断面近于圆形，颜色蜡白，呈透明或半透明，质地硬而有韧性，煮后黏性、油性均大，柔软可口，但出饭率低。
粳米根据收获季节，分为早粳米和晚粳米，以晚粳米品质为优。
粳米主要产于我国华北、东北和苏南等地。
著名的小站米、上海白粳米等都是优良的粳米。
粳米产量远较籼米为低。
3．糯米糯米又称江米，糯米也有籼粳之分，籼糯米粒形一般呈长椭圆形或细长形，乳白不透明，也有呈半透明的，黏性大；粳糯米一般为椭圆形，乳白色不透明，也有呈半透明的，黏性大，米质优于籼糯米。
由于糯米黏性较大，不易消化，所以肠胃较弱的人、老人、小孩都不宜多吃。
市场上常见的米又可分为糙米、精白米、免淘米、香米、糯米、黑米、紫米等几个品种。
糙米：它是仅去除稻壳的米，颜色不如精白米那样洁白，但含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素等，尤其是B族维生素含量极为丰富，煮的时候需要的时间相对稍长一些，口感也不如精白米好。
精白米：这是我们最常吃的大米，是去掉米糠和胚芽、只剩下胚乳的稻米，这样的米看起来洁白透明，做出来的米饭也很漂亮，但实际上它所含的营养只是糖类和其他微量的营养成分，所以营养价值较糙米低。
免淘米：又称清洁米，是经过进一步清洗、抛光处理、买回家后不用经过反复淘洗就可直接炊煮的大米。
其优点在于可提高米饭及米制品质量，节省淘米用水；缺点是在淘洗过程中造成大量的固形物、营养素的流失。
香米：以泰国香米最为著名。
米粒粒型修长，呈白玉色，有一种独特的香气，富含多种营养成分。
做出的米饭柔软松散，口味清香。
我国还产一种红香米，又名“胭脂米”，具有色红、气香、味醇的特点，具有清热润肺、宁心爽神、滋补肝肾的功效。
黑米和紫米：两者都是药、食兼用的大米，有籼粳之分，米质极佳。
二者的营养极其丰富，高于普通大米。
具有滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血等疗效。
所含营养成分多聚集在黑色皮层，故不宜精加工。

第一图书网, tushu007.com

煮粥时，淘洗次数要少，并在煮制前用水浸泡，泡米的水要与米同煮，以保存营养成分。
除煮粥外，还可以用来酿酒。

第一图书网, tushu007.com

<<家庭饮食安全攻略>>

编辑推荐

《家庭饮食安全攻略》介绍了对于普通老百姓而言，及时了解问题食品的动态情况，了解常见食品的卫生安全知识。
掌握主要的鉴别手段。
擦亮眼睛，提高自身的辨识能力是最实际、也是至关重要的日常生活知识。
《家庭饮食安全攻略》从食品安全事件入手，详细介绍了各种食品的一般常识、常见问题及误区、选购要点及食用过程中的注意事项，是您鉴别食品优劣、保障健康生活的好帮手。
希望《家庭饮食安全攻略》能成为您和家人安全饮食的重要生活参考！

第一图书网, tushu007.com

<<家庭饮食安全攻略>>

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