

<<快乐生活一点通全书>>

图书基本信息

书名：<<快乐生活一点通全书>>

13位ISBN编号：9787507532708

10位ISBN编号：7507532704

出版时间：2011-1

出版语言：华文

作者：高慧芳

页数：420

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>

## <<快乐生活一点通全书>>

### 内容概要

《快乐生活一点通全书》一书共分为六篇，分别从日常生活中人们的衣、食、住、用、行等方面入手

。此六大部分，记录了众多巧招、妙招、高招、绝招，招招帮您轻松解决生活中的各类难题，让您的生活充满舒适和快乐。

## 书籍目录

第一篇 食材选购、美食烹饪小妙招 第一章 食材鉴别小妙招 1. 挑选优质大米的妙招 2. 鉴别面类食材的优劣 3. 挑选新鲜水果的妙招 4. 挑选新鲜牛肉与猪肉的妙招 5. 新鲜海鲜鉴别有妙招 6. 挑选新鲜的蛋类食品的妙招 7. 鉴别生活中的调味品的妙招 8. 挑选新鲜饮料的妙招 9. 挑选新鲜蔬菜的妙招 10. 挑选美味的熟食的妙招 11. 挑选营养的菇类食材的妙招 12. 挑选鱼类食材小妙方 13. 挑选干货小妙招 14. 挑选副食品小妙招 15. 选出新鲜的脏肉的小妙方 16. 挑选茶叶的小妙方 17. 挑选食用油小窍门 18. 挑选冻羊肉的小妙方 第二章 食材保鲜小妙招 1. 大米如何进行长期储存 2. 如何长期储藏面粉 3. 食用油如何保鲜 4. 肉类食品的保鲜妙法 5. 蛋类食品如何进行长期保存 6. 如何储藏海鲜使其长时间保鲜 7. 各类蔬菜保鲜小窍门 8. 如何使水果保持长期新鲜 9. 如何储存调味品 10. 副食品如何进行储存 11. 菇类食材巧储藏 12. 活鱼如何长久存放 13. 牛奶保鲜小窍门 14. 冷冻食品巧储藏 15. 生鱼片如何保鲜 16. 速冻鲜鱼的保鲜方法 17. 豆类储存有妙招 18. 黄瓜如何保鲜 19. 如何储存大葱 20. 如何储存鲜藕 21. 土豆储存妙法 22. 保存鲜姜的妙法 23. 保存月饼小妙方 24. 保存糖的小窍门 25. 蜂蜜的储存妙招 26. 巧存辣椒 27. 干货储存小妙招 28. 巧存面包不变硬 29. 腊肠保鲜的方法 30. 药酒如何保存 31. 香蕉如何长期存放 32. 面包如何保鲜 ..... 第二篇 居家选购、绿色健康更实惠 第三篇 家居卫生、清洁保养好方法 第四篇 留驻容颜、提升形象有妙招 第五篇 日常保健、益寿延年有妙招 第六篇 废物利用、低碳环保更时尚

章节摘录

第一篇 食材选购、美食烹饪小妙招第一章 食材鉴别小妙招3. 挑选新鲜水果的妙招提到水果，相信大家都很喜欢吃。

水果中含有多种维生素，对人体有很大的益处。

而且新鲜的水果吃起来更有口感，也更健康。

但是由于有些水果不易保存，导致大家很容易买到不新鲜的产品。

下面就为大家介绍几种挑选新鲜水果的小妙招。

如何挑选新鲜的水果1. 果肉组织较细密、分量较重、水分也多的水果口感会更好。

2. 选择果型饱满的。

如椰子饱满汁多，芒果饱满肉多籽小。

3. “听”水果的声音，如西瓜的声音像手拍胸脯时沉稳的声音；苹果的声音要脆；菠萝的声音要如手弹肉的声音等。

4. 果实外观纹路分布均匀且明显展开的水果则品质上佳。

如哈密瓜。

5. 水果的硬度要高，比如葡萄、樱桃等，硬度高的品质较好。

6. 选择色泽鲜艳、自然的水果。

如柑橘类水果应选择橘红色的；木瓜则应选择橙黄色，如颜色偏黄则品质不好。

7. 选择有绒毛的水果要看绒毛的长短，绒毛短的没有绒毛长的好，如猕猴桃和水蜜桃。

8. 看水果的外皮，外皮粗糙的没有外皮光滑细致的好。

9. 根据果实的体质来挑选。

体质寒凉、脾胃虚弱的人适合食用性温热的水果，如桂圆、荔枝、山楂、金橘、柠檬、大枣等。

体质偏热的人适合食用性寒凉的水果，如柚子、香蕉、西瓜、梨、柿子等。

而性平的葡萄、樱桃、苹果、猕猴桃等适合一般人吃，也不宜多吃，以免伤及脾胃。

4. 挑选新鲜牛肉与猪肉的妙招肉制品是人类生活中不可或缺的食物，猪肉与牛肉又是大家平常最容易选择的种类，其中含有丰富的蛋白质，帮助提高机体抗病能力；因此，选择质地新鲜的肉直接关系到大家的健康。

那么，如何挑选质量上乘的牛肉和猪肉呢？

下面来为大家介绍几种挑选新鲜牛肉与猪肉的小窍门。

挑选新鲜牛肉的窍门1. 通过色泽来鉴别，新鲜肉呈现具有光泽的红色，而次鲜肉颜色稍暗，切面有少许光泽，但脂肪无光泽。

变质肉颜色暗红，没有光泽，脂肪颜色发暗呈绿色。

2. 通过气味来鉴别，鲜牛肉具有其特有正常气味。

次鲜肉稍有氨味或酸味，而变质肉则是腐臭味。

3. 通过黏度来鉴别，新鲜肉表面微干或风干，摸时不黏手，次鲜肉的表面干燥或黏手，而变质肉表面极度干燥或发黏，新的切面也黏手。

4. 通过弹性来鉴别，新鲜肉用手按压的凹痕能立即恢复，而次鲜肉的恢复较慢，凹痕不能完全恢复，变质的肉凹痕不能恢复，并且凹痕明显。

<<快乐生活一点通全书>>

编辑推荐

《快乐生活一点通全书》中介绍好方法、好点子、好技巧、时时让您吃出健康、穿出风度、住得舒适、用得方便、行得妥当。

在最短的时间内，轻松帮您打造最快乐、最舒适的生存空间。

巧招、妙招、高招、绝招，招招帮您解决生活中的难题。

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>