

<<小窍门改变大生活>>

图书基本信息

书名：<<小窍门改变大生活>>

13位ISBN编号：9787533531898

10位ISBN编号：7533531892

出版时间：2008-7

出版时间：福建科技

作者：顾勇

页数：233

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>

## <<小窍门改变大生活>>

### 内容概要

生活中充满了各式各样的小窍门，运用这些窍门就能为您节省不少时间和精力。本书全面介绍生活中经常接触的小窍门，力求囊括必备的常识和技能、行之有效的解决方案、简单易行的窍门点拨，可以作为家庭日常生活枕边书。

## &lt;&lt;小窍门改变大生活&gt;&gt;

## 书籍目录

一、智慧饮食的小窍门 (一) 明明白白选食材 1 教你辨别新鲜肉 / 如何挑选冻猪肉 / 千万别买病死猪 / 怎样识别母猪肉 / 如何鉴别米猪肉 2 三个办法识别注水肉 / 黄膘肉与黄疸肉的辨别 / 怎样识别瘟猪肉 / 区分肉类是否经过检疫 / 选购优质腊肉有窍门 / 怎样选购咸肉 3 三个窍门帮你买猪肝 / 挑选猪腰有办法 / 怎样鉴别猪肚的新鲜度 / 鲜嫩羊肉的鉴别 / 涮羊肉的选料很重要 / 牛肉和羊肉的区别 4 选购优质灌肠并不难 / 优质、劣质火腿的识别 / 兔肉的鉴别与选购 / 怎样鉴别驴肉的质量 / 购买肉馅的学问 / 凭感官就可鉴别肉松 5 购买新鲜家禽肉的学问 / 怎样挑选活鸡 / 正宗三黄鸡的特征 / 怎样鉴别灌水的鸡、鸭 / 购买烧鸡谨防病鸡 6 普通鸡与肉鸡有什么区别 / 三个窍门鉴别光禽质量 / 火眼金睛识别病禽 / 选购板鸭的窍门 / 怎样识别鸭子的老嫩 / 怎样识别公鸭与母鸭 7 如何鉴别家禽生杀还是死宰 / 什么样的冻禽不宜购买 / 选购腊鸭和腊鸭肝的窍门 / 鸭子肥瘦的外貌特征 / 怎样鉴别新鹅与老鹅 / 怎样鉴别燕窝质量优劣 8 什么样的咸蛋味道更鲜美 / 最简单的冷水识蛋法 / 观、摇、掂选购松花蛋 / 鉴别真假土鸡蛋有绝招 / 选购鸭蛋应注意蛋黄 / 孵鸡淘汰蛋的识别 9 听声音辨别裂纹蛋 / 有无斑点辨别霉蛋 / 鉴别糟蛋质量的办法 / 识破白皮鸡蛋冒充红皮鸡蛋 / 选购鲜鱼的技巧 / 冻鱼的鉴别并不难 10 怎样识别卤鲜鱼 / 不要买毒死的鱼 / 怎样鉴别被污染的鱼 / 判断带鱼是否新鲜的方法 / 鱿鱼和乌贼的识别 11 如何选购品质好的鱼肚 / 选购牡蛎干、海螺干的技巧 / 鉴别虾是否新鲜的窍门 / 识别青虾的质量优劣 / 如何购买到新鲜的对虾 12 这些小龙虾不要购买 / 怎样购买质量好的海蟹 / 怎样鉴别质量好的甲鱼 / 三个方法鉴别墨鱼的质量 / 如何选购黄鱼干 13 选购海蜇皮的窍门 / 怎样购买质量好的虾米 / 怎样判断紫菜质量优劣 / 蟹、鳝鱼、甲鱼只能买活的 / 优质干贝的鉴别 14 如何判断鱼丸好坏 / 根据月份选购大白菜 / 如何选购新鲜的小白菜 / 选购蒜苗的学问 / 美味南瓜的选购 15 选购莲藕要当心 / 如何选购不同品种的茄子 / 选购西葫芦的窍门 / 西红柿的质量鉴别 / 如何鉴别催熟的西红柿 16 不同种类圆白菜的鉴别 / 怎样买到优质的莴笋 / 买苦瓜以幼瓜为好 / 怎样辨别久放的黄瓜 / 如何选购芹菜 / 怎样辨别优质萝卜 / 辨别受污蔬菜的窍门 17 选购花菜看外表 / 如何选购新鲜甘蓝 / 选购丝瓜的窍门 / 茭白的选购与食用 / 识别老化芦笋的技巧 18 买辣椒要注意什么 / 购买黄花菜要当心 / 韭葱不应有花梗 / 如何挑选芋头 / 选购鲜竹笋的方法 / 看形体和大小买冬笋 / 选购蘑菇的绝招二、让家更舒心的小窍门三、物尽其用的小窍门四、穿出美丽健康的小窍门五、安全出行的小窍门六、美容和塑身中的小窍门七、医疗保健的小窍门八、省钱节能的妙招

## <<小窍门改变大生活>>

### 章节摘录

一、智慧饮食的小窍门（一）明明白白选食材 教你辨别新鲜肉质量好的新鲜肉应为：肌肉有光泽，红色均匀，脂肪洁白（牛、羊、兔肉或为淡黄色）；肌肉外表微干或微湿润，不粘手，指压肌肉后的凹陷立即恢复；具有正常气味，煮肉的汤应透明清澈，油脂团聚于汤的表面，具有香味。

如何挑选冻猪肉质量好的冻猪肉色红均匀，脂肪洁白有光泽，无霉点；肉质紧密，手摸有坚实感，外表及切面微湿润，不粘手，无异味。

质量次的冻猪肉，色呈暗红，缺乏光泽，脂肪微黄，有少量霉点；肉质软化或松弛，外表湿润，微粘手，切面有渗出液，不粘手；稍有氨味或酸味。

解冻后的猪肉，肉色变白，肉汁流失，不宜久放，应尽快烧煮食用。

千万别买病死猪先看皮肤和放血程度，凡是皮肤发红、出血或有针点状出血、枕块形出血、丘疹、水痘的是病猪。

病猪一般放血不良，肌肉颜色发暗，呈暗红色，肋骨间血管充满黑蓝色凝血。

## <<小窍门改变大生活>>

### 编辑推荐

《小窍门改变大生活》帮你快速掌握居家窍门，轻松应对生活尴尬，生活小窍门，急你所急，想你所想。

<<小窍门改变大生活>>

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>