

<<假食物教我的50堂健康课>>

图书基本信息

书名：<<假食物教我的50堂健康课>>

13位ISBN编号：9787531337874

10位ISBN编号：7531337878

出版时间：2011-7

出版时间：春风文艺

作者：白佩玉

页数：159

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>

## <<假食物教我的50堂健康课>>

### 内容概要

“小孩发育过早，都是食物的错”、“你吃的是放养鸡，还是药物鸡”、“海捕鱼、养殖鱼，哪种鱼较健康”、“我家的加工食品，没有添加有害物”、“你知道什么是“基因改造食物”吗”、“漂亮的食物背后，隐藏着什么”、“用10%米制成的米粉，叫做米粉吗”、“我种的豆芽菜，怎么不白又不胖”、“灌水的干贝、牛肉，你被骗了吗”、“喝牛奶无法改善骨质疏松症”……《假食物教我的50堂健康课》讲述了以上内容。

《假食物教我的50堂健康课》的作者是白佩玉。

## <<假食物教我的50堂健康课>>

### 书籍目录

Part 1 哪里有“不用药”的虾子？

如果没有就自己养吧

过敏儿，让我的人生急转弯

我敢保证，我养的是天然无毒虾

用“找好食物给孩子吃的心情”寻觅良心厂商

推广“生产履历”，就是双赢

Part 2 食物还有分“真假”？

从今天开始只吃真食物

真食物，富含大自然的营养能量

有机是过程，无毒才是结果

小孩发育过早，都是食物的错

你吃的是放养鸡，还是药物鸡

海捕鱼、养殖鱼，哪种鱼较健康

我家的加工食品，没有添加有害物

你知道什么是“基因改造食物”吗

漂亮的食物背后，隐藏着什么

你吃了多少清洁剂

揭开“食品添加剂”的世纪谎言

添加“阿摩尼亚”的虾子，你敢吃吗

Part 3 你还敢吃吗？

那些“假食物”教我的事

有毒的石斑鱼，大家学到教训了吗

一块姜，藏了多少秘密

给我真正纯净的好茶

现场直击！

黑心贡丸的制造术

香肠不加“亚硝酸盐”不行吗

冷冻肉、温体肉，谁才是新鲜王者

漂白过的吻仔鱼，你还敢吃吗

蕈菇类的酸味不是天生的

超神奇！

一个月都不会坏的蚵仔

人造精油，让儿子过敏肿成猪头

小朋友也能吃的天然麻辣锅

用10%米制成的米粉，叫做米粉吗

我种的豆芽菜，怎么不白又不胖

灌水的干贝、牛肉，你被骗了吗

喝牛奶无法改善骨质疏松症

鸭稻共作，好鸭好稻一次收成

寻找一个营养均衡的水饺

手工XO酱带来的幸福感

好酱油，是用时间酝酿出来的

好坏面包差在哪里

不怕烧焦的纯正好蜂蜜

循古法制作的乌鱼子

<<假食物教我的50堂健康课>>

Part 4 吃安全的食物很难吗？

为家人准备安全无毒的健康食物  
不同的油，要用不同的烹调方式  
改变吃饭顺序，我家的独特养生法  
蔬菜该怎么洗才干净  
我家禁吃的十大食物  
干燥机，实践我自制蜜饯的愿望  
亲身体会“亚麻仁”的神奇功效  
妈妈，我好想吃冰淇淋  
自己在家做手工面，健康又安心  
自己做健康的月亮虾饼  
水果料理，新鲜多变吃法  
我家的养生私房料理大公开  
检验报告等于无毒安心食品吗  
好食物，不是有钱人的专利

## &lt;&lt;假食物教我的50堂健康课&gt;&gt;

## 章节摘录

五年前，到马来西亚旅游时，吃到美味新鲜的虾子，和以往在台湾吃到的很不一样。询问之下才知道，养殖虾子有“三高”——难度高、利润高、风险高。

还记得那位养殖业者很自豪地告诉我，他养的虾完全不用药，是天然干净的好虾子。

我当时心想：“这很难吗？”

只要有良心，应该就做得吧！

”我女儿爱吃虾，但有时候吃了会过敏，有时候却不会。

我请教学者后才了解，有的人天生对甲壳类过敏，有的人是对“饲养过程喂饲的药物”过敏，以虾子来说，“保鲜剂”尤其是导致过敏的主因。

我满心期盼，或许有一种虾子能安全地让女儿吃个过瘾。

我在台湾积极寻觅，却找不到让自己满意的厂商，也曾委托养殖户帮我养一整池，但后来我想圆一个比较大的梦，我跟Alan说，我想自己养虾子。

Alan是个创意蓬勃、胆子够大的男人，他没有被老婆的奇想吓到。

反而笑着跟我说：“好啊！”

”没想到这一段人生奇妙的缘分就这样展开，我傻乎乎地找了好朋友刘沛玉夫妻，一起到宜兰壮围租下20亩的虾池，展开我的养虾生涯，从科技贵妇变成养虾女，正是我的写照。

我想要养出我心中满分的干净好虾，“用良心，不用药”是我的坚持，在我的想法里，生物都是天生天养，我想要的“无毒虾”，是可以让女儿大快朵颐的虾，又能吃又能赚钱，当时我心想这真是个好“好事业”。

只不过经历这五年来的风风雨雨，才知道养虾不像小孩子养金鱼那样简单，而且要养什么都不放的“无毒虾”，难度真的是一开始没有想到的。

人工拔草，打造天然无毒虾池 选择在宜兰养虾，是听说这里有亲潮和黑潮交汇，这样的水域养出来的海鲜特别受欢迎。

不过在雪山隧道开通之前，交通是个大考验，我、Alan、沛玉和她的老公墨玺，每隔一个星期，两对夫妻得轮流开车走北宜公路，绕着九弯十八拐去宜兰看虾池。

当我们在宜兰壮围找好地点，紧接而来面临一连串的挑战。

基于对环境的保护，我坚持不用除草剂，鱼池周围的杂草，决定以人工方式拔除，不仅费时耗工，也增加不少成本。

接下来更专业的事来了！

养虾池底必须翻耕，接受阳光的暴晒和消毒，虽然麻烦，但还是要耐心地慢慢做。

而且，我要我们的池子晒得到阳光，因为我不想把虾子养在不见天日的室内或桶子里，感觉实在太不自然了。

再来，我们的无毒虾，要以天然的海水养殖。

一般虾子用淡水养，只要90天就可以成熟；用海水养则需要历经4个半月到5个月的成长，虽然养殖时间越长，风险和成本就越高，但虾子的肉质较Q、较甜。

养虾池的水源必须稳定而干净。

宜兰以往也是个养虾十分密集的区域，但大多以抽取地下水的方式养殖，但因临近海边，所以地下水的盐度很高，而且超限抽地下水会造成地层下陷，水源质量也容易不稳定。

请教专家后，我们决定付出七位数以上的代价牵海水管。

海水引进后还不能直接使用，得先培养生态池。

我们要模拟大海的天然环境饲养鱼类，等养出丰富的藻类之后，才把养好的水拿来养虾，这需要时间，当然代价是花更多钱。

一个池子可以投放多少虾苗，是需要计算的。

有位热心的养虾阿伯告诉我，1亩地要放人150万~200万尾的虾苗。

之所以要放这么多，是因为在收虾之前，得历经三道关卡：(1)从苗场到放入池中，大约会报废二成；(2)从适应水质到第一次春夏之交，水温会上升，很多虾子熬不过；(3)虾子长大必须换壳，每15天

## <<假食物教我的50堂健康课>>

就换一次，每次要1~2天，这时所有的虾子聚在池中央，万一不小心被其他同伴刺到，虾子就会生病，甚至死掉。

唯有熬过这三关，健康的虾才能被收成。

但几经思考后，我决定改变做法，把虾苗数大量减少到70万尾，给虾子更理想的生长环境。

尽管收虾量大减，虾的存活率和质量却大大提升。

这个乍看简单的决定，却是我摸索好多年，才找到的心得。

除此之外，还要研究水质稳定的监控、收虾步骤和速度、冷冻和包装、如何建立消费平台等，这些我从来没想过的环节，竟一一浮现，变成我这五年来日思夜想的事。

养虾过程的连环失败，是我们成长的养分。

我们写下一套标准作业流程(sop)，希望错误不要重复再发生。

然而生命是奥秘的，以往的成功经验，不保证下一次还会成功。

我们知道，有些事情是不变的，例如我们坚持养虾的饲料一定得是国际认可的饲料商所制造，所以选择通过HACCP检验的厂牌(通过的厂商才能销到欧盟)。

但也有些事情是瞬息万变的，好比虾池每天的进水量和出水量无法一成不变，随着气温、日晒时间的变迁，必须随时做调整，若拘泥于某一个标准值，简直是死路一条。

历经无数次的失败，我从养虾过程体会到“计划永远赶不上变化，有变化也绝不能情绪化”，把不对的方法修正，其他的事只能说“强求也没有用”。

现在大家已经有了默契，懂得敬畏天，维持天生天养的态度，接受上天的结果。

P3-7

## <<假食物教我的50堂健康课>>

### 编辑推荐

台湾第一位养殖无毒成功者白佩玉教您吃对“真食物”，健康一辈子！

假食物正充斥我们的生活，我们还敢吃什么？

《假食物教我的50堂健康课》讲述了“小孩发育过早，都是食物的错”、“你吃的是放养鸡，还是药物鸡”、“海捕鱼、养殖鱼，哪种鱼较健康”、“我家的加工食品，没有添加有害物”、“你知道什么是“基因改造食物”吗”等内容。

<<假食物教我的50堂健康课>>

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>