

《快乐生活有绝招》

图书基本信息

书名：《快乐生活有绝招》

13位ISBN编号：9787801797643

10位ISBN编号：7801797647

出版时间：2009-1

出版社：于跃 中国致公出版社 (2009-01出版)

作者：于跃

页数：312

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

《快乐生活有绝招》

前言

随着经济水平日益提高，人们越来越追求生活的精致与细致，更加讲究科学性。实际上生活中也的确处处皆学问，时时有知识，只是看您是否有心，是否在意。人生在世，吃喝是大事。日常生活中的饮食更是讲究科学，从选购到加工，从贮存至一些饮食宜忌，都是您不可不知道的生活常识。知道这些常识，不但有利于健康，还能让您在更高水平上享受生活。人是衣装马是鞍。衣装是一个人的门面，如何才能做到选购衣服适宜，洗涤保养得当，穿戴搭配，符合风格，这些都是您必须知道的生活常识。家的载体是房子，房子如何装修布置，家电如何选购关乎您对家的感觉，关乎您的生活质量。这些方面的很多常识您不能不知道。美丽是女人一生的追求，如何才能美丽、更美丽却不是人人都知道。皮肤如何护理，妆容如何收拾，身体如何才能更曼妙有致，这些追求代表了理想，也代表了无知，更说明需要知道，不是吗？医疗和心理一个关乎我们的肉体，一个关乎我们的灵魂，我们哪一个都不能舍弃，哪一个都不能遗忘，这两方面的常识您不关心吗？财富，是从古到今人们都趋之若鹜的东西。投资理财方面的常识正好可以解决您的问题，让您的财富更上一层楼。

《快乐生活有绝招》

内容概要

《快乐生活有绝招》内容丰富详尽，新颖实用，贴近生活，语言通俗易懂，查阅方便，是一本方便有效的现代家庭生活指导手册。《快乐生活有绝招》主要内容：美食每刻：生活中的食品常识；食品选购；如何选购大米；如何鉴别新、陈大米；如何鉴别“致癌大米”；如何选购面粉；如何识别被染色小米等等。

书籍目录

第一章 美食每刻：生活中的食品常识一、食品选购如何选购大米如何鉴别新、陈大米如何鉴别“致癌大米”如何选购面粉如何识别被染色小米如何选购挂面如何选购优质面包如何选购月饼如何选购粽子如何辨别鸡的老嫩如何选购新鲜光禽如何选购羊肉巧识注水猪肉巧识病猪肉如何选购螃蟹鉴别鱼是否新鲜如何选购带鱼如何选购虾皮鉴别福尔马林泡发海鲜如何选购鲜虾如何选购冰虾仁如何选购银鱼鉴别冻鱼的质量如何选购优质海参如何挑选海带如何选购辣椒如何选购洋白菜如何选购菜花如何挑选新鲜韭菜如何选购香菇鉴别蘑菇是否有毒如何选购蒜苔如何选购丝瓜如何选购黄瓜如何选购茄子如何选购胡萝卜如何选购山药如何选购莲藕如何鉴别催熟的西红柿如何选购银耳如何选购黑木耳如何选购鲜蛋如何选购鸭蛋如何选购松花蛋如何鉴别鲜奶鉴别真假奶粉的窍门鉴别奶油好坏的窍门如何选购奶粉如何选购豆制品如何选购凉粉鉴定豆腐质量的窍门如何选购粉皮如何选购酱油鉴别花椒质量的窍门鉴别转基因食用油的窍门识别激素水果如何挑选西瓜如何选购香蕉如何选购优质梨如何选购苹果识别真假红富士苹果如何选购茶叶如何识别真假名酒如何识别果汁真假二、加工烹饪洗大米的窍门洗蔬菜的窍门洗瓜果的窍门洗鱼类的窍门保护蔬菜中维生素的窍门浸泡鱼片的窍门切鱼片的窍门热水和面温水和面冷水和面刀剁肉馅味道更好拌凉菜应注意的事项投放作料的顺序制泡菜应注意的常识肉类去异味蒸馒头应注意的常识土豆去皮的窍门芋头去皮的窍门剥橙子皮的窍门西红柿去皮的窍门鲜桃去细毛的窍门去枣核的窍门板栗去皮的窍门核桃去皮的窍门做菜为何要放料酒炒菜时油温不宜过高叶菜类的小常识热油快炒法有何好处做菜时应何时放盐做菜的小窍门做肉菜的小常识小火炖肉更香烹调猪肝为何要上浆如何把活鱼做得更鲜美如何去掉鱼的土腥味如何煎鱼不粘锅炒菜忌用微火烹调冷冻食品的窍门汤鲜有招烹制骨头汤须知烹调用水的常识烹制火腿三忌如何煮面条米为何不能多淘久泡如何快速焖饭如何巧煮陈米饭发面法发面的应急措施水饺好吃有妙招煮水饺防粘连法怎样使饺子馅不出水烤地瓜有新招炒菜三要诀烹调蔬菜的窍门蔬菜烹饪去除异味炒法蔬菜巧搭配吃野菜有讲究烹调巧用酒做水果沙拉的窍门做海带保持营养的窍门让海带变软的窍门减轻苦瓜苦味的窍门煮土豆的窍门制土豆丸的窍门炒脆嫩青椒的窍门食用芹菜根的窍门烹制芦笋的窍门烹制脆嫩菜花的窍门合理食用大白菜的窍门焖菜的窍门蒸菜的窍门掌握油温的窍门使炸制品外脆里嫩的窍门做红烧菜的窍门三、贮存保鲜食品忌同放勿用冰箱存放新鲜蔬菜冰箱贮存食物的窍门防止冰箱食物变质食品在冰箱中的存放时间贮藏水果须知夏季佐料食品的保存不宜入冰箱存储的食品冰箱存放食物防串味食品安全十注意面粉的储存如何存放豆类花生储藏法鲜牛奶保存窍门鲜鸡、鸭、鹅蛋的保鲜法香肠防腐法肉类保鲜法活鱼存活法鲜鱼保鲜法储存葡萄酒的小窍门储存番茄酱的窍门储存食油法茶叶保存法如何利用低温保藏食品冬季存放啤酒的窍门保持啤酒泡沫的窍门存放黄酒的窍门防止大米发生霉变的窍门防止食盐受潮变苦的窍门存放金橘的窍门如何存放鲜桃存放青椒的窍门存放莲藕的窍门存放活泥鳅的窍门存放新鲜海蜇的窍门存放鲜虾米的窍门存放油炸花生米的窍门存放生姜的窍门贮藏大葱的窍门处理受潮回软茶叶的窍门存放咖啡的窍门竖着放鲜蛋的窍门存放食糖的窍门存放糖果的窍门存放碘盐的窍门存放板栗的窍门存放红枣的窍门存放竹笋的窍门食品保存的最佳温度面包不宜存放在冰箱内黄瓜、青椒不宜久存于冰箱冰箱存鱼不宜太久鲜蛋不宜直接放入冰箱冰箱内不要存放食品过多凉拌菜不宜在冰箱内久存铝锅不宜存放饭菜食油不宜放在厨房四周四、饮食宜忌食葱蒜的宜忌“烧烤”不宜做下酒菜味精使用的八大不宜水果不宜榨汁喝鳝鱼宜与藕合吃花生炖吃最相宜鱼与一些水果不宜共食烹调酱油不宜生吃晚餐不宜太油腻白糖宜加热后食用不新鲜的鸡蛋不宜吃胡萝卜和白萝卜不宜同吃鸡蛋不宜生吃不宜空腹吃柿子不宜吃油炸火腿肠不宜用胡萝卜下酒增白食品吃不得用汤泡饭吃是不科学的应限量食用的四种食物不宜混合食用的食物可以防癌的九种食物抗衰老的五种食物蒸锅水为何不能喝为何不宜生吃鱼虾如何饮水也有讲究喝温开水的好处第二章 人是衣装：生活中的衣物常识第三章 我爱我家：生活中的居家常识第四章 美容保健：生活中的美丽常识第五章 行为心理：生活中的习惯常识第六章 休闲娱乐：生活中的放松常识

章节摘录

女性在空调房里宜穿双丝袜夏天，女孩子们常喜欢赤脚穿着凉鞋去上班，在冷气充足的办公室里一呆就是一天。而回到家里，常常也是整夜开着空调。过了一段时间后，不少女性突然发现自己月经紊乱而且腹痛难耐，这是为什么呢？专家认为，常坐办公室的女性，尤其是年轻女性，如果长期处于空调的冷风下，可能会影响卵巢功能，使排卵发生障碍，从而导致月经失调，腹痛腹胀。为了避免女性朋友发生这种情况，首先要把室温恒定在26℃左右。其次，开空调时，一般低处最凉，最怕冷的是腿和脚，所以女性在空调房里一定要穿袜子，即使是丝袜也好。第三，空调开机1~3小时后，最好关一段时间，打开窗户呼吸新鲜空气，或者每隔1小时到室外活动一下。春寒时不宜穿裙装有些爱俏的女士，不顾早春寒风的侵袭，穿着裙装招摇过市。其实，这种违反季节时令，一味追求时装美、线条美的做法会对人体健康带来不利影响。俗话说，“寒从脚下起”。人的双脚距心脏最远，血液循环较差，供血不足会引起局部组织坏死。人体双脚一旦受寒，会反射性地使鼻黏膜的供血量大大减少，引起上呼吸道黏膜的毛细血管收缩，黏膜得不到营养，抵抗力很快减弱。于是，原来潜伏在鼻咽部的病菌、病毒便乘虚而入，使人得病，从而引起旧病复发和上呼吸道疾病频繁发生。此外，由于受到寒冷的侵袭，还会引起冻疮，诱发关节炎，严重者还会导致病毒性心肌炎。

《快乐生活有绝招》

编辑推荐

《快乐生活有绝招》找到你最佳的生活方法，必备的常识和技能，行之有效的解决方案，简单易行的窍门点拨。

《快乐生活有绝招》

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