

<<愉快农村居家必备的1000个生活窍门>>

图书基本信息

书名：<<愉快农村居家必备的1000个生活窍门>>

13位ISBN编号：9787514202663

10位ISBN编号：7514202668

出版时间：2011-9

出版时间：印刷工业

作者：吴万军

页数：177

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>

<<愉快农村居家必备的1000个生活窍门>>

内容概要

今天的中国农村，各种家用电器，甚至手机、电脑等各种高科技设备也开始进入农村，很多外地的蔬菜水果也进入了各地的农村，农村生活发生了翻天覆地的变化。

如何选用这些外地来的肉、蔬菜和水果？

如何选购新式家具？

如何使用这些高科技设备？

生活中应该如何防火防电？

.....现在也是每一个生活在农村的中国人必须掌握的生活常识。

吴万军编著的《农家书屋系列：愉快农村居家必备的1000个生活窍门》不但详细讲解这些生活常识，还提供了生活得更方便的各种生活窍门。

《农家书屋系列：愉快农村居家必备的1000个生活窍门》是一本在农村愉快生活的百科全书，值得每一个农村家庭收藏阅读。

书籍目录

第一章合理搭配，保证家人的营养

肉禽蛋类

1. 吃牛肉，增强免疫力
2. 胖人和高血压的人可以吃牛肉
3. 南瓜炖牛肉，防感冒又美容
4. 如何把牛肉做得更嫩
5. 吃牛肉禁忌
6. 肾病、尿毒病慎吃鸡肉
7. 众所不知的鸡肉真相
8. 吃鸭肉对心脏有益
9. 鸭肉适合人群
10. 食鸭肉禁忌
11. 鸭肉做法指导
12. 吃带鱼健脾又美容
13. 产妇适合吃鲤鱼
14. 吃草鱼平肝祛风
15. 泥鳅暖中益气，治病后虚弱
16. 哪些鱼肉病人不能吃
17. 虾肉营养丰富，易消化
18. 吃虾对心脏好
19. 怎样挑选虾
20. 河虾适合人群
21. 河虾食物相克
22. 河虾做法指导
23. 吃羊肉增强抵抗力
24. 男士可以多吃些羊肉
25. 哪些人不宜吃羊肉
26. 吃羊肉的注意事项
27. 吃羊肉禁忌
28. 吃鸡蛋补肺养血、滋阴润燥
29. 鸡蛋清外敷可治烫伤等
30. 鸡蛋壳外用能止痛、止血
31. 吃鸡蛋的几点不宜
32. 吃完鸡蛋后不宜饮茶

各种蔬菜

33. 常吃番茄抗癌抗衰老
34. 番茄面膜可去除死皮
35. 炒番茄更易吸收
36. 空腹不宜吃番茄
37. 吃莴笋的好处
38. 吃莴笋美白抗衰老
39. 吃莴笋对眼睛好
40. 莴笋的吃法
41. 莴笋不宜多吃
42. 黄瓜美白养颜

<<愉快农村居家必备的1000个生活窍门>>

43. 黄瓜抗肿瘤
44. 怎样吃熟黄瓜
45. 什么时候适宜吃煮黄瓜
46. 紫菜黄瓜汤, 妇女更年期宜食
47. 解毒、保护胃黏膜, 帮助消化
48. 南瓜全身都是宝
49. 吃丝瓜抗坏血病
50. 吃丝瓜健脑美容
51. 吃丝瓜抗病毒、抗过敏
52. 痰喘咳嗽、解暑除烦、乳汁不通吃丝瓜
53. 丝瓜的挑选方法
54. 怎样吃丝瓜
55. 消除暑热, 预防中暑多吃苦瓜
56. 防癌抗癌
57. 怎样挑选苦瓜
58. 吃茄子抗衰老
59. 吃茄子降胆固醇降血压
60. 茄子可当做药外用
61. 防斑美白
62. 怎样选豆芽
63. 做绿豆芽时应注意
64. 吃豆角抗癌
65. 豆角的洗法
66. 吃韭菜补肾温阳
67. 韭菜适合哪些人吃
68. 韭菜的挑选方法
69. 韭菜炒鸡蛋怎样做更美味
70. 胡萝卜保护视力
71. 肺不好多吃胡萝卜
72. 吃胡萝卜禁忌
73. 辣椒防癌
74. 吃辣椒减肥
75. 甲亢病人不宜食辣椒
76. 肾病患者不宜食辣椒
77. 白萝卜美白肌肤
78. 防癌抗癌
79. 萝卜治冻疮
80. 食用白萝卜禁忌
81. 白萝卜枸杞排骨汤
82. 芹菜有镇静、安神的作用
83. 芹菜能抗癌、防癌
84. 吃芹菜降血糖、防痛风
85. 吃西蓝花防癌、抗癌
86. 清炒西蓝花的做法
87. 海带可净化血液, 防癌
88. 吃海带减少心脏脂肪
89. 海带钙、铁丰富, 老人妇女儿童吃了更好

<<愉快农村居家必备的1000个生活窍门>>

- 90. 肿瘤患者吃扁豆好
- 91. 吃扁豆不当易中毒
- 92. 怎样安全吃扁豆
- 93. 吃豌豆增强机体免疫功能
- 94. 豌豆可防癌治癌
- 95. 豌豆可美白、亮肤
- 96. 喝绿豆汤解油腻
- 97. 喝绿豆汤抗过敏、排毒养颜
- 98. 绿豆还有解毒作用
- 99. 吃绿豆注意事项
- 100. 菠菜汁洗脸, 去皱又美肤
- 101. 电脑工作者、糖尿病人、贫血多吃菠菜好
- 102. 吃菠菜注意事项
- 103. 菠菜怎样吃更好
- 104. 蘑菇有镇痛、镇静作用
- 105. 通便排毒
- 106. 吃蘑菇, 降血压
- 107. 吃蘑菇抗癌
- 108. 蘑菇抗衰老

.....

- 第二章 不可不知的生活做饭技巧
- 第三章 用好家具, 温馨家庭
- 第四章 家用电器, 会选会用
- 第五章 衣物穿用, 护发美发
- 第六章 注意安全, 防止意外
- 第七章 小伤小病自己先处理

章节摘录

版权页:第一章合理搭配,保证家人的营养肉禽蛋类1.吃牛肉,增强免疫力牛肉中含维生素B6很多,可帮助增强免疫力,促进蛋白质的新陈代谢和合成,从而有助于训练后身体的恢复。

鸡肉、鱼肉中肉毒碱和肌氨酸的含量很低,牛肉却含量很高。

肉毒碱主要用于支持脂肪的新陈代谢,产生支链氨基酸,是对健美运动员增长肌肉起重要作用的一种氨基酸。

2.淋人和高血压的人可以吃牛肉牛肉蛋白质所含的必需氨基酸较多,而且含脂肪和胆固醇较低,因此,特别适合胖人和高血压、血管硬化、冠心病及糖尿病病人适量食用。

3.南瓜炖牛肉,防感冒又美容南瓜炖牛肉,不仅可以预防感冒,还有润肺益气、治咳止喘和润肤美颜的食疗效果,亦可用于脾虚气弱、营养不良、腰膝酸软等症。

4.如何把牛肉做得更嫩要让牛肉炒得嫩,第一种做法是在牛肉片外面裹上一层由淀粉和鸡蛋调成的糊,可起到保存原料内水分的作用。

第二种方法是在搅拌肉时加些油。

放1-2小时。

这样,油会渗入肉中,炒时,肉中的油会因膨胀将粗纤维破坏,肉就鲜嫩多了。

炒牛肉时油要多,要热,火要大,七分熟即可。

第三种方法是在炒牛肉前,先用啤酒将面粉调稀,淋在肉片上,拌匀后放30分钟。

因为啤酒中的酶能使蛋白质分解,增加牛肉的鲜嫩度。

<<愉快农村居家必备的1000个生活窍门>>

编辑推荐

生活技巧类栏目，总是从中央电视台到各地方电视台不可或缺的品牌栏目。

人们总是从这些栏目中学到一些生活巧安排，一些物品变废为宝，家具衣物保养……做饭做菜等生活窍门。

近几年，这方面的图书也开始热销，但完全针对农村生活的生活窍门类图书还没有。

实际上，各种家用电器，甚至手机、电脑等高科技设备也开始进入农村，很多外地的蔬菜水果也进入了各地的农村，农村早就不是那个自给自足的农村了，他们也要使用各种现代化设备，甚至穿用一些高档的衣物，他们面临的一些问题，也是过去的经验所不能涵盖的了，“想问问自己的妈妈，自己的妈妈也不知道”，但是电视里有，并且很受农民朋友喜欢。

现在，吴万军编著的《愉快农村居家必备的1000个生活窍门》这本针对农村生活窍门的图书也涵盖了农村生活的方方面面，并且比电视更方便查找，是一本生活的百科全书，值得每一个农村家庭收藏阅读。

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>