

<<生活小窍门大全集（上、下）>>

图书基本信息

书名：<<生活小窍门大全集（上、下）>>

13位ISBN编号：9787550001626

10位ISBN编号：7550001626

出版时间：2011-9

出版时间：百花洲文艺

作者：赵保利 编

页数：766

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>

## <<生活小窍门大全集（上、下）>>

### 内容概要

《生活小窍门大全集（套装上下册）》汇聚了家庭生活各个方面的智慧小窍门，小到柴米油盐，大到消费理财。

如何收纳衣物、怎么打扮才得体、怎么减肥才科学……您最关心的问题，就是我们的出发点。

《生活小窍门大全集（套装上下册）》将科学和实用融合在一起，以简练的语言全面地向大家介绍了生活中所涉及的小常识和小窍门，是现代人追求文明、健康和低碳生活的成果。

有限的资源加上无限的创意，使您的生活妙趣横生。

生活中遇到的各种难题不用发愁，我们帮您轻松搞定，让您最大程度地享受生活的美好和幸福。

## 书籍目录

上卷日常生活篇第一章 饮食第一节 食物的烹饪家里煸炒蔬菜要诀 / 2水在烹调中的巧用 / 2炒菜锅具的选择 / 2烹调蔬菜的窍门 / 3做肉菜的小经验 / 3怎样炒出美味菜肴 / 3怎样使咸肉退盐 / 4木瓜籽让肉更柔软 / 4做美味鲜汤的窍门 / 4怎样使咸鱼返鲜 / 4怎样快速刮鱼鳞 / 4什么鱼适合炖汤 / 4烧鱼的技巧 / 4怎样煎鱼不粘锅 / 4营养又不伤身的下酒菜 / 5怎样炒牛肉鲜嫩可口 / 5怎样使老鸡鸭肉变嫩 / 5炸猪排的秘诀 / 5用姜嫩化牛肉的窍门 / 5炒腰果秘诀 / 6如何炸花生米好吃 / 6如何食用豆腐粉 / 6芦荟菜的制作技巧 / 6做饺子馅不要挤水 / 6洗葡萄的技巧 / 7为什么吃松花蛋一定要配姜醋汁 / 7怎样腌蛋出油多 / 7凉拌菜技巧面面观 / 7什么蔬菜适合凉拌 / 8几种调料做法 / 8几种调料的功效 / 8寿司制作小常识 / 9做可口凉拌菜的“拌法” / 9用水果制作味汁 / 9自制干果的技巧及其功效 / 10怎样煮香浓可口的咖啡 / 11剥蒜皮小窍门 / 11炒虾仁有学问 / 11如何去掉猪肝的腥味 / 11用花椒水清除猪腰的骚味 / 11巧蒸鸡蛋羹 / 11墨鱼的处理 / 11切肥肉技法 / 12制作糖醋排骨的技巧 / 12猪肺的处理 / 12猪脑的处理 / 12猪大肠的处理 / 12藕片的处理 / 12巧剥板栗壳 / 12核桃仁去皮 / 12羊肉去膻味 / 12鸡油蒸鱼 / 12巧炸豆腐 / 12煎、煮、炖、烧食品的技巧 / 12花椒的妙用 / 13哪些菜肴不宜放味精 / 13炒菜用油窍门 / 13微波炉使用中的两个异常现象 / 14非常规使用微波炉 / 14巧除微波炉内异味 / 14清除微波炉顽垢妙法 / 14微波炉做菜的窍门 / 14第二节 食物的保存鸡蛋要竖着放才保鲜 / 15贮藏鲜蛋技巧 / 15茶叶收藏技巧 / 16洗过的鸡蛋不宜存放 / 16洗苹果的四个窍门 / 16如何防止米生虫 / 16鲜桃清洗有妙招 / 16羊肉怎样除膻 / 16怎样知道发面的酸碱度 / 17厨房巧用淘米水 / 17如何去除竹荪的微酸味 / 17处理变质植物油的窍门 / 18夏季保存米饭新法 / 18如何去掉鱼的土腥味 / 18怎样保持海蜇的脆嫩口感 / 18怎样保存鱼才能不变味 / 19如何选购、烹调金华火腿 / 19冻肉莫用开水解冻 / 19怎样宰杀甲鱼 / 19去枣核的妙招 / 19怎样洗净香菇中的沙粒 / 19勿用碘盐“炸锅” / 20怎样存放鲜嫩蔬菜 / 20淡菜泡发后怎样去除腥味 / 20有关酒的存放的四个问题 / 20第三节 食物的加工一、泡洗 / 21清洗蔬菜有五个窍门 / 21盐水煮春笋可脱敏 / 21正确淘米的小窍门 / 21用清洁球去鲜藕皮 / 22七种猪内脏的清洗妙法 / 22吃菠萝别忘先用盐水浸泡 / 22红茶水洗肉巧去异味 / 22核桃干了怎么办 / 22如何清洗鱼贝类 / 23火碱泡发鱿鱼 / 23巧洗鲜墨斗鱼 / 23怎样让海带柔软 / 23鱼翅如何泡发 / 23干海蜇的泡发 / 23如何泡发海参 / 24干香菇的泡发 / 24泡发木耳三窍门 / 24笋干的涨发 / 24黄花菜的清洗 / 24家庭简易涨发银耳的方法 / 24二、去壳剥皮 / 25巧拔禽毛二法 / 25肉皮上粘毛巧除法 / 25怎样宰杀甲鱼 / 25巧手剥掉鸡蛋壳 / 25冷热水巧除带鱼鱼鳞 / 25巧刮芋头皮 / 25马铃薯去皮妙法 / 26番茄剥皮妙法 / 26巧剥橙子皮 / 26巧剥蒜皮 / 26巧刮生姜皮 / 26胡萝卜去皮妙法 / 26去除桃毛三法 / 26核桃去皮妙法 / 26大枣巧去皮与核 / 26如何去蚕豆、毛豆壳 / 27板栗去皮法 / 27芝麻巧去皮 / 27莲子脱皮妙法 / 27三、食物切分 / 27巧切猪肉的窍门 / 27正确解冻肉类有妙法 / 27斩断猪大骨的窍门 / 27巧切牛肉的窍门 / 27巧切鸡肉的窍门 / 27巧切猪肝的窍门 / 28巧切羊肉的窍门 / 28切蛋不易碎的窍门 / 28蛋清巧分离 / 28快速切火腿的窍门 / 28剁肉馅不粘刀方法 / 28巧切面点有门道 / 28去除鳝鱼骨的小窍门 / 28巧切鱼肉 / 28怎样切洋葱不辣眼 / 28切辣椒不会辣手的方法 / 29巧切参片 / 29切芋头不手痒的方法 / 29四、去腥除臭 / 29白萝卜除咸肉辛辣 / 29巧用妙法除猪肉异味 / 29猫肉和狗肉的除膻味办法 / 29鸡鸭肉如何去腥 / 29兔肉如何去腥味 / 30去除火腿哈喇味 / 30除鱼腥味十法 / 30甲鱼腥味去除法 / 30巧除鱼胆苦味 / 30如何去除海鲜腥味 / 30巧吃螃蟹不沾腥 / 31去除大虾腥味的妙方 / 31巧除萝卜的怪味 / 31如何去豆制品异味 / 31炸鱼的油怎样去腥味 / 31炒菜去除涩味 / 31怎样防止芥菜变苦 / 31巧除苦瓜的苦味 / 32如何除去鲜笋的苦涩味 / 32柿子脱涩六法 / 32菜刀菜板去异味的窍门 / 32第四节 营养搭配一、肉类搭配 / 32猪肉与蔬菜的六种搭配 / 32猪下水的四种搭配方法 / 33猪肉与葱蒜的搭配 / 33牛肉与蔬菜的五种搭配 / 33羊肝与枸杞叶的搭配 / 34羊肉与生姜的搭配 / 34羊肉与凉性蔬菜的搭配 / 34吃火锅配什么饮料好 / 34鸡肉与蔬菜的两种搭配 / 34鸡肉的四种营养搭配 / 34鸭肉与蔬菜的两种搭配 / 34鸭肉桂花巧搭配 / 35烤肉要和蔬果一起吃 / 35兔肉配枸杞好处多 / 35蛋的七个最佳搭档 / 35二、蔬菜搭配 / 36菠菜与豆腐同食好 / 36韭菜搭配豆芽 / 36萝卜搭配豆腐 / 36胡萝卜的最佳搭配 / 36西红柿搭配豆腐 / 36西红柿搭配芹菜 / 36土豆搭配醋 / 36青椒搭配油菜 / 36青笋搭配黑木耳 / 36南瓜搭配红枣 / 36南瓜搭配赤小豆 / 37冬瓜搭配海带 / 37香菇搭配豆腐 / 37玉米搭配木瓜 / 37蒜苗搭配莴笋 / 37洋葱搭配火腿 / 37大蒜搭配生菜 / 37三、海鲜搭配 / 37鲫鱼搭配木耳 / 37鲤鱼的两种最佳搭配 / 37鱼类的两

<<生活小窍门大全集(上、下)>>

个最佳搭档 / 37 鱿鱼搭配猪蹄 / 38 带鱼搭配木瓜 / 38 鳝鱼搭配藕 / 38 虾肉搭配蔬菜 / 38 甲鱼搭配蜜糖 / 38 虾肉搭配豆腐 / 38 虾皮搭配鸡蛋 / 38 虾米搭配丝瓜 / 38 虾米搭配黄瓜 / 38 鲍鱼搭配竹笋 / 38 海带搭配芝麻 / 38 海带搭配豆腐 / 39 四、肉食 / 39 香辣可乐鸡翅 / 39 啤酒鸭 / 39 白斩鸡怎样做才肉嫩味美 / 39 柔肤润肤的豆腐鸡丁 / 39 百花酒焖肉的制作 / 39 川味红烧肉的做法 / 39 怎样做走油肉 / 40 椒雪肉片的制作 / 40 红烧鳝鱼制法 / 40 汆丸子如何能不散 / 40 怎样制作虾丸 / 40 怎样美吃猪蹄 / 40 酱肉自制法 / 41 五香酱牛肉自制法 / 41 腊肉自制法 / 41 怎样制作牛肉干 / 41 五、面食 / 41 打卤面自制法 / 41 炸酱面自制法 / 41 刀削面自制法 / 41 冷面自制法 / 41 担担面的做法 / 42 过桥面自制法 / 42 绿豆芽拌冷面 / 42 银耳面自制法 / 42 羊肉面的自制法 / 42 山药面自制法 / 42 西红柿鸡蛋面自制法 / 42 春盘面自制法 / 43 丹参鸡汁面自制法 / 43 海鲜面自制法 / 43 猪腰子面自制法 / 43 六、自制凉菜 / 43 凉拌银芽 / 43 凉拌胡萝卜 / 43 尖椒黄瓜条 / 43 麻酱拌豆角 / 44 蒜泥茼蒿 / 44 凉拌苦瓜 / 44 拌茼蒿片 / 44 香麻拌藕片 / 44 凉拌面筋 / 44 凉拌金针菇 / 44 凉拌猪耳朵 / 44..... 礼仪交往篇时尚休闲篇下卷

## 章节摘录

旅游远行应随身带一些常用药品以备急需。

所带药品应根据旅游者本人的身体状况、旅程远近、旅游地区的特点等情况来选择。

常用药：是指一般游人都可能用得上的备用药。

有止泻用药、止血用药、解热镇痛药（安痛定、复方阿司匹林、速效感冒胶囊）、消化药（乳酶生、食母生）、外用药（创可贴、风油精、红花油、白花油）以及眼药水、滴鼻液等。

必用药：一般是指患有某种疾病的游人或老年体弱者正在服用或极有可能用的药。

例如冠心病病人服用的硝酸甘油、消心痛，哮喘病人服用的氨茶碱，高血压病人服用的降压药等。

患者应遵医嘱按时服药，或将病情告诉同行者，万一发生意外时可得到他人的帮助。

计划生育用药：新婚夫妇蜜月旅行或夫妻同游时，如果不打算怀孕就必须随身携带避孕药品或工具。

各种人群旅游应注意的事项（1）孕妇旅行：建议孕妇旅行应安排在妊娠的4~6个月内，但不能安排活动量太大的长途旅游，以短时间、短路程旅行为好。

旅游点应选择在平原地区的风景区或旅游场所，以使孕妇心情愉快，利于胎教。

一般不宜上高山，爬危崖，防止过分劳累。

孕妇皮肤对阳光特别敏感，所以夏天外出旅游时别忘记带上遮阳伞。

在雷电交加的天气时不要外出，在途中遇到雷雨要及时躲避。

应穿宽松的衣物，随气候变化随时增减衣服。

旅途中少吃刺激性食物，不沾烟酒。

旅途中若发生异常情况，如腹痛、阴道出血、眩晕恶心，要及时去医院检查。

尽量乘坐比较平稳的交通工具，防止发生眩晕、恶心呕吐现象，而且不能随便服用止晕药。

（2）老年人旅行：老年人一般体力较差，手脚不灵活，视听力下降，建议外出旅游一定要特别重视保健工作。

不宜单独出行，一般应与家人、熟人一起外出或参加配有保健医生的有组织的旅游活动。

带足衣物。

要根据早晚、室内外的温度变化及时增减衣服，不要因贪凉而脱衣敞怀。

尽量不要登山、下水。

即使要去，也应有人陪伴、照顾，每天适当安排活动，遇有不适应立刻下山、上岸。

饮食要有节制。

这一点对老人来说非常重要。

饮食以清淡易消化为宜，多吃新鲜蔬菜和水果，不要吃得过快或太饱。

最好不饮或少饮酒。

（3）儿童旅行：如有机会，可在儿童时期四处游历，这将对儿童的身心健康都大有裨益。

但儿童发育未成熟，且好奇心强，易冲动行事，缺乏自我控制和照顾的能力。

故应与成年人一起外出或参加学校、社会上有组织的旅行。

例如队日、夏令营。

外出前家长或教师要向孩子反复强调安全，讲解注意事项。

要带足孩子的衣物、食品以及药品，以备外出期间之用。

尽量不带孩子去悬崖峭壁、深山险谷等危险地方，也不宜去焚香拜佛或去塑有凶神恶煞的庙宇游览，以防身心受到不良影响。

每天的活动不要安排太满，晚上应早回住处，早洗漱干净后上床休息。

不可过度劳累，否则容易引起疾病。

身体感到不适时应及早服药或请医生检查不可拖延。

如发现旅游地区有传染病时应立即离开该地区。

<<生活小窍门大全集（上、下）>>

编辑推荐

<<生活小窍门大全集（上、下）>>

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>