

<<天天饮食小窍门>>

图书基本信息

书名：<<天天饮食小窍门>>

13位ISBN编号：9787802034792

10位ISBN编号：7802034795

出版时间：2008-1

出版时间：中国妇女

作者：刘青

页数：195

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>

## <<天天饮食小窍门>>

### 内容概要

食物是最好的医药，但是不安全的食物却成了我们最可怕的“毒药”。

我们每天吃的食品安全吗？

我们的饮食习惯有没有隐患？

面对琳琅满目的食品，我们该怎样拨开云雾慧眼识真？

请您打开本书，这些问题都将得到全面而科学的解答。

生活小妙招，蕴藏大智慧！

本书汇集了生活中最常见的食品安全问题，并提供了切实可行的挑选安全食品的方法，通过“知识链接”栏目进一步丰富本书的知识性。

本书深入浅出，通俗易懂，又不乏知识性和专业性，让您在轻松阅读间增添生活智慧。

## <<天天饮食小窍门>>

### 作者简介

刘青，女，著名生活类畅销书作家，喜欢将复杂、高深的理论用最简单的语言表达出来。所编著的图书语言通俗易懂，更易于被大众接受，深受读者的欢迎，并拥有固定的读者群。已出版图书有《准妈妈教程》《母子沟通》《我的健康我管理》《健康美丽大营救》，以及越吃越瘦系列

## <<天天饮食小窍门>>

### 书籍目录

第1章 常见食品安全问题面面观 增白面粉有隐患 选购婴幼儿米粉要当心 翻新毒大米的危害 染色小米好看不好吃 畸形果蔬是怎样长成的 带虫眼的蔬菜好吗 如何选购低农药残留的蔬菜 什么是无公害蔬菜 野菜有营养, 但要小心吃 食用鲜黄花菜不当会中毒 不熟的豆角毒性大 小心被污染的豆芽菜 被污染豆芽菜的危害 区分好坏豆芽菜的方法 脱下染色青豆的鲜艳“外套” 染色青豆的危害 “粉饰”出来的漂亮土豆 被“粉饰”的土豆有危害 食用土豆有讲究 不要吃催熟西红柿 鉴别催熟西红柿4法 口蘑越白越好吗 木耳增肥, 淀粉来泡 挑选优质木耳的方法 西瓜为何不甜 荔枝美容硫酸喷 荔枝不宜多吃 小心“注水肉” 掺假手段翻新 瘦肉精喂出的精瘦肉 哪些动物部位不能吃 催肥肉的秘密 避免买到变质肉 能当乒乓球的假鸡蛋 蛋黄为什么这样红 水产品的营养价值 有煤油味的鱼虾不能吃 黄色的带鱼能吃吗 警惕染色小黄鱼 吃鳝鱼有讲究 不吃受污染的河蟹 河蟹虽好却要小心食用 购买海蜇的学问 腌制的咸鱼会变质吗 水产品问题总汇

第2章 正确认识让人又爱又恨的食品添加剂第3章 正视我们身边的转基因食品第4章 安全饮食全方案

<<天天饮食小窍门>>

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>