

#### 图书基本信息

书名：<<家庭生活小窍门百科-现代家庭百科>>

13位ISBN编号：9787538850895

10位ISBN编号：7538850899

出版时间：2006-6

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：陈悦

页数：341

字数：520000

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>

## 内容概要

人们居家生活，衣食住行，几乎天天碰到各种各样的问题。有时一些区区小事，竟成“难题”，给生活带来不便。

其实这些问题都能解决，只要掌握知识，略施小计，生活中的许多小难题都可以迎刃而解。编写《家庭生活小窍门百科》一书的目的，就是试图在这方面给读者予以帮助和启发。

本书从家庭烹饪、购物、理财、生活诀窍、禁忌、休闲娱乐等多个方面编写了近千条生活小窍门。当你在日常生活中遇到问题时，只须翻开此书，一看就会，一点便通。

希望本书能为读者排忧解难。

## 书籍目录

家庭厨房篇 第一节 购物提示 选购肉类食品的种种诀窍 选购鱼类的种种窍门 选购大米面粉的窍门 蜂蜜真假优劣的辨别 选购燕窝时的提示 你知道阿胶吗 怎样鉴别变质的药品 怎样鉴别食品保质期和保存期 家庭调料的鉴定窍门 各种食品的选购窍门 第二节 食品清洗处理的种种提示 第三节 食品储存保鲜须知 第四节 食品营养常识须知 保持米中养分的窍门 认识粗粮和精粮的营养价值 粮豆搭配的营养须知 黄豆营养价值须知 面食中的营养 做米饭怎样才能更有营养 使粥营养丰富的方法 食用方便面须知 防止面包和糕点变质的窍门 吃年糕的方法 月饼的卫生须知 防止红薯胀气的窍门 如何正确使用调味品 如何吃生葱生蒜才卫生 须认识生姜的食用、药用价值 认识酱油营养价值的窍门 认识醋食用、药用价值的窍门 动物油与植物油须知 认识香油特殊营养的窍门 认识食用油不能吃的窍门 如何防止食用油脂酸败 如何正确地使用油 如何吃盐才正确 如何避免低盐饮食 使用碘盐须知 使用食用色素须知 使用糖精须知 使用味精须知 各类蔬菜的营养特点 认识蔬菜的颜色与营养价值 认识生吃蔬菜的好处 吃蔬菜如何合理搭配 保持蔬菜的营养素须知 蔬菜减肥作用的提示 芹菜的营养价值须知 石花菜食用须知 食用菜心须知 菠菜特性须知 大白菜营养须知 食用蕃茄须知 胡萝卜营养须知 食用土豆须知 莴笋的营养须知 食用笋干须知 蘑菇的营养须知 食用银耳须知 海带的营养须知 食用海带须知 泡菜的益害须知 如何使腌菜不致癌 山珍海味的营养须知 食用淘参须知 食用干贝须知 鸡肉和鸡汤的营养须知 鱼类的营养须知 吃鱼的学问 减轻鱼虾中的化学危害的窍门 买蟹吃蟹的窍门 贝类食物的吃法 肉类营养价值须知 各种肉食的食疗效用须知 如何解冻才能保持肉类营养 如何去除肉食异味 吃肉的正确提示 应合理食用鸡蛋 使肥肉对身体有益的窍门 烹制火腿的提示 提高牛羊肉营养价值的提示 吃火锅须知 “涮羊肉”的吃法 羊肉串的吃法 如何吃狗才能肉避免患病 怎样配衬荤菜 认识蛋清与蛋黄 鉴别鸡蛋的食用价值提示 科学煮鸡蛋 巧吃松花蛋 水果的吃法 如何对瓜果消毒 如何对症吃水果 食枣的提示 吃西瓜的提示 认识水对人体的作用 如何饮水才合理 如何适时补充水分 如何烧开水 如何泡茶、饮茶 如何喝咖啡 食用牛奶的提示 饮用酸牛奶的提示 划分蜂蜜等级须知 食用蜂蜜的提示 喝豆浆须知 夏季消暑饮料的提示 鉴别汽水质量的提示 冷饮的卫生提示 矿泉水的提示 老年人如何合理选用饮料 如何饮酒才正确 葡萄酒的营养提示 香槟酒的提示 黑啤酒的营养提示 饮酒时配菜的窍门 黄酒的提示 喝酒不醉的方法 解酒须知 膳食结构对寿命的影响 眼睛的营养须知 皮肤与食物的提示 饮食致癌因素须知与预防 早餐食品的提示 午餐的提示 快餐的提示 一日三餐须知 保持干菜的卫生提示 防饭菜变馊的方法 注意厨房卫生的提示 第五节 食品制作的学问 米饭的各种制作 面点的制作 糕点的制作 蜜饯的制作 干果的制作 甜食的制作 腌腊的制作 酱菜的制作 蛋类的制作 菜类的制作 饮料的制作 冷饮的制作 调料的制作 酒类的制作 自制的提示 第六节 厨具用品提示 厨房用品质量鉴定 厨房用品识别 巧使厨房用品 厨房用品的保养 厨房用品的修理 第七节 烹调须知 节省食油须知 防溅防溢的方法 菜肴嫩化的窍门 味道调整的窍门 调料添加提示 烹调技法功夫 营养保持须知 怎样做汤才可口 家用佐料的用法 消除食油中黄曲霉素的窍门 第八节 家庭烹调提示餐桌设防篇 第一节 食物中毒 食物中毒的提示 引起食物中毒的细菌 有毒的河豚鱼 注意几种鱼的过敏症 发霉甘蔗不能吃 四季豆中毒 毒蘑菇种种 不能吃发芽土豆 不能吃腌不透的菜 生棉子油的后患 预防提示 第二节 预防辨别无毒大米的窍门 “绿”米提示 “放心面粉”提示 伪劣食用油预防 劣质肉的预防 识别劣质肉的窍门 水发海产品提示 预防掺假牛奶及奶制品 预防假蜂蜜 豆制品预防掺假 藕粉预防掺假 食品预防 茶叶预防掺假 家庭购物篇 购商品的常识窍门 购买时尚商品的窍门 选购普通商品的窍门 购买廉价商品的窍门 购物选择的窍门 购买有奖销售商品的窍门 辨别伪劣商品须知 避免购买假冒伪劣商品的窍门 购物防伪窍门 鉴别假冒名烟的窍门 鉴别名酒真伪的窍门 鉴别伪劣啤酒的窍门 鉴别新茶质量的窍门 选购药品的常识须知 选购营养保健品的窍门 选购减肥药物的窍门 购买商品房的窍门 选购防盗门的窍门 选购时尚家具的窍门 鉴别沙发质量的提示 选用床垫的窍门 选购床单的窍门 选择窗帘的窍门 购买家电的简单提示 选购电冰箱的窍门 购买洗衣机的提示 选购新型彩电的窍门 选购电脑的窍门 选购空调的窍门 选购燃气热水器的窍门 生活诀窍篇 第一节 识别须知 ..... 第二节 使用诀窍 第三节 居家装饰 第四节 家庭环境提示 第五节 居家物品的选择提示 娱乐休闲及家事禁忌篇 第一节 休闲提示及窍门 第二节 家事禁忌须知 生活便利窍门及家庭理财须知 庸

第一节 使生活便利的窍门 第二节 家庭理财的窍门

#### 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>