

<<居家生活的500个魅力科学>>

图书基本信息

书名：<<居家生活的500个魅力科学>>

13位ISBN编号：9787510409059

10位ISBN编号：7510409055

出版时间：2010-5

出版时间：新世界出版社

作者：刘焯 编

页数：258

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>

<<居家生活的500个魅力科学>>

前言

《居家生活的500个魅力科学》是一本居家科学用书，内容涉及饮食、运动、睡眠、居家、服饰、化妆、美容、疾病防治、家庭急救等众多方面。

并从认识、观念、习惯、方法、技巧等多方面入手，集科学性、实用性、权威性、可读性于一体，为现代居家生活提供科学、全面的指导方法。

在此，我们首先来了解一下何为居家？

《说文》中这样写道：“家，居也。

”家仅仅是一个居所吗？

当然不是。

那家到底是什么？

对此，千万个人有千万个说法。

有的说，家是一种文化；有的说，家是一段时光；有的说，家是一种情怀不管有多少种说法，有两点毋庸置疑：第一，家能为我们遮风挡雨，是我们身体疲倦后的归宿，是我们心灵的居所；第二，家是情感的港湾，这里居住的都是与我们血脉相连至亲至爱的人。

因此，每一个居家的人，都会把如何营造良好的居家环境、提高生活质量、为家人和自己的健康保驾护航当成至关重要的事情。

由此可以看出，居家就是“为了这个家”的意思。

自古以来，不知有多少人为求得锦衣玉食、楼阁宅院费尽心思，倾其所有。

但在这个物质丰饶、生活富足的时代，人们不仅仅满足于此，他们越来越崇尚科学、健康、快捷、环保的快乐居家生活。

除了优雅的居住环境和健康的身体之外，还要追求健美的身材和追赶时尚与潮流，树立自信，展现自我……当然，健康快捷的居家生活不是仅凭一腔热情和幻想就能得到，我们总是碰到一些问题。

如，想让家人天天吃到营养又美味的饭菜，于是不停地改进烹饪方法，积累经验，却总是顾此失彼；也可能你常会对某些“奇怪的现象”感到大惑不解，如，放在冰箱里的牛奶，无端的坏掉；酒瓶莫名其妙地爆炸；蔬菜水果很新鲜，也洗得很干净，甚至还削了皮，吃下去怎么就坏了肚子。

<<居家生活的500个魅力科学>>

内容概要

解决居家生活中遇到的大小麻烦、营造一个优雅舒适的居家环境和保障一家人的身心健康，的确责任重大。

本书从科学的角度出发，为现代居家生活提供了科学的指导方法。

书中的500个魅力科学，可以让你的居家生活变得省时、省力、省心。

家，能为我们遮风挡雨，是我们身体疲倦后的归宿。

是我们心灵的居所。

家，是情感的港湾。

这里居住的都是与我们血脉相连至亲至爱的人。

因此，每一个居家的人，都应该把如何营造良好的居家环境、提高生活质量和为健康保驾护航当成至关重要的事情。

<<居家生活的500个魅力科学>>

书籍目录

第一篇 科学饮食 第一章 科学的饮食方法 第二章 科学的烹调方法 第三章 科学的清洗及储藏方法
第二篇 科学养生 第一章 科学运动 第二章 科学减肥 第三章 科学的保养方法 第四章 常见的运动、减肥误区
第三篇 科学睡眠 第一章 科学睡眠有方法 第二章 常见的睡眠误区
第四篇 科学居家 第一章 科学居家有方法 第二章 居家清洁小妙招 第三章 花草种植的科学方法 第四章 常见的居家误区
第五篇 科学服饰 第一章 科学的服饰搭配 第二章 科学的洗涤保养方法 第三章 常见的服饰误区
第六篇 科学化妆与美容 第一章 科学的化妆技巧 第二章 护肤美容有妙方 第三章 常见的化妆、美容误区
第七篇 科学防治疾病 第一章 常见疾病的防治 第二章 科学的家庭用药方法 第三章 常见疾病治疗禁忌
第八篇 科学急救 第一章 外伤急救 第二章 内科急救 第三章 灾害逃生 第四章 常见的急救、逃生禁忌

章节摘录

插图：彩色馒头的诞生，打破传统馒头的色彩与元素，成为餐饮行业又一大特色。

想要在家里做出五颜六色的馒头，方法就是在发酵之前往面粉中添加植物色素即可，最好是天然的植物色素——把蔬菜、水果榨成汁，加到面里。

不同颜色的蔬果，能做出不同颜色的馒头。

如：用绿色的蔬菜榨汁或者捣烂和面，就可做成绿色的馒头；用紫甘蓝榨汁或者捣烂和面，就可做成蓝色的馒头；用苋菜榨汁或者捣烂和面，就可以做出紫色的馒头；用胡萝卜榨汁或者捣烂和面，做出来的馒头就是淡红色的。

另外，做黄色馒头可以加入玉米面；黑色的馒头大多数足片红薯面或高粱面做成；灰馒头则大多数是用荞麦面做成。

科学原理：水果和蔬菜中都含有天然的植物色素。

在传统馒头的制作工艺中。

加入水果和蔬菜可使面粉染色。

做出来的馒头既美观，口感又好。

重要的是还可以补充人体所需要的维生素。

而用粗粮做馒头，也很符合科学健康的饮食理念。

30.炒菜油温控制好控制油温？

好多人都认为很难，其实，油温足可以通过感观进行判断的。

（1）锅里的油加热后，把要炸的食物放入油中，待其沉入锅底，再浮上油面时，这时的油温大约是160 。

是做拔丝菜的适宜温度。

（2）油加热以后，把食物放入油中，沉在油的中间，再浮上油面，这时油的温度大约是170 左右。

用这种温度做油炸香酥鸡、香酥鸭比较合适。

（3）把要炸的食物放入油中不沉，这种油的温度大约达190 ，比较适合炸各种含水分较少的菜肴，如干炸带鱼、干炸黄鱼、干炸里脊等。

（4）在油刚刚有一点烟影子或者往油里扔进一块葱皮，四周大量冒泡但颜色没有马上变黄，证明油温适当，适合做普通的菜肴。

千万切记，炒菜不可等到油锅大冒烟。

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>