

<<生活大窍门>>

图书基本信息

书名：<<生活大窍门>>

13位ISBN编号：9787222080676

10位ISBN编号：7222080678

出版时间：2011-10

出版时间：王昱慧 云南人民出版社 (2011-10出版)

作者：王昱慧

页数：539

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>

## <<生活大窍门>>

### 内容概要

《生活大窍门：生活中你一定会用到的1万个窍门》经过长时间的编辑与收集而成。在窍门的分类与选择上参考了市场上多种图书，力求最新与最全。窍门多达1万多个，可以说是目前市场上包含生活窍门最多的一《生活大窍门》生活用书。

## <<生活大窍门>>

### 作者简介

王昱慧，爱好烹饪与家务，业余时间经常会收集一些生活窍门，《生活大窍门:生活中你一定会用到的1万个窍门》是她多年收集与整理结果。

## &lt;&lt;生活大窍门&gt;&gt;

## 书籍目录

食全食美第一章 食物挑选1.怎样选苦瓜 / 22.怎样选萝卜 / 23.怎样选松菇 / 24.怎样选香菇 / 25.怎样辨认毒蘑菇 / 26.怎样挑选核桃 / 27.怎样选竹笋 / 28.怎样选西瓜 / 29.怎样辨识母猪肉 / 210.怎样选猪肉 / 311.怎么辨识注水猪肉 / 312.辨识劣质猪肝 / 313.辨别猪肉上的印章 / 314.辨识牛羊肉 / 315.辨识白条鸡 / 316.如何辨别鸡的老嫩 / 317.怎么识别活宰家禽和死宰家禽 / 418.怎么选灌肠制品 / 419.辨识掺淀粉香肠 / 420.巧选鸡鸭蛋 / 421.如何挑选散养柴鸡蛋 / 422.怎样辨识受过污染的鱼 / 423.怎样辨识注水鱼 / 424.辨识变质带鱼 / 425.辨识青鱼和草鱼 / 526.巧辨鲢鱼和胖头鱼 / 527.巧辨鲤鱼和鲫鱼 / 528.巧辨养殖海虾与捕捞海虾 / 529.如何选海蜇 / 530.如何辨识海蟹 / 531.怎样辨识贝类 / 532.豆制品的质量识别 / 533.怎样辨识豆腐 / 634.怎样辨识掺假干豆腐 / 635.怎样辨识毒粉丝 / 636.怎样辨识劣质银耳 / 637.如何买海鲜 / 638.怎样辨识虾皮 / 639.怎样辨识干枣 / 640.怎样辨识“毒大米” / 641.怎样辨识用姜黄粉染色的小米 / 642.怎样辨识添加增白剂的面粉 / 643.怎样辨识手工拉面和机制拉面 / 644.如何选香油 / 745.如何选酱油 / 746.如何选醋 / 747.辨识劣质食盐 / 748.辨识假碘盐 / 749.辨识假胡椒粉 / 750.如何选花椒 / 751.如何鉴别奶粉品质 / 752.如何选袋装奶粉 / 853.怎样辨识问题奶粉 / 854.怎样辨识掺糖蜂蜜 / 855.什么样的蜂蜜好 / 856.怎样辨识蜂蜜 / 857.怎样辨识新鲜牛奶 / 858.怎样辨识掺假花茶 / 959.辨识新茶与陈茶 / 960.如何挑选龙井茶叶 / 961.如何挑选碧螺春 / 962.如何挑选铁观音 / 963.如何挑选黄酒 / 964.怎样辨识假人参 / 965.怎样辨识假高丽参 / 1066.如何识别正宗西洋参 / 1067.怎样辨识剩油做的水煮鱼 / 1068.如何选罐头 / 1069.如何选速冻食品 / 1070.辨识洋食品 / 1071.怎样选择冷冻类食品 / 1072.如何识破伪劣调味品 / 1173.如何识破伪劣干菜 / 1174.哪些蔬菜有毒 / 1175.怎样识别用病鸡做的烧鸡 / 1276.鳝鱼、龙虾鉴别法 / 1277.辨别掺水牛奶小窍门 / 1278.怎样识别掺假味精 / 1279.如何鉴别野山参与圆参 / 1280.怎样选购卫生肉品 / 1381.怎样选购莲子 / 1382.挑选橘子的诀窍 / 1383.如何选购腊肠 / 1484.一些食品的保存期限 / 1485.怎样鉴别挂面质量 / 1486.如何选购和保管茶叶 / 1587.怎样鉴别梅花鹿茸及人造二杠假鹿茸 / 1588.真假大料的识别 / 1589.怎样鉴别山楂饼 / 1690.如何挑选晚桃 / 1691.选购鱼虾有讲究 / 1692.韭子与葱子的鉴别 / 1693.如何识别变质的禽畜肉 / 1694.怎样挑选桂圆 / 1795.怎样鉴别面粉好坏 / 1796.怎样挑选芋头 / 1797.怎样辨别豆腐优劣 / 1798.怎样选个好锅煲靓汤 / 1899.买梨也要分雌雄 / 18100.这样的蔬菜才新鲜 / 18101.怎样巧辨辣椒的辣度 / 18102.怎样挑选鱼干 / 18.....第二章 清洗加工第三章 烹饪技巧第四章 食物储存第五章 吃的智慧家居生活第一章 服饰保养第二章 居室清洁第三章 清洗收纳第四章 除蟑灭虫第五章 生活窍门.....

## &lt;&lt;生活大窍门&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：鸡蛋富含营养物质，在日常生活中，一些体虚、产妇及病后之人大都多吃鸡蛋，以滋补身体、增强体质，然而，过多吃鸡蛋的效果往往并不明显，相反还会出现副作用，如腹部胀闷、头目眩晕、四肢乏力，严重的可导致昏迷。

现代医学称这些症状为“蛋白质中毒综合症”。

体虚者、大病初愈者及产妇，都因多种因素而身体不佳，肠胃功能减退，若在此时大量食用鸡蛋，就会增加消化系统的负担。

如果体内蛋白质含量过高，在肠道中就会造成异常分解，从而产生大量的氨，这种氨是有毒的，一旦氨溶于血液中，此时未完全消化的蛋白质也会在肠道中腐败，分解出羟、酚、吲哚等化学物质，这些化学物质对人体毒害很大。

因此，就会出现上述“蛋白质中毒综合症”的表现。

因此，鸡蛋不可多吃，一个人每天最多不要超过3个鸡蛋。

54. 忌吃豆腐过多豆腐是富有营养的食品，其蛋白质含量高，宜消化吸收，加工烹饪方法也多种多样，适量食用有益身体健康，但是，豆腐虽好也不可吃得过多，尤其是老年人，更应当注意。

一般情况下，人吃进体内的植物蛋白质经过代谢后大部分成为含氮废物，由肾脏排出体外。

老年人肾脏的排泄废物功能下降，如果大量吃豆腐，摄取过多的植物蛋白质。

## <<生活大窍门>>

### 编辑推荐

《生活大窍门:生活中你一定会用到的1万个窍门》：生活中你一定会用到的一万个窍门，窍门最多，共收录1万多个生活中最常用到的窍门。

内容最全，共分四大类二十四小类，涵盖了生活中吃穿住行的各个方面。

定价最低，600多页，66万多字，定价只有29.80元。

食物挑选，清洗加工，烹饪技巧，食物储存，吃的智慧，四季食谱，美食烹调，日常保健，生活宜忌，美体美仪，运动按摩，心理健康，吃与健康，化妆美容，服饰保养，置业装修，居室清洁，清洗收纳，情趣生活，育儿知识，除蟑灭虫，家电使用，生活窍门，求医问药。

史上最全面的窍门集合，一本书让生活从此简单。

<<生活大窍门>>

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>