

<<我妈一直很想要的安全买菜经>>

图书基本信息

书名：<<我妈一直很想要的安全买菜经>>

13位ISBN编号：9787515805689

10位ISBN编号：7515805684

出版时间：2013-8-1

出版时间：中华工商联合出版社

作者：何丽

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>

## <<我妈一直很想要的安全买菜经>>

### 内容概要

中国家庭必须买！

每个中国家庭，都应该常备一本权威的安全买菜指南。

快速教会您在菜场、超市一眼看清放心蔬菜、肉、水果、豆制品等各大类安全食品。

本书由20年食品营养与安全 研究经验的何丽教授，特别为全天下的妈妈们撰写。

好记的“安全买菜顺口溜”：简单又好记，上了年纪的妈妈能轻松记住。

免费送您超实用《安全买菜速查表》：随身带，随时查，毒菜休想进我家。

【买一本，送老妈。  
随时看，随时查！

】

【内容简介】

---

世界卫生组织公布的数据显示：33%的癌症是吃出来的！

更别说其他各种病症，就算我们的食品安全意识在逐渐提高，但各种造假、转基因、有毒食品等仍让人防不胜防。

我们去菜场、超市买菜，看到新鲜、好看的，才放进篮子里，这总该没问题了吧？

可回家一看，白净的莲藕，水一泡竟然全黑了。

新鲜的猪肉，菜刀一切竟然流出了水……一旦家人吃了这些问题食物，肯定会头晕、恶心、拉肚子。时间长了，身体什么毛病都生出来了。

这让整天为家人买菜、做饭的妈妈们怎么安心？

中国食品安全的现状，我只能说，实在是太危险了！

民以食为天，每个家庭必须有一本权威的安全买菜指南。

《我妈一直很想要的安全买菜经》一书，是我在中国疾病预防控制中心营养与食品安全所，20年食品营养与安全的研究成果，特别为全天下妈妈们撰写：

1、一眼看清安全食品的各种小技巧

快速教会您轻松挑选最安全的主食、豆制品、水果、蔬菜、肉、蛋、奶、调料、零食等。

2、好记的“安全买菜顺口溜”

简单又好记，上了年纪的妈妈能轻松记住。

3、免费赠送一份超实用《安全买菜速查表》

随身带，随时查，毒菜休想进我家。

## <<我妈一直很想要的安全买菜经>>

### 作者简介

何丽教授：

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员。

20年食品营养与安全研究经验。

在中央电视台《每周质量报告》《消费主张》《平安365》、北京电视台《快乐生活一点通》《生活2013》等节目上常年讲解菜场、超市的各种危险食品，和安全买菜的实用小技巧。

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所  
国家食品药品监督管理局保健食品审评中心  
卫生部“全国相约健康社区行”

研究员  
审评专家  
特聘巡讲专家

## <<我妈一直很想要的安全买菜经>>

### 书籍目录

写给买菜妈妈的话

妈妈你知道吗？

33% 的癌症是吃出来的

1. 食品不安全，得癌症的人越来越多

2. 妈妈买菜千万要知道的事

第1章怎样安全买主食

1. 增白剂面粉可致癌，看色搓捏就知道

2. 害人不浅毒大米，纸巾清水能辨认

3. 毒粉条致病又致癌，三招挑选好粉条

4. 劣质方便面会致癌，看清包装认品牌

5. 致癌面包要认清，个头大来分量轻

6. 太香的玉米不能买，小心香精损肝肾

第2章怎样安全买豆制品

1. 豆浆精兑豆浆，豆香淡奶香浓

2. 豆腐皮，色素染，金黄诱人切勿买

3. 毒腐竹要人命，轻松三招就选定

第3章怎样安全买蔬果

1. 催熟的西红柿难吃又有毒，看着红摸着硬

2. 喷甲醛的白菜不安全，吃前摘叶泡一泡

3. 韭菜喷蓝矾，多吃易中毒，看根摸叶巧分辨

4. 吃老土豆上吐下泻，搓搓掐掐不上当

5. 毒豆芽致癌致畸形，挑选豆芽需三招

6. 亚硫酸泡出毒莲藕，看着白净吃着酸

7. 蔬菜农药多，多泡多洗才安全

8. 毒姜吃了损肝肾，样子好看味道淡

9. 有毒木耳不要买，掐掐尝尝全搞定

10. 工业染料泡海带，颜色翠绿不能买

11. 毒金针菇能致癌，看准颜色不上当

12. 有毒酸菜能致命，汤色异常莫要吃

13. 农药猕猴桃很难吃，个大脐长难保存

14. 毒红枣可致癌，两招轻松避危害

15. 大苹果红又亮，工业蜡来抛光

第4章怎样安全买蛋和肉

1. 苏丹红鸭蛋损肝肾，蛋黄太红不要买

2. 乒乓球鸡蛋巧识别，看看摇摇察蛋壳

3. 要瘦肉不要瘦肉精，太瘦的猪肉不能买

4. 吃注水肉会中毒，一张纸巾全搞清

5. 火腿肠含毒素，闻闻看看要认清

6. 羊肉膏牛肉膏以假乱真，看纹路可辨真伪

7. 胶做猪耳易致病，用手掰掰就知道

8. 白胖猪蹄不能买，化学药水泡出来

9. 劣质卤菜惹大病，选购卤菜认品牌

10. 看色闻味，两招选出化妆鱼

11. 化工海鲜很危险，闻味看色才保险

12. 海参掺糖易致癌，色深易弯有甜味

## <<我妈一直很想要的安全买菜经>>

### 第5章怎样安全买调料

1. 防不胜防地沟油，颜色差杂质多易分层
2. 芝麻香油香精兑，一碗清水现原形
3. 假酱油可致癌，看看摇摇巧判断
4. 工业醋酸兑假醋，看色闻味辨真伪
5. 工业盐假冒食用盐，小小土豆能识别
6. 黑作坊豆瓣酱，颜色深杂质多
7. 染色辣椒面损心脏，纸巾让它现原形

### 第6章怎样安全买零食

1. 小小瓜子秘密多，散装瓜子宜少买
2. 花生发霉能致命，吃到嘴里有异味
3. 开心果不开心，越白净越要命
4. 石蜡油炒毒栗子，擦擦就知道
5. 毒蜜饯会致癌，没包装不要买
6. 代可可脂巧克力，不易融化不结霜
7. 吃零食容易胖，氢化油在作怪
8. 劣质月饼伤身体，看包装尝滋味精心选
9. 劣质牛奶危害多，摇摇煮煮不上当
10. 新干匀香净，选茶五字经
11. 假蜂蜜伤身体，白纸、筷子选好蜜
12. 燕窝虽好假货多，小小火机辨真伪

<<我妈一直很想要的安全买菜经>>

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>