

<<实用生活窍门精选>>

图书基本信息

书名：<<实用生活窍门精选>>

13位ISBN编号：9787550607446

10位ISBN编号：7550607443

出版时间：2011-1

出版时间：《轻松管家:实用生活窍门精选》编委会 凤凰出版社 (2011-01出版)

作者：《轻松管家:实用生活窍门精选》编委会

页数：366

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>

<<实用生活窍门精选>>

内容概要

《轻松管家：实用生活窍门精选（综合版）》主要内容包括：健康饮食、消费购物、环保家居、养生休闲、美容保健、医用保健六个部分。

<<实用生活窍门精选>>

书籍目录

健康饮食 家庭饮食基本常识 亚确洗菜 正确炒菜 小锅炒菜 温油爆锅 烹饪保钙 保留蔬菜营养 忌炒菜油温过高 忌焖煮绿叶蔬菜 炆菜要领 拌菜刀法 防止切菜伤手 吃酸菜禁忌 吃苦瓜禁忌 拌菜调味 吃豆角禁忌 吃西红柿禁忌 吃辣椒禁忌 吃大蒜的禁忌 吃花生禁忌 吃柿子禁忌 吃梨禁忌 吃荔枝禁忌 吃香蕉禁忌 吃橘子禁忌 吃桑葚禁忌 吃紫菜禁忌 吃山楂禁忌 吃味精禁忌 吃盐禁忌 忌食隔夜熬白菜 忌吃有黑斑红薯 忌食用鲜黄花菜 忌胡萝卜、白萝卜同煮 忌豆腐与菠菜同煮 忌吃豆腐放葱 忌牛奶与橘子同食 忌空腹吃甘蔗 忌食烧焦的鱼和肉 忌牛肉与栗子同炖 忌肉类与豆类同煮 忌鸡肉与芥末同食 忌鸡肉与大蒜同食 忌兔肉与姜同食 忌羊肉与豆酱同食 忌羊肉与醋搭配 忌吃羊肉后马上喝茶 忌猪肝炒得太嫩 忌煎成肉 忌铝制容器搅拌鸡蛋 忌久煮骨头汤 忌鸡肉与鲤鱼同烹 忌柿子与螃蟹同食 忌吃鲜海蜇 忌海带长时间浸泡 忌食新鲜木耳 忌鸡蛋与味精同食 忌红豆加盐 忌睡前吃甜食 忌啤酒与白酒同饮 忌酒与咖啡同饮 忌饮茶过量 巧饮酸奶 儿童常喝牛奶防腐蚀牙齿 食用熏制食品不要过量 厨房用具禁忌 食物甄选 蔬菜 白菜 菠菜 油菜 黄瓜 苦瓜 南瓜 冬瓜 丝瓜 白萝卜 胡萝卜 茄子 西红柿 辣椒 土豆 洋葱 莴笋 莲藕 菜花 蒜薹 韭菜 芹菜 空心菜 生菜 香椿 四季豆 甘蓝 豆芽 蘑菇 金针菇 口蘑 冬笋 西葫芦 茭白 玉米 水果 苹果 桃 梨 李子 杏 山楂 枣 香蕉 草莓 杨梅 荔枝 樱桃 葡萄 桂圆 菠萝 芒果 石榴 柑橘 柚子 柠檬 猕猴桃 西瓜 哈密瓜 木瓜 椰子 无花果 肉蛋 鲜猪肉 冻猪肉 鸡肉 黄牛肉 犊牛肉 水牛肉 羊肉 狗肉 鸭肉 腊肉 香肠 腊肠 咸肉

消费购物 环保家居 养生休闲 美容保健 医用保健

<<实用生活窍门精选>>

章节摘录

版权页：插图：鱼鲜 鲤鱼 1.鱼体有弹性；鱼眼有光泽，清亮；鱼鳃光滑细腻，呈鲜红色。

2.闻闻有鱼正常的腥味。

3.切不宜购买鱼眼浑浊、眼球下陷甚至向外鼓出的鲤鱼，此类多不新鲜，可能为毒鱼。

草鱼 1.体色呈茶黄色，眼球外凸且清亮。

2.鳃盖紧闭，鳃片完整呈鲜红色，鱼体有弹性。

3.不宜购买鱼体发硬、鱼鳃变成暗红色甚至紫色的草鱼，此多为不新鲜。

鲫鱼 1.鱼体匀称体侧扁，背部稍稍隆起，高而宽，腹部较圆，长10~15厘米。

2.头短小，鱼鳞完整，有明显的侧线。

3.不宜购买鱼眼突出且有严重腥臭味的鲫鱼，此类多为劣质鲫鱼。

带鱼 1.鱼体匀称，呈洁白且有亮点，细看则有银粉色的薄膜。

2.肉质鲜嫩，触感洁净，不粘手。

3.切不宜购买个头偏大呈黄色的带鱼，此类多为口感不好的劣质带鱼。

黄鱼 1.鱼体匀称，有弹性，无发硬。

2.鱼眼有光泽，清亮，眼球不下陷外鼓。

3.切不宜购买过黄的黄鱼，此类可能为人工合成色素所致。

鲢鱼 1.鱼体匀称有弹性，鱼眼有光泽，清亮，眼球不下陷外鼓。

2.鱼鳞完整，肉质紧密，无掉鳞，腹部无膨胀。

3.切不宜购买特别好动的鲢鱼，此类可能是缺氧或生病快死的鱼。

鱿鱼 1.体形完整，颜色呈白色，有淡淡的紫红色的薄膜。

2.肉质厚实坚实，有弹性，闻闻无不良气味。

3.切不宜购买颜色过白的鱿鱼，此类鱿鱼很可能是被福尔马林浸泡的。

黄鳝 1.大小匀称，体形完整硬朗，表皮呈黄褐色，完整。

2.肉质有弹性，手感光滑且有黏液，闻闻有黄鳝固有的腥味。

3.切不宜购买体表呈灰白色、鱼体发硬的黄鳝，此类多不新鲜。

鳊鱼 1.大小匀称，体质硬朗，表皮呈青蓝色。

肉质柔软且有弹性，有适度的脂肪，闻闻无异味。

温馨提示：鳊鱼血清中含有毒素，手指有伤则不要接触到鳊鱼血，以防伤口发炎。

泥鳅 1.鱼体较长、头部较圆、尾端较扁为佳。

2.切记不宜购买死泥鳅，此类泥鳅对体会产生有害物质。

温馨提示：野生的泥鳅土腥味少，肉质鲜美；人工养殖的泥鳅肥大，可能有催生素，此类泥鳅对人体有害。

墨鱼 1.体形完整，体扁略为三角形，表皮干净光亮，呈红色半透明状，无黑斑。

2.肉体宽厚平展，整体有弹性。

3.切不宜购买体表有黑斑且呈暗红色的墨鱼。

此类为次品。

<<实用生活窍门精选>>

编辑推荐

《轻松管家:实用生活窍门精选(综合版)》700个健康饮食窍门，做个家庭美食家！

600个消费购物窍门，做个财富防“偷”专家！

300个环保家居窍门，做个家庭美化师！

200个养生休闲窍门，做个全家品质生活顾问！

200个美容保健窍门，做个全家美容师！

600个医用保健窍门，做个全家保健医生！

100个制作窍门，做个家庭发明家！

告诉你生活原来如此简单！

<<实用生活窍门精选>>

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>