

<<中国学生不可不知的988个生活常>>

图书基本信息

书名：<<中国学生不可不知的988个生活常识>>

13位ISBN编号：9787502178253

10位ISBN编号：7502178252

出版时间：2011-1

出版时间：石油工业

作者：华业 编

页数：241

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

学校是我们的天地、是我们的大本营，在那里，我们能汲取丰富的知识养分，能解读源远流长的历史画卷，还能透视奇妙的自然世界……那么，你是否知道，除了学校，还有另外一个课堂？

这个课堂是我们的栖息地，能为我们提供更多有趣的知识，让我们在不知不觉中了解更多科学的生活常识，掌握更多的生活技能，培养我们独立自主的能力。

它，就是我们熟知的生活。

生活是什么？

生活就是人为生存而进行的各种活动。

在这看似平凡而普通的生活中，实则蕴含着千变万化的知识，大到环境保护，小到日常习惯，平常如每日饮食，细微如为人处世……只有了解它们，运用它们，我们才能更好地应对生活给我们提出的一些问题，才能用科学的眼光看待生活中的各种事物和现象，从而更有效地处理生活中的方方面面。

本书是一部针对学生的优秀生活书籍，集知识、常识于一体，内容主要包括饮食、习惯、社交礼仪、为人处世、环保、课余爱好、自我保护等。

这些看似平常的东西对人们的影响不容忽视。

书中列出了孩子们在生活中可能遇到的各种问题，事无巨细、提纲挈领，从外在的精致生活到内心的自我完善，从学习方法到为人处世，从绿色环保到旅游自救……让同学们在阅读中成长、在生活中独立。

生活的一一点一滴，都会给我们带来丰富的色彩。

无论是宏伟的巨著还是微小的知识，都会让我们受益终生。

本书坚持实用、时尚的原则，读者使用方便，并且能够快速、有效地从中获取知识。

希望它能成为我们“生活中的良师益友”。

请和我一同打开这扇“生活之门”，了解生活百态，体验多姿生活！

<<中国学生不可不知的988个生活常>>

内容概要

《学生书架：中国学生不可不知的988个生活常识》集知识、常识于一体，内容主要包括饮食、习惯、社交礼仪、为人处事、环保、课余爱好、自我保护等。

《学生书架：中国学生不可不知的988个生活常识》列出了学生在生活中可能遇到的各种问题，从外在的精致生活到内心的自我完善，从学习方法到为人处事，从环保到旅游自救，本着实用、时尚的原则，让学生在阅读中成长、在生活中独立。

这988个不可不知的生活常识，让孩子们在生活之余轻松解决实际问题。

书籍目录

饮食饮食小常识放味精的学问“百果之宗”的梨生姜治百病慧眼识食品做饭要注意哪些豆浆怎样煮更健康毒过蛇的清明蔗甘蔗的食疗药效常吃番茄身体好吃坚果的益处燕麦的食疗药效“粗鲁”的大蒜海产品吃多好吗长期食用植物油好吗有益眼睛的食物正确选择心脑血管健康食品“趁热吃”健康吗吃酸梅的好处西红柿能解酒吃白萝卜要注意什么常吃爆米花好吗食品的保质期吃洋葱的好处豆腐比大豆更易吸收早餐的重要性深色蔬菜有益健康先放糖还是先放盐不能空腹吃的水果吃苹果的妙处吃红薯胀气怎么办怎么吃西红柿西葫芦的营养秘密怎样吃茄子更营养黑木耳的健康指南怎样吃核桃豆制品要少买快吃慢吃苹果快吃糖什么是绿色食品怎样鉴别绿色食品汤泡饭不科学尽量少吃的四种食物五种天天应吃的食物忌空腹吃的食物中暑应该吃什么吃肝补肝吗谨防食品中的致癌因素能预防癌症的食物九种最佳水果荤菜中的名堂养脑巧吃零食能增强记忆力的食品孩子晚餐不宜吃少怎样识别“放心肉”科学搭配合理搭配黄金早餐肯德基不宜天天吃粳米煮粥宜加茶叶鳝鱼宜与藕合吃主副食的合理安排无机盐蛋白质同等重要科学饮食防近视饭前喝汤的好处肉与大蒜同吃豆腐的好伴侣烤羊肉串的最佳搭配防治贫血的黄金搭档豆腐萝卜一块吃土豆炖牛肉的道理松花蛋配姜醋汁羊肉配豆腐酸碱食物的合理配伍大豆配米面的秘密胡萝卜炖排骨的道理黄绿搭档是什么卷心菜宜与木耳搭配吃“麻辣烫”怎么搭配奶饮搭配水果荤素菜并驾齐驱餐桌上的搭配牛奶米饭同食降血糖菜肴粮食为什么要一起吃长寿国的秘密莲藕配生姜养颜去寒芹菜与核桃仁巧搭配蔬菜沙拉巧搭配食物相克茶叶与鸡蛋相克鸡鱼不同食与猪肝搭配错误的食物葱与豆腐相克牛奶与药品相克羊肉与醋相克羊肉与茶相克醋与胡萝卜相克红糖和牛奶相克鲤鱼成菜等于慢性自杀韭菜就酒犹如火上浇油鸡肉大蒜相克相信并赞美父母主动向父母道歉和父母相处的注意事项为父母分忧解难尊重老师礼貌问候积极配合老师的工作勤学好问,虚心请教委婉向老师提意见勇于承认并及时改正错误积极沟通怎样正确处理人际关系树立交往的自信学会倾听和自我表露克服自我中心学会控制自己学会改变自己建立友谊的前提真诚待人讲究褒贬的方式要学会聆听怎样择友环保环保小常识环境的“头号公敌”可恶的酸雨全球三大酸雨区如何回收垃圾人类的十大环境问题为什么北极没有企鹅世界无烟日什么是绿色旅游环境“杀手”二氧化硫树木有哪些本领什么是绿色包装什么是白色污染环保日历知多少中国十大环境问题世界十大环境问题湿地是什么沙尘暴的危害认识拉尼娜臭氧层破坏带来的灾难赤潮的危害什么是绿色能源什么是绿色技术为什么要节约用水集中供热的好处环境保护法我们不能没有湿地什么是环境污染环境污染的类型什么是环境什么是环境问题什么是空气污染指数世界水日的由来洗衣粉污染环境中国野生动物保护协会世界自然保护联盟保护国际废电池危害大什么是灯光污染什么是地下水污染世界环境日世界防治荒漠化日国际保护臭氧层日植树节环境友好型社会为什么要淘汰含汞电池世界气象日世界无烟日世界粮食日国际生物多样性日黄标车和绿标车的区别中国环保徽志的含义世界六大闻名污染事故世界八大著名公害事件噪声污染对人类的危害空气污染程度最重的时候什么是环保餐具常见环境污染及来源争做环保小卫士减卡救树怎样节约用水回收废纸再造林木怎样杜绝白色污染以步代车保护环境不要丢弃广告单积极学习环保知识怎样减少水污染节约用电拒食野生动物控制噪声污染做文明旅游人珍惜纸张为环境做宣传少用一次性制品旧物巧利用垃圾分类回收做动物的朋友争做绿林卫士绿化家庭保护环境选择环保洗洁用品用冰箱巧节能选择环保电器收集雨水体贴环境从换灯泡开始设置分类垃圾筐争做公交族或自行车族厕所也能节水重复使用优质塑料袋旧衣不可弃电器不宜常“待机”厨房如何节能合理使用电风扇合理使用电视机洗浴也能环保节能采用节能方式做饭课余爱好休闲运动踢毽子健脑又健身放风筝的建议蹦床运动好处多飞镖运动的特点打羽毛球的好处教你如何选购羽毛球运动新宠——蹦极水面也能“骑摩托”攀岩运动的由来成长最快的运动轮滑前后需留意轮滑鞋的修护怎样穿运动鞋买鞋要诀运动时的着装怎样选购运动袜乒乓运动防近视怎样慢跑有益健身游泳装备大全滑冰的好处排球运动的好处跑步的好处运动后能洗澡吗冬天选择滑雪如何分别滑雪道的级别如何选择高山滑雪场滑雪时怎样防止进雪滑雪时怎样保护眼睛体操运动的两大基本类竞技体操的种类有哪些绵里藏针太极拳蛙泳的特点蝶泳的由来冰球运动的规则变化多端的围棋国际象棋的特点怎样玩军棋世界杯足球赛骑自行车的益处钓鱼的技巧爬山的益处拔河的要领慢投垒球人人皆宜的保龄球运动滑冰的注意事项锻炼的最佳时间三位一体的运动方法运动时要注意什么晨练健身跑怎样保护脚穿冰鞋的小窍门滑雪时怎样补充饮食滑雪时怎样防止冻伤滑雪时怎样选择内衣音乐绘画你了解钢琴吗贝多芬与钢琴曲中华民族的国粹什么是小夜曲什么叫圆舞曲什么是“学堂

<<中国学生不可不知的988个生活常>>

乐歌”音乐史四个施特劳斯圆舞曲的双壁什么是交响乐爵士乐的灵魂萨克斯长号的特点东方钢琴古筝世界著名交响乐团什么叫记谱法什么是五线谱什么是简谱舞曲种类知多少乐器如何分类什么是管乐器汉朝的音乐机构巴赫与《勃兰登堡协奏曲》音乐神童——莫扎特伟大的音乐家——贝多芬歌曲之王——舒伯特钢琴诗人——肖邦舞剧音乐大师——柴可夫斯基京剧表演艺术家梅兰芳国歌的创作者《黄河大合唱》是谁创作的世界上最早的笛子中国古代四大名琴葫芦丝的吹奏方法什么是轻音乐什么是琵琶中国十大古曲绘画有哪些种类《清明上河图》《洛神赋图》《步辇图》《唐宫仕女图》《五牛图》《韩熙载夜宴图》《千里江山图》《富春山居图》《汉宫春晓图》《百骏图》什么是中国画什么是油画什么是水彩画什么是素描世界最贵的十大名画邮票中国的航空邮票世界上第一枚邮票世界上最贵的邮票俄国最早的邮票第一套奥运会邮票我国邮票的价值世界上最早的邮戳集邮的必备用具如何保存邮票邮品标记识别法如何识别邮票志号如何不使邮票发霉邮品选购的方法如何去除邮票上的霉斑如何欣赏邮票如何防止邮票褪色邮票图案及其作用邮票铭记邮票面值邮票名称邮票齿孔的作用邮票水印的作用邮票背胶的作用邮票纸质的作用中国第一套邮票电子邮票对倒邮票变体邮票宠物勿和小宠物亲密接触正确给狗狗洗澡制止小猫咬人的办法给猫猫洗澡巧妙清洗雄性猫尾巴哪些海鲜不适合喂猫怎样让狗狗有漂亮毛毛了解狗狗的心情只用肉喂狗不好怎样惩罚狗狗怎样让你的狗狗安静下来怎样喂养你的狗狗对松狮有害的食物切勿改变狗狗的食物狗狗生病的信号怎样卫生饲养小宠物狗狗的眼屎不容忽视怎样阻止狗狗扑人怎样正确使用狗绳如何让宠物不挑食怎样给小狗补钙如何帮助小狗御寒怎样给狗清洁耳朵巧给狗狗洗眼睛猫患感冒怎么办怎样挑选健康宠物为什么要给狗狗梳毛怎样鉴别画眉怎样选择画眉乌怎样挑选金鱼怎样控制养鱼的水温怎样给鱼换水选择猫食的忌讳定期给宠物打疫苗训练鸟说话怎样给猫喂食如何阻止狗刨土训练猫的基本方式纠正猫的夜游习性如何判断鸟生病如何喂养乌龟乌龟的甲壳疾病如何管理金丝雀如何选择宠物鸟让猫在固定地点睡觉训练猫在指定地方排便纠正猫异常摄食行为防止猫吃死老鼠冬季要防止狗狗感冒花草房间里适宜放置的花草房间里不能放的花草新房摆放什么植物餐厅宜放什么花客厅宜放什么花书房宜放什么花中药渣是好花肥食醋妙用当花肥豆腐渣作花肥自己动手制作花肥啤酒也是好花肥,鸡蛋壳不宜覆盖盆土花木叶面施肥要点花卉施肥“四不宜”水培花卉根外施肥要领世界花卉之最什么是插花自然式家庭插花果蔬式家庭插花常见家庭插花形式居室水培花卉的数量鲜花保鲜法瓶花的保鲜法水培植物的好处花木移栽“四个要”摆放花草的注意事项合理搭配花草中国十大名花排行榜紫荆花的地位荷兰国花郁金香名花的象征意义花卉的含义世界二十一个国家的国花花卉与健康花卉的双重功效保护环境的花卉卫士花香的特殊功效如何摆放盆栽植物盆栽植物摆放“四忌”阳台花卉如何治虫给花浇水有讲究卧室摆花要讲究驱蚊草驱蚊的秘密挑选驱蚊草的窍门如何给花木换盆居室养花“七大忌”怎样选盆好菊花光线不足怎么养花家庭废水好花肥洗衣粉防治花卉虫害冬季盆花巧浇水怎样选择花盆如何选水仙花怎样让花变色秋菊冬季养护法如何鉴别盆花缺水如何预防花枯萎正确给仙人掌治病植物缺水怎样急救怎样让昙花在白天开放阅读如何阅读侦探小说如何培养阅读能力理解阅读的妙招掌握评价性阅读如何阅读说明文读书“四戒”如何阅读议论文怎样阅读诗歌自我保护社会自我保护遭受侵害怎么办怎样防诈骗遇到抢劫怎么办怎样注意交通安全横穿马路应该注意什么乘车的安全知识骑自行车的规范雨雪天气骑车要注意安全受了外伤怎么办手脚冻僵怎么办被狗咬伤怎样处理骨折的应急处理怎样止血正确防盗怎样防抢劫怎样预防火灾发生火灾如何报警怎样应付轻微火情公交车遇小偷怎么办路遇精神病人怎么办遇交通事故怎么办路遇盘查怎么办坏人尾随怎么办预防自行车被盗遇打群架怎么办如何识别交通信号灯发现有人触电怎么办安全燃放烟花爆竹切伤的紧急处理被硬物扎伤怎么办膝盖摔破流血怎么办手指受伤怎么办牙痛怎么办远离毒品艾滋病艾滋病的危害艾滋病的症状如何预防艾滋病家庭自我保护家庭安全“七防”家庭用电安全触电以后怎么办如何防止烫伤家中如何防火火场逃生常识常用的灭火方法正确使用灭火器怎样保护财物预防食物中毒吃食物的注意事项正确处理烫伤发现窃贼怎么办食物中毒的症状食物中毒怎么办如何安全使用煤气正确处理煤气泄漏油锅着火怎么办安全使用微波炉安全使用电吹风陌生人来电话怎么办陌生人来访怎么办熟人来访怎么办独自在家发高烧怎么办如何预防煤气中毒如何安全使用_刀具防止蜡烛引起的火灾防止蚊香引发火灾预防异物进入气管鱼刺卡喉咙怎么办误吞异物怎么办预防喝豆浆中毒怎么分辨毒蘑菇如何鉴别变质牛奶如何鉴别过期蛋糕学校自我保护课间活动注意什么游戏如何保证安全上下楼梯应注意什么上下学应该注意什么体育活动中的注意事项体育项目中的自我防护校园安全“八不要”在学校如何防火如何避免打架怎样预防校园踩踏做好学校防震准备预防校园暴力怎样避免勒索钱财借钱借物

<<中国学生不可不知的988个生活常>>

应注意什么宿舍发现可疑人怎么办鼻子流血怎么办虫子进耳怎么办脚底起泡怎么办怎样保护眼睛旅游自我保护野营注意事项登山要注意什么游泳应注意什么游泳前的准备游泳抽筋怎么办溺水的急救耳朵进水怎么办夏天游泳注意事项旅游要注意什么游乐园中的注意事项动物园中要注意什么迷失方向怎么办晕车、晕船怎么办掉进泥潭怎样求生困在窄洞中怎么办溺水如何自救如何预防旅游水肿被毒蛇咬伤怎么办旅游中暑怎么办旅游崴脚怎么办异物进入眼睛怎么办怎样识别危险泥潭怎样避免迷路雪地迷路如何自救游船失火逃生秘籍沙漠遇险如何是好雪崩中如何逃生遇到海啸怎么办海难中的自救香菜猪肉相克山楂海鲜相克牛奶果汁不能同时饮用黄瓜西红柿相克螃蟹柿子不同食常见与蜂蜜相克的食物鸡蛋味精相克, 常见与鸡肉相克的食物常见与狗肉相克的食物常见与猪肝相克的食物常见与猪肉相克的食物常见与羊肉相克的食物常见与兔肉相克的食物常见与鲤鱼相克的食物常见与牛奶相克的食物常见与芹菜相克的食物常见与西红柿相克的食物常见与黄瓜相克的食物食物禁忌吃火锅的禁忌吃西瓜的禁忌烹调食物的禁忌高蛋白浓茶等于便秘牛奶忌与橘子同食饮酒忌吃胡萝卜生姜的吃法和禁忌健康饮茶“十一忌”酥香小点的禁忌忌吃发芽马铃薯新鲜黄花菜慎吃半熟的金针菇不能吃什么大白菜不能不吃不吃肥肉好吗常吃粉丝不聪明炒菠菜补铁吗不熟的豆角不能吃忌吃隔夜白菜吃海带不能过量新鲜木耳不可吃吃花生的禁忌香肠安全吗杏会伤人怎样吃橘子忌空腹吃香蕉吃水果要削皮山楂片多多益善吗多吃素对吗吃粽子要适量忌喝火锅汤饮水“四忌”空中遇险怎么办自然灾害自我保护雷电期间注意事项洪水来临怎么办地震的产生户外避震注意事项室内如何避震地震应远离的地方怎样预防地震提高震后警惕做好家庭防震准备白天发生地震怎么办夜间发生地震怎么办如何从废墟中脱险室内如何防雷户外如何防雷泥石流如何应对泥石流怎样应对山体塌方如何应对暴雪、冰雹家庭如何应对风灾户外如何应对风灾酱油应少吃或不吃烧焦的鱼致癌老南瓜不应吃醋应常吃少食吃茄子忌去皮煮鸡蛋的合理时间蜂蜜忌用沸水冲忌吃刚出炉的面包过夜米饭含毒素忌吃鸡屁股饮食卫生自来水放心吗豆浆保健康吗生食应该注意什么保持冰箱里的卫生吃饭有讲究袋装牛奶不宜直接加热防止绿色蔬菜中的病菌塑料袋要有“身份证”吃鸡蛋要注意卫生喝水一定要看水源饮用酸牛奶“三个要”饮用酸牛奶“三不要”饮食卫生不能丢什么是食品交叉污染怎样防止交叉污染如何选择卫生的食物如何鉴别食品变质注意食品中的毒害物质食品掺假、掺杂和伪造什么是非食品原料人多不去凑热闹白纸包食物不干净酒能给碗筷消毒吗抹布要及时清洗忌用卫生纸擦拭餐具干毛巾不能擦餐具和水果坚决杜绝变质食物坚决丢掉烂掉的水果远离垃圾食品饮食卫生“七注意”怎样防止“病从口入”饮品选择早上应该喝什么豆浆和牛奶谁更营养喝牛奶后要喝温水牛奶和酸奶哪个更健康豆浆冲鸡蛋好吗不能空腹喝牛奶和豆浆早晨不宜喝牛奶睡前喝牛奶的好处自制饮料赛过碳酸饮料餐前不宜喝碳酸饮料餐后喝汤好吗隔夜茶也可喝喝浓茶会导致氟中毒饮用酸奶的学问鲜豆浆的健康功效喝易拉罐饮料好吗果汁好还是开水好小孩不宜喝可乐夏天要选择冰镇饮料吗小孩不宜喝绿豆水消化不好请用茶喝汤要讲究小孩不宜喝咖啡如何选购饮料适量饮用咖啡喝茶有什么好处喝茶也有禁忌几种常见的茶叶种类橘子皮不能泡茶喝如何选购茶叶喝咖啡少放糖一日饮茶巧安排如何调制牛奶红茶什么饮食要多喝茶喝红茶好处多喝茶会使牙变黄吗什么茶有利健康泡茶秘诀最佳饮品白开水饮食文化关于粽子的传说不同国家的不同粽子月饼中的故事饺子的发明满汉全席中国的名菜菜肴中的故事吃元宵的由来筷子文化鱼香肉丝的来历“八宝素菜”的传说巴蜀名菜毛血旺下午茶的渊源日本人为何长寿豆腐的发明老婆饼因何得名麻婆豆腐的来历皮蛋的由来咖啡小史薯片的诞生兰州名吃牛肉拉面草原名菜涮羊肉鱼头炖豆腐的来历腊八粥的传说成都小吃担担面灾难中诞生的葡萄干和尚也吃肉“醋”的来历趣谈鸡尾酒的来历鱼丸的传说火锅起源古今驰名的洛阳水席馒头的来历面包的发明黄瓜名称的来历“东坡鱼”的由来烧卖的变迁四菜一汤的由来战争催生出火腿“燕美人”玉米的由来王太守八宝豆腐成吉思汗火锅太爷鸡的历史龙与中国饮食文化范仲淹吃粥的故事圣诞节为什么要吃火鸡二月二龙抬头的食俗二月二吃爆米花的传说二月二吃猪头肉的说法过年吃年糕的习俗四月初八吃乌米饭的风俗什么是国宴佛跳墙的来历皇帝封御茶的传说生活习惯边看电视边吃饭好吗润喉片的危害偏食的孩子体质差别把零食当正餐远离花花绿绿的小食品温开水的好处六宜习惯有利人体健康怎样支配零花钱饭前便后要洗手餐餐都吃饱使人变笨鼻孔不能常挖不咬不洁净的东西要勤剪指甲勤洗澡用嘴呼吸的害处拒绝蒙头睡觉肚脐眼动不得不要随地吐痰展起的四个好习惯美化校园从我做起良好的早餐习惯睡眠过多坏习惯频繁洗脸对皮肤不好刷牙过久会引发牙周炎步行过久易骨折擦皮肤要适度浓茶少喝生熟混放不卫生忌物品合用饱食饮茶不健康保证良好的睡眠养成饮水的好习惯不要带病用脑养成做眼保健操的习惯文明礼貌从小做起树立良好的道德观养成良好的劳动习惯耳朵不能

<<中国学生不可不知的988个生活常>>

经常掏巧克力要少吃睡觉要盖好被子养成勤晒太阳的习惯常看电视的坏处养成良好的睡姿挑食有什么坏处细嚼慢咽有益身体健康吃太多的盐不好吸烟有什么害处学习习惯良好学习习惯的好处主动学习及时完成学习任务养成不偏科的习惯学会预习养成认真听课的习惯主动回答问题学会多思善问养成上课记笔记的习惯养成课后复习的习惯要及时完成作业养成阶段复习的习惯勤于动手学会解决实际问题爱惜学习用品认真听取别人讲话正确用眼科学安排时间养成经常阅读的习惯养成书写规范的习惯养成良好的思维习惯养成认真观察的习惯养成爱护图书的好习惯良好的读书方法学生应该适应老师重视小事学会给自己留作业学会整理错题集学会查阅工具书和资料要善于请教克服有劳无逸的习惯拒绝躺着看书拒绝不良思考习惯社交礼仪做客礼仪如约而至怎样问候主人去蒙古人家怎样做客蒙古做客不宜乱动参加宴会应注意什么去俄罗斯怎样做客喝茶的礼仪“洗尘”是待客之道吗如何喝青稞酒和酥油茶非洲做客应注意什么婚宴敬酒的礼仪做客的基本礼仪在越南人家如何做客中途离席的技巧法国餐饮的礼仪俄罗斯餐饮的礼仪国外宴会的饮酒礼仪朝鲜吃寿诞的礼仪印度人家饮食礼节在乌拉圭做客的礼仪吃西餐的细节朝鲜人家的饮酒礼仪阿佤族以水酒敬客宴会上如何交谈宴后礼节有哪些西方长桌排位法加拿大的餐饮礼仪土家人簇摆十全待客礼仪适可而止的劝吃法为什么要敬茶咖啡红茶待客有讲究藏族人的待客礼仪美国人的待客礼仪马来西亚人的待客礼仪迎接的礼仪如何倒茶送客的礼仪茶水中的待客之道如何礼貌待客待客不能用纸杯请客该注意什么维吾尔族怎样待客纳西族“客酒”独龙族的饮酒礼仪傣族的待客之礼餐后咖啡怎么喝如何给客人敬茶宴请西方人要注意什么做懂礼节的家宴宾主如何给客人上酒生日晚会应注意什么阿联酋民间待客礼仪普米族待客礼仪红酒的饮用礼节劝人饮酒的方式用餐礼仪使用筷子的忌讳用餐的文明礼貌用餐时怎样“排座次”用餐时怎样保持坐姿文雅的用餐方法用餐后怎样离席西餐中的“左叉右刀”烤肉烤茶的食俗怎样喝酥油茶吃面包时应注意什么黑龙江人的待客礼仪国外做客应注意什么吃水果也讲究礼仪参加宴会应注意什么春节家宴怎么吃勤用餐巾纸忌探身拿对面的饭菜吃东西不要发出声音用餐时不要讲恶话忌用筷子敲打碗盆怎样正确使用碗筷夹菜的名堂细嚼慢咽非洲人吃饭的礼仪吃面条的礼节美国用餐“六忌”吃自助餐的礼仪何时开始用餐日本人用筷禁忌餐巾的用法西餐上如何喝酒如何放置奶油碟子家中用餐一般礼仪日本茶道的礼仪在哈萨克怎么吃羊肉喝咖啡的行为礼仪喝咖啡的四个小步骤西餐吃鱼的礼仪吃日本料理的用筷礼仪中国喝汤的礼节西餐如何吃橙子吃法国菜的五个细节可用手指取食的食物西餐中喝汤的礼仪寿司的标准吃法为人处世个性修养学会谦让对人要和善亲切谦虚是美德理解是友谊的桥梁待人热情诚恳公共场合注意什么个性修养的重要性学会用眼睛说话微笑的魅力学会合理赞美他人取长补短完善自己说话要言简意赅不自高自大决不抱怨不要说谎失信做文明乘车人正确面对挫折培养团队精神做人要诚信守约重视对方的感受构建和谐人际关系同学欺负我怎么办主动和父母打招呼多和父母交流多陪父母聊天

章节摘录

在调料家族的世界里，味精扮演着重要的角色，有了它，食物中立刻有了“鲜”味。味精的经历不比油、盐、酱、醋、酒长久，它是调味品中的后起之秀，烹调中我们如何正确使用它呢？

有酸味的菜肴，千万不要放味精，如糖醋鱼、糖醋里脊里放了味精，碱性的味精就会跟酸性菜肴发生中和反应，生成盐和水，使好端端的一盘菜肴变了味。

此外，放味精还要注意菜肴的成淡程度和温度。

太成太淡或温度不适，味精的鲜味都不会“吊”出来。

在水果的王国中，梨被称为“百果之宗”。

它为什么会享有如此殊荣呢？

原来，梨具有清热解毒、清心降火的作用。

咳嗽时，我们吃一颗梨，嗓子立刻会感到很舒服。

除此之外，梨还可以帮助消化、促进食欲，具有良好的解热利尿作用。

秋天来临，每天吃一两个梨，可以有效缓解秋燥。

民间流传着“生姜治百病”的说法。

可见，姜对我们大有裨益。

姜中含有姜醇、姜烯、水芹烯、柠檬醛等挥发油，还有姜辣素、树脂、淀粉和纤维等。

所以，姜在炎热时节有兴奋提神、排汗降温的作用，可缓解疲劳乏力、厌食失眠、腹胀腹痛等症状。

气候炎热时，唾液、胃液的分泌量会减少，因而影响人的食欲，如果在吃饭时食用几片生姜，可增进食欲。

在选购食品时，首先应选择持有有效卫生许可证的饭店和食品商店；其次，查看食品标签是否标明厂名、厂址、生产日期和保质期等；再次，在选购熟食、卤菜、凉菜时，要注意看看防蝇防尘设施是否齐全，存放条件和存放容器是否卫生。

做饭不是一件容易的事，每一道喷香的饭菜背后都有严格的规则。

首先，饭菜要烧熟煮透，未烧煮的饭菜常带有病菌，只有彻底熟了才能杀灭各种病原体。

切菜用的刀、砧板等工具和装食品的盘、碗分开，冰箱内的食品不能生熟混放。

其次，厨房要保持清洁，洗碗池定期消毒，接触厨房用具的抹布每天消毒晾干，餐具清洗消毒后注意保洁。

再次，避免苍蝇、蟑螂等昆虫接触食物。

食用蔬菜坚持采用“一洗、二浸、三烫、四冲”的方法，以去除残留在蔬菜中的农药。

豆浆是一种大众饮品，它是人们早餐桌上的“明星”。

但喝豆浆同时也要懂得一些煮豆浆的常识。

煮豆浆方法一定要得当，不然营养会流失。

煮豆浆时，大豆一定要充分浸泡、磨细、过滤，然后再彻底煮熟。

当生豆浆加热到80 ~ 90 的时候，会出现大量的白色泡沫，很多人误以为此时豆浆已经煮熟，但实际上这是一种“假沸”现象。

应继续加热3~5分钟，等到泡沫完全消失才可以饮用。

因此，煮豆浆要恰到好处，要控制好加热时间。

甘蔗很可口，但春天的甘蔗会受到真菌污染而发霉。

春天，一种叫做节菱孢的真菌能产生3-硝基丙酸，吃了被这种真菌污染的霉变甘蔗就会发生中毒。

轻者出现呕吐、头晕、视力障碍；重者四肢强直抽搐，手呈鸡爪状，最后发生昏迷甚至死亡。

有的人虽经抢救幸免一死，但会留下后遗症，造成终身残疾。

所以，农谚“清明蔗毒过蛇”，并非危言耸听。

霉变甘蔗外皮失去光泽，质地较软，瓤部颜色比正常甘蔗深，一般呈浅棕色，有酒糟味或酸霉味。

甘蔗是一种男女老少咸宜的食物，对缺铁性贫血有很好的治疗作用。

因此，甘蔗也被称为“补血果”。

<<中国学生不可不知的988个生活常>>

另外，甘蔗还是口腔的“清洁工”，它含有大量膳食纤维，反复咀嚼时就像用牙刷刷牙一样，可以起到清除口腔细菌的作用。

甘蔗不仅有滋补清热的作用，对于治疗低血糖、便秘、反胃呕吐、肺燥引发的咳嗽、气喘等病症有一定疗效，还能缓解因喉肿痛。

但是，有慢性胃炎、胃溃疡、消化不良及糖尿病患者不宜食用。

番茄，就是我们常说的西红柿，每天坚持吃一两个新鲜番茄，对身体大有益处。

首先，番茄中的番茄红素有很强的抗氧化能力，可以清除人体内的自由基，具有预防心血管疾病和一些癌症的发生。

如果加热煮熟或与肉类食物一起吃，番茄红素的吸收利用率会更好。

其次，番茄中含有人体必需的维生素。

再次，番茄中含有的烟酸能维持胃液的正常分泌，促进红细胞的生成，可以保护皮肤。

坚果营养丰富，如花生、瓜子、核桃等，对预防疾病有极好的功效。

松仁有降血压、防止动脉硬化的功能，被称为“长寿之果”。

板栗可以健脾强胃。

杏仁是一种天然抗癌物质，被称为“抗癌之果”。

苦杏仁能治咳嗽气喘，但有小毒；甜杏仁无毒，润肺滑肠，特别适合体弱的小朋友。

心脏不太好的人可以吃一些开心果，它可以降低胆固醇的含量，减少患心脏病的机会。

但是坚果也不应多吃，每天30克左右就够了，多吃会使人发胖。

超市买回来的燕麦片味道很好，而且吃一点点就饱，可以控制体重，每天吃35克燕麦，就能维持一天的活力。

燕麦还是美容佳品。

用燕麦片半杯、牛奶1/4杯、蜂蜜2勺、珍珠粉半勺混合在一起，调成干糊状，可洗澡也可当面膜，能起到美白、滋润的作用。

常吃燕麦食品，能增加膳食纤维的摄入，可起到滑肠通便、排毒养颜的功效。

大蒜的味道有些“粗鲁”，但它含有丰富的抗氧化物，是预防肠癌的高手。

每天吃几粒大蒜，能增强体质，预防感冒，而且能有效预防肠癌。

对肠癌早期的患者来说，吃大蒜能帮助他们尽快改善和恢复病情。

但是，大蒜也不是什么时候都可以吃的，正在服药的病人不适宜吃，因为大蒜对药有明显的副作用，不仅会使药失效，还可能与药物发生连锁反应，危及病人的生命。

海产品尽管营养丰富，口味鲜美，但也是污染的“重灾区”。

海产品富集重金属，如果餐桌上的海鲜和鱼类菜肴比例过高，重金属总摄入量必然会增加，污染物质一旦进入体内就会加重身体的解毒负担，严重时甚至可能发生中毒。

所以，吃海产品要适可而止。

俗话说：长吃素，能长寿。

所以，我们吃的几乎都是素的，包括食用油。

常吃素食确实对身体有一定的好处，但长期食用植物油并不好。

花生油、玉米油中混杂着强致癌物质黄曲霉素；棉子油中含有极易使人慢性中毒的棉酚；菜油中所含的芥酸物质，对高血压、心脏病人的健康也不利。

所以，应改变长期食用植物油的习惯。

在烹制食物时，不妨增加一点动物油脂，一般是七成素三成荤。

保护眼睛，除了平时注意劳逸结合，不长时间看书、看电视，定时做眼睛保健操外，还要吃些有益眼睛的食物。

首先，瘦肉、禽肉、动物内脏、鱼虾、奶蛋、豆类等含有丰富的蛋白质，而蛋白质是组成细胞的主要成分，组织的修复、更新需要不断地补充蛋白质。

其次，含有维生素A的食物对眼睛有益，如各种动物肝脏、胡萝卜、苋菜、菠菜、韭菜、青椒、红心白薯及水果中的橘子、杏子、柿子等。

除此之外，多吃含有维生素C的食物。

<<中国学生不可不知的988个生活常>>

因为维生素C是组成眼球水晶体的成分之一。

如果缺乏维生素C，容易患水晶体浑浊的白内障。

各种新鲜蔬菜和水果，其中青椒、黄瓜、菜花、小白菜、鲜枣、生梨、橘子等含量最高。

.....

<<中国学生不可不知的988个生活常>>

编辑推荐

《学生书架：中国学生不可不知的988个生活常识》坚持实用、时尚的原则，读者使用方便，并且能够快速、有效地从中获取知识。

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>