

<<生活妙招千例>>

图书基本信息

书名：<<生活妙招千例>>

13位ISBN编号：9787807539872

10位ISBN编号：7807539879

出版时间：2010-3

出版时间：哈尔滨

作者：崔钟雷 编

页数：216

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>

## <<生活妙招千例>>

### 前言

在物质生活越来越丰富的今天，人们在追求物质基础的同时，更加向往获得身体的健康和内心的安宁。

的确，让自己拥有健康，让自己保持健康，是一件幸福的事。

而让自己和家人生活得快乐、健康，则是每个人送给自己和家人最好的礼物。

怀着这样美好的愿望，我们特地编写了这套“家藏天下”丛书。

她像是一位益友，在你身体不舒服的时候，只要牢记她的叮嘱，必定可以使你重新绽放笑颜；她像是一位智者，将她所知道的养生知识倾囊相授，让你为自己的健康负起责任来，树立起“关爱生命，远离疾病”的观念，并且在追求长寿的道路上获益良多；她更像是一位常住家中\_的私人医生，随时随地为你的健康出谋划策，保证健康常伴左右。

因为有了她的存在，家庭主妇再也不必劳苦于厨房之中，学会书中的妙招就能轻松搞定。

因为有了她的存在，读者朋友可以通过自我按摩，从此远离亚健康。

因为有了她的存在，新手妈妈不再无助，书中的喂养知识和智力开发方法可以让宝宝茁壮成长，中年人可以健康常在，老年人可以笑口常开。

罗丹曾说，对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。

生活的美千姿百态，绚丽缤纷，只要你细心观察，用心体验，平淡繁杂的生活就能变得井井有条、情趣丰富。

我们衷心地希望读者能在“家藏天下”中感受到生活的一种从容之美。

## <<生活妙招千例>>

### 内容概要

《生活妙招千例》是一本内容详尽、讲解清晰的生活工具书，它包含了人们日常生活中的各种妙招，包括日常饮食营养、家庭生活保健、居家环境美化、外出旅行技巧，以及每日如何穿衣打扮。  
《生活妙招千例》全方位搜罗了您需要掌握的所有生活智慧，帮助您从容应对日常琐事，让您一书在手，即可采摘生活的玫瑰.尽情享受它的温馨与美好。

## &lt;&lt;生活妙招千例&gt;&gt;

## 书籍目录

Part one 邂逅营养美滋味 一、主副食类松花蛋巧选购 大米巧选购 面粉巧选购 鲜蛋巧选购  
 香肠巧贮存蛋白巧贮存 蛋黄巧贮存 咸蛋巧贮存 甘薯巧贮存 巧切面包 巧和面  
 面不粘盆 巧和饺子面 让饺子鲜美的妙法 巧和烙饼面巧用酸牛奶和面 用啤酒和面  
 巧摊蛋皮 巧熬蛋黄油 巧除猪心异味 巧除猪肝异味 巧去腰子腥味 加料巧去腰子腥  
 味 白酒巧去腰子腥味 白酒巧去猪肺腥味 巧去猪肺腥味 面粉巧去猪肚异味 胡椒巧  
 去猪肚异味 大豆巧去猪大肠臭味 灌洗法巧去猪大肠臭味 明矾巧去猪大肠异味 酸菜水  
 巧去猪大肠臭味 花生油巧去猪肚异味 食盐巧去猪肚异味 酒醋巧去猪肚异味 牛奶去牛  
 肝异味 淡盐水去牛肝异味 巧去鸡蛋异味 巧食腌得过成的鸭蛋 巧去松花蛋的异味  
 加鸡蛋巧去辣椒辣味 面粉巧去汤咸味巧去酱菜咸味 面包巧去米饭糊味 冷水巧去米饭糊味  
 巧去馒头碱味 巧去馒头焦糊味 巧去切面的碱味 巧去干奶酪异味 巧去豆制品豆腥  
 味 巧除豆浆豆腥味 巧烹鲜嫩腰花巧切鸡蛋不易碎 巧切松花蛋 鸡蛋巧炒不会老 巧  
 蒸光滑细腻的蒸蛋 巧煮鸡蛋不破 快煮半熟蛋巧炸鸽蛋 巧保熟蛋鲜嫩 巧使蛋白坚挺  
 巧使蒸鸡蛋羹不粘碗 巧做煎蛋 蛋清蛋黄巧分离 巧煮鲜嫩荷包蛋 巧用面粉煎蛋巧做  
 蟹味咸鸭蛋 巧腌咸鸭蛋 巧做好吃卤水蛋 巧做豆腐不易碎烂 巧动手做豆腐巧做杏仁豆  
 腐 巧炸外脆里嫩的豆腐 豆腐干巧入味 巧炒猪腰 巧炒腰花 炒腰花巧增香 “下  
 水”巧烹调巧吃玉米防腹泻 巧切整齐美观的蛋糕 巧切猪肝 巧除牛肝异味 巧鉴定猪肝  
 的生熟巧使冻粉皮复原 巧炸香脆花生米 巧防油炸花生米回潮 煮饭巧加油和柠檬 巧用  
 剩饭做米饼 巧淘米中的沙石巧煮陈米 巧使剩饭美味可口 巧使软饭变硬 巧做营养好饭  
 煮饭水量巧掌握 巧使硬饭变软 巧用高压锅煮米饭 巧煮米饭 巧制喷香籼米饭  
 快速巧煮饭 巧煮营养米饭 煮豆沙巧防焦 巧制松软炒米饭 巧除米饭串烟味 冷稀饭  
 巧加热 巧用冷饭煮粥 巧熬粥不溢锅 夹生饭巧处理 巧煮好吃豆粥 巧煮绿豆汤煮清  
 粥巧加盐巧 制香喷喷大馒头 鲜酵母巧使用 大块面团巧发好巧法和面发 面的酸碱度巧  
 辨别 和面加水巧掌握 巧验酵母是否新鲜 巧让碱大的馒头变白和面巧防干硬 馒头没熟  
 巧应对 面没发好巧补救 巧蒸松软可口的馒头 快速发面小窍门 蒸面食小窍门 掌握  
 好发面过程 面包干了巧恢复 巧炸酥脆馒头片 巧防饼干返潮 剩馒头巧加热 巧煮鲜  
 美饺子 硬蛋糕巧变软 巧和饺子面 拌馅小窍门 巧煮饺子不粘 防饺子粘破 瘦肉  
 馅巧打水 肥肉馅巧打水 巧擀饺子皮 巧炒河粉不易碎 巧煮挂面 巧用大料水调馅  
 巧使面条团松散 巧煮干切面和挂面 巧煮元宵 巧煮味美老玉米 巧使凉面滑溜溜  
 巧煮元宵防粘 连巧蒸甘甜红薯 二、蔬菜类 怎样挑选香菇 怎样选购银耳 怎样选购木  
 耳 黄瓜巧贮存 煮熟装袋法巧存豆角 锅蒸晒干法巧存豆角 装袋法巧存青椒 新鲜竹  
 笋巧选购 去蒂冷藏法巧存青椒 装袋法巧存香菜 根浸盐水法巧存香菜 编辫晾干法巧存  
 香菜 杯子巧存韭菜 水盆贮存韭菜菜叶 包裹法巧存韭菜 蔬菜贮存巧保鲜 芹菜巧贮  
 存 鲜藕巧贮存 茼蒿巧贮存 茭白巧贮存 巧用淡盐水洗菜巧用淡醋水洗菜 食鲜黄花  
 菜的窍门 巧洗木耳的窍门 防辣眼睛的窍门 拌凉菜放盐的窍门 巧去蔬菜苦涩味 巧  
 去白菜异味 用食盐巧去萝卜异味 用小苏打巧去萝卜异味 用酒水巧去辣椒辣味 巧腌糖  
 醋蒜 巧去冻土豆味 巧去洋葱味 巧用食醋去辣椒辣味 水煮去猴头蘑苦味 巧去野菜  
 涩味 用芸豆巧去菜子油异味 用花生巧去菜子油异味 用馒头巧去菜子油异味 用调料巧  
 去菜子油异味 预热巧去菜子油异味 巧去花生油异味 巧去菜咸味…… 三、肉类 四、水  
 果类 五、水产类 六、调味品类Part two 家庭保健百达通Part three 我家房间最舒服Part four 穿出健康  
 穿出美Part five 物尽其用皆学问Part six 做个百变的伊人

章节摘录

插图：饺子皮不破：和饺子面时，在500克面粉中打入1~2个鸡蛋，加适量水将面和匀。将和好的面放在面盆中，盖上湿布饧5~6分钟，然后再擀面皮，包饺子。

这样不仅可以使面变得软和，而且包好的饺子也不会粘连和破皮。

五彩饺皮：先将菠菜、芹菜用沸水烫一下，去掉涩味，然后将菠菜、芹菜、胡萝卜切碎，分别煮成浓汤，捞出菜后，用温菜汤分别和面，3块面将分别呈翠绿、黄绿、橘红色。

再根据用餐口味，调拌4种饺子馅，包出形状不同的水饺，煮熟装盘后，将会有橘红、黄绿、翠绿和白色4种水饺，色彩鲜艳，形状各异。

<<生活妙招千例>>

编辑推荐

《生活妙招千例》：关爱全家人的身心健康，缔造新生命的快乐成长，引领优质生活的时尚指南，开创完美的阅读空间，做您身边的健康顾问，为您答疑解惑常伴身边。

<<生活妙招千例>>

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>