

<<居家常识一本通>>

图书基本信息

书名：<<居家常识一本通>>

13位ISBN编号：9787506470629

10位ISBN编号：7506470624

出版时间：2011-2

出版时间：中国纺织出版社

作者：孟秀君

页数：456

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>

## <<居家常识一本通>>

### 前言

这是一本有关现代家庭生活细节与常识的行动指南。

执子之手，与子偕老，人生最快意最浪漫的事，莫过于与最亲密的人共同打理一个家。

家，总给人实实在在、永恒的安全感，它是风浪中航船期待的港湾，是收藏漂泊和爱的空间。

家对于所有人而言，无疑是其生命中的重中之重。

每个爱家的人，都希望拥有洁净舒适的爱巢，都希望家人能活得健健康康，幸福美满。

但如今，生活变得越来越复杂和琐碎，过好生活并不简单。

人们常常忽略了身边的一些常识和细节，而将生活弄得一团糟。

究其原因，主要是缺乏对生活常识的了解，是不科学的习惯让人们走进了生活的误区。

从食物的选购、加工储存，到厨具餐具的清洗消毒；从家具用具的添置、使用技巧，到各类器物的修

修补补、维护保养；从厨房卫浴顽固污渍的清除，到整个居室的清扫消毒及美化装饰；从衣物的选购

和穿戴常识，到洗涤熨补及收纳保养，从日常的养生保健到药物使用和疾病防治……这些琐碎的家事

劳力伤神，费心费力，日积月累，真的让人生出厌倦，久而久之成为压力和精神负担，轻者降低生活

质量，重者危及健康和生命。

那么，怎样才能彻底解决这些居家生活的困扰呢？

多姿多彩的生活，需要更多更新的生活体验和生活常识。

本书从现代家庭生活的实际需要出发，从科学性、生活性、大众性的角度精心选编，分门别类地为

您提供了日常生活中应知的各种细节和常识。

本书共选编了近2000条生活常识，内容广博，涉及家庭美食、家居生活、医疗健康、养生保健等方

方面，都是人们在日常生活中最关注且最容易忽视的问题。

这些常识也都是身边经常会用到的科学而鲜活的实践经验，拥有它，您就能从容不迫地解决生活中

遇到的棘手难题。

重视起不该忽略的生活细节，在操劳烦恼的生活中，活出一份轻松、简单和健康来！

家是安置情感和心灵的殿堂，您怎样聪明地经营它，也就怎样经营着您的情感和爱。

本书是爱家者必备的生活教科书，也是您无师自通的家庭百宝箱，有了它，您就能轻松地掌握各

方面的生活技能，最终成为聪明的生活能手，让您的家庭生活，幸福美满！

## <<居家常识一本通>>

### 内容概要

日常生活中，许多人没有养成健康科学的生活方式，他们沉迷于不良的习惯中，随时随地犯各种各样的错误，轻者将自己的生活变成一团乱麻，重者危及自己的健康和生命。

本书囊括了现代家庭生活中医、用、吃、穿等各方面常识，对人们最关心同时又最容易忽视的近2000个生活细节，分门别类地作了详尽、科学、完备的介绍，对一些模棱两可的问题，更是给予了精确的答案！

生活变得越来越复杂，过好生活并不简单。

本书为您送上行动的指南、科学的分析、通俗的阐述，通过这些包罗万象、点点滴滴的生活常识，让您心悦诚服地改正错误观念，摒弃不科学的生活习惯，轻松掌握各方面的生活技能，最终成为生活能手。

## &lt;&lt;居家常识一本通&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 美食篇 厨房常识
- 1.怎样解冻能保持肉的应有营养与美
  - 2.怎样使菜腌得颜色鲜绿、脆嫩
  - 3.如何防止腌菜变黄
  - 4.怎样制作出一坛美味可口的泡菜
  - 5.家庭怎样制作韩国泡菜
  - 6.怎样熬粥才好吃
  - 7.怎样使蒸出的米饭香气更浓
  - 8.蒸馒头应掌握哪些常识
  - 9.如何确定微波烹调的时间长短
  - 10.做菜时需要掌握哪些小窍门
  - 11.旺火快炒绿叶蔬菜有什么好处
  - 12.爆锅用油有什么窍门
  - 13.使肉更加鲜嫩需掌握哪些窍门
  - 14.肉类烹饪去异味有哪些小窍门
  - 15.怎样烹制肥肉才不腻
  - 16.如何烹制猪肝
  - 17.炒制牛肉有哪些小窍门
  - 18.烹制牛羊肉时怎样加料
  - 19.消除羊肉膻味有哪些小窍门
  - 20.炖鸡应注意哪些常识
  - 21.怎样使炒出的鸡蛋变得蓬松柔软
  - 22.煎鱼时怎样防粘锅
  - 23.做鱼时什么时候放姜才能有效去除腥味
  - 24.怎样巧使咸鱼去咸
  - 25.烹饪虾类需掌握哪些常识
  - 26.怎样炒好糖色
  - 27.投放调料应遵循什么原则
  - 28.在使用酱油时需注意什么
  - 29.怎样使醋变得更香
  - 30.料酒在烹调时能起什么作用
  - 31.使用味精时需掌握哪些常识
  - 32.鸡精中有什么
  - 33.蒜为何要捣碎了吃
- 食物鉴选
- 1.选购食用油的常识
  - 2.鉴别地沟油有哪些小窍门
  - 3.怎样鉴别花生油是否掺假
  - 4.如何鉴别香油质量
  - 5.家庭买油首选小包装
  - 6.如何鉴别大米的质量
  - 7.选购小米有哪些常识
  - 8.选购糯米有哪些常识
  - 9.优质玉米有哪些特征
  - 10.新鲜光禽应当具备哪些表象
  - 11.健康鸡与病鸡有什么区别
  - 12.如何鉴别注水鸡鸭
  - 13.如何鉴别蛋是否新鲜
  - 14.如何鉴定鲜肉质量的优劣
  - 15.怎样鉴别猪牛羊内脏的质量
  - 16.新鲜的牛肉有哪些特征
  - 17.新鲜的羊肉有哪些特征
  - 18.怎样辨别被污染的鱼
  - 19.鲜虾有哪些表征
  - 20.挑选螃蟹有哪些方法
  - 21.怎样选购带鱼
  - 22.怎样分辨蔬菜是否含有害物质
  - 23.怎样识别催熟番茄
  - 24.不同辣椒有哪些选购常识
  - 25.菇类的选购需掌握哪些常识
  - 26.如何选购黑木耳
  - 27.如何鉴别银耳质量
  - 28.如何识别激素水果
  - 29.如何识别真假桂圆
  - 30.如何辨认冬虫夏草
  - 31.怎样巧识真假西洋参
  - 32.如何鉴别蜂蜜的质量优劣
  - 33.选购牛奶需注意什么
  - 34.如何识别变质酸奶
  - 35.选购婴幼儿配方奶粉时应注意什么
  - 36.选购优质蛋白奶粉需掌握哪些常识
  - 37.如何购买到优质白酒
  - 38.鉴别啤酒质量需掌握哪些常识
  - 39.如何购买到满意的葡萄酒
  - 40.如何巧妙识别不同季节的茶叶
  - 41.陈茶与新茶有什么区别
  - 42.怎样巧妙识别假茉莉花茶
  - 43.买瓶装饮料需注意瓶底数字
- .....第二章 家电篇 第三章 家庭装修篇 第四章 汽车篇 第五章 理财篇 第六章 妆扮篇 第七章 医疗篇 第八章 养生篇 第九章 育儿篇 第十章 法律篇 第十一章 社交篇 第十二章 心理篇 第十三章 休闲篇 参考文献

## &lt;&lt;居家常识一本通&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：32，为什么不宜大量食海带海带中的碘很丰富，摄入碘太多，可至高碘性甲状腺肿大。已患地方性甲状腺肿大者，吃海带也不会使肿大的甲状腺回缩，只能控制病情不再发展。

如果食人太多反而会致甲状腺机能亢进，称为碘甲亢。

同时海带中含砷量较高，每千克海带含砷35~50毫克，而食品卫生标准规定食物中的含砷量每千克不得超过1毫克。

砷是有毒的，摄入过多会致急性或慢性砷中毒。

总之，吃海带补碘、补砷可以治病，但不能过量。

33，为什么不能生吃螃蟹活吃虾民间有“生吃螃蟹活吃虾”之说，因为这样吃味道鲜美。

其实，生蟹是绝对不能食用的。

因为，生蟹往往带有肺吸虫的囊蚴和副溶血性弧菌，如不经高温消毒，肺吸虫一旦进入人体，就会在肺内停留，造成肺部损伤。

若副溶血性弧菌大量侵入机体时，会发生感染性中毒，出现肠道炎症及水肿、充血，引起腹痛、腹泻等症状。

另外，由于蟹喜食腐烂食物。

在其胃、肺、鳃等部位会残留致病性细菌和有毒的杂物，所以，吃蟹除要加工熟之外，还应剔除这些部位，千万不可乱嚼乱咬。

在集市上出售的龙虾或在海鲜楼里吃到的龙虾，实际上是一种叫螯虾的大头虾，而螯虾是肺吸虫的中间宿主。

肺吸虫的幼虫——尾蚴可在螯虾体内形成囊蚴。

如果生吃或吃半生不熟的螯虾，囊蚴就会进入人体内，变成幼虫，最后在肺内发育成成虫，使人患了一种类似肺结核症状的肺吸虫病。

当虫体进入脑部则发展为脑型肺吸虫病。

## <<居家常识一本通>>

### 编辑推荐

《居家常识一本通(图文百科家藏馆)》：生活多姿多彩，但过好生活却并不简单。

《居家常识一本通(图文百科家藏馆)》囊括了现代家庭生活中的医、用、吃、穿等各方面常识，对人们最关心又最容易忽视的生活细节，分门别类地作了详尽、科学、完备的解答，内容包罗万象，通过科学的分析和通俗的阐述，让您摒弃不科学的生活习惯，轻松地掌握各方面的生活技能，最终成为聪明的生活能手。

现代家庭家务事料理手册，居家健康生活的必备指南！

从生活实践中得来的理家绝技，俏主妇、贤主夫必备的居家常识，让您简单利落地搞定家务，轻轻松松地享受生活！

掌握科学的生活常识过好健康幸福的生活  
医疾病常识 病症检测 观状辨病 购药储药 用药服药 家庭急救  
护理常识 保健养生 美容减肥 食品鉴选 保鲜储存 清洗加工 烹调常识 饮食健康 膳食搭配 食疗调补 饮食营养 饮食禁忌 住选房购 房装修设计 居室美化 室内清洁 家庭消毒 栽花养草 饲鱼养鸟 宠物喂养 文化休闲用物品鉴 选收藏保 养维护宜忌 电器使用 衣物洗涤 选车购车 投资理财 教子育儿 法律常识 近2000个备受关注的细节，全方位解困您的日常生活；点点滴滴的居家常识，让您走出窠臼，轻松地成为至活活能手；严谨、科学、全新的内容资讯，为您和家人的健康生活导航；通俗易懂，查阅快速方便，随时随地为您解惑释疑。

多姿多彩的生活，需要科学完备的生活常识。

居家过日子，人们都想知道如何养生保健和疾病防治，如何为家人安排合理健康的饮食，如何为家居生活营造温馨舒适的环境，如何合理使用和维护家用器具等。

《居家常识一本通(图文百科家藏馆)》从现代家庭生活的实际需要出发，分门别类地为您提供了日常生活中必备的各种细节和常识，是居家必备生活教科书，也是您无师自通的家庭百宝箱。

全书共选辑了近2000个生活细节，内容广博、科学、严谨，通俗易懂，涉及医疗健康、养生保健、家庭美食、家居生活、用品选购和维护等方方面面，都是人们在日常生活中备受关注且容易忽视的问题。

重视这些科学的细节常识，掌握各方面的生活技能，您就能从容不迫地解决生活中遇到的棘手难题，成为聪明的生活能手，活出轻松、简单和健康的人生！

<<居家常识一本通>>

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>