

<<快乐生活一点通>>

图书基本信息

书名：<<快乐生活一点通>>

13位ISBN编号：9787511303479

10位ISBN编号：7511303471

出版时间：2010-5

出版时间：宇琦 中国华侨出版社 (2010-05出版)

作者：宇琦

页数：356

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>>

### 前言

每个人都梦想拥有幸福快乐的生活，但是很多人又感叹这样的生活离自己太远。其实幸福快乐就在我们身边，只是我们没有把握住，就像著名雕塑家罗丹所说的，世界不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。

事实上，并不是每个人天生都能拥有发现幸福快乐生活的眼睛，这就是困扰很多人的地方，此时最需要的就是能够有人指点您一下，让您“开眼”，就能在山重水复疑无路的时候，豁然见得柳暗花明又一村，乏味的生活就因此而改变。

这本书取名《快乐生活一点通》，就是希望能通过它，给聪明的您点一下，为的是把这双能够发现幸福生活的眼睛带给每位读者，我也相信聪明的您一点就“通”啦！

生活的基础是“衣食住行”，幸福快乐的生活当然也离不开它们，只是让它们变得更加优质。

俗话说没有丑女人，只有懒女人，其实这话并不仅仅适用女性，男士也需注意。

服饰是打造美丽外表的基础，化妆就是锦上添花。

注重仪表的人能给其他人留下美好的印象，在潜移默化之中影响我们的生活、事业。

本书介绍了很多装扮自己的小技巧，来一点小小的改变，可能就会令你焕发活力；做一次小小的尝试，可能就会令你光彩照人。

民以食为天，饮食文化是中华文明的重要组成部分。

我们每天都在吃，但是又有多少人真正“会吃”？

话说回来，怎样才算“会吃”呢？

饮食的目的不仅仅是让人吃饱，更要吃好，吃好就是要吃得健康。

健康饮食不但要包括色香味俱全，而且吃的还要有营养。

本书教给您的很多食材做法，均可以起到食疗、食补之功效，让您享用美味的同时强身健体。

## <<快乐生活一点通>>

### 内容概要

《快乐生活一点通：不可不知的400个生活诀窍(精华版)》介绍了很多装扮自己的小技巧，来一点小小的改变，可能就会令你焕发活力；做一次小小的尝试，可能就会令你光彩照人。

《快乐生活一点通：不可不知的400个生活诀窍(精华版)》教给您的很多食材做法，均可以起到食疗、食补之功效，让您享用美味的同时强身健体。

## 书籍目录

第一章 饮食部——吃得好生活才健康快乐大米怎么煮才好吃\2炒菜放多少油才合适\3烹炒速冻蔬菜的小妙招\3怎样煮面条才不会糊掉\4怎样汆丸子才不会散\5怎样炒肉又嫩又好吃\5怎样切洋葱头不辣眼\6如何去除羊肉膻味\7西红柿去皮的小妙招\8如何制作干豆角\8如何制作美味腊肉\9如何去除鱼的腥味\10如何做出美味牛肉饼\11白菜斜着切,熟得快\12炸馒头好吃又省油的窍门\12蔬菜如何保存才新鲜\13如何存放新鲜活鱼\13怎样鉴别鸡的老嫩\14如何识别注水猪肉\14如何识别牛肉和驴肉\15如何识别注水鸡鸭\16不宜用旺火煮面条\16女性经期不宜吃红枣\17不宜吃豆腐的人\17不宜吃茄子的人\18街边卖的油条不要常吃\18早晨不要空腹喝牛奶\19变质的食物加热后也不宜食\20水果什么时候吃最好\21

第二章 防病部——小病不出门大病不要得感冒就喝姜葱米汤\24过敏性皮炎少接触花粉\24出汗后不宜立刻脱衣\25午夜过后不宜吃东西\25被猫狗咬伤快用肥皂水清洗\26不宜在空调屋里吹得太久\27流感肆虐时,要少出门\28天气闷潮须防心绞痛\28维生素A防暂时性夜盲症\29身有炎症,少食辛辣\29冬季治疗冻疮的小妙招\30治疗脚后跟痛的小妙招\31治疗拉肚子的小妙招\32皮肤被烧(烫)伤的救护方法\33调整内分泌,预防黄褐斑\34治疗失眠症的好方法\35夏天起痱子怎么办\36有口臭,就饮用药茶\37吃饴糖可以缓解胃痛\38胃胀的家庭治疗措施\39颈椎疼时,就去按摩后溪穴\39快速退烧的妙招\40上火时,要多吃水果,多喝汤\41打嗝(呃逆)的治疗小妙方\42灵芝可以治疗头昏脑胀\42牙龈出血最好先换牙刷\43

第三章 养生部——养生的点滴细节元气的大补药:人参\46气血双补要方:十全大补汤\47燕窝是天然的高级补品\48早盐晚蜜,防病养生不算难\桂圆养心安神又美味\49东北特产鹿茸生精补髓\50枸杞是滋阴壮阳的小果子\51控制饮食,饭不要吃得饱\52不吃丰食是在摧残身体\52吃完饭后不宜立即睡觉\53冬季泡脚因人而异\54女性抗寒食补法\55常食芋头增强免疫力\56冬季吃羊肉有禁忌\56电脑一族应多吃的食物\57猪肉搭配禁忌\58宵夜怎么吃更健康\59水果不能这么吃\59善用芝麻好处多\60巧用“废弃食材”更健康\61冬季吃什么御寒暖胃\62常吃猪蹄更健康\64喝奶也要有讲究\65夏季养生多吃鳖\65如何避免衣服退色\111如何除去衣服上的污渍\111童装保存慎用卫生球\114如何洗晒丝绸衣服\114如何挑选男士西装和衬衫\11哪些面料衣服须干洗\116肩膀宽如何穿衣\116如何淘外贸服饰\117如何处理染色的白色衣物\11身材丰满如何穿衣\118身材娇小如何穿衣\119如何避免牛仔裤掉色\120如何辨别皮革\121如何水洗羊绒衫\121穿衣服显瘦的方法\122巧用配件,造型百变\122如何识别真假羽绒制品\124漆皮鞋如何保养\124如何洗涤外套\125女性衣物穿着禁忌\126

第六章 美容部——“葆”住容颜不会老祛除女性小痘痘的窍门\128女性去皱的小窍门\129天然美白小妙招\129肌肤控油小窍门\130去除黑眼圈的妙招\131修复粗毛孔的绝招\132治疗黑头的好办法\132如何自制保湿面膜\133果汁美容小窍门\134如何识别假冒化妆品\135如何去除眼袋\136平价家庭美容妙方\137网虫们的美容要诀\138精油妙用,美容安眠\139家庭主妇护肤要诀\140生理期保养术\140如何鉴别化妆品好坏\141酸奶美容平价又健康\142如何保持面色红润\143五脏排毒,由内而外的美丽\144护肤品另类用法\148如何护理双唇\149如何去除前额细纹\149如何去除烦人痘印\150如何让睫毛变长\150如何合理去角质\151橄榄油护肤有奇效\152如何正确使用眼部精华\153如何正确卸妆\153.....

第七章 育儿部——健康从宝宝呵护做起第八章 家庭部——家庭和睦幸福的密匙第九章 理财部——每一天都要精打细算第十章 风水部——让家里旺气十足第十一章 居家部——居家必知的生活小妙招第十二章 节省部——巧手变废为宝的省钱招数

## 章节摘录

插图：不仅动物油应该少吃，而且植物油摄入过多，也会对健康不利。

然而做菜时放多少油才算适量呢？

其实，根据世界卫生组织发布的标准，每人每天食用油最佳摄入量为25克，如此算来，大约有93.3%的居民炒菜时油都放多了。

经过检验，无论是菜籽油、麻油、豆油还是花生油，其主要成分都是脂肪，且含量都在90%以上。炒菜时食用油过多会使食品表面被脂肪层包围，其他调味品就不易渗透到食物的内部，影响食品味道。同时，被脂肪层包围的食物在肠胃里也难以同消化液接触，因此不利于消化吸收，严重时甚至会引起腹泻。

其实最主要的是，过多地摄入食用油给人们的健康带来很大威胁。

常年吃过高脂肪的菜肴，对心脑血管极其不利，还容易诱发胆囊炎、胰腺炎等疾病，甚至像乳腺癌、结肠癌、直肠癌、子宫内膜癌、卵巢癌、前列腺癌、胆囊癌等多种癌症发病都与脂肪摄入过多密切相关。

如今全国许多地区肿瘤发病率呈现明显增加的趋势，20年来，发病率增长了30%以上，这种情况的出现，很大程度上是膳食不合理造成的。

因此，炒菜时食用油一定要适量。

所以，专家建议，在厨房里不妨准备一个量杯，按照推荐的25克标准控制油的用量。

没有量杯的话，也可以用瓷汤勺代替，满满两勺，差不多就是25克油。

速冻蔬菜注意现买现吃。

包括各种肉类和蔬菜在内的冷冻食品一经解冻后宜尽快食用，不宜存放过久，尤其不要化了再冻、冻了又化，循环往复。

因为在冷冻条件下，受水分结晶影响，食物的组织细胞已遭破坏，一旦解冻，被破坏的组织细胞会渗出大量蛋白质，形成细菌繁殖的温床，所以解冻过的食物比未经冷冻、解冻的同类产品腐败速度更快。

考虑到绿叶蔬菜易发黄、内部维生素C易受损的情况，速冻蔬菜在夏天更不宜久放。

营养专家建议，食品冷冻前最好先分档、分份放入冰箱，吃一次拿一份，这样做既节能又方便卫生。

## <<快乐生活一点通>>

### 编辑推荐

《快乐生活一点通:不可不知的400个生活诀窍(精华版)》是低碳生活首选图书，居家最需要的助手。

《快乐生活一点通:不可不知的400个生活诀窍(精华版)》记录和总结了很多生活中的小窍门，给你的家庭生活带来方便。

简单实用，贴近生活，老少皆宜，雅俗共赏、图文并茂。

饮食部、病部、生部、行部、衣饰部、美容部、育儿部、家庭部、理财部、风水部、居家部、节省部

。内容点点滴滴，关怀实实在在！

#### 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>