

<<中国人一定要知道的生活常识>>

图书基本信息

书名：<<中国人一定要知道的生活常识>>

13位ISBN编号：9787507420142

10位ISBN编号：7507420140

出版时间：2008-12

出版地：中国城市

作者：陈书凯

页数：348

字数：400000

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>

<<中国人一定要知道的生活常识>>

前言

常识者，人人不可不知之知识也。

有位书生成家之后，写了一首诗：“琴棋书画诗酒花，当年件件不离它。

如今七事都变更，柴米油盐酱醋茶。

”这位书生感叹的是“柴米油盐酱醋茶”的琐碎生活。

而随着现代生活的发展，生活确实变得越来越琐碎，这种琐碎的生活看似简单，但是要过好它却并不容易。

面对着市场上各种各样的食品，你知道选择吗？

你知道怎样去清洗食品才能把食品洗得更干净或者不损害食品的营养价值吗？

对于食物的储存、保鲜、制作，你又知道多少呢？

食物在解决人的温饱问题的同时如果不注意对它们的选择和处理就可能对身体产生危害，这些你知道吗？

你知道饮食的禁忌与相克的食物吗？

食物的丰富带来了营养的丰富，你知道不同食物的营养价值吗？

在家里。

如果需要急救，关于急救的知识你懂得多少呢？

你知道室内怎样布置，才能搭配得更协调吗？

家用电器在带给我们方便的同时你知道怎样更好地去使用它们吗？

爱美是每一个人的天性，你知道怎样去保养皮肤、怎样去化妆才对身体没有危害吗？

你知道穿衣的常识吗？

你知道怎样去选购、清洗、保养衣物吗？

这一切的一切都是我们每天的生活所要碰到的问题。

可我们大多数人在忙忙碌碌的生活中对这些常识性的问题却不大注意。

正是因为不注意，或者是由于我们对这些知识不太了解，才造成了我们生活质量的下降。

我们为了工作整天在忙忙碌碌，我们为了生活整天在东奔西跑，可是我们的生活质量却越来越差，相信这不是我们想要的生活，我们想要的生活应该是高质量的、高品位的生活。

而怎样才能拥有高质量、高品位的生活呢？

让我们从了解生活的常识开始吧，多姿多彩的生活，需要更多更新的生活体验和生活常识。

本书从现代家庭生活的实际出发。

从科学性、生活性、大众性的角度精心编辑，分门别类地为您提供了日常生活中必备的各种生活常识。

这些常识性的细节，也都是我们身边经常会用得上的科学而鲜活的实践经验。

可以说这是一本生活常识的百科全书。

<<中国人一定要知道的生活常识>>

内容概要

本书从现代家庭生活的实际需要出发，把生活中的常识尽可能多地罗列出来，把浩渺的知识融入到一个一个小常识中，从科学性、便利性、大众化的角度精心编辑，分门别类地为人们提供日常生活中必备的各种常识，如食品选购、食物禁忌、食品营养、家庭医疗、电器使用、美容等等。通过了解这些常识，可以让您在居家过日子中，掌握一些生活的诀窍，让生活过得更加美好。

书籍目录

第一章 厨房食物 第一节 食品选购 选购面粉的个常识 大米质量的鉴选方法 选购、识别新陈大米的方法 选购光禽的个常识 怎样鉴别活鸡与病鸡 鉴别注水鸡、鸭法 鲜蛋选购的窍门 怎样选购鲜肉 牛肉的选购与鉴别 羊肉的选购与鉴别 选购羊肉最好根据烹饪需要 辨火腿的质量优劣 鉴选腌腊制品 腊鸭肫肝的挑选 鉴别有毒水发产品 怎样辨别江鱼、湖鱼 鲜鱼选购常识 辨鲜虾的常识 对虾的选购 扇贝的选购 蚶的选购 挑选螃蟹的方法 海参鉴选常识 选购海蜇的方法 选购带鱼的常识 牡蛎的选购 海螺的选购 食用油质量鉴别常识 各类食用植物油的识别 如何鉴别香油质量 如何选购酱油 真假名酒的识别 如何选购饮料 纯果汁真伪识别 鲜牛奶选购须知 茶叶选购常识 陈茶、新茶巧鉴别 如何挑选韭菜 怎样选购菜花 黄花菜选购常识 选购香椿须知 空心菜的选购 香菜选购常识 选购芹菜的方法 蒜薹的选购 如何选购丝瓜 苦瓜的选购常识 茄子的挑选方法 怎样识别催熟的番茄 椒类选购须知 莴笋的选购常识 如何选购胡萝卜 生菜的选购 豆类选购常识 冬、春笋质量鉴别常识第二章 “食”面埋伏第三章 食物营养第四章 家庭医疗第五章 日常家务第六章 美容常识第七章 服装礼仪

<<中国人一定要知道的生活常识>>

章节摘录

插图：第一节 食品选购选购面粉的8个常识1.识水分。

凡符合国家水分标准的面粉，流散性好，不易变质。

当用手抓面粉时，面粉会从手缝中流出。

松手后也不会成团。

2.观颜色。

凡是符合国家标准的面粉，在通常情况下呈乳白色或微黄色。

若面粉呈雪白色，惨白或发青，则说明该产品含有化学成分的添加剂，而且用量可能超出了使用标准。

3.面筋质。

水调后，面筋质含量越高，一般面粉的品质就越好。

但面筋质量过高，其他成分就相应减少，品质就不一定好。

4.新鲜度。

新鲜的面粉有正常的气味，颜色较淡且清。

如有腐败味、霉味，颜色发暗、发黑或有结块的现象，说明面粉储存时间过长。

已经变质。

5.辨精度。

符合国家标准的面粉，手感细而不腻，颗粒均匀，既不会破坏小麦的内部组织结构。

使其保持固有的营养成分，又不过粗而含大量的杂质。

6.闻气味。

面粉本身含有自然浓郁的麦香味。

若是淡而无味或是有化学药品的味道，则说明在其中添加了超标准的添加剂或是化学合成添加剂，也有可能是采用陈粮加工而成的。

7.看价格。

同一档次的面粉，在价格上的差距一般不是很大。

如果你发现有些面粉的价格明显偏低，那么你就应该考虑一下，它的质量是否过关。

通常情况下，价格也是判断面粉质量的一个重要因素。

8.品味道。

好的面粉做出的食品有浓郁的麦香味，有嚼头，香甜而不粘牙，更不牙碜。

大米质量的鉴选方法优质米颜色白而有光泽，米粒整齐，颗粒大小均匀。

碎米及其他颜色的米极少，把手插入米中。

会有干爽之感。

然后再捧起一把米观察，看米中是否含有未熟米(不饱满、无光泽的米)、损伤米(虫蛀米、病斑米和碎米)、生霉米粒(米表面生霉，但没完全霉变，还可食用的米粒)等。

同时还应注意米中杂质。

优质米糠粉少，不带稗子、稻谷粒、砂石、煤渣、砖瓦块等。

选购、识别新陈大米的方法1.看。

质量好的大米有光泽，呈透明玉色状。

米粒整齐、均匀，腹白少，无虫害、杂物等。

而陈米通常情况下颜色会较深或呈咖啡色，碎粒较多。

2.闻。

新米有股浓浓的清香味，而陈谷新轧的米则少清香味。

存放一年以上的陈米。

只有米糠味，谈不上清香味。

3.品。

新米的含水量都较高，吃起来会比较松软，齿间还会留有余香；而陈米在通常情况下。

<<中国人一定要知道的生活常识>>

含水量比较低，吃起来比较硬。

另外，到超市、大卖场、便利店买袋装米时，要留神包装上是否标有企业名称、生产日期和产地等信息。

选购光禽的6个常识光禽是指宰杀去毛以后的禽类。

光禽质量的好坏和新鲜程度，可以从以下几个方面来辨别：1.喙。

新鲜的光禽喙有光泽、干燥、无黏液，而变质的光禽喙无光泽、潮湿、有黏液。

2.口腔。

新鲜的光禽口腔黏膜呈淡玫瑰色，有光泽、洁净、无异味，而变质的光禽口腔黏膜呈灰色，带有斑点，还会有腐烂气味。

3.眼睛。

新鲜的光禽眼睛明亮，充满整个眼窝，变质的光禽眼睛污浊。

眼球下陷。

4.皮肤。

新鲜的光禽皮肤上毛孔隆起。

表面干燥而紧缩，呈乳白色或淡黄色，稍带微红，无异味，而变质的光禽皮肤上的毛孔平坦，皮肤松弛，表面湿润发黏，色变暗，常呈污染色或淡紫铜色，有腐烂气味。

5.脂肪。

新鲜的光禽脂肪呈淡黄色或黄色，有光泽，无异味，变质的光禽脂肪变灰，有时发绿，潮湿发黏，有腐烂气味。

6.肌肉。

新鲜的光禽肌肉结实，有弹性，有光泽，颈、腿部肌肉呈玫瑰红色。

变质的光禽肌肉松弛，湿润发黏，色变暗红、发灰，有明显腐败气味。

<<中国人一定要知道的生活常识>>

编辑推荐

《中国人一定要知道的生活常识》由中国城市出版社出版。

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>