

<<家庭主妇必备手册>>

图书基本信息

书名：<<家庭主妇必备手册>>

13位ISBN编号：9787801948984

10位ISBN编号：780194898X

出版时间：2005-10

出版单位：人民军医出版社

作者：张于力主编

页数：200

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>

## <<家庭主妇必备手册>>

### 内容概要

“民以食为天”，这是众所周知的道理，而食物又直接关系到家庭成员的健康。对于每个家庭来说，食物的采购、加工、制作更是家庭主妇每天忙碌的中心。如何鉴别食物的质量、采购安全的食品、挑选放心的饮用水、吃什么有利于健康、怎样预防食物中毒、确保儿童与孕妇的食品安全等都是每个家庭主妇最关心的问题。

《家庭主妇必备手册：餐桌警示录》详细解答了家庭主妇的疑惑，介绍了许多食物鉴别和安全制作的方法。

作为主管柴、米、油、盐的家庭主妇，要让全家老小既享受美味佳肴，又确保身体健康，这是一种责任，也是一种乐趣。

## &lt;&lt;家庭主妇必备手册&gt;&gt;

## 书籍目录

一、教您如何鉴别食品的质量 粮食类食品的鉴别1. 为什么要鉴别粮食质量? / 12. 如何鉴别面粉的卫生质量? / 13. 如何识别和鉴别大米质量? / 24. 如何鉴别用姜黄粉染色的小米? / 35. 如何识别增白面粉? / 46. 如何鉴别掺入色素柠檬黄的玉米面? / 4 肉类质量的鉴别7. 什么是“放心肉”? / 48. 如何鉴别鲜猪肉的卫生质量? / 59. 什么样的猪肉是“米猪肉”? / 610. 什么是“瘦肉精”? / 611. 如何识别劣质猪肉? / 812. 如何鉴别鲜牛、羊、兔肉的卫生质量? / 8 鱼类质量的鉴别13. 如何鉴别鲜鱼的卫生质量? / 914. 如何鉴别虾米的优劣? / 1115. 如何鉴别水发产品的优劣? / 1116. 如何识别受污染严重的鱼? / 11 蛋类质量的鉴别17. 如何鉴别鸡蛋的好坏? / 1218. 如何鉴别皮蛋的好坏? / 13 事物调味品质量的鉴别19. 如何鉴别真假碘盐? / 1320. 如何鉴别酱油质量的优劣? / 1421. 如何鉴别食醋质量的优劣? / 1522. 如何鉴别酿造食醋和配兑醋? / 1623. 怎样区别麻油(香油)的优劣? / 1624. 如何鉴别食用油的优劣? / 17 奶制品质量的鉴别25. 如何鉴别鲜乳的卫生质量? / 1726. 如何鉴别真假奶粉? / 18 茶叶质量的鉴别27. 如何鉴别茶叶的真假? / 1828. 如何鉴别茶叶质量的优劣? / 1929. 怎样识别新茶与陈茶? / 2030. 如何鉴别“十大名茶”的真假? / 20 糕点类质量的鉴别31. 如何鉴别糖皮类月饼的质量优劣? / 22 熟食类质量的鉴别32. 如何鉴别灌肠的卫生质量? / 2333. 如何鉴别火腿的级别及质量优劣? / 2434. 如何鉴别罐头的卫生质量? / 25 鲜果蔬类质量的鉴别35. 如何鉴别鲜果品质量的优劣? / 2636. 如何鉴别用化肥催发的豆芽? / 26 保健品质量的鉴别37. 如何鉴别鱼油的质量? / 2738. 如何鉴别蜂蜜的优劣? / 2839. 如何鉴别真假蜂王浆? / 28二、家庭饮用水的安全 家庭主妇应如何挑选放心的饮用水40. 一个人每天要喝多少水? / 3041. 如何安全选用饮用水? / 3142. 如何选用合格的矿泉水? / 3143. 如何选用合格的纯净水? / 3244. 天然矿泉水、矿物质水是同一种水吗? / 3245. 自来水、饮用净水、纯净水有何不同? / 3346. 为什么纯净水不宜多喝? / 3447. 选用大桶装纯净水应注意什么? / 3448. 如何选购桶装饮用水? / 3549. 饮用纯净水应注意哪些? / 3550. 为什么要慎选便宜的瓶装水? / 3651. 为什么自来水有时变黄? / 3752. 水灾期间的饮用水卫生如何保障? / 37 选择合格的饮水装置53. 如何识别劣质装水瓶? / 3754. 为什么矿泉水饮水机机嘴有时会堵上? / 38 选择卫生的冷饮食品55. 为什么瓶装矿泉水不宜冰冻? / 3856. 选购冷饮食品的注意事项有哪些? / 3957. 为什么饮可乐型饮料伤害精子? / 4058. 为什么不要天天喝果汁饮料? / 4159. 为什么别喝烫口的饮料? / 4160. 为什么常喝汽水易骨折? / 42三、食品的卫生与健康 家庭主妇购买食品时的注意事项61. 选购食品时应注意哪些问题? / 4362. “纯天然”是否就是无污染的产品? / 4563. 鲜奶还是还原奶? / 4564. 购买挂面的注意事项有哪些? / 4665. 购买、饮用啤酒的注意事项有哪些? / 4766. 购买食用油应注意什么? / 4867. 压榨油和浸出油哪种好? / 4968. 食用油有哪些误区? / 5069. 食用一级油、二级油是否更健康? / 5270. 几种常用食用油特别需要注意的地方? / 5371. 为什么说食用油1:1:1黄金比例最健康? / 5472. 食用油脂肪含量越少越好吗? / 55 家庭主妇应掌握——食物及餐具的消毒方法73. 家庭常用的消毒方法有哪些? / 5674. 如何对食具进行消毒与保洁? / 57 家庭主妇应学会——食品卫生保存方法75. 食品的生产日期和保存期限的意义是什么? / 5876. 冰箱储存食品应注意哪些? / 5977. 为什么用冰箱贮藏食物时间不能太久? / 5978. 为什么装食物应慎用塑料袋? / 60 家庭主妇应注意——食品卫生制作方法79. 为什么生、熟食品及刀板要分开? / 6280. 为什么应及时洗刷锅? / 6281. 为什么加热不是万能的消毒法? / 6382. 去除蔬菜中残留农药的方法有哪些? / 6383. 为什么水浸蔬菜更安全? / 6584. 怎样煮挂面? / 65 家庭主妇应关注——食品卫生与健康85. 怎样做到营养平衡? / 6686. 为什么不能暴饮暴食? / 6787. 如何从饮食上防治肠道寄生虫病? / 6888. 吃火锅应注意哪些卫生? / 6989. 旅行中饮食卫生的注意事项有哪些? / 6990. 夏日喝散装鲜牛奶应注意什么? / 7091. 为什么牛奶和巧克力不能同食? / 7192. 饮用豆奶应注意什么? / 7293. 酸奶与酸奶饮料的营养价值一样吗? / 7294. 常温奶与巴氏奶有什么区别? / 7495. 为什么不能过多食用麻辣食品? / 7696. 食用冷冻食品需要注意什么? / 7697. 过量饮咖啡对心脏有害吗? / 7698. 为什么油条好吃但是害处多多? / 7799. 为什么凉粉不宜做下酒菜? / 78100. 为什么要注意营养过剩? / 78101. 吃西瓜是否能减肥? / 80102. 四季饮茶有哪些区别? / 81103. 为什么不要喝“免费茶”? / 81104. 为什么要慎吃香辣蟹? / 82105. 为什么夏季不宜吃冷藏过久的西瓜? / 82106. 如何食用人参? / 83107. 如何预防甜食综合征? / 83108. 为什么臭豆腐少吃为好? / 85109. 吃甘蔗要注意什么? / 85110. 为什么燕麦一次不可吃得太多? / 85111. 为什么要食用

## &lt;&lt;家庭主妇必备手册&gt;&gt;

碘盐? / 86112 . 为什么勿使用碘盐“炸炸锅”? / 87113 . 为什么喝蜂蜜可以醒酒? / 87114 . 如何防止饮酒后出现头痛? / 88115 . 鲜奶用微波炉加热会致癌吗? / 88116 . 为什么说食用过量味精会损害视力? / 89117 . 如何选购食盐? / 90118 . 如何科学地吃盐? / 90119 . 有哪些人忌饮咖啡? / 91120 . 生吃海鲜应当注意什么? / 92121 . 为什么春季慎吃海产品? / 93122 . 为什么瓜果、蔬菜清洗消毒后才能生食? / 94123 . 为什么吃水果要削皮? / 95124 . 为什么强调每天要吃蔬菜、水果? / 95125 . 为什么翻了饭店菜单后要洗手? / 96126 . 为什么要少吃“马路餐桌”? / 97127 . 为什么应该慎食芒果? / 98128 . 对试吃食品有何要求? / 98129 . 为什么要慎食大量复合维生素? / 100130 . 胆固醇高的人饮食应注意什么? / 101131 . 吃水果可以取代吃蔬菜吗? / 102132 . 纤维摄取愈多愈好吗? / 102133 . 不宜空腹食用的食品有哪些? / 103134 . 哪些人应限制甜食摄入? / 104135 . 吃宵夜是否一定会发胖? / 105136 . 食用面包应注意什么? / 106137 . 哪些人不宜多食月饼? / 107138 . 为什么卫生用纸擦水果不卫生? / 107139 . 吃蔬菜要注意哪些? / 109140 . 为什么化肥催生的豆芽不能买? / 110141 . 为什么不新鲜的鸡蛋不能吃? / 110142 . 为什么炒菜不要放太多的油? / 111143 . 抗癌的食物有哪些? / 111144 . 哪些水果不宜空腹吃? / 113

家庭歪妇要特别小心——避免食用致癌物145 . 食品中的致癌源及其是如何形成的? / 115146 . 面包薯片含有致癌物吗? / 116147 . 为什么烧焦的动物脂肪不能吃? / 117148 . 饮食过咸容易引发胃癌吗? / 117149 . 为什么太白的食品吃不得? / 118150 . 食用味精应注意什么? / 119151 . 为什么要少吃红肉? / 120152 . 为何不宜长期食用油炸食品? / 121153 . 为何不要反复高温加热食用油? / 122154 . 如何预防癌从口入? / 123155 . 对于鲜红的食品要防止苏丹红致癌? / 123四、防止食物中毒 家庭主妇要多加小心——食物中毒156 . 什么是化学性食物中毒, 中毒后有哪些特征? / 126157 . 什么是细菌性食物中毒, 中毒后有哪些特征? / 127158 . 什么是有毒动植物食物中毒, 中毒后有哪些特征? / 127159 . 如何预防食物中毒? / 128160 . 什么是食物中毒, 食物中毒症状及原因有哪些? / 128161 . 易引起食物中毒的食品有哪些? / 129162 . 为什么吃剩饭能引起食物中毒? / 130163 . 为什么粉丝别多吃? / 131164 . 哪些蔬菜不能食用? / 132165 . 如何预防蔬菜硝酸盐中毒? / 133166 . 如何预防蔬菜农药中毒? / 134167 . 如何防止化学品溶液加工的海产品中中毒? / 135168 . 河豚鱼中毒是怎么回事? / 135169 . 豆角中毒是怎么回事? / 135170 . 鱼类引起的组胺中毒是怎么回事? / 136171 . 发芽土豆中毒是怎么回事? / 137172 . 食用鲜蚕蛹中毒是怎么回事? / 138173 . 毒蘑菇中毒是怎么回事? / 138174 . 为什么要小心食用鱼头和鱼子? / 139 家庭主妇要学会——食物中毒的处理方法175 . 食物中毒的症状与救护? / 140176 . 食物中毒后如何进行家庭急救? / 141五、儿童与孕妇食品安全 家庭主妇要警觉——儿童食品的安全177 . 为什么要警惕食品的“美色”诱惑? / 143178 . 为什么不要给孩子购买“杀人果冻”? / 144179 . 快餐可能诱发哮喘吗? / 145180 . 低脂食品是否有百利而无一弊? / 146181 . 为什么劣质小食品可致血液病? / 146182 . 为什么有些儿童食品会引起过敏? / 147183 . 吃含激素的早熟水果真的能使孩子性早熟吗? / 148184 . 儿童能吃无铅皮蛋吗? / 148185 . 糖精对人体有害吗? / 149186 . 如何慎选甜味剂食品? / 150187 . 用代乳品是否比母乳好? / 149188 . 吃水果是否多多益善? / 151189 . 为什么不要购买食品袋中含有纸制玩具的食品? / 151190 . 儿童不良饮食行为有哪些? / 152191 . 儿童食品消费中主要存在哪些问题? / 154192 . 选购膨化食品应注意什么? / 156 家庭主妇要注意怀孕期间的饮食193 . 为什么孕妇勿过量食海带? / 157194 . 为什么说孕妇饮食不当易生畸胎? / 158195 . 为什么孕妇不可忽视补铁、叶酸和钙? / 160196 . 为什么孕妇吃瓜果要悠着点? / 161197 . 孕妇吃兔肉孩子会得兔唇吗? / 162198 . 为什么孕妇挑食殃及胎儿? / 163199 . 为什么孕妇喜酸但不要吃山楂? / 163200 . 为什么孕妇要慎用止咳药? / 164201 . 孕妇应如何补锌? / 165202 . 为什么适量摄入锌可减轻分娩痛苦? / 166203 . 孕妇应如何补碘? / 166204 . 孕妇应如何补维生素? / 167205 . 为什么孕妇要慎用维生素? / 170206 . 为什么怀孕期间不宜饮酒、吸烟? / 171207 . 为什么孕妇不宜食用含有咖啡因的饮料和食品? / 172208 . 为什么孕妇不宜多食油炸食品? / 172209 . 为什么孕妇不宜多食酸性食物? / 173210 . 为什么孕妇不宜多食桂圆、人参? / 173211 . 为什么孕妇不宜多食冷饮? / 173212 . 为什么孕妇不宜多食腌、渍菜? / 174213 . 为什么怀孕妇女要多吃香蕉? / 174214 . 孕妇能否服用人参? / 175215 . 为什么孕妇要慎服维生素B6? / 176216 . 为什么说母亲吃斋孩子易痴呆? / 176217 . 为什么妊娠早期不宜食罐头食品? / 177218 . 为什么过多摄入钙对胎儿不利? / 178219 . 为什么说针时性进食可矫正遗传缺陷? / 179220 . 妊娠呕吐的饮食疗法有哪些? / 180221 . 为什么冬令孕妇慎进补? / 181222 . 孕妇进补胎素保健品是否安全? / 182六、饮食安全知识223 . HACCP食品安全体系? / 184224 . 世界卫生组织安全制备食品的十项原则是什么?

<<家庭主妇必备手册>>

/ 185225 . 国外加强食品卫生安全的主要做法是什么? / 186226 . 食品卫生标准是什么? / 187227 . 无公害食品、绿色食品和有机食品的区别是什么? / 187228 . 如何确认食品是否绿色食品? / 188229 . 为什么滥用食品添加剂有害健康? / 190230 . 天然保健品中的黑马——螺旋藻? / 190231 . 服用具有美容功能的保健食品应注意什么? / 192232 . 一般食品和保健(功能)食品有什么不同? / 193233 . 保健(功能)食品与药品区别? / 194234 . 即将走俏的10类保健营养食品? / 194235 . 各色各样的神奇食品有哪些? / 196236 . 食用油新标准是什么? / 1962004年国内重大食品安全事件回顾事件一 阜阳奶粉事件 / 197事件二 四川彭州毒泡菜 / 198事件三 广州毒酒事件 / 198事件四 陈化粮事件 / 199

## <<家庭主妇必备手册>>

### 编辑推荐

做家庭主妇，更要做家庭巧妇！

除了主管柴、米、油、盐，让全家老小既享受美味佳肴，更要确保他们的身体健康。

那么，如何鉴别食物的质量、挑选放心的饮用水？

吃什么有利于健康？

怎样预防食物中毒？

等等这些问题都是你想知道的吧，本书将一一为你解惑！

<<家庭主妇必备手册>>

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>