

<<水产品食用安全指南>>

图书基本信息

书名：<<水产品食用安全指南>>

13位ISBN编号：9787504577467

10位ISBN编号：7504577464

出版时间：2009-11

出版时间：中国劳动社会保障出版社

作者：人力资源和社会保障部教材办公室，上海水产行业协会 编

页数：96

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>

<<水产品食用安全指南>>

前言

水产品营养丰富、味道鲜美，历来是人们喜爱的美味佳肴。随着社会经济飞速发展，境内外各地区的水产品纷纷涌入市场，品种繁多、数量剧增，不仅极大地丰富了市民的菜篮子，而且吃水产、尝海鲜已成为人们时尚生活的一种享受。水产品食用要讲究口味，也要注重营养和安全。随着人们对水生生物认知程度的不断增长和对环境要求的不断提高，健康食用水产品日渐成为一个大众话题。帮助人们如何更好、更多、更科学地食用水产食品，是水产工作者的崇高职责。

《水产品食用安全指南》是根据科学测试和行业内多年实践经验编写的，在普及水产品食用安全基本常识方面做了一点工作。广大消费者从中可以了解一些常见水产品营养知识、水产品质量鉴别知识和对部分有害物质的防范措施，使吃水产、尝海鲜更安全、更新鲜、更营养、更放心。希望这本书受到大家的喜欢。

<<水产品食用安全指南>>

内容概要

随着人们生活水平的逐步提高，水产品的种类越来越丰富，已经成为日常餐桌上必不可少的美味佳肴。

《水产品食用安全指南》介绍了30余种常见水产品的特征和营养、多项鲜度评定原则及10多种常见水产品选购、20款水产品家常菜肴的烹制。

全书分为四部分，包括水产品营养与健康、水产品选购常识、水产品食用安全、水产菜谱介绍。

《水产品食用安全指南》既普及水产品食用安全的知识，又指导人们科学合理地食用水产品。

《水产品食用安全指南》中介绍的水产品及菜肴均配了精美的图片，直观性很强。

<<水产品食用安全指南>>

书籍目录

第1部分 水产品营养与健康1.水产品的主要营养价值2.水产品中的功能成分3.常见水产品的营养保健功能第2部分 水产品选购常识1.水产品鲜度的评定2.常见鲜活水产品的选购3.干制水产品的选购4.鱼糜制品的选购5.盐渍水产品的选购6.糟醉水产品的选购7.被污染鱼的识别第3部分 水产品食用安全1.河豚可以吃吗2.生食毛蚶会带来健康隐患3.慎购慎买甲醛保“鲜”水产品4.哪些水产品不宜吃5.谨防生食水产品导致的食源性寄生虫病6.食海鲜“四不宜”7.不可乱服鱼胆8.切勿食用福寿螺、东风螺、织纹螺9.不宜食用一氧化碳保鲜的金枪鱼10.吃蟹“三不宜”11.贝类中毒的临床症状第4部分 水产菜谱介绍1.金鱼闹莲2.酱油水花蛤3.珍珠敲虾4.鸿运一品鲳5.八鲜过海6.猛龙过江7.太极白玉羹8.燕麦焗鲜鲍9.富贵花开10.生拆海虾双味11.金珠白玉家常鲳12.咖喱焗蟹13.小网杂鱼14.椒盐龙头烤15.白花散雪16.鱼丸汤17.宫廷罗汉虾18.石塘荷花19.红烧划水20.鱼头炖豆腐

章节摘录

活性物质对很多病原菌具有很强的抑制作用。

(3) 抗溃疡成分有些海藻具有抗溃疡的作用, 如麒麟菜(又名龙须菜)富含多糖和纤维素, 属于高膳食纤维食物, 而膳食纤维是人体必需的物质, 具有防治胃溃疡的作用。

紫菜和海发菜中含有脂溶性抗溃疡成分, 海发菜中含有的高浓度前列腺素E2可以治疗胃溃疡。

章鱼和乌贼鱼的黑墨中也含有能抑制胃溃疡的成分。

(4) 防治心血管疾病的成分海藻中的活性物质具有强心、调节血管舒缩、抗血小板、降血脂、抗动脉粥样硬化、抗氧化及保护心肌等作用, 对防治心血管疾病具有良好的应用前景。

海带和褐藻含有丰富的胶体纤维, 能显著降低血清胆固醇。

海藻含有的许多独特的活性物质具有降压、降脂、降糖的作用。

从虾、蟹外壳中提取的壳聚糖, 同样具有降低血压的作用。

(5) 抑制肠道吸收营养的成分鲸鱼软骨中的软骨硫酸多糖体及其分解产物, 海鞘、乌贼、章鱼中的甜茶碱化合物具有抑制肠道吸收葡萄糖的作用, 因而可以用做改善肥胖症和糖尿病的安全有效的功能性物质。

鲱鱼的鲱精蛋白对胰脂肪酶有抑制作用, 可延缓人体对脂肪的吸收, 可以用来开发减肥食品。

<<水产品食用安全指南>>

编辑推荐

本书共分“水产品营养与健康”、“水产品选购常识”、“水产品食用安全”、“水产菜谱介绍”4个章节，主要对水产品食用安全知识作了介绍，具体内容包括30余种常见水产品的特征和营养、多项鲜度评定原则及10多种常见水产品选购、20款水产品家常菜肴的烹制。该书可供各大专院校作为教材使用，也可供从事相关工作的人员作为参考用书使用。

<<水产品食用安全指南>>

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>