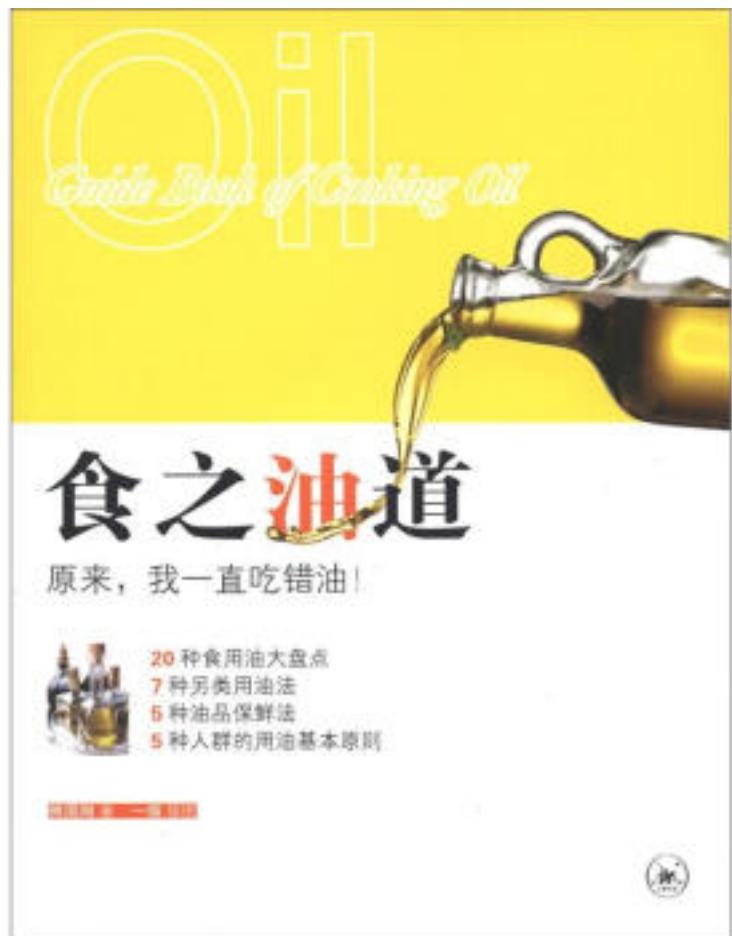


食之油道 [Guide Book of Cooking Oil]



[食之油道 \[Guide Book of Cooking Oil\]_下载链接1](#)

著者:傅国翔 著, 一描绘

[食之油道 \[Guide Book of Cooking Oil\]_下载链接1](#)

标签

评论

还在看, 希望有用。

书不错，很长知识。值得拥有。

学习，再学习。

食油是每天要吃的东西。但吃什么油好，知道的人并不多。这本书告诉你非常详细的关注食用油的知识，对身体健康是非常有益的。

天天要吃油，怎么吃才科学有益，这本书给出了不少科学建议，可资参考。另外，这本书配图很多，颜色鲜艳，勾人食欲。

在京东买书还是挺方便的~

很好很不错的很好很不错的

下次还会来，质量不错。卖家服务态度也很好。

内容很丰富，图文并茂，可学到很多常识。

很好的书，内容很有用。

关于油也很有学问，尽管学术界认识不一致，这本书还是有一定参考价值。

食之油道!好，民以食为天!

刚才答错的美术科考题，还在小瑜的脑海里面转来转去，这个时候哪来的心情去吃什么关东煮？即使是最爱不释手的台地点心牌关东煮，像今天这种日子就算真的吃了，也只会觉得食不知味。

“怎么啦，你考坏了是不是？再不然是有别的事情惹到你了吗？不要闷在心里啦，快告诉我这个大姐大，让我来替你分担。”

眼见善谊在想尽办法要让自己开心，小瑜的心里也着实很感动。可是现在的心情凌乱烦躁得很，小瑜根本没有那个心思去领受别人的好意。这种时刻与其跟同学去吃关东煮七嘴八舌地聊天，不如早点回家去，带小狗Cookie到外面散步来得轻松一点。因为Cookie不会一直问小瑜发生了什么事，也不可能一二再逼她把事情说出来。还有，带狗出去散步，可以暂时避开想也知道一定会逼问考试结果的妈妈，应该没有其他的办法能比这个更好了。

给妈妈买的

对人类常用的食用油——一道来，有科学的道理，是科普图书，不是生活图书

看了这本书应该知道很多有关油的知识

写的不错

挺好的，健康很重要.....

作者对《选对食用油》有一个认识：书很好，不过写得有点专业。就编辑对该书的一些读者的了解，也有很多人持同样的观点。结合食品加工行业频出状况的大背景，作者希望写作一本通俗的食用油解密书。经过半年多的时间，第一章样稿和大纲几经修改，终得目前的样子。编辑原为本书拟题为：吃对食用油。不过考虑到近期出版的书中有《你吃对营养了吗？》等语，因而舍弃不用。食用油是生活中太普通不过的东西，以至于几乎无人关注它。当然，在国内一些食品安全事件中，它有了几次露面的机会，已经引起了消费者的一些关注。该书希望能在书中将食用油的知识一网打尽，目的在于教会读者学会正确挑选食用油，让它服务于健康。这也是追求健康者应有的主张。固拟现标题为我“油”主张。可在封面设计时，加入如下语句：健康的身体，品质的生活，其实是从

一滴小小的油开始的；营养学家、乐活达人傅国翔详解食用油的奥秘。

★精炼油有什么好处？

易保存、方便运输、色泽清澈、耐高温。是精炼油走入千家万户的前提。

为什么我们要大费周章来把毛油精炼成纯度较高的油脂呢？其实这些步骤就是为了使油脂产品更适合现代商业模式和市场需求。精炼后的油品具有以下几个优势：

●容易保存。在毛油中含有很多营养物质，因而容易受到环境如光线、氧气等因素的影响而受到破坏。当我们没有办法用隔绝、密封较好的容器来保存油脂时，油脂就很容易氧化，从而产生油臭味。借由精炼毛油，将油中容易腐败的物质移除后，自然就延长了油的保存期限，同时也降低了对于包装材料的品质要求。这也是为什么我们在家中的厨房所看到的炒菜油大多都是用透明塑料包装。

作者[ZZ]写的书都写得很好，最先是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，他的书了。他的书我都买了，看了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲、冰心、叶圣陶、金庸，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，很值得看，看了收益很大，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省运费。

书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。

[SM]，超值。买书就要来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费，真的不错，速度还真是快，特别是京东快递，快得不得，有一次我晚上很晚才下单，第二天一大早就送到了，把我从睡梦中吵醒了，哈哈！真是神速，而且都是正版书。[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，儿童小说，励志激励、管理财经、文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，能从中学到东西，我总能让我从头到脚看完整本书。其实读书有很多好处，就等有心人去慢慢发现。

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

让你的生活过得更充实，学习到不同的东西。感受世界的不同。

不需要有生存的压力，必竟都是有父母的负担。

虽然现在读书的压力很大，但请务必相信你是幸福的。

在我们国家还有很多孩子连最基本的教育都没办法享受的。

所以，你现在不需要总结，随着年龄的成长，你会明白的，还是有时间多学习一下。古代的那些文人墨客，都有一个相同的爱好-----读书。书是人类进步的阶梯。读书是每个人都做过的事情，有许多人爱书如宝，手不释卷，因为一本好书可以影响一个人的一生。那么，读书有哪些好处呢？①读书可以丰富我们的知识量。多读一些好书，能让我们了解许多科学知识。②读书可以让我们拥有“千里眼”。俗话说的好“秀才不出门，便知天下事。”“运筹帷幄，决胜千里。”③多读一些书，能通古今，通四方，很多事都可以未卜先知。④读书可以让我们励志。读一些有关历史的书籍，可以激起我们的爱国热情。⑤读书能提高我们的写作水平。读一些有关写作方面的书籍，能使我们改正作文中的一些不足，从而提高了我们的习作水平。读书的好处还有一点，就是为我们以后的生活做准备。[NRJJ]

《卫生部“十二五”规划教材·全国高等学校教材：老年护理学（第3版）（供本科护理学类专业用）》的主要特点如下：①凸显老年护理学课程的个性，注意与相关专业课程内容的联系与衔接，避免与其他相关教材不必要的重复或遗漏。②突出老年护理特色，注意与老年人健康需求紧密结合，重点介绍最常见的、具有代表性的老年慢性病，着重从护理角度阐明如何为老年人和老年患者提供整体护理。具有针对性和可操作性。③反映国内外老年护理学领域的的新知识、新成果和新进展，在继承原教材主体框架的基础上，对各章的内容均有不同程度的更新，增强了可读性和适用性。④每章开头设有情境导入，正文中编有1~3个box，章末设置思考题，为教学互动、自学思考提供了平台与空间；书末附有常用量表、中英文名词对照索引和参考文献，可供读者进一步查阅和学

习。⑤具有与教材配套的光盘。该光盘素材丰富，功能齐全，具有较强的启发性和延伸性，有助于实现和满足学生的发展需求。

《卫生部“十二五”规划教材·全国高等学校教材：老年护理学（第3版）（供本科护理学类专业用）》主要供本科护理学类专业使用，也可作为临床护理人员继续教育、老年护理岗位培训及老年护理机构工作人员的参考书。

《卫生部“十二五”规划教材·全国高等学校教材：老年护理学（第3版）（供本科护理学类专业用）》的主要特点如下：①凸显老年护理学课程的个性，注意与相关专业课程内容的联系与衔接，避免与其他相关教材不必要的重复或遗漏。②突出老年护理特色，注意与老年人健康需求紧密结合，重点介绍最常见的、具有代表性的老年慢性病，着重从护理角度阐明如何为老年人和老年患者提供整体护理。具有针对性和可操作性。③反映国内外老年护理学领域的的新知识、新成果和新进展，在继承原教材主体框架的基础上，对各章的内容均有不同程度的更新，增强了可读性和适用性。④每章开头设有情境导入，正文中编有1~3个box，章末设置思考题，为教学互动、自学思考提供了平台与空间；书末附有常用量表、中英文名词对照索引和参考文献，可供读者进一步查阅和学习。⑤具有与教材配套的光盘。该光盘素材丰富，功能齐全，具有较强的启发性和延伸性，有助于实现和满足学生的发展需求。

《卫生部“十二五”规划教材·全国高等学校教材：老年护理学（第3版）（供本科护理学类专业用）》主要供本科护理学类专业使用，也可作为临床护理人员继续教育、老年护理岗位培训及老年护理机构工作人员的参考书。

《卫生部“十二五”规划教材·全国高等学校教材：老年护理学（第3版）（供本科护理学类专业用）》的主要特点如下：①凸显老年护理学课程的个性，注意与相关专业课程内容的联系与衔接，避免与其他相关教材不必要的重复或遗漏。②突出老年护理特色，注意与老年人健康需求紧密结合，重点介绍最常见的、具有代表性的老年慢性病，着重从护理角度阐明如何为老年人和老年患者提供整体护理。具有针对性和可操作性。③反映国内外老年护理学领域的的新知识、新成果和新进展，在继承原教材主体框架的基础上，对各章的内容均有不同程度的更新，增强了可读性和适用性。④每章开头设有情境导入，正文中编有1~3个box，章末设置思考题，为教学互动、自学思考提供了平台与空间；书末附有常用量表、中英文名词对照索引和参考文献，可供读者进一步查阅和学习。⑤具有与教材配套的光盘。该光盘素材丰富，功能齐全，具有较强的启发性和延伸性，有助于实现和满足学生的发展需求。

《卫生部“十二五”规划教材·全国高等学校教材：老年护理学（第3版）（供本科护理学类专业用）》主要供本科护理学类专业使用，也可作为临床护理人员继续教育、老年护理岗位培训及老年护理机构

在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候

似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处，就等有心人去慢慢发现。

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快，包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好。

傅国翔著一描绘的图书非常好，正版也便宜，网购确实给读者带来了方便。高尔基先生说过书籍是人类进步的阶梯。书还能带给你许多重要的好处。多读书，可以让你觉得有许多的写作灵感。可以让你在写作文的方法上用的更好。在写作的时候，我们往往可以运用一些书中的好词好句和生活哲理。让别人觉得你更富有文采，美感。多读书，可以让你全身都有礼节。俗话说第一印象最重要。从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过知识就是力量。不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气。读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷。旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了。读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处，就等有心人去慢慢发现。最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。让你的生活过得更充实，学习到不同的东西。感受世界的不同。不需要有生存的压力，必竟都是有父母的负担。虽然现在读书的压力很大，但请务必相信你是幸福的。在我们国家还有很多孩子连最基本的教育都没办法享受的。所以，你现在不需要总结，随着年龄的成长，你会明白的，还是有时间多学习一下。古代的那些文人墨客，都有一个相同的爱好-----读书。书是人类进步的阶梯。读书是每个人都做过的事情，有许多人爱书如宝，手不释卷，因为一本好书可以影响一个人的一生。那么，读书有哪些好处呢？1.读书可以丰富我们的知识量。多读一些好书，能让我们了解许多科学知识。2.读书可以让我们拥有千里眼。俗话说的好秀才不出门，便知天下事。运筹帷幄，决胜千里。多读一些书，能通古

推荐家庭主妇们都看看的书，很多漫画图解，语言也诙谐有趣。《食之油道》为什么吃油？推荐成人一天脂肪摄取量：70g 食用油-动物性食品-零食、糕点-植物也有

食用油是脂肪获取的一大来源 吃好了油，可以优化体内脂肪成分与比例
脂肪酸中的优良品种 亚麻酸 (Omega3) 亚油酸 (Omega6) 什么是油？ 饱和脂肪酸
好吃 固态 猪油 茶油 心血管疾病 要严格控制 成年男最多18g 成年女最多15g
不饱和脂肪酸 单元不饱和 油酸omega9 橄榄油 多元不饱和 (人体必需)
亚麻酸 (Omega3) epa dha 深海鱼肉
含有胆固醇，有可能有重金属，推荐植物性 亚麻酸 亚油酸 (Omega6) 大豆油
室温下液态 来源于植物 不耐高温，易氧化 70kg成人最多36g, 18g单元18g多元
两个黄金比例 1: 1: 1 饱和：单元：多元
素食者选择饱和脂肪酸的食用油 (初榨椰子油) 1: 4 多元不饱和，亚麻酸：亚油酸
大多数人的亚麻酸：亚油酸摄取比例为1: 25 精炼油 市场多是 好处多 冒烟点
花生油232 萍花籽油177 不宜煎炸 大豆油232 葡萄籽油204 不宜煎炸 玉米籽油232
初榨油 卵磷脂 维生素e 植物营养素 叶绿素 贝塔-胡罗卜素 亚麻酸 温度超过105就破坏
亚麻和苏籽含量最高 挑选 有机认证 小瓶包装，开瓶后6周食完 深色玻璃瓶
标签：初榨、冷压初榨 冷压有假货，闻起来味道淡才是真的
4度冷藏，雾状物和结晶物沉淀 有机食用油 中国gb19630-2005 gap认证
黄色转换产品认证 南京国环ofdc 中绿华夏 油品新花样 添加dha、epa、ala 剂量 耐热度
重金属残留 植物甾醇 战斗胆固醇 机理不明确 垃圾-植物奶油 氢化
who-成人每天最多2.2g 人造奶油 植物酥油 酥油 起酥油 植物乳化油 子主题 7 怎么吃?
成年人每人每天25ml, 4: 3=炒菜：初榨 保存 精炼油 保存 阴凉处 用油壶
陶瓷、玻璃，质地硬的塑料，不要用金属 维生素e 每2l加入一粒500mg 初榨油 保存
不适合高温烹调，适合凉拌、热拌 直接拌入米饭、粥、麦片里
开瓶放冰箱，远离阳光、空气、火，250ml6周食完 油闻着有臭味就扔 合理的烹饪方式
无烟不粘锅 水炒菜 先放水，再放少量油 多样化的优质油品
炒菜油-精炼油为主，亚油酸低的，交替使用 4: 3=炒菜油：初榨油
防止体内优质氧化帮手 贝塔-胡罗卜素 深色蔬菜和水果 维生素b群
坚果、糙米、小麦胚芽、蛋或鱼肉 维生素c 橘子、西兰花、菜花、菠菜
维生素e，脂溶性 深色叶菜、种子、坚果、土豆 矿物质锌、镁
海鲜、全麦、糙米、坚果、种子 每天五种颜色蔬菜水果 尽量不依赖保健品
体内脂肪酸调整计划 测试3周 亚麻籽油和苏籽油 渐进2.5ml-10ml-15-20-30 调整30天
每日30ml 维持 自制调和油 各类人群用油指南 肥胖用油 每天减少10g精炼油

[食之油道 \[Guide Book of Cooking Oil\]_下载链接1](#)

书评

[食之油道 \[Guide Book of Cooking Oil\]_下载链接1](#)