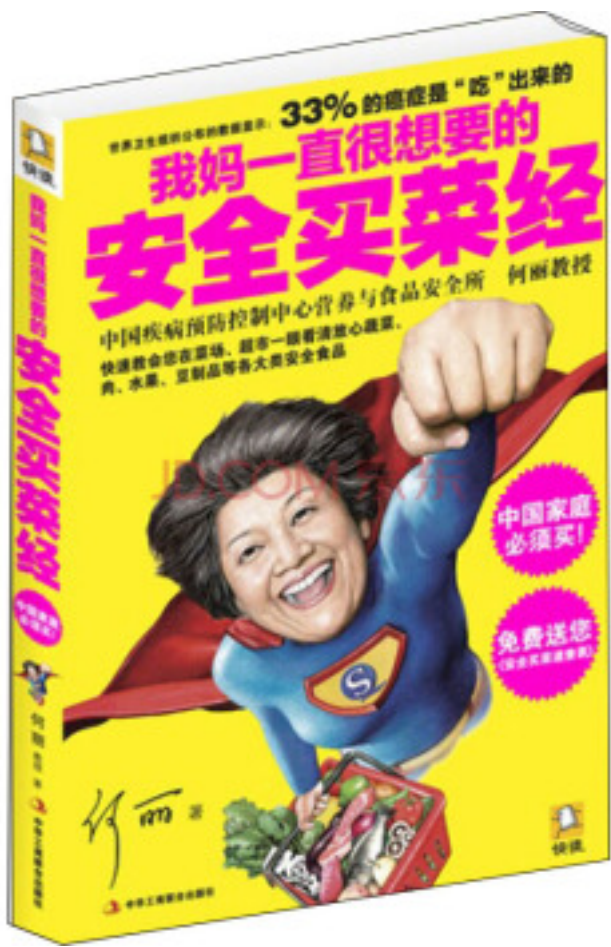


# 我妈一直很想要的**安全买菜经**



[我妈一直很想要的\*\*安全买菜经\*\* 下载链接1](#)

著者:何丽 著

[我妈一直很想要的\*\*安全买菜经\*\* 下载链接1](#)

标签

评论

非常实用的一本书，折扣也比较大，很满意。

-----  
我妈一直很想要的安全买菜经,学习买菜必须的。

-----  
评价太多，还有字数限制，晕死，好好的为嘛这样

-----  
在中央广播电台经济之声无意间听到就买了，真心不错的一本书，实用价值挺高，推荐大家都来看看哈，物流也给力，好评！

-----  
家里书架90%都是京东买的书。。。活动时很划算啊！正版，还会一直买下去～

-----  
给家婆买的，还好，比较实用。

-----  
邮递速度相当快！

-----  
凑单买的，还行。

-----  
书印刷精美，图文并茂，通俗易懂，受益匪浅！

-----  
喜欢看纸质的忆，正版实惠，有用

-----  
内容对我购买食品比较有帮助，有利于自己及家人的健康。

-----  
我国特色的买菜经验，不依靠仪器，斗智斗勇

-----  
既方便 又便宜 内容不错 买来看看

-----  
在图书馆报上看到的推荐图书，还没来得及看，应该是不错的。

-----  
书没细看，浏览一番，当工具书备用

-----  
这本书非常实用，会仔细看的。

-----  
现在的水果蔬菜越来越不敢吃了.

-----  
这个书非常实用，也很容易读懂。

-----  
慢慢看，不错的一本书

-----  
很全面，你值得拥有！

-----  
当字典一样，需要再看。

-----  
书的内容很不错！很实用！  
-----

帮人代购，快捷方便，值得购买

-----  
质量很好，比较实用~不错!

-----  
非常满意，暂时没发现缺点

-----  
东西不错，挺好用的，值得购买

-----  
帮朋友买的，他很喜欢

-----  
应该是对生活很有帮助的

-----  
真的挺好，里面什么都有。。。。。

-----  
挺实用的，喜欢

-----  
还可以还可以

-----  
内容不错！！！！！！！！！！

-----  
蛮好，看着不枯燥，发货真的非常快

很好，很值得一看，建议大家看看！

为什么中国家庭亟需一本《安全买菜经》？世界卫生组织公布的数据显示：33%的癌症是“吃”出来的！民以食为天，吃什么直接决定身体的健康。现在市面上各种有毒食品屡禁不止，造假手段层出不穷，普通消费者深陷其中，根本无从判别。看看那些从菜场、超市买回家的所谓“放心菜”：白净的莲藕，水一泡竟然变为乌黑（使用了亚硫酸漂白）；新鲜的猪肉，手一压竟然冒出黄色汁液（添加了致癌瘦肉精）……这些问题食品，一旦吃了轻则头晕、恶心，重则上吐下泄甚至休克，时间一长，身体更是什么病都“吃”出来了——试问：家庭餐桌该如何保卫？究竟该如何识别，才能买到真正放心的安全食品？中国家庭亟需一本绝对权威、可靠、实用的安全买菜指南！《我妈一直很想要的安全买菜经》，由“中国疾病预防控制中心·营养与食品安全所”何丽教授，融汇20余年食品营养与安全的研究成果，特别为中国家庭倾情撰写：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。

性价比较高，很愉快的一次购物。

实用书.工具书.实用书.工具书.

书本写的不清晰，没有图，感觉还不如网上的攻略

没有几个字没什么内容

好书

很好的书，正好最近的食品安全问题日益严重，妈妈又是很重视食疗注意餐饮安全的。所以考虑买这本书让她有空看看。 食品安全标准  
（一）食品相关产品的致病性微生物、农药残留、兽药残留、重金属、污染物质以及其他危害人体健康物质的限量规定。（二）食品添加剂的品种、使用范围、用量。  
食品安全 漫画 食品安全 漫画 （三）专供婴幼儿的主辅食品的营养成分要求。  
（四）对于营养有关的标签、标识、说明书的要求。

- (五) 与食品安全有关的质量要求。(六) 食品检验方法与规程。
- (七) 其他需要制定为食品安全标准的内容。
- (八) 食品中所有的添加剂必须详细列出。
- (九) 食品中禁止使用的非法添加的化学物质。

很好的书，正好最近的食品安全问题日益严重，妈妈又是很重视食疗注意餐饮安全的。

所以考虑买这本书让她有空看看。 食品安全标准

(一) 食品相关产品的致病性微生物、农药残留、兽药残留、重金属、污染物质以及其他危害人体健康物质的限量规定。(二) 食品添加剂的品种、使用范围、用量。

食品安全 漫画 食品安全 漫画 (三) 专供婴幼儿的主辅食品的营养成分要求。

(四) 对于营养有关的标签、标识、说明书的要求。

(五) 与食品安全有关的质量要求。(六) 食品检验方法与规程。

(七) 其他需要制定为食品安全标准的内容。

(八) 食品中所有的添加剂必须详细列出。

(九) 食品中禁止使用的非法添加的化学物质。

okokokokokokokokok

人会感到饥饿，是因为身体的各个器官一直在不停地消耗人体的能量，因此就需要吃东西来补充营养，维持正常活动。如果人体得不到营养的补充，就会出现各种不适，严重者甚至危及生命。而今越来越多的人处在亚健康状态，其中的重要原因就是忽略了食物的养生作用，没能很好地补充营养。随着社会的发展，女性开始承担更多的社会角色，为了学业、工作、婚姻、家庭等不停地忙碌，从而忽略了自身的保养，以致出现许多健康问题。因此，现代女性了解一些食物的养生常识是十分必要的。

33%的癌症是“吃”出来的！民以食为天，吃什么直接决定身体的健康。现在市面上各种有毒食品屡禁不止，造假手段层出不穷，普通消费者深陷其中，根本无从判别。

看看那些从菜场、超市买回家的所谓“放心菜”：白净的莲藕，水一泡竟然变为乌黑（使用了亚硫酸漂白）；新鲜的猪肉，手一压竟然冒出黄色汁液（添加了致癌瘦肉精）…

…这些问题食品，一旦吃了轻则头晕、恶心，重则上吐下泄甚至休克，时间一长，身体更是什么病都“吃”出来了——试问：家庭餐桌该如何保卫？究竟该如何识别，才能买到真正放心的安全食品？

中国家庭亟需一本绝对权威、可靠、实用的安全买菜指南！《我妈一直很想要的安全买菜经》，由“中国疾病预防控制中心·营养与食品安全所”何

丽教授，融汇20余年食品营养与安全的研究成果，特别为中国家庭倾情撰写：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。

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。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，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 [QY]"

印刷很精美，正版书籍，价格有折扣惠，送货快，买书还来京东。本书里在现实的压力下，我们首先也是得改变自己的生存条件，要放弃某些东西，可是放弃并不等于丢弃，有些东西丢了就找不回了，而放弃只是暂时将它搁置存放，等到有时间了，有精力了，可以再重新拾起，关键是我们得一直有个信念，要一直记得在某某地方有点包裹，等着我们手里的密码条。)

一切都毫无办法.对于一个普通人来说.只好听命于生活的裁决.这不是宿命.而是无法超载客观条件.在这个世界上.不是所有合理的和美好的都能按照自己的愿望存在或者实现.(山不过来，我们只好走过去。不管发生什么，都会有一个办法与之对应来解决。)

时光静悄悄地在流逝.世界上有些人因为忙而感到生活的沉重.也有些人因为闲而活得压抑.人啊.都有自己一本难念的经.可是不同处境的人又很难理解别人的苦处.

在我们这个地球上.每天都要发生许多变化.有人倒霉了.有人走运了.有人在创造历史.历史也在成全或抛弃某些人.每一分钟都有新人生命欣喜地降生到这个世界.同理也把另一些人送进坟墓.这边万里无云.阳光灿烂.那边就可以风云骤起.地裂山崩.世界没有一天是平静的.

可是对于大多数人来说.生活的变化是缓慢的.今天和昨天似乎没有什么不同.明天也可能和今天一样.也许人一生仅仅有那么一两个辉煌的瞬间——甚至一生都可以平淡无奇度过.....

不过.细想过来.每个人的生活同样也是一个世界.即使是最平凡的人.也得要为他那个世界的存在而战斗.从这个意义上说.在这些平凡的世界里.也没有一天是平静的.因此.大多数普通人不会像飘飘欲仙的老庄.时常把自己看作是一粒尘埃——尽管地球在浩渺的宇宙中也只不过是一粒尘埃罢了。幸亏人们没有都去信奉“庄子主义”否则这世界就会到处充斥着这些看破红尘而又自命不凡的家伙。

普通人时刻都为具体的生活而伤神费力——尽管在某些超凡脱俗的雅士看来，这些芸芸众生的努力是那么不值一提。。。。。。

(确实这个世界每天都会发生很多变化，谁知道又会有什么危机冷不丁地钻出来呢？危机危机，危难与机会是并存的，似乎我们连机会的影子都还没逮着，只能以不变应万变喽！

在看似与昨天没什么差别的今天，我们只能不断学习，不断完善自己，让自己更强大，更坚不可摧，那么等到下次什么危机来的时候能够骄傲的叫出“去他妈的，危机！”因为我们相信没有比人更高的山，没有比人更远的路，当自己能够真正超越自己的时候，什么灾难都不会可怕，那也许只是上帝看你太闷了，给你开的个小玩笑而已。)

少平走后，金波也就迫使自己恢复了正常。像以往一样忙碌起来。他现在的心情悄悄有所平伏，因为终于有一个人倾听了他内心的苦痛。往事不会像烟雾似的飘散，将永远像铅一般沉重地浇铸在他心灵的深处。不过，日常生活的纷繁不会让人专注地沉湎于自己的不幸。即使人的心灵伤痕累累，也还得要去为现实中的生存和发展而挣扎。

(我们需要倾诉，需要别人的倾听，需要别人的理解，需要别人的支持，所以我们需要朋友！所以每个人身边都得有一两个能够倾听的朋友！)

，和书店的比较过了，应该是正版图书。价格可以，购买方便，送货上门，网购就是好，我一下买了好几本书

京东的物流很给力，送货的速度还不错，商品的质量也可以接受，价格也能比较公道。你,值得拥有!超低的价格,超好的质量,超高的品质,感谢京东,有你陪伴,真好!不错，很喜欢。

当李开复罹患癌症的消息传来，原先就已经令人忧心忡忡的食品安全问题俨然变成了悬挂于每个普通中国家庭头上的达摩克利斯之剑。原来，病从口入这句话不是虚言，据世界卫生组织公布的数据显示：33%的癌症都是“吃”出来的。在地沟油、注水肉、毒奶粉屡禁不止的今天，我们悲哀的发现，妈妈们的慧眼，成为了阻挡有毒食品流入我们餐桌的最后一道屏障。当我们尚且无能力改变现状的时候，只好让小小的菜场成为了硝烟弥漫的战场，为了保护全家人的身体健康，她们须得练就一双火眼金睛，运筹于菜场之中，决胜于医院之外。

曾几何时，妈妈总是非常骄傲地跟别人说我皮肤白多亏了从小就喝牛奶一直没断过，可是自从三聚氰胺的事件曝光了之后，妈妈就很苦恼的问我说：“你个头没长高是不是喝牛奶喝的？”对此事耿耿于怀的妈妈由此更重视养生，在笔记本上抄录各种养生和健康的小知识，上次我回家，已经抄了整整三大本了。每次给我打电话必定要传授给我一个小窍门：什么用黑米、黑芝麻、黑豆煮粥对头发好啊，早起喝一杯柠檬水啊什么的，但是过一段时间总会垂头丧气地和我说，买黑米的时候要注意啊，很多是染色的，买蜂蜜冲柠檬蜜的时候也要小心啊，很多蜂蜜都是假的……吃了不但不会对身体有益，还会有害。

妈妈现在算是彻底领教到了政治人物们每天日理万机的辛苦，各种砖家和叫兽们想当然的拍脑门理论，往往在同一个事实上南辕北辙、势不两立。例如很多食品上标明了没有使用转基因大豆，大家都认为转基因食品不好，可是打假斗士方舟子却劝我们多吃点没关系；有毒镉大米令市场风声鹤唳，砖家却言之凿凿地称日摄入量很少基本无害；水污染的问题愈发严重，大家纷纷用净水器、饮水机等希望改善水质，叫兽们又说了饮水机造成二次污染还不如喝污水……如果家庭主妇们不能在纷繁复杂的信息中理出一条主线，去芜存菁明辨真假的话，恐怕只会被他们的理论弄得疲于奔命，难以招架。

可是人总不能不吃吧？所以我妈现在拿出俄罗斯轮盘赌的大无畏架势，来应对这迫在眉睫的“餐桌危机”，原先她是一个忠实的品牌拥趸，什么东西用的好了就一直用。如今为了避免长期食用同一种食品所带来的危害，她现在只能换着产地和牌子来买食品——甚至在菜场都不敢找之前一直光顾的摊子了。问题是如果我们每次把筷子放进嘴之前都要掂量一下自己是在补充能量还是服食慢性毒品的话，未免太过悲壮，也使得本来是人生一大乐事的吃饭，变成貌似奏响了“壮士一去兮不复返”的易水悲歌。

我想，我们现在需要的不是各路专家引经据典，充满了各种专业名词的论文式文章，而是简明扼要、通俗易懂的工具书：告诉我们有毒食品和安全食品的区别是什么，怎么分辨二者的异同。当我翻开这本书的时候，我终于感觉到，可以让我妈把她的笔记本都扔掉了。中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员何丽，用她二十年食品营养与安



全的研究经验为妈妈们支招，无论是禽蛋肉奶、粮油米面、蔬菜瓜果还是各类零食调料，都有着不小的猫腻，不过魔高一尺道高一丈，书中都会教大家买到放心食品的小妙招。

“地沟油里杂质多，冷藏之后有沉淀。用它做份炒鸡蛋，颜色肮脏不好看。”这是买油的顺口溜。“肥猪都有肥膘肉，肥膘太少不正常。猪若吃了瘦肉精，肉红质软流黄汤。”这是买肉的顺口溜。“纸巾擦擦栗子壳，有油污的买不得。剥开一颗尝尝味，甜的发苦有糖精。”这是买栗子的顺口溜……全书中有几百条的安全顺口溜，以买粉条为例，先列出一段顺口溜，再告知大家目前市场上出现的毒粉条有哪些种类及危害，然后教大家“一看二折三闻味”的妙招以买到安全的好粉条，最后附上一个贴心提示：尽量不要购买含明矾的粉条。通俗易懂、好记好学，足以成为妈妈们在战场上最好的御敌武器啦！

当然我妈收到了这本书之后依然还是有埋怨的，她说：“唐诗三百首还没背完呢，又得背顺口溜了，真是命苦啊！”不过据我爸反馈的消息是，她压根不用那么费劲，拿着书里附送的安全买菜速查表就足够啦！

-----  
[SM]好京东的货，应该是正版

记得有一次，我独自一人出来逛街。逛了大半天，什么也没有买到，不是东西不合适，就是价格太高，就在我准备两手空空打道回府的时候，无意中发现前方不远处有一个卖小百货的商店，走上前去一看，商店里面正挂着一些极其精致漂亮的背包，那时为了不至于两手空空回去，我总想凑合着买点东西，经过一番讨价还价，便商定了价格，付了钱之后，我正准备拿起我相中的背包离开的时候，无意中发现背包上有一根拉链坏了，于是我又重新挑选了一个，正要转身离开，那店主居然耍赖说我还没有付钱，硬拉着要我付钱，还说什么谁能证明你付了钱呢？没办法，我是自己一个人去的，旁边又没有其它顾客，谁能证明呢？天晓得。我辩不过她，只好愤愤不平地两手空空回去了。从那以后，我吃一堑，长一智，我就常常到网上购物了。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。|好大一本书，是正版！各种不错！只是插图太多，有占篇幅之嫌。故事很精彩，女儿很喜欢。书写的不错，能消除人的心瘾。目前已经戒烟第三天了，书拿到手挺有分量的，包装完好。还会继续来，一直就想买这本书，太谢谢京东了，发货神速，两天就到了，超给力的！5分！了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习

！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？[NRJJ]

-----  
[我妈一直很想要的安全买菜经\\_下载链接1](#)

## 书评

[我妈一直很想要的安全买菜经\\_下载链接1](#)