

<<家庭生活一点通>>

图书基本信息

书名：<<家庭生活一点通>>

13位ISBN编号：9787514129564

10位ISBN编号：7514129561

出版时间：2013-4

出版时间：经济科学出版社

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>

书籍目录

第一章服饰篇——时尚省钱两不误 第一节服饰购买 巧辨服装面料能省钱/2 从辨别做工、质量来省钱/3 反季节置衣也省钱/4 使用折价券和参加商场限时促销来省钱/5 网络购衣也要把价比/5 巧妙选择围巾来省钱/6 巧选皮靴来省钱/6 巧妙辨别皮鞋真假来省钱/7 巧妙辨别丝绸真假来省钱/7 巧选男式西装来省钱/8 巧选领带能省钱/9 巧选衬衫也省钱/9 怎样选购皮衣能省钱/9 怎样选购高档服装/10 怎样选购羽绒服来省钱/11 选购童鞋能省钱/12 选购保暖内衣能省钱/12 第二节服饰搭配 特殊体型与服装搭配/13 包与服饰的搭配/14 胖人穿衣巧用视觉效应/14 曲线不足巧用衣装补/15 使身材修长苗条的穿衣窍门/15 巧配西装修饰体形/16 戴手套有讲究/16 第三节服饰洗涤 巧洗衣服上的笔印/17 衣服去黄的窍门/17 巧洗染色衣服/18 白衣服去斑/18 花色衣服越洗越鲜艳的窍门/19 去除汗、尿、血、呕吐渍的窍门/19 手洗纯毛裤的窍门/19 巧洗领带/20 巧除衣物上的油漆、沥青/20 防止衣服掉色的窍门/21 巧洗羽绒服/21 第四节服饰保养 夏季衣物巧收藏/22 巧使羊毛衣复原/23 晾晒衣服的窍门/23 第二章饮食篇——健康实惠又诀窍 第一节食品选购 第二节食品烹饪 第三节食品储存 第三章美容化妆篇——美丽自己来打造 第一节美容护肤 第二节化妆窍门 第三节科学减肥 第四章医疗养生保健篇——身体健康，万金不换 第一节用药常识 第二节疾病信号早知道 第三节饮食食疗 第五章投资理财篇——金鸡下蛋，以钱生钱 第一节家庭理财 第二节投资理财 第三节买房购车 参考书目

章节摘录

版权页：烹制蔬菜类菜肴时，如不注意操作方法，锅内会出现过多的汤汁，影响菜肴的滋味。

造成烹炒蔬菜汤汁过多的原因，主要是原料本身水分多，洗涤时没有沥干水分，或原料在水中浸泡时间过长，原料吸水过多；也与烹制时掌握火候不当有关，温度偏低，则原料中的水分蒸发少；加热时间过长，原料中水分便大量流出。

调味时，加盐过早或添汤过多，自然也会使菜肴汤水过多。

防止汤汁太多的方法，应根据原料的性质和烹饪要求而定：有的菜加热前先用盐腌一下去掉部分水分再烹炒；有的菜用水焯、挤压、沥干的方法，减少原料中的水分。

缩短加热时间和不过早放盐，也能减少原料水分的流出。

吃过大蒜后喝杯牛奶可清除口中的蒜臭味；炒菜时，如酱油放多了，可加入少量的牛奶，即可改善色味；煎蛋卷时，用牛奶与鸡蛋混合，其味更佳，蛋卷也更鲜嫩；炸鱼前先将鱼浸入牛奶中片刻，既能除鱼腥味，又可使鱼肉更加鲜美香嫩；炒花椰菜时，加一匙牛奶，花椰菜会显得更白净且鲜嫩可口。

很多家庭主妇炒菜时，油盐酱醋都是随手放的。

其实，只要稍微研究一下它们的投放顺序，不仅能够最大限度地保存食物的色香味，还会使更多营养得到保留。

油：炒菜时油温不宜升得太高，一旦超过180℃，油脂就会发生分解或产生聚合反应，生成具有强烈刺激性的丙烯醛等有害物质，危害人体健康。

因此，“热锅凉油”是炒菜的一个诀窍。

先把锅烧热，不要等油冒烟了才放菜，八成熟时就将菜入锅煸炒。

此外，有时也可以不烧热锅，直接将冷油和食物同时炒，如油炸花生米，这样炸出来的花生米更松脆、香酥，避免外焦内生的现象。

用麻油或炒熟的植物油凉拌菜时，可在凉菜拌好后再加油，更清香可口。

<<家庭生活一点通>>

编辑推荐

《家庭生活一点通》的第一章，编者李雅琪用通俗易懂的语言教会你如何用最少的钱买到最称心如意、物美价廉的服饰和服饰搭配与洗涤的窍门；第二章将教你选购食品、储存和加工食品的一些小妙招，让你在放心品尝美味的同时省钱也不误；第三章会介绍一些美容化妆与健身的窍门，让你不去美容院、不买昂贵化妆品、不去健身房也能美丽动人拥有健康好身材；第四章介绍家具装修与清洁的省钱小窍门；第五章则是日常养生保健与用药的小常识和窍门；第六章教你如何发现一物多用、变废为宝的乐趣；第七章则教你消费理财的一些省钱妙招。

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:<http://www.tushu007.com>