

<<生活中的禁忌>>

图书基本信息

书名：<<生活中的禁忌>>

13位ISBN编号：9787801526410

10位ISBN编号：7801526414

出版时间：2005-2-1

出版时间：黄河出版社

作者：王志鹏

页数：448

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>

## <<生活中的禁忌>>

### 内容概要

《生活百事通丛书：生活中的禁忌》包括日常饮食与生活起居禁忌，饮水、饮料禁忌篇，喝水的禁忌，喝水忌太快太多，剧烈运动后忌饮凉水，忌等到口渴时再喝水，矿泉水忌煮沸喝，少儿忌饮用纯净水，忌多喝矿泉水，几种禁止饮用的茶等等。

## &lt;&lt;生活中的禁忌&gt;&gt;

## 书籍目录

一、日常饮食与生活起居禁忌  
 饮水、饮料禁忌篇 喝水的禁忌 喝水忌太快太多 剧烈运动后忌饮凉水 忌等到口渴时再喝水 矿泉水忌煮沸 喝少儿忌饮用纯净水 忌多喝矿泉水 几种禁止饮用的茶 睡前、服药后忌饮茶 酒后忌饮茶 忌饮茶的人群 忌喝太新鲜的茶 女性五期忌喝茶 忌用保温杯泡茶 吃羊肉忌喝茶 吃狗肉后忌喝茶 喝咖啡忌放糖过多 喝咖啡忌过量 酒后忌喝咖啡 忌喝咖啡的病人 孕妇和老年妇女忌喝咖啡 果汁饮料忌天天喝 忌和白酒同饮的三种饮料 儿童忌饮功能饮料 患皮肤病忌喝饮料 饭前饭后忌吃冷饮 忌吃冷饮的人 忌用滚烫的开水冲蜂蜜 婴幼儿忌食用蜂蜜 忌服食蜂王浆的人群 忌用沸水冲饮品 喝酒御寒要不得 酒后浓茶 “火上浇油” 酒后的禁忌 老年人忌经常饮啤酒 喝啤酒忌兑汽水 啤酒混浊不能喝 水果、蔬菜禁忌篇 吃水果的禁忌 忌多吃酸性水果 忌空腹吃的水果 忌多吃的水果 吃西瓜的禁忌 忌吃烂水果 儿童忌多食冰冻西瓜 橘子忌与萝卜同食 忌生食银杏 忌多吃多味瓜子 忌吃水果果皮 食柿子的禁忌 老年人吃水果的禁忌 反季节果蔬应慎食 孕妇忌多吃山楂 小儿忌多吃黑枣和柿饼 霉变甘蔗不能吃 驾驶员忌空腹吃香蕉 入秋食枣禁忌 吃葡萄后忌立即喝水 食用蔬菜的禁忌 病人吃蔬菜的禁忌 豆类蔬菜忌不熟 食用黄瓜西红柿忌同吃 绿皮土豆有毒素 忌大量吃酸菜 红、白萝卜忌合煮 吃竹笋的禁忌 忌用胡萝卜做下酒菜 采食野菜 的禁忌 吃野菜的禁忌 烹饪、菜肴禁忌篇 洗菜切菜的禁忌 豆腐忌单独烧 菜烧豆腐忌放葱 速冻肉忌迅速解冻 猪肝忌炒得太嫩 煮鸡蛋忌用生水 冷却烧焖菜肴放糖忌一次放足 煮牛奶的禁忌 忌铁、铝炊具搭配使用 做饺子馅忌挤水 炖骨头忌加醋 活鱼忌马上烹调 蒸鱼切忌用小火炖肉 忌用旺火摊鸡蛋 忌用大火炒菜时 忌油温过高 炒菜锅忌不清洗 连续使用 食物忌用煤火直接烘烤 忌在液化气灶上烤食品 熬猪油忌大火 食物搭配禁忌 吃蚕蛹的禁忌 忌吃光亮腐竹 忌吃“围边菜” 忌多吃臭豆腐 木耳、黄花泡发禁忌 忌长时间浸泡 海带变质的花生易致癌 松花蛋忌多吃 忌经常食用砂锅炖菜 忌多吃香肠 长粉刺者忌吃油腻辛辣食物 近视的人忌吃甜食 清炖鸡忌放花椒 大料大料使用忌过量 油有“哈喇”味忌再用……

## <<生活中的禁忌>>

### 章节摘录

有人喜欢用保温杯泡茶，以保持其温度。

但保温杯泡茶有其不利之处。

茶叶是一种富含营养成分的饮料。

茶叶中含有茶多酚、单宁、芳香物质、氨基酸和多种维生素。

当用开水在茶壶或普通杯中泡茶时，大量的有益成分溶解在水中，使茶汤产生一种芳香气味，同时又使茶多酚和单宁等成分略溶水中，使茶汤略带爽口苦味。

而用保温杯泡茶，由于温度一直保持很高，使芳香物质很快挥发掉，减少了应有的芳香。

同时，高温还能使茶多酚和单宁浸出过多，使茶汤色浓，味苦涩，并有闷馥味。

此外，由于维生素不耐高温，长时间高温浸泡也会使其损失较多。

因此，不宜用保温杯泡茶。

同样，也不宜将茶叶放到壶里煮着喝。

如果想喝热茶，可用紫砂壶冲泡，茶泡好后，倒入保温杯中，这样既可以较长时间保温，又可以解决保温杯泡茶不足之处。

<<生活中的禁忌>>

编辑推荐

《生活中的禁忌》：生活百事通丛书

<<生活中的禁忌>>

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>