

# 《排毒养颜有方法》

## 图书基本信息

书名：《排毒养颜有方法》

13位ISBN编号：9787204102747

10位ISBN编号：7204102746

出版时间：2010-1

出版社：内蒙人民

作者：万象文画编写组 编

页数：71

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《排毒养颜有方法》

## 内容概要

《蔬菜养生》内容简介：蔬菜是人们日常饮食中不可或缺的食物，人体必需的维生素C的99%、维生素A的60%来自蔬菜。此外，蔬菜中还有多种多样的植物化学物质，是人们公认的对健康有效的成分...正因为它们具有养生治病的功效，因此有“天然郎中”的美誉。

## 书籍目录

一、卫生清洁与器具保养 白瓷砖去污小窍门 家庭消毒小窍门 清洁小窍门 硬毛巾巧变软 牙膏去污小窍门 擦玻璃小窍门 去除地面油渍小窍门 去除厨房瓷砖接缝处黑垢小窍门 醋涂洗物品五窍门 消除冰箱霉菌的窍门 醋和酒精除厨房油污窍门 浓盐水可保持洗涤槽清洁 果皮土豆皮除亏痕和斑垢 醋盐水可刷洗多种器皿 浸醋布巾可除漆味 去除锅巴的小窍门 巧去面盆上面干窍门 巧除杯中咖啡亏迹 洗涤衣物上果渍小窍门 去衣服上酱油迹小窍门 搪瓷器皿除污小窍门 电冰箱除臭味小窍门 消毒小窍门 减少煤污染小窍门 九种灭鼠方法小窍门 巧除苍蝇小窍门 驱蟑螂小窍门 灭蚂蚁小窍门 剪刀快速变锋利的小窍门 快速磨刀三窍门 新铁锅除锈小窍门 除锈小窍门 菜刀保养小窍门 菜刀去锈四窍门 巧修电冰箱门关不严小窍门 冬季冰箱保养小窍门 巧擦锅盖小窍门 倒开水防玻璃杯破裂窍门 木器防虫蛀 蚂蚁小窍门 延长高压锅胶圈寿命小窍门 使新砂锅不漏的两则窍门 搪瓷器具修补小窍门 补砂锅小窍门 快速补盆小窍门 保持铁锅光泽小窍门 搪瓷器皿防锈小窍门 炉膛耐用维修小窍门二、节能增效与物品妙用 电热水器节电窍门 微波炉节电窍门 电水壶节电窍门 节约煤气小窍门 电饭煲节电窍门 扩大电冰箱冷冻室容积小窍门 冰箱温度调节小窍门 电饭锅使用小窍门 肥皂妙用小窍门 使用保温瓶小窍门 瓶盖利用小窍门 蜂窝煤上火小窍门 盐罐使用小窍门 巧用喝剩的牛奶 废瓶盖的用途 巧用葡萄酒 使盐不返潮的小窍门 检查冰箱内在质量小窍门 使用煤气灶的三个小窍门 使用电子打火灶五窍门 不锈钢器具使用十窍门 使用新铁锅八窍门 用铁钉撬开瓶盖小窍门 冰箱食物防串味窍门 分开重叠玻璃杯小窍门 修理冰箱门松的窍门 开螺口瓶盖小窍门三、国物鉴别与物品选购 辨别大米质量小窍门 辨别注水家禽小窍门 辨别冷藏禽肉小窍门 辨别孵鸡淘汰蛋小窍门 辨别病死畜禽肉小窍门 辨别灌水猪肉小窍门 辨别病鸡小窍门 辨别西瓜生熟五窍门 辨别鸡老嫩的窍门 辨别新鲜猪牛羊心的窍门 辨别肉质小窍门 辨别老母猪肉小窍门 辨别面粉质量小窍门 辨别笋类质量的小窍门 辨别新茶、陈茶3窍门 辨别虾油优劣4窍门 辨别啤酒小窍门 选购香肠小窍门 选购鱼肚小窍门 选购螃蟹的小窍门 选购咸肉小窍门 选购灌肠制品小窍门 选购鲜蛋小窍门 选购茄子小窍门 选购黄瓜小窍门 选购菠菜小窍门 选购洋葱小窍门 选购生姜小窍门 冬季选购山药的窍门 选购哈密瓜的窍门 选购猕猴桃两窍门 选购玻璃杯小窍门 选购木砧板的三个窍门四、食物贮存收藏小诀窍 贮存大米小窍门 贮存白菜小窍门 萝卜越冬保鲜小窍门 贮存巧克力小窍门 番茄简易保鲜小窍门 豆腐放冰箱中保鲜的窍门 瓜果切开保鲜的窍门 贮存半个冬瓜小窍门 大蒜头保鲜小窍门 生姜保鲜小窍门 青椒干贮小窍门 晒干茄片小窍门 贮存香菜三窍门 保存葱头的窍门 贮存大葱小窍门 夏季保存黄瓜的窍门 贮存葡萄小窍门 贮存栗子小窍门 香蕉保鲜小窍门 贮存西瓜小窍门 贮存家用粮小窍门 酷变香小窍门 保存剩菜小窍门 牛奶存放小窍门 贮存荤油小窍门 豆腐防酸小窍门 贮存食用油小窍门 蛋糕短期保鲜小窍门 茶叶保存小窍门 啤酒保鲜小窍门 酒类贮存小窍门 贮藏鲜猪肉小窍门 收藏咸肉、咸鱼小窍门 贮存香肠小窍门 活鱼保活小窍门 虾保鲜小窍门 保存海蜇小窍门 冰箱存鱼的保鲜窍门 存放牛奶的窍门 巧贮鲜蛋窍门6则 蒲包加冰块 存蚶的窍门 放生姜巧贮蜂蜜 放白萝卜片巧去猪油怪味 贮存小坛咸菜的小窍门五、食材加工与烹饪诀窍 制青椒干小窍门 涨发猪蹄筋两窍门 切牛、猪、鸡肉小窍门 加烧碱生发鱿鱼小窍门 煮鸡蛋扎孔巧防碎裂 切洋葱不刺眼三窍门 防土豆变色小窍门 泡发香菇小窍门 巧使柿子脱涩四窍门 巧去栗子皮两窍门 速退鸡、鸭毛小窍门 熏烤肉制品小窍门 防面包片破碎小窍门 核桃去壳小窍门 巧喝牛奶小窍门 巧制酸牛奶小窍门 巧做蜂蜜酸奶小窍门 泡茶小窍门 制乌梅汤小窍门 做花生糖小窍门 巧做冬菜小窍门 海带变软法小窍门 清洗木耳小窍门 芥末酱防干小窍门 切西瓜的小窍门 开水淘米比用冷水好 饺子馅不宜放生油 加鸡蛋巧和水饺面 加食盐煮面条不易糊烂 焖好米饭3窍门 煮饺子开锅与盖锅的窍门 快速煮饺子小窍门 巧做剩饭小窍门 剩菜回锅小窍门 做鱼省油小窍门 巧煮裂缝鸡蛋小窍门 巧炒鸡蛋小窍门 巧煎鱼不粘锅小窍门 炒牛肉小窍门 巧烤小牛肉小窍门 巧防豆腐破碎小窍门 巧食马铃薯小窍门 巧炸花生米小窍门 花椒抑制沸油膨胀小窍门 巧食剩饭的窍门 掌握烹调火候的小窍门 做炸酱小窍门

## 《排毒养颜有方法》

### 章节摘录

插图：中医认为春季肝气当令，肝的功能偏旺，可伤及脾，影响脾的消化吸收功能，而粥是以谷物加大量水或高汤熬煮，谷物中所含的淀粉得到充分的糊化，有很好的补益作用，因此，春季确实适合喝粥。那么，春季我们应该选择什么食物来煮粥呢？应选择温性或平性的主料。在主料的选择方面，最好选择小米、大米、糯米、玉米等性平或性温的食物，以补益脾胃，为一年的健康打下基础，少选择凉性或寒性的食物，如绿豆、荞麦等，以免伤及人体的阳气，不利于春季人体内阴寒之气的消除。甘味的辅料不可少。孙思邈在《千金方》中还指出，春天饮食应“省酸增甘，以养脾气”。意思是说春天人们要少吃点酸味食品，多吃点甘味的食品，以补益人体的脾胃之气。因此，春季我们在煮粥时候，最好选择一些山药、大枣等甘味的辅料，待粥熬成后，还可以根据个人口味调入蜂蜜、红糖等食用（糖尿病患者不宜）。其中山药大枣粥就是不错的选择。可取米（大米、糯米各一半）80克，山药50克，大枣20克。将大米、糯米洗净，与山药、大枣一起放入锅里，加水适量，熬煮至粥稠，每日一次。酌加健脾化湿的辅料。南方的春季雨水较多，因此，生活在南方的朋友在煮粥时还要适当加入一些健脾化湿的食物，如白扁豆、薏苡仁、赤小豆等。脾虚湿盛的朋友为了防止湿邪伤身，不妨喝点扁豆粥：将大米50克、薏苡仁20克、冬瓜子仁（去壳）10克、赤小豆20克、白扁豆15克，共煮粥。每日1剂，连食1周。

## 《排毒养颜有方法》

### 编辑推荐

《四季饮食宜忌》：春季忌吃或少吃羊肉、花椒……夏季忌吃或少吃荔枝、韭菜……秋季忌吃或少吃西瓜、绿豆……冬季忌吃或少吃蚌肉、柿饼……这些您知道吗？

# 《排毒养颜有方法》

## 精彩短评

1、冲着它的玫瑰养胃茶买下来，

# 《排毒养颜有方法》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)