

<<健康生活一点通>>

图书基本信息

书名：<<健康生活一点通>>

13位ISBN编号：9787802226524

10位ISBN编号：780222652X

出版时间：2008-10

出版时间：王松 中国华侨出版社 (2008-10出版)

作者：王松

页数：364

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>

## 前言

生活看似简单，但要想让生活成为工作的调节剂却显得相当困难，因为生活是由一大堆细枝末节构成的。

只有处理好所有的细节，才不会因生活而感到累赘。

如今，大多数人忙碌于工作与家庭之间，有时会被一些生活琐事弄得焦头烂额，心绪烦乱不已，于是失去了生活的耐性，“凑合”二字因此成为了很多人的口头语。

殊不知，生活质量正在发生由量到质的变化。

这个变化是由好到坏，而不是由坏到好。

其实，生活就像一条河，要耐心疏导，才会无比顺畅。

而疏导生活除了需要耐心之外，还要掌握其中的多种奥妙和技巧。

这本《生活百事通》便可以作为你疏导生活的利器，帮助你将生活打理得井然有序。

现代生活追求的是时尚、快捷。

该书就是基于这样的生活主题，从大众的需要出发，搜罗了许许多多生活的小常识、小经验、小窍门、小绝招、小方法，几乎包含了现代家庭生活中所能遇见的所有问题的解决方案。

它们都源于生活实践，因而更适用于生活，它不仅能帮助您节省时间和精力，还能让你高高兴兴去做饭，快快乐乐做家务，随时随地都风光，每时每刻都健康，轻轻松松去赚钱，挥手告别索然无味的生活，乐观快活地享受每一天。

## <<健康生活一点通>>

### 内容概要

《健康生活一点通》分为饮食、居家、服饰、医疗保健、美容护肤、投资理财、休闲生活及其他共八个篇章，运用通俗易懂的文字、简单有序的形式介绍吃、穿、用、行等方方面面的生活知识，集科学性、实用性、针对性、可操作性为一体，紧扣解决生活难题的关键性因素，让读者准确无误地找到处理问题的方法。

并且书中所提到的方法简单、材料方便易得，读者可以轻松搞定。

但是，使用书中介绍的窍门和方法时，可能会因为时间、环境、地点、材质等因素的差异，而产生的效果也略有差异，因此也需要您根据自己的情况酌情采用。

最后，希望此书能够成为您的得力助手，给您的生活带来方便，让您的生活更加轻松愉快！

## 书籍目录

第一章 饮食篇——合理膳食 / 永保平安第一节 食品选购与识别油的识别方法 / 003猪肉的识别方法 / 004蜂蜜的识别方法 / 005识别变质酸奶法 / 006巧识肉类是否新鲜 / 006鉴别鱼是否新鲜的妙法 / 006区别池藕、田藕法 / 007选购成熟水果小窍门 / 007巧选鲜虾 / 007海蟹的识别 / 008如何识别注水鸡鸭 / 008巧选活鸡008巧选茶叶009巧识香油是否掺假009选用优质合格酱油 / 009如何识别鸭子的老嫩 / 009如何识别烧鸡好坏010如何选火腿010辨别生熟蛋的窍门 / 010辨别新陈蛋的窍门010如何选择新鲜蔬菜010怎样选洋白菜 / 011怎么选辣椒 / 011如何识别新陈大米 / 012巧识真假味精 / 012巧识八角茴香(俗称大料)巧识花椒 / 013巧识小茴香 / 013巧识鲜姜 / 013如何挑选西瓜 / 013如何选木耳 / 014选购竹笋的小窍门 / 014如何识别果汁的真伪 / 015如何识别天然矿泉水 / 015怎样鉴别牛奶的质量 / 016如何识别真假奶粉 / 016如何巧防奶粉变质 / 017如何选购红枣 / 017如何鉴别啤酒质量 / 017第二节 食品加工与烹饪煮饺子小窍门 / 018和饺子面的窍门 / 018煮挂面窍门 / 018巧煮面条 / 018如何确定蒸锅内食物是否蒸熟 / 019炒鸡蛋小窍门 / 019自制北京八宝菜 / 019巧腌北京甜辣萝卜干 / 019巧用“十三香” / 019炒青菜脆嫩法 / 020怎样烧鱼鱼不碎 / 020怎样烹调肥肉才不腻 / 020去咸肉的异味 / 020葡萄清洗法 / 020丸子、松肉的烹饪 / 021切肥肉的窍门 / 021碱水洗鲜桃 / 021高压锅烹调火候 / 021大枣巧去皮 / 021牛奶渍鱼格外香 / 021巧切松花蛋 / 022巧作三明治 / 022熬粥防溢妙法 / 022瓜果的清洗窍门 / 022冷冻食品解冻法 / 022巧制肉馅 / 023巧做糖醋鱼块 / 023巧剥蒜皮 / 023巧洗带鱼 / 023巧刮鱼鳞 / 023三种美吃猪蹄的方法 / 023巧炒鲜虾仁 / 024炒洋葱窍门 / 024怎样炒牛肉鲜嫩 / 024微波炉做菜技巧 / 024夹生饭重煮法 / 025拔丝糖汁的熬制 / 025冷冻牛肉洗涤窍门 / 025巧煮牛肉 / 025如何自制五香牛肉干 / 025面包皮去糊锅味 / 026陈米做饭小窍门 / 026巧发绿豆芽 / 026巧去玉米须 / 027巧除竹笋的涩味 / 027巧煮竹笋 / 027清洗干香菇窍门 / 027蒸煮土豆技巧 / 027巧做又香又软的土豆饼 / 028巧熬骨头汤 / 028巧拌辣油菜 / 028巧拌黑木耳 / 028巧做咖喱土豆丝 / 029巧做红油土豆丁 / 029巧做拔丝苹果 / 029巧做酱烧苦瓜 / 029巧制土豆丸子 / 029巧做滚龙丝瓜 / 030巧做红焖葱头 / 030巧做奶糖豌豆 / 030巧做松子烧平菇 / 030巧做酱爆蘑菇丁 / 030食用酱油有讲究 / 031防止果汁溢出的窍门 / 031巧除苦瓜苦味 / 031煮鸡蛋小窍门 / 031煎蛋的窍门 / 032巧做蛋饺小窍门 / 032巧切自煮蛋 / 032泥鳅复活的妙招 / 032巧杀甲鱼 / 033泡海蜇丝的妙招 / 033如何做出美味鳖 / 033鱿鱼干的处理 / 033泡发海螺干窍门 / 033泡发海参的窍门 / 034巧妙泡发鱼翅 / 034去除贝类泥沙小窍门 / 034炸肉皮小窍门 / 034除鱼腥味妙招 / 034除鱼胆苦味妙招 / 035大葱可防蝇叮鱼 / 035啤酒炖鱼省时味鲜 / 035滑肉片省油窍门 / 035焖肉加醋省时 / 036用硼砂烧肉不腻 / 036炸猪排如何不缩 / 036砍断猪大骨有窍门 / 036怎样烧肉味更美 / 036如何炖猪肉既酥又烂 / 036清洗猪内脏五法 / 037清洗猪肺窍门 / 037切“火腿”有窍门 / 037烹猪肾前巧处理 / 038炒肉片鲜嫩的窍门 / 038怎样捏制肉圆不粘手 / 038怎样自制生日蛋糕 / 038鸡蛋不“护皮”窍门 / 039如何自腌五香咸蛋 / 039巧炸馒头片 / 039做菜盐放多了怎么办 / 039煮肉小窍门 / 040鸡蛋易熟窍门 / 040炖排骨时放点醋 / 040巧除豆腐的卤味 / 040使饺子增加韧性的窍门 / 040巧用焯菜水 / 040巧剥橙子皮 / 041泡茶没有沸水怎么办 / 041开水煮饭可避免维生素流失 / 041发面加盐好 / 041第三节 食品保鲜和存储香蕉保存法 / 042西瓜保鲜妙招 / 042荔枝保鲜窍门 / 042贮存葡萄窍门 / 042贮存苹果妙招 / 043削皮水果保鲜窍门 / 043贮藏西红柿窍门 / 043黄瓜保鲜窍门 / 044贮存西瓜窍门 / 044红枣保鲜、贮存窍门 / 045柑桔保鲜窍门 / 045黄瓜、西红柿不宜在冰箱存放 / 045糕点保鲜窍门 / 046贮存三明治窍门 / 046贮存月饼小窍门 / 046保存面包的窍门 / 046切忌将面包与饼干同放 / 046保存牛奶的窍门 / 046米饭保鲜窍门 / 047粮食的保存法 / 047防各种豆子生虫小窍门 / 047防虫蛀花生窍门 / 048鲜藕保鲜窍门 / 048巧防土豆丝变色 / 048贮存土豆窍门 / 048竹笋保鲜小技巧 / 048贮存冬笋窍门 / 049鲜蘑菇保鲜窍门 / 049使韭菜、蒜黄保鲜的妙招 / 049储存大白菜窍门 / 050生姜保鲜小窍门 / 050韭菜保鲜窍门 / 050菠菜保鲜窍门 / 051保存辣椒窍门 / 051大蒜保存窍门 / 051大葱的保存法 / 051香菜保香窍门 / 052储存冬瓜窍门 / 052豆腐储存妙招 / 052豆腐干保存妙招 / 052腐竹贮存妙招 / 052蛋黄的保鲜窍门 / 053蛋白的保鲜窍门 / 053夏天贮存禽蛋妙招 / 053贮存咸鸭蛋窍门 / 053牛肉保鲜妙招 / 053猪肉保鲜妙招 / 054鸡肉保鲜妙招 / 054贮存腊肉窍门 / 054储存肉馅窍门 / 055鲜鱼保存的最佳温度 / 055鲜鱼保存新方法 / 055猪肝贮存窍门 / 055海参的贮藏窍门 / 055贮存海蜇窍门 / 056保存虾米小窍门 / 056防止酱油和醋发霉窍门 / 056巧防食盐受潮变苦窍门 / 056贮存新茶妙法 / 057巧克力的存放 / 057茶叶

<<健康生活一点通>>

受潮不要晒 / 057第四节 饮食禁忌喝豆浆谨记 / 058忌食鲜黄花菜 / 059空腹忌多吃柿子 / 059忌吃隔夜的熟白菜 / 059胃寒者忌吃豆腐 / 059中药食物搭配禁忌 / 059水肿病人禁忌 / 059慎买街头散装炒货 / 060不宜提前购买的蔬菜 / 060哮喘、过敏性疾病患者禁忌 / 060不能用茶叶煮鸡蛋 / 060熬粥切忌加碱 / 060忌过量食咸鱼 / 060忌食烧焦的鱼和肉 / 061忌直接食用鲜海蜇 / 061忌吃未煮熟的黄豆 / 061春季饮食禁忌 / 061夏季饮食禁忌 / 061秋季饮食禁忌 / 062冬季饮食禁忌 / 062忌用牛奶送服药品 / 062忌饮冰冻的鲜牛奶 / 062

章节摘录

如何识别烧鸡好坏 选择烧鸡时，有两点需要注意：(1)如果烧鸡眼睛是全闭上的，很有可能是用病鸡熏制的。

因为如果是用健康的鸡熏烤的，应该是半睁半闭状态。

(2)挑开肉皮，如果肉色发红说明是用未放过血的死鸡做成的，如果肉色是白色的，可以放心购买。

如何选火腿 有的生产厂商用病猪肉制火腿，在选择的时候要分外小心。

最好选择知名厂家的产品，质量比较有保证。

同时，可从这几个方面鉴别火腿质量：加工是否粗糙、口味是否醇香、包装是否正规。

辨别生熟蛋的窍门 无意中把生蛋和熟蛋混在一起了，要想知道哪是生的、哪是熟的，可把蛋放在桌子上旋转。

用同样的力量，熟蛋能旋转数圈不停，而生蛋则转两三圈就停了。

辨别新陈蛋的窍门 若想知道禽蛋是否新鲜，可用盐水测试：先在一盆水中加上1匙盐，使其溶化搅匀，把蛋放入盐水中，鲜蛋会沉入水底，陈蛋则浮在水面，放置时间较长的则半沉半浮。

辨别出来后，就可以根据放置时间的长短食用。

<<健康生活一点通>>

编辑推荐

《健康生活一点通》由中国华侨出版社出版。

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>