

<<百姓低碳生活手册>>

图书基本信息

书名：<<百姓低碳生活手册>>

13位ISBN编号：9787507423204

10位ISBN编号：7507423204

出版时间：2010-10

出版时间：中国城市出版社

作者：徐文钦

页数：326

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>

<<百姓低碳生活手册>>

内容概要

全球变暖、环境恶化主要是人类的工业生产、生活等行为造成地球气候变化的恶果。表面看，以化石燃料为主的高碳经济是造成全球变暖的主要原因。事实上，在生产因素的背后是无法填平的消费欲望。

家园被海水淹没，洪水、干旱、森林大面积减少、草原退化、土地荒漠化造成农业严重减产和绝收，沙尘天气造成严重的空气质量恶化，产煤大省的上空飘散着令人头痛的煤气……地球上几无净土，无论是农村、牧场，还是都市，人类已经到了非反思不可、非改变自己的生活方式不可的地步。

<<百姓低碳生活手册>>

作者简介

徐文钦，男，1974年出生。

职业图书策划人，自由撰稿人。

已经出版《毛泽东读书治国》、《崛起之路》、《建设学习型党组织经典必读》、《赢在习惯》、《感悟成长》等几十部图书。

书籍目录

卷首语 践行低碳生活是人类的自我救赎 气候变化已接近不可挽回的临界点 高碳消费导致的环境危机日益严重 哥本哈根全球气候峰会引领世界低碳潮流关键1 践行低碳生活从态度和习惯入手——低碳生活行动指南 什么是低碳生活 低碳生活势在必行 日常生活与节能减排的关系 践行低碳生活是不是意味着要降低生活水平 践行低碳生活很难吗 不要让他人的无动于衷淹没了自己的责任心 学习低碳知识和技能的途径 环境问题直接影响着我们的健康——我们不能不学习环保知识 减少室内甲醛的方法 日常生活中我们的低碳行动会减少多少碳排放量 一个人的碳足迹,可以分为第一碳足迹和第二碳足迹 计算单项碳足迹的公式 通过所使用的能源矿物燃料排放量计算 碳足迹与生命周期评估(LCA)法的比较 如何用直观、易操作的方法计算自己的二氧化碳排放量 如何计算家庭“碳”排放量 做一个气候公益宣传志愿者关键2 践行低碳生活要多用新能源——太阳能、风能、地热能、沼气等 一、如何利用太阳能等新能源 中国新能源的发展状况 太阳能是最有居民利用价值的新能源 太阳能更清洁、环保节约 太阳能南墙采暖(降温)计划 “太阳能光伏屋顶计划” 建造或将现有房屋改造成完全不依赖常规能源的太阳房 最容易建造的被动式太阳房的种类 如何改善直接受益式太阳房直接受益窗的保温性能 用什么材料做太阳房的蓄热体比较好 太阳能地板辐射采暖系统 太阳能纳米真空超导采暖系统 太阳能温室 太阳能热水器、电热水器和燃气热水器哪种更划算 太阳能热水器的维护要点 夏季使用太阳能热水器应防止空晒 太阳能热水器水温不宜超过60 冬季使用太阳能热水器要注意防冻 太阳能热水器水箱被吸瘪怎么办 太阳能热水器漏水怎么办 太阳能热水器溢水管一直滴水怎么办 太阳能热水器上水总上不满怎么办 太阳能热水器上水溢流管不出水而从楼顶流水怎么办 使用有辅助电加热的太阳能热水器应注意什么 天气晴朗而太阳能热水器中的水不热怎么办 太阳能热水器水箱中有热水而放不出来怎么办 太阳能开水器 太阳灶是较成熟的太阳能产品 箱式太阳灶 平板式太阳灶 聚光式太阳灶 室内太阳灶 储能太阳灶 手动跟踪和自动跟踪太阳灶 使用室外太阳灶的注意事项 太阳能烤箱 太阳能灯比普通灯优点更多 我国风力发电规模化发展风头正劲 弱风型“大风车”可满足小型家用电器的用电量 风光互补路灯可作为庭院灯、草坪灯使用 地源热泵采暖系统 二、沼气利用 农村居民建沼气池好处多 性能优良的沼气灶应具备哪些条件 沼气灶与锅底的距离多远合适 目前使用的沼气灶种类有哪些 如何识别和选购质优价廉的沼气灶具 购买沼气灶时要注意什么 使用沼气灶时应注意哪些问题 使用沼气灶的具体操作步骤 使用沼气灶时如何控制灶前压力 脉冲沼气灶的点火装置由哪几部分组成 脉冲沼气灶的故障检修分哪些步骤 实际操作脉冲沼气灶时需注意哪些问题 实际操作电子点火沼气灶时需注意哪些问题 非沼气燃气灶可以用来烧沼气吗 沼气灶在使用中出现火焰异常现象怎么办 沼气灶打火不灵或着火率低怎么办 沼气灶开关转不动怎么办 沼气燃烧器打着怎么办 如何使用调风板来提高沼气灶的燃烧效果 沼气灶使用时火焰过猛、燃烧声音太大怎么办 沼气灶使用时火焰脱离燃烧器怎么办 沼气灶有火花却点不着火怎么办 沼气灶部分燃烧或半边燃烧怎么办 沼气灶着火不旺有哪些原因 沼气燃烧时灶盘边有“火焰云”而没有火焰怎么办 沼气灶使用一段时间后燃烧器回火怎么办 沼气灶应如何正确摆放 沼气灶火苗大小不均或有波动怎么办 沼气灶火焰脱离燃烧器怎么办 沼气灯具的结构由哪几部分组成 沼气灯具的工作原理和功能 沼气灯使用要点 性能优良的沼气灯具应具备哪些条件 沼气灯的安装要求是什么 如何调节沼气灯风门 沼气饭煲的特点是什么 如何使用沼气饭煲 使用沼气饭煲时应注意哪些问题 沼气饭煲常见故障与排除方法 沼气饭煲保温功能丧失怎么办 沼气热水器的使用方法 使用沼气热水器要经常做安全检查 沼气安全使用要点关键3 践行低碳生活从点滴做起——节煤、节气、节油、节电、节水、低碳家居、低碳衣食与减少垃圾 一、节煤、节气的窍门 多用电能,少用煤炭、燃气 购置高效节能的燃气灶具 如何安置灶具更省气 锅底与灶头保持适当距离 如何正确使用灶具节能 最好几个炉眼同时使用 给液化气装上节能罩或者高压阀 选择节能锅具的要点 尽可能使用底面较大的锅或壶 压力锅选购要点 压力锅使用要点关键4 中等低碳生活要多种树养花、慎养宠物、保护物种多样性

章节摘录

插图：煮、蒸饭菜、炒菜时不要忘记在锅上加盖，锅盖可使热量保持在锅内，饭菜可以熟得更快，味道也更鲜美，如果锅盖盖不严实，就会跑味儿，影响菜肴的美味度，又怎能做出上等的佳肴？

盖上锅盖还可减少水蒸气的散发，减少厨房和房间里结露的可能性。

例如：炒紫甘蓝最好盖锅盖，这样就能保持颜色。

稍微加点醋，颜色会更红艳好看。

用开水焯紫甘蓝时，会发现菜叶和水都会变成蓝色。

因为紫甘蓝里天然的花青素在中性条件下是蓝紫色，而偏碱性时会变为蓝色。

北方地区基本上都是碱性水，所以煮菜、焯菜之后，菜叶会从紫红色变成蓝紫色。

如果盖着锅盖，就利于制造酸性条件，保持颜色。

不过，炒青菜时最好不要盖锅盖。

盖上锅盖，菜熟得快，省时又省火。

但火候不容易掌握，加热时间短则炒不熟，时间过长菜又太软烂，很难把握其脆嫩又断生的要求。

另外，蔬菜中大多含有称为有机酸的物质，蔬菜的品种不同，含有机酸的种类也不一样，常见的有机酸种类有草酸、乙酸、氨基酸等。

这些酸有些对人体有益，有些则对人体有害，烹调时必须将有害部分的有机酸去除。

用什么方法呢？

其中之一就是在烹制蔬菜的时候敞开锅盖，并适当进行翻炒，这样有机酸便会很容易挥发出去。

煮粥时，最好用电磁炉，调至最小挡，不会溢锅。

如果用气，要调至小挡；如果担心溢锅，可将锅盖错开一点儿。

如果是煮饺子，应开大火，水开后下饺子，边下边溜边儿推水，使刚下锅的饺子不粘锅。

等饺子漂起来后，再盖上锅盖。

水开后，调中火，用凉水浇每一个饺子，然后翻推，再盖锅盖。

素馅饺子不用凉水浇，开锅后稍煮即可捞

<<百姓低碳生活手册>>

编辑推荐

《百姓低碳生活手册》编辑推荐：践行低碳生活，造福人类社会。
现在，我们必须改变以前的高碳生活方式，倡导低碳生活方式，共同携手拯救我们的家园——地球，才能共同拯救我们人类自身！

br 有人觉得低碳生活离自己很远，那应该是国家和企业的事儿事实上。
这是一种天大的误解。
如果我们每个人不行动起来，光靠国家和企业，碧水蓝天将离我们越来越远。

<<百姓低碳生活手册>>

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>