

<<居家生活万事通>>

图书基本信息

书名：<<居家生活万事通>>

13位ISBN编号：9787229015947

10位ISBN编号：7229015944

出版时间：2010-3

出版时间：重庆出版社

作者：《家庭宝典》编委会 编

页数：634

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>

<<居家生活万事通>>

前言

人们常说，爱家才能爱生活。

生活就是居家过日子，在琐碎繁杂的家务事中体验平凡的幸福与安宁。

无论时代怎样变迁，生活的概念始终离不了“衣食住行”。

无论哪一种人，都必须面对生活，然而并非每个人都善于打理生活中的方方面面，面对生活的繁杂总有束手无策的一刻，因此人人都需要一本全面、实用、方便且一学就会、易于操作的家庭生活指南。

只要能掌握科学实用的生活技巧和窍门，就可以为自己和家人创造优良健康的生活。

本书是特为现代人设计的一部家事智慧宝典，它收录了数千条高招、绝招、巧招、妙招，招招都实用方便，处处都是精彩生活的闪现。

本书内容丰富详尽，新颖实用，贴近生活，语言通俗易懂，且均以小篇幅呈现，查阅方便，让你可以在最短时间内掌握，把熟悉的生活由烦琐变为简单。

当你运用其中的方法来解决生活中令人头疼的问题时，你会惊喜地发现，那些原来困惑你良久的问题，现在都能游刃有余地解决，并达到立竿见影的效果。

懂得生活的智慧，才能让生活变得舒适惬意，本书就是生活智慧的源泉。

在这里，你将学到最丰富宝贵的生活经验，从而拥有最经典的居家生活智慧。

生活永远没有尽头，生活的智慧同样无穷无尽，希望通过本书，能让你懂得生活的智慧、拥有积极的生活态度、成为全面的生活专家，让生活变得更简单、更快乐、更美好！

<<居家生活万事通>>

内容概要

本书收录数千条高招、妙招、绝招，招招方便实用、切实有效，涉及饮食、保健养生、美容服饰、家庭理财等生活中的方方面面，把最丰富、宝贵的生活经验奉献给广大读者，帮助大家轻松解决生活中遇到的种种难题。

书籍目录

第1章 名以食为天——品出美味，吃出健康 烹饪魔法大揭秘——美味升级妙招迭出 浓香肉食巧妙烹炒出既好看又好吃的肉 丝、肉片 / 炒挂浆肉片不粘锅 / 滑炒肉片有窍门 / 炖肉醇香放料是关键 / 怎样煎出好吃的排骨 怎样炸出不缩且酥脆的猪排 / 煮骨头怎样使骨髓不流失 / 烧猪蹄如何增营养 / 巧炒腰花 / 猪肝怎么炒才好吃 / 炒腰花如何增香 / 炒猪肚怎样才能肉质爽口 怎样烹调下水能提高营养 / 怎样煮出味道鲜美的火腿 / 火腿宜煮不宜炒 / 巧炒腊肉 / 烹调火腿不宜用调料 / 怎样烧羊肉不膻 / 快速炖出美味羊肉 怎样使红烧牛肉增味 / 烹调咖喱牛肉的妙招 / 怎样炖牛肉熟得快 / 炖牛肉加茶叶味道更美 / 烧牛肉不缩的技巧 / 防止烤肉又焦又硬 / 如何炖鸡味道更鲜美 炖鸡块怎样脱骨 / 腌出嫩而多汁的鸡脯肉 / 怎样让凉烤鸭回热恢复酥脆可口 / 煎鸭脯时宜用中火，不宜勾芡 / 炸出美味鸡块 / 怎样使老鸡、老鸭肉变嫩 / 炸出皮脆肉嫩的乳鸽 爽口时蔬简单做 水产轻松做 百变主食教你做 其他美味自制妙招 奏响烹调前轴曲——原料加工诀窍 清洗、去皮技法多 巧拆妙切易操作 自制美味调料汁 焯烫上浆窍门大 解冻回鲜有一招 泡发去味小精囊 大众食界买实惠——食物鉴别与选购 慧眼识别放心“肉” 巧辨新鲜绿色时蔬 巧购时令清新水果 五谷杂粮轻松购 水产选购全攻略 其他食材选购经 留住新鲜，锁住营养——食物存储于保鲜 肉蛋存储有门道 蔬果保鲜一点通 海鲜存放秘诀多 其他食物存储保鲜之道 饮食中的健康密码——吃对食物健康100分 健康饮食一点通 不可不知的饮食禁忌 药食相宜与相克

第2章 健康靠自己——细节入手，呵护家人每一天

第3章 提升个人品位——内外兼修，打造魅力人生

第4章 我爱我家——快乐生活一点通

第5章 持家有道——早学早省钱的节约妙招

第6章 知行天下一——体验多样生活乐趣盎然

<<居家生活万事通>>

章节摘录

插图：怎样烹饪蔬菜最有营养。

首先，蔬菜要先浸泡再冲洗，这样既能防止营养流失，又能避免农药的二次残留；其次，蔬菜应该现炒现切，减少蔬菜中的维生素被氧化，而一些绿色蔬菜则最好用大火快炒，降低维生素的损失，盐、鸡精、香油等调味材料最后放。

人体每天所需的维生素主要来源于水果和蔬菜。

经过加热烹调后的蔬菜，维生素和矿物质会不同程度地被破坏掉，人体能够从菜肴中吸收到的仅仅是一小部分。

所以能生食的蔬菜应尽量生吃，这样既可减少营养物质的流失，同时也能品尝到蔬菜的原味，但有些蔬菜和水果中含有一定的毒素以及残余的农药，必须要煮熟或焯烫才能食用。

大火炒时蔬的加盐技巧适于用大火炒制的蔬菜一般含水量较多，质地鲜嫩且易熟。

如果烹调时加盐过早，会造成水分和水溶性营养素的溢出，失去脆嫩质感，降低蔬菜的营养价值，影响口感。

炒、煮蔬菜如何保持漂亮色泽炒菜时，加少许小苏打可增加菜的色泽，同时还可保持菜的叶绿素不被破坏；炒藕丝时，一边炒一边加适量清水，能防止藕丝变黑；煮菜花时，可添加一勺牛奶，菜花会显得白嫩；煮豆角前，先把豆角用沸水烫一下，捞出后再撒上少许盐可保持其鲜绿的颜色；绿叶蔬菜如果有些变黄，焯烫时放少许盐，颜色就可以转绿。

烹炒速冻蔬菜的妙招速冻蔬菜烹饪不当，就会破坏它的营养。

速冻蔬菜食用时最好不要洗涤，只要解冻即可。

打开包装袋立即将速冻蔬菜放入沸水中，加热到水重新沸腾即可取出烹调。

炒的时候要注意用大火快炒。

炒蔬菜鲜嫩的小秘诀炒蔬菜的时候，可加少许肥肉，这样炒出的蔬菜鲜嫩、味道好。

菜肴熟后巧淋沸油当菜肴煮成以后，淋上少许沸油拌匀盛碟，能使菜肴较油润，晶莹夺目，更显得翠绿有光泽。

特别是海鲜类菜品使用此方法，既可除腥，又可增色。

<<居家生活万事通>>

编辑推荐

《居家生活万事通(最新资讯升级版)》权威专家团协力打造家庭必备图书，居家生活类全国销量第1名！

省心、省时、省钱一本通！

衣食住行样样精通，居家生活巧妙安排。

生活难题轻松应对，用心享受快乐生活。

快乐生活一点通！

156例健康饮食：让锅碗瓢盆随您一起舞动246法科学保健：不生病的养生细节428例美容装扮：轻松提升个人魅力551招居家窍门：生活难题轻松解决603种家庭理财：让您的生活更惬意719个生活常识：为家人健康保驾护航饮食健康厨房烹饪妙招、原料加工诀窍、食材鉴别选购、食物储存保鲜、科学饮食方式……保健养生日常起居养生、科学运动健身、心理健康调适、四季养生保健、疾病自测自查、实用偏方妙方、家庭经络按摩、突发病症急救、正确家庭用药、疾病家庭护理……美容装扮女性护肤、化妆、塑身、护发、运动、饰品；男性健美、服装搭配、个人礼仪……居家窍门洗涤保养、居室清洁、物品收纳、家电家具选购与保养、购房装修、花鸟鱼虫养护、家庭安全维护……家庭理财省钱妙招、理财投资、节约资源、废物妙用……生活乐趣购车养车指南、游山玩水全攻略、出行窍门……见代生活完全手册，您生活中的得力助手，帮您轻松解决居家难题，让您的生活更简单、更美好、更快乐！

《居家生活万事通(最新资讯升级版)》收录数千条高招、妙招、绝招，招招方便实用、切实有效，涉及饮食、保健养生、美容服饰、家庭理财等生活中的方方面面，把最丰富、宝贵的生活经验奉献给广大读者，帮助大家轻松解决生活中遇到的种种难题。

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>