第一图书网, tushu007.com

# <<影响一生的饮食细节>>

## 图书基本信息

书名：<<影响一生的饮食细节>>

13位ISBN编号：9787806873090

10位ISBN编号：7806873090

出版时间：2005-9

出版时间：白山出版社

作者：韩瑞雪

页数：204

字数：120000

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

第一图书网, tushu007.com

# <<影响一生的饮食细节>>

## 内容概要

工作是工作，生活归生活。
　除了职场上的精气神十足之外，当您回到舒适的爱巢之后，还是要摘下戴给别人看的面具，做个家人眼里真实的自我，琐碎的盆盆碗碗一样可以在您巧手的打理下变得井然有序，锅里的汤汤水水一样可以或浓或淡地流淌出家庭的魅力。
　虽说民以食为天，食以安为先是经常听到的谚语，可是人们一般都知道吃好的重要性，却常常忽视了安全和健康。
食物是生存的内核，当吃什么不再是问题的时候，怎么吃成为越来越重要的内容，不能忽视，这一日三餐过的是日子，一顿也马虎不得。
好习惯可会影响一生呢！
　来吧，亲爱的朋友，到这里小坐，打开这本书。
为您即将开始的周末晚餐做些热身吧，让我们为平淡的生活加把盐。
　　生活质量的提高，取决于生活的精致。
生活的精致首先要从饮食开始。
本书着眼于各类饮食，包括茶水、饮料、、牛奶豆浆、水果、蔬菜、谷物、水产和蛋禽肉等，对它们的细节进行分别叙述，语言通俗，适合大众休闲阅读。

第一图书网, tushu007.com

# <<影响一生的饮食细节>>

## 书籍目录

序 打开饮食知识的书籍柔性似水 水茶篇 沧浪之水 茶言茶道 水茶禁忌醉翁之意 美酒篇 琥珀佳酿 红黄白的对话休闲时尚 咖啡饮料篇 情境咖啡 舒爽冷饮 百变饮料生命之叶 牛奶豆浆篇 牛妈妈的奶 可爱豆浆果色生香 水果篇 果色天香说水果 水果丽人 果色可选 医是秋果，病是秋果绘声绘色 蔬菜篇 色迷人眼 娱乐炒菜 苗条淑女吃出来 生菜大餐 神话大豆 青青河边野菜香 时髦芦荟 夜雨剪春韭 妙招一亩三分地能量之源 谷物篇 生米煮饭喷喷 五谷杂粮勤上桌 当家食品方便面 主食之汤弃可惜 秘方熬制香米粥好食好味 蛋禽肉篇虾丁蟹酱 水产篇铜锅铁铲 厨具厨料篇顺手拈来 习惯篇

第一图书网, tushu007.com

# <<影响一生的饮食细节>>

## 章节摘录

书摘问君饮水可有期　现在大多数家庭都在家里面安装了饮水机。
在七天保质期内，一桶20升的水，你和你潇洒的老公、町爱的宝贝是不可能喝完的，何况早出晚归的你们，在家的时间如蜻蜓点水。
爱干净的你也许还不知道家里的饮水机也是需要讲讲卫生的。
很多人在桶装水喝完后，通常是重新换上一桶水就完事了，一次次重复，却忽视了饮水机里面还存有近1000毫升的水。
饮水机里面的水、空气、合适的温度给大肠杆菌、厌氧菌、绿脓杆菌、霉菌等细菌的安家落户创造了条件。
长时间不清洗、不消毒会导致机内储水大量繁殖细菌和病毒，从而引发消化、泌尿、传染等多种疾病。
　你瞧，花钱本来是为买个方便的，可同时也买来了麻烦。
为了你所爱的大宝小宝们，讲卫生的神经不可以放松啊，建议你用还没到保质期的纯净水煮饭，那可比自来水强百倍，再说也把得病的隐患消除了。
还有就是一定要记得在3个月左右给你的饮水机做一次消毒，并且一定要请专业人士做哟。
P7

第一图书网, tushu007.com


## 媒体关注与评论

书评科学的饮食影响人的工作效率，很显然，传统的饮食方式没能阻止员工过早地透支健康。
这本符合中国企业的营养手册，左我的公司里人手一册，它教员工学会关爱自己，对他们家人的健康有很大帮助。
——荣科企业CE0、中国人民大学MBA 沈力　事业重要，身体健康同样不可忽视。
《影响一生的饮食细节》中提出平衡营养有益健康长寿的饮食概念，让我获得苗条的身材、充沛的精力和健康的身体。
——跨国广告公司、高级客户执行 许萍　在丰富了餐桌的内容之后，我们最关心的，莫过于这些美味能否给我们带来健康。
有这样一本全方位阐述饮食细节的书在身边，就好像聘请了一位专业家庭营养师。
——自由撰稿人、书评人 祝维娜

第一图书网, tushu007.com

# <<影响一生的饮食细节>>

## 编辑推荐

生活质量的提高，取决于生活的精致。
生活的精致首先要从饮食开始。
本书着眼于各类饮食，包括茶水、饮料、、牛奶豆浆、水果、蔬菜、谷物、水产和蛋禽肉等，对它们的细节进行分别叙述，语言通俗，适合大众休闲阅读。

第一图书网, tushu007.com

# <<影响一生的饮食细节>>

## 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