

图书基本信息

书名：<<快乐生活 乐活一族精品书系>>

13位ISBN编号：9787513203043

10位ISBN编号：7513203040

出版时间：2011-6

出版时间：中国中医药出版社

作者：曹军

页数：164

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>

## 前言

生活就像一首诗，有平也有仄；生活就像一杯酒，有酸也有甜；生活就像一段舞，有韵也有苦；生活就像一场梦，有真亦有假……快乐生活是人们的理想状态，然而理想与现实还是有差别的，常常会被生活所“欺骗”，在此，谨用俄罗斯小说家、文学家、诗人普希金的不朽名篇《假如生活欺骗了你》与大家共勉：“假如生活欺骗了你，不要忧郁，也不要愤慨！

不顺心时暂且克制自己，相信吧，快乐之日就会到来。

我们的心儿憧憬着未来，现今总是令人悲哀：一切都是暂时的，转瞬即逝，而那逝去的将变得可爱。”是啊！

“那逝去的将变得可爱”，相信吧！

快乐之日总会到来的。

要相信快乐生活的圣殿并非可望不可及，只要付出代价，倒也可以借船出海，抵达目的地。

乐活精神强调的是“健康、快乐、环保、可持续”的生活方式；是“Do Good(做好事)、Feel Good(心情好)、Look Good(有活力)”的化身；是一种环保理念，是一种文化内涵，是一种时代产物，是一种贴近生活本源，自然、健康、精致的生活态度。

可见，乐活精神是快乐生活(Happy Life)的动力，是低碳生活(Low-carbon Life)的渊藪，只要我们把乐活精神渗透到生活的每一个领域，那么，我们的生活将是“明天更好”。

乐活的生活精神和低碳的生活标准，都是人们心中向往的生活方式，而本套丛书正在努力地诠释快乐生活，而本书中所阐释的各种窍门，正是开启快乐生活这座玄妙之门的金钥匙。

《快乐生活》分为常用食品、家居环境、种花养鱼、家具电器四个部分。

文字虽是平铺直叙，倒也真切翔实。

其中，常用食品部分，主要从食品选购、清洗加工、烹饪制作、储存保鲜等几个方面来叙述，将常用食品的各个窍门作了较为详尽的记载；家居环境部分，主要从居室装修、家居卫生、驱除虫害等几个方面来阐释生活中的窍门；种花养鱼和家用电器部分都叙述了行之有效的生活小窍门。

“生下来，活下去”，是对生活的达观认识；“阳光总在风雨后”，是面对生活困顿的慰藉；“明天更好”是对未来生活的期盼。

人生总有坎坷不平，但也有喜怒哀乐，我们何不妨坦诚地面对生活，乐在其中呢？

笔者希冀，长存乐活精神，敢于面对生活中的对与错、是与非、苦与甜、虚情假意与至爱亲情，学会选择，在悲喜交加的人生中谱写出菁菁妙句和锦纶华章！

曹军 2011年4月

## 内容概要

本书分为常用食品、家居环境、种花养鱼、家具电器四个部分。

文字虽是平铺直叙，倒也真切翔实。

其中，常用食品部分，主要从食品选购、清洗加工、烹饪制作、储存保鲜等几个方面来叙述，将常用食品的各个窍门作了较为详尽的记载；家居环境部分，主要从居室装修、家居卫生、驱除虫害等几个方面来阐释生活中的窍门；种花养鱼和家用电器部分都叙述了行之有效的生活小窍门。

书籍目录

快乐生活 之常用食品

LOHAS食品选购

- 1.选购大米的小窍门
- 2.如何区分粳米、籼米、糯米
- 3.挑选黑米的小窍门
- 4.如何鉴定和保管面粉
- 5.识别好稻米中是否掺了籼米的办法
- 6.识别用粳米冒充好稻米的小窍门
- 7.识别用陈小米冒充新米的小窍门
- 8.如何鉴别挂面的质量
- 9.教你鉴别粉丝的质量
- 10.怎样挑选米粉
- 11.选购大豆的小窍门
- 12.选购黑芝麻
- 13.识别水面筋与油面筋的小窍门
- 14.鉴别面筋品质的小窍门
- 15.如何选购面包
- 16.挑选中秋月饼的小窍门
- 17.挑选方便面的小窍门
- 18.挑选元宵的小窍门
- 19.怎样识别注水肉
- 20.识别次鲜肉,
- 21.识别死猪肉
- 22.识别米猪肉
- 23.识别母猪肉
- 24.野禽肉鉴别的小窍门
- 25.挑选冻猪肉的小窍门
- 26.烧烤肉、叉烧肉质量鉴别的小窍门
- 27.如何选购猪肚
- 28.挑选猪腰
- 29.挑选猪肝
- 30.挑选猪心
- 31.挑选猪肠
- 32.如何区分猪的前后蹄
- 33.选购山羊肉和绵羊肉的小窍门
- 34.如何区分家兔与野兔
- 35.选购咸肉的小窍门
- 36.鉴别火腿质量的小窍门
- 37.挑选腊肉
- 38.挑选灌肠制品
- 39.鉴别肉肠质量的小窍门
- 40.选购肉松
- 41.挑选肉脯
- 42.挑选烧烤熟食
- 43.挑选糟味熟食

- 44.挑选香肠、吞肚
- 45.识别猪下腩与板油的小窍门
- 46.识别硼砂肉的小窍门
- 47.识别牛肉和马肉的小窍门
- 48.注水牛肉的识别
- 49.鉴别冻羊肉质量的小窍门
- 50.鉴别活鸡是否健康的小窍门
- 51.鉴别活鸡肥瘦、老嫩的小窍门
- 52.鉴别宰后鸡的小窍门
- 53.活宰鸡和死后冷宰鸡如何鉴别
- 54.识别注水鸡鸭的小窍门
- 55.挑选乌骨鸡
- 56.挑选风鸡
- 57.教你识别变质的烧鸡
- 58.识别健康的活鸭、活鹅的小窍门
- 59.选购鸭子的窍门
- 60.鉴别板鸭
- 61.老鸭和嫩鸭的比较鉴别
- 62.识别腊鸭的老嫩
- 63.鉴别腊鸭口味的小窍门
- 64.腊肠的选购
- 65.选购鹅
- 66.选购鹌鹑
- 67.鉴别新陈蛋
- 68.掺假奶的识别方法
- 69.辨别孵鸡淘汰蛋的小窍门
- 70.不同月份选购鸡蛋的小窍门
- 71.挑选鹌鹑蛋
- 72.挑选皮蛋
- 73.选购鹌鹑彩蛋
- 74.挑选咸蛋
- 75.选购冰鸡蛋
- 76.选购蛋粉
- 77.判定皮蛋（松花蛋）是否含铅的小窍门
- 78.挑选淡水虾
- 79.挑选对虾
- 80.选购皮皮虾
- 81.鉴别鲜虾仁的质量的小窍门
- 82.如何辨别对虾的鲜度
- 83.选购虾米
- 84.教你鉴别对虾干的质量
- 85.怎样鉴别虾仁的质量
- 86.怎样鉴别虾皮的质量
- 87.鉴别污染鱼的小窍门
- 88.选购鲤鱼
- 89.选购新鲜的带鱼
- 90.选购鲑鱼（大马哈鱼）

- 91.挑选武昌鱼
- 92.挑选石头鱼
- 93.识别大黄鱼、小黄鱼的窍门
- 94.鉴别黄花鱼是否新鲜的窍门
- 95.如何区别胖头鱼、白鲢鱼
- 96.如何区别青鱼、草鱼
- 97.选购鲈鱼
- 98.辨别鳊、鲂和翘皮的窍门
- 61.禽血可使浓汤转清
- 62.不同汤料巧下锅
- 63.巧做蛋饺
- 64.防止煮蛋破裂的技巧
- 65.煮裂缝蛋的窍门
- 66.巧煎荷包蛋
- 67.煎蛋中用面粉效果好
- 68.炒禽蛋加酒好处多
- 69.羊奶膻味去除法
- 70.防牛奶外溢的窍门
- 71.煮奶防粘锅
- 72.烧鱼宜用山楂增味
- 73.炖鱼省时用啤酒
- 74.使鱼易成形的窍门
- 75.巧用鸡油蒸鱼
- 76.蒸鱼的技巧
- 77.巧烹美味带鱼
- 78.做鲢鱼莫放姜
- 79.防鲜鱼粘锅二法
- 80.干海带的烹制技巧
- 81.制作虾类的窍门
- 82.去虾腥宜用肉桂
- 83.蔬菜烹调保存维生素的小窍门
- 84.蔬菜烹饪中的“保钙”技巧
- 85.土豆放醋更脆
- 86.做土豆宜放奶
- 87.烧土豆加盐的讲究
- 88.吃笋的窍门
- 89.开水点菜效果好
- 90.炒菜放盐的窍门
- 91.熬拔丝糖浆的技巧
- 92.菜肴放醋的技巧
- 93.做蔬菜沙拉可用葡萄酒
- 94.加盐做凉拌西红柿
- 95.做泡菜可加芥末
- 96.巧治汤过成三法
- 97.除汤中油腻可用紫菜
- 98.菜过成处理二法
- 99.牛奶可使酱汁淡化

- 100.解酸宜用米酒
  - 101.巧减炒菜辣味法
  - 102.巧除萝卜异味
  - 103.炒洋葱用面粉、葡萄酒效果好
  - 104.巧令藕变洁白
  - 105.食碱可把绿色蔬菜焯得又鲜又绿
  - 106.巧用啤酒调制鸡尾酒
  - 107.巧用剩香蕉制冰淇淋
  - 108.巧用蛋糕剩奶油
  - 109.快速制作奶昔法
  - 110.快速冷却开水的方法
  - 111.净水法
  - 112.温开水泡茶宜加糖
  - 113.煮咖啡加盐效果好
  - 114.令啤酒增味的窍门
  - 115.巧制可以开胃的啤酒
  - 116.巧做乳汁豆腐
  - 117.巧烹菠菜豆腐
  - 118.用酱的窍门
  - 119.巧用黄酒除豆腥味
  - 120.别具特色的毛豆浆
  - 121.快捷简便做豆腐脑法
  - 122.自制豆腐羹
  - 123.炸花生米油米同时下锅好
  - 124.以水代油烹调法
  - 125.花生油增香的窍门
  - 126.去除菜籽油怪味的方法
  - 127.热油消沫的技巧
  - 128.炒菜省油的技巧
  - 129.去除油中异味三法
  - 130.色泽红亮的红油的炼制方法
- LOHAS储存保鲜
- 1.面包返鲜法
  - 2.防止大米生虫的方法
  - 3.陈米返鲜法
  - 4.米饭返鲜二法
  - 5.巧除粮食生虫三法
  - 6.严冬除粮虫
  - 7.长期储存鲜玉米
  - 8.切面保鲜的技巧
  - 9.贮藏馒头的窍门
  - 10.面包保鲜法
  - 11.糕点的保鲜法
  - 12.猪肉保鲜四法
  - 13.火腿保存窍门
  - 14.香肠保鲜法
  - 15.保存腊制食品

- 16.可使冻肉返鲜的小窍门
- 17.长期保存猪油法
- 18.巧除猪肉存放时间过长产生的异味
- 19.禽蛋保鲜六法
- 20.存放松花蛋的技巧
- 21.保鲜蛋黄的窍门
- 22.保鲜蛋白的窍门
- 23.牛奶保鲜二法
- 24.干奶酪复软的技巧
- 25.巧除豆制品异味
- 26.巧用泡菜水储存豆腐
- 27.防蚕豆、赤豆蛀虫法
- 28.活鱼存养法
- 29.死鱼保鲜法
- 30.使冻鱼返鲜的小窍门
- 31.使鱼保鲜的小窍门
- 32.冷冻鱼不变干的技巧
- 33.防蝇叮鱼可用大葱
- 34.鉴别鳝丝质量的窍门
- 35.干海带防粮食生虫发霉法
- 36.带叶蔬菜保鲜的方法
- 37.香菜保鲜的六种窍门
- 38.芹菜保鲜法
- 39.冻扁豆复鲜和保存
- 40.冰冻豌豆保鲜二法
- 41.存放胡萝卜的讲究
- 42.防止萝卜糠心的窍门
- 43.白薯防冻法
- 44.巧治冬瓜斑点
- 45.存贮冬瓜的办法
- 46.切开的冬瓜防烂法
- 47.冬笋的贮藏
- 48.鲜笋保鲜的窍门
- 49.保管洋葱头的技巧
- 50.保存鲜姜三法
- 51.大蒜保鲜的方法
- 52.莴笋保鲜的方法
- 53.香椿保鲜三法
- 54.袋贮藏大白菜的小窍门
- 55.巧存蒜黄、韭菜
- 56.令冻洋葱复鲜的技巧
- 57.巧除腌泡菜中的霉花
- 58.荔枝保鲜法
- 59.贮存苹果宜用纸箱或木箱
- 60.保鲜柑橘二法
- 61.秋季存西瓜的技巧
- 62.贮存板栗四法



- 63.饮料保鲜应“倒立”
- 64.结晶蜂蜜复原
- 65.米酒的保鲜法
- 66.绿茶受潮宜用石灰
- 67.防茶变味可用冰箱
- 68.贮藏咖啡宜用冰箱
- 69.保存小磨香油的技巧
- 70.豆腐存放法
- 71.使结块白糖复原法
- 72.巧防酱油和醋长白膜
- 73.花生米贮藏的技巧
- 74.巧存开罐后的番茄酱
- 75.豆腐保鲜的技巧
- 76.使调料鲜香的窍门
- 77.普通醋增香的技巧
- 78.使油炸花生米保脆的窍门
- 79.令发“皮”的花生米恢复的窍门

快乐生活 之家居环境

LOHAS居室装修

- 1.涂料用量巧计算
- 2.巧用蓝墨水为粉墙增白
- 3.除毛刷油漆可用洗涤剂
- 4.巧用肥皂液清洗粉墙刷
- 5.张贴墙纸的窍门
- 6.巧在墙上钉钉
- 7.磁砖切割、钻洞的技巧
- 8.粘结玻璃拉手的窍门
- 9.使房间显得宽敞的窍门
- 10.巧令居室变明亮的窍门
- 11.贴图挂物的巧法
- 12.巧用肥皂润滑抽屉
- 13.巧用蜡烛头润滑铁窗
- 14.防止油漆进指甲缝的窍门
- 15.旋螺丝钉省力的窍门
- 16.矮房装修的技巧
- 17.巧用厨房空间二法
- 18.厨房用灯有讲究

LOHAS家居卫生

- 1.厨房地砖表面巧除白
- 2.填补木地板可用木屑
- 3.巧用钢丝球擦地板砖
- 4.消除蛋液污痕法
- 5.防止木地板发声的窍门
- 6.巧用食醋除地板油污
- 7.肥皂清洁地面法
- 8.修补地板裂缝
- 9.处理发黑地板的窍门

- 10.巧选地毯颜色
- 11.铺地毯有讲究
- 12.防地毯卷角的技巧
- 13.清洁地毯实用窍门
- 14.巧除地毯压痕
- 15.地毯糖迹巧去除
- 16.地毯焦痕巧清除
- 17.毛毯的洗涤窍门
- 18.巧用湿毛巾清扫墙壁天花板
- 19.使瓷砖“青春常驻”的窍门
- 20.厨房白瓷砖黄渍巧清除
- 21.墙壁与天花板清洁
- 22.去除墙上的圆珠笔迹的方法
- 23.清洁纱窗的窍门
- 24.巧用吸尘器清洁纱窗
- 25.巧用指甲油修补纱窗的小洞
- 26.巧用牛奶洗纱窗帘
- 27.巧用洗衣粉、烟蒂除玻璃油污
- 28.清洁毛玻璃的简易方法
- 29.清洁玻璃桌面的技巧
- 30.铝合金门窗去污
- 31.洗甲水可清除玻璃上的贴纸
- 32.可用胶带纸粘取玻璃碎片
- 33.硬泡沫塑料封钢窗有盖防风沙
- 34.除厕臭二法
- 35.卫生间坐便器防臭法
- 36.巧除水沟的恶臭
- 37.去除厨房异味的方法
- 38.冬季泼水调室温
- 39.冬季室内增湿的妙法
- 40.冬季巧防尘土入室
- 41.居室防潮的小窍门
- 42.巧除室内烟味
- 43.家庭消毒简易四法
- 44.巧制吸湿剂
- 45.令居室“生香”的妙法
- 46.沙发清洁法
- 47.布艺保养的技巧
- 48.巧为绒面沙发除尘
- 49.巧为壁橱防潮
- 50.除床上浮灰的窍门
- 51.肥皂除霉味效果好
- 52.巧除漆味三法
- 53.家具“伤痕”消除法
- 54.锡箔纸可除茶迹
- 55.巧治白色家具变黄
- 56.巧用婴儿润肤油保养家具

- 57.家具变新三招
- 58.聚酯家具巧清洁
- 59.大理石家具保养的窍门
- 60.金属家具巧保养
- 61.古旧家具巧保养
- 62.染色木家具的保养窍门
- 63.家具钉钉子防裂的窍门
- 64.巧用乳胶修理家具
- 65.棉花使家具复原的窍门
- 66.粘凳子脚套宜用口香糖
- 67.清洗马桶的方法
- 68.清洁浴缸三窍门
- 69.擦水龙头的窍门
- 70.巧用旧牙刷除水龙头的污垢
- 71.清洁镜子的窍门
- 72.疏通水池堵塞的妙招
- 73.清理排水管的窍门
- 74.巧换漏水的水龙头皮垫
- 75.家庭厨房灭火妙方
- LOHAS驱除虫害
- 1.巧用电蚊香片驱蚊法
- 2.驱除蚊虫叮咬的窍门
- 3.消灭蚊子的窍门
- 4.燃橘皮巧除蚊蝇
- 5.节省蚊香的窍门
- 6.自制捕蝇小口袋
- 7.消灭苍蝇的绝招
- 8.巧用桐油粘蟑螂
- 9.驱除蟑螂四法
- 10.巧灭蟑螂法
- 11.巧驱红蚂蚁四法
- 12.巧用水泥灭鼠法
- 13.松香可防治老鼠
- 14.灭蚜虫的窍门
- 15.蒜液治虫法
- 16.巧灭厨房卫生间的小黑飞虫
- 快乐生活 之种花养鱼
- LOHAS种花
- 1.花卉防旱的窍门
- 2.冬天浇花宜用温水
- 3.变质奶有益花生长
- 4.凉开水浇花好处多
- 5.巧用柑橘皮泡水浇南方花卉
- 6.橘皮泡水浇花巧除虫
- 7.冰块有助延长水仙花花期
- 8.用磁化水浇花喂鸟效果好
- 9.巧用家庭废物做花肥

- 10.用海水鱼的弃物作花肥
- 11.淘米水和烂西红柿发酵后宜作米兰肥
- 12.变质葡萄糖粉做肥料好
- 13.麦饭石做花肥好处多
- 14.巧用食醋代硫酸亚铁助花生长
- 15.果皮水可令碱性盆土改观
- 16.橘皮养花巧除臭
- 17.西晒阳台养花的绝招
- 18.铁皮喷花暖壶巧防锈法
- 19.剩啤酒可令花叶保洁增光
- 20.清除植物尘垢的方法
- 21.剪枝插种茉莉花的技巧
- 22.君子兰的栽种技巧
- 23.巧为君子兰消暑
- 24.君子兰断叶再植的窍门
- 25.救治君子兰三法
- 26.促使海棠开花的技巧
- 27.巧制鲜姜盆景
- 28.巧令盆景生青苔
- 29.巧制木耳菜盆栽
- 30.仙客来度夏的窍门
- 31.受冻盆花巧复苏
- 32.绣球花变蓝色的窍门
- 33.根除杂草法
- 34.扦插石榴的妙方
- 35.多种鲜花保鲜的窍门
- 36.保存鲜花二法

#### LOHAS养鱼

- 1.金鱼快速生长的窍门
  - 2.给金鱼换水除氯的窍门
  - 3.家中无人巧养金鱼
  - 4.治小金鱼病可用黄连素
  - 5.防治金鱼皮肤病的窍门
  - 6.冬季养热带鱼巧保湿
  - 7.冬季储存鲜鱼虫法
  - 8.保鲜鱼虫一法
  - 9.自制多钩除小鱼法
  - 10.用红虫诱鱼法
  - 11.垂钓打窝的诀窍
  - 12.打富氧窝有利于钓鱼
  - 13.巧制玻璃鱼缸
  - 14.水迹消除玻璃鱼缸上的窍门
  - 15.巧用河螺蛳清洁鱼缸
  - 16.去除鱼竿潮湿一法
- 快乐生活 之家用电器
- 1.巧用酒精清洁电视荧屏
  - 2.天线防滑的技巧

- 3.电视图像抖动的消除方法
- 4.巧除电视花点的方法
- 5.判断显像管老化的窍门
- 6.彩电除尘的窍门
- 7.梅雨季节巧存相机
- 8.数码相机的日常保养与维护技巧
- 9.保养数码摄像机的小秘方
- 10.胶卷收存有讲究
- 11.巧消除底片指纹
- 12.巧消除底片划痕
- 13.底片霉斑消除二法
- 14.旧照片巧复新
- 15.粘胶影集的妙用
- 16.判断录音机磁头是否磁化
- 17.巧用橡皮除磁头污迹
- 18.查出耳机断线点的妙法
- 19.防止耳塞机导线断折法
- 20.保养吸尘器的窍门
- 21.使用电火锅的窍门
- 22.使用空调省电的方法
- 23.空调保养的窍门
- 24.巧令加湿器无水垢的窍门
- 25.巧制简易加湿器
- 26.空气净化器的清洗液配制方法
- 27.消除洗衣机噪声的方法
- 28.防洗衣机生锈的窍门
- 29.洗衣机螺钉防锈
- 30.夏季电冰箱的使用窍门
- 31.电冰箱使用寿命延长的窍门
- 32.电冰箱停电时的巧应对
- 33.降低电冰箱噪声的窍门
- 34.除冰箱异味七法
- 35.去除冰箱内霉菌的窍门
- 36.减少和去除冰箱结霜的技巧
- 37.冰箱节电小窍门
- 38.巧用打气筒为冰箱排水
- 39.延长日光灯寿命的技巧
- 40.巧除镇流器噪声
- 41.使用电熨斗巧省电
- 42.普通型电熨斗温度巧判断
- 43.电热毯最佳温度巧选择
- 44.选购微波炉的窍门
- 45.安置微波炉的窍门
- 46.微波电子炉的烹调技巧
- 47.巧用电力输出功率
- 48.微波炉妙用
- 49.使用微波炉的窍门

- 50.微波炉的辅助材料使用窍门
- 51.微波炉的清理窍门
- 52.用微波炉进行解冻的窍门
- 53.用微波炉加热食品的窍门
- 54.微波烹饪保存营养的窍门
- 55.巧用微波炉给蔬菜保鲜
- 56.巧断微波炉微波泄漏的窍门
- 57.选购抽油烟机的窍门
- 58.选购不沾油抽油烟机的窍门
- 59.安装抽油烟机的窍门
- 60.保养抽油烟机的窍门
- 61.快速清洗抽油烟机的窍门
- 62.防油烟机油垢的窍门
- 63.巧洗抽油烟机集油盒
- 64.巧制简易抽油烟机防尘罩
- 65.巧除抽油烟机外壳上的油渍
- 66.巧用食醋除排气扇油污
- 67.巧用渍酸菜的水除排气扇污垢
- 68.巧除排气扇上的油垢
- 69.巧用烤箱烘餐具的方法
- 70.合理使用电磁炉的窍门
- 71.保养电炒锅的窍门
- 72.使用电子砂锅的窍门
- 73.保养电子砂锅的窍门
- 74.选购电烤箱的窍门
- 75.使用电烤箱的窍门
- 76.保养电烤箱的窍门
- 77.选购三明治炉的窍门
- 78.使用三明治炉的窍门
- 79.保养三明治炉的窍门
- 80.选购多士炉的窍门
- 81.使用多士炉的窍门
- 82.使用食品搅拌机的窍门
- 83.选购蔬果榨汁机的窍门
- 84.使用自动豆浆机的窍门
- 85.保养自动豆浆机的窍门
- 86.选购电咖啡壶的窍门
- 87.使用电咖啡壶的窍门
- 88.选购电水壶的窍门
- 89.使用电水壶的窍门
- 90.正确使用消毒碗柜的方法
- 91.改变音响音质有诀窍
- 92.清洗碟片的窍门
- 93.处理发霉软盘的方法
- 94.电热水器省电的妙法
- 99.辨别鲤鱼和鲫鱼的窍门
- 100.选购金枪鱼

- 101.如何识别被农药毒死的鱼
- 102.区分河蟹与海蟹的窍门
- 103.挑选河湖蟹
- 104.挑选海蟹
- 105.选购梭子蟹
- 106.鉴别鲜蟹与劣质蟹的小窍门
- 107.挑选大闸蟹
- 108.如何识别新鲜的甲鱼
- 109.识别龟鳖的小窍门
- 110.如何鉴别鳖的雌雄
- 111.选购鱿鱼
- 112.选购鱿鱼子
- 113.选购墨鱼
- 114.选购墨鱼干
- 115.选购章鱼
- 116.区别鱿鱼和乌贼鱼的小窍门
- 117.选购海参
- 118.识别活贝和死贝的小窍门
- 119.区别选购海蜇皮、海蜇头的小窍门
- 120.选购鲍鱼干
- 121.选购干贝
- 122.选购鲍鱼
- 123.选购带子
- 124.鉴别咸鱼质量好坏的小窍门
- 125.选购黄鱼干
- 126.选购鱼肚
- 127.选购鱼皮
- 128.选购鱼翅
- 129.选购海蜇
- 130.选购淡菜
- 131.选购紫菜
- 132.选购海带
- 133.如何识别冻鱼的质量
- 134.如何识别螯虾的品质
- 135.识别河豚的小窍门
- 136.鉴别鱼干质量的窍门
- 137.选购银鱼
- 138.挑选藕
- 139.区别池藕和田藕的窍门
- 140.麻湖藕与一般藕有何不同
- 141.竹笋的选购与鉴别
- 142.挑选竹笋
- 143.挑选笋干和玉兰片的小窍门
- 144.选购芦笋
- 145.怎样可以选购到比较甜的白菜
- 146.选购青梗菜
- 147.选购包心菜

- 148.不同品种的生菜口感有何不同
- 149.教你挑选不同品种的油菜
- 150.选购芹菜的方法
- 151.区分西芹、水芹菜的小窍门
- 152.选购西芹
- 153.选购茼蒿
- 154.教你识别空心菜的老嫩
- 155.如何选择苦涩味较少的菠菜
- 156.挑选苋菜
- 157.选购蒜苗
- 158.选购蒜黄
- 159.挑选韭菜
- 160.挑选韭菜花
- 161.挑选大葱
- 162.挑选大蒜
- 163.挑选香菜
- 164.选购芥兰
- 165.怎样挑选不同品种的芥菜
- 166.选购枸杞菜叶
- 167.识别鲜嫩莴笋的小窍门
- 168.选购茭白
- 169.选择荸荠
- 170.区分嫩菱(青菱)和青老菱角的小窍门
- 171.选购菱角
- 172.选购芡实
- 173.区分南芡实和北芡实的小窍门
- 174.选购莲子
- 175.选购芋头
- 176.挑选好吃芋头的窍门
- 177.选购洋葱
- 178.选购大蒜
- 179.挑选菜豆(四季豆)
- 180.挑选豇豆
- 181.挑选蚕豆
- 182.挑选扁豆
- 183.挑选鲜嫩荷兰豆的小窍门
- 184.选购绿豆芽
- 185.鉴别豆芽是否用化肥催发的窍门
- 186.挑选黄瓜
- 187.挑选冬瓜
- 188.挑选南瓜
- 189.挑选苦瓜
- 190.挑选丝瓜
- 191.选购西葫芦
- 192.辨别辣椒与甜椒的小窍门
- 193.选购茄子
- 194.辨别嫩茄子的小窍门



- 195.如何鉴别西红柿的质量
- 196.巧识催熟的西红柿
- 197.挑选萝卜
- 198.挑选胡萝卜
- 199.挑选红薯
- 200.挑选马铃薯
- 201.挑选优质山药
- 202.教你鉴别花菜的质量
- 203.选购黑木耳
- 204.识别掺假木耳的窍门
- 205.银耳质量的鉴别
- 206.识别毒蘑菇的小窍门
- 207.如何鉴别猴头菇的质量
- 208.选购鲜蘑
- 209.选购草菇
- 210.选购蘑菇
- 211.选购鸡腿菇
- 212.选购平菇
- 213.选购香菇
- 214.选购花菇
- 215.挑选发菜
- 216.教你识别正宗贡菜的质量
- 217.如何鉴别黄花菜的质量
- 218.栗子的鉴别
- 219.选购冬季常见瓜果的技巧
- 220.挑选国光苹果
- 221.挑选富士苹果
- 222.挑选梨的小窍门
- 223.鉴别梨果是否成熟的窍门
- 224.教你区分梨的四大类别
- 225.挑选京白梨
- 226.挑选鸭梨
- 227.挑选雪花梨
- 228.选购水晶梨
- 229.选购澳洲啤梨
- 230.选购甜橙
- 231.教你识别不同种的橙子
- 232.区分普通甜橙、脐橙和血橙的窍门
- 233.选购柚子
- 234.区分沙田柚、文旦柚和玉环柚的窍门
- 235.区分橙和桔的窍门
- 236.挑选甜橘子
- 237.选购香椽佛手柑
- 238.选购柑
- 239.选购油柑
- 240.区分橘和柑的窍门
- 241.区分蕉柑和温州蜜柑(橘)的窍门

- 242.区分芦柑和南丰蜜橘的窍门
- 243.挑选柑、柚的小窍门
- 244.选购金橘
- 245.选购柚子
- 246.选购西柚
- 247.选购柠檬
- 248.选购木瓜
- 249.选购黄皮
- 250.选购西瓜
- 251.选购甜瓜
- 252.区分厚皮甜瓜和薄皮甜瓜的窍门
- 253.挑选蜜瓜
- 254.挑选哈密瓜
- 255.挑选不同品种的哈密瓜的窍门
- 256.挑选番木瓜
- 257.选购香蕉
- 258.区分香蕉和芭蕉的窍门
- 259.区分香蕉、大蕉、粉蕉的小窍门
- 260.挑选菠萝
- 261.选购葡萄
- 262.区分巨峰、牛奶和玫瑰香葡萄的小窍门
- 263.挑选红提
- 264.挑选樱桃
- 265.区分中国樱桃和甜樱桃的小窍门
- 266.选购杨梅
- 267.挑选草莓
- 268.选购梅果
- 269.选购杏
- 270.如何选购不同品种的柿子
- 271.鉴别柿子是否新鲜的窍门
- 272.挑选李子
- 273.挑选醉李
- 274.挑选桃子
- 275.如何挑选不同品种的水蜜桃
- 276.区分蜜桃、水蜜桃、脆肉桃、蟠桃、油桃的窍门
- 277.区分中华、美味猕猴桃的小窍门
- 278.选购菠萝蜜
- 279.选购猕猴桃
- 280.挑选杨桃
- 281.选购枇杷
- 282.选购芒果
- 283.怎样鉴别成熟的芒果
- 284.如何区分枣的品种
- 285.选购鲜枣
- 286.选购到新鲜荔枝的小窍门
- 287.荔枝品种巧识别
- 288.选购甘蔗

- 289.区分青皮和紫皮甘蔗的小窍门
- 290.选购番石榴
- 291.挑选椰子
- 292.选购石榴
- 293.选购无花果
- 294.挑选蛇果
- 295.选购榴莲
- 296.挑选龙眼
- 297.巧识别真假苦丁茶
- 298.判断新茶与陈茶的窍门
- 299.教你鉴别红茶的优劣
- 300.工夫红茶、小种红茶、红碎茶各有什么不同
- 301.鉴别祁门红茶的小窍门
- 302.鉴别宜昌宜红茶的小窍门
- 303.如何鉴别绿茶的优劣
- 304.选购碧螺春茶
- 305.选购西湖龙井茶
- 306.鉴别龙井极品狮峰茶的小窍门
- 307.挑选黄山毛峰茶
- 308.选购信阳毛尖
- 309.鉴别青茶的窍门
- 310.选购安溪铁观音茶
- 311.选购洞庭湖君山银针
- 312.鉴别花茶质量的小窍门
- 313.如何识别黄梭茶叶的优劣
- 314.选购乌龙茶
- 315.选购保健茶
- 316.如何识别菊花茶的优劣
- 317.识别真假“洋酒”的小窍门
- 318.识别“洋酒”商标代号的小窍门
- 319.教你鉴别果酒的质量
- 320.识别国产白兰地酒龄
- 321.识别扎啤的小窍门
- 322.如何鉴别汽水的质量
- 323.碳酸饮料的选购常识
- 324.识别纯果汁的窍门
- 325.固体饮料的鉴别与选购技巧
- 326.识别真假矿泉饮料的小窍门
- 327.什么是纯净水
- 328.识别真假蜜橘原汁的小窍门
- 329.鉴别天然芒果汁和配制芒果汁的窍门
- 330.识别变质果汁饮料的小窍门
- 331.选购果茶
- 332.选购酸奶
- 333.冰淇淋的质量鉴别
- 334.教你鉴别豆腐的质量
- 335.选购豆腐干和豆腐片的小窍门

- 336.挑选腐竹
  - 337.挑选豆腐皮
  - 338.鉴别掺假干豆腐的小窍门
  - 339.如何鉴别豆腐泡的优劣
  - 340.如何鉴别豆浆的好坏
  - 341.识别真假机制腐皮(竹)的小窍门
  - 342.巧识西洋参的产地
  - 343.真假八角巧辨别
  - 344.鉴别鲜酵母的窍门
  - 345.如何鉴定巧克力的质量
  - 346.怎样鉴定方糖的质量
  - 347.鉴别真假燕窝的窍门
  - 348.鉴别瓶装冰糖燕窝的小窍门
  - 349.榨菜的质量鉴别
  - 350.选购成菜
  - 351.识别强碱水发品
  - 352.如何鉴别不同品质的蜂王浆
  - 353.怎样鉴别蜂蜜的质量
  - 354.鉴别发酵蜜、甘露蜜和毒蜜的小窍门
- LOHAS清洗加工
- 1.巧除大米中的砂粒
  - 2.巧作糖馅不流汤
  - 3.肉馅不易出汤二法
  - 4.肉馅掺皮冻可多汁
  - 5.茶叶做馅清香利口
  - 6.巧切大面包
  - 7.用盐可防面粉结团
  - 8.简用蜂蜜发面法
  - 9.快速发酵四法
  - 10.简便剁肉馅法
  - 11.拌肉馅可加大料水
  - 12.巧化冻肉馅
  - 13.拔肉皮上的毛宜用松香
  - 14.猪肉丸子松嫩法
  - 15.肥肉除腻的巧技
  - 16.巧切肥肉
  - 17.令炸猪排不缩的技巧
  - 18.巧洗生肉二法
  - 19.猪肉内脏清洗六法
  - 20.烹前处理猪肝
  - 21.使腰花变白发大的窍门
  - 22.除羊肉粘毛宜用面团
  - 23.牛尾的方便切法
  - 24.先灌酒醋易除毛
  - 25.巧为整禽脱骨
  - 26.巧除鸡腥味
  - 27.蛋黄、蛋白分离的小窍门

- 28.打蛋的小技巧
- 29.巧制全蛋糊
- 30.巧制蛋清糊
- 31.巧制水粉糊
- 32.除蛋壳技巧二法
- 33.蛋清的巧妙用途
- 34.调蛋液色彩的技巧
- 35.巧给成鸭蛋调味新招
- 36.鸡蛋可使丸子表面又光又圆
- 37.巧用皮蛋解醋
- 38.除鱼腥味八法
- 39.切鱼防打滑
- 40.速去鱼鳞
- 41.巧去鱼刺
- 42.除鱼胆污染可用酒或小苏打
- 43.除成味可用米酒
- 44.烹制鲶鱼去腥法
- 45.发淡菜的窍门
- 46.挤虾仁的小窍门
- 47.泡海蜇丝的技巧
- 48.处理墨鱼或鱿鱼干的技巧
- 49.吃鳖的窍门
- 50.除农药小窍门
- 51.给新土豆去皮的窍门
- 52.保持土豆洁白法
- 53.去除冻土豆怪味
- 54.洗菜保洁可用盐
- 55.巧切辣椒和葱
- 56.巧除芥末辣味
- 57.巧减腌菜咸辣味
- 58.巧除蔬菜苦涩味
- 59.防止莲藕菜变色的妙法
- 60.巧制“萝卜干”
- 61.防茄子氧化
- 62.可令西兰花脆、软的诀窍
- 63.泡发木耳的窍门
- 64.加工黄花菜的技巧
- 65.削皮后水果的盐化处理
- 66.冻葡萄吃法
- 67.挤柠檬汁的技巧
- 68.剥桃子皮快捷的方法
- 69.巧剥橙子皮
- 70.柿子脱涩三法
- 71.西瓜加盐味好
- 72.冰镇生西瓜汁有益消暑
- 73.去除板栗皮的技巧
- 74.去除核桃壳、皮二法

- 75.除大枣皮的技巧
- 76.干枣快煮的窍门
- 77.自制脆枣的技巧
- 78.大枣过夏巧贮存
- 79.豆腐防碎宜用盐水
- 80.巧去蚕豆壳
- 81.剥蒜皮快捷一法
- 82.令蒜泥增香的技巧
- LOHAS烹旺制作
- 1.巧做米饭不粘锅
- 2.烂饭方便法
- 3.自制香茶米饭
- 4.焖饭滴油别具风味
- 5.焖饭宜加食醋
- 6.煮饭加麦饭石色香味俱佳
- 7.夹生饭加白酒再蒸可变软
- 8.焦饭去除糊味三法
- 9.剩米饭巧烹制
- 10.美味橘粥的制作方法
- 11.使甜粥更甜的窍门
- 12.巧煮粳米粥一法
- 13.使绿豆粥快烂香的方法
- 14.煮红豆粥的简便方法
- 15.煮粥防溢锅二法
- 16.巧蒸馒头四法
- 17.巧处理蒸馒头粘屉布
- 18.醋可令黄馒头变白
- 19.炸馒头省油小技巧
- 20.剩馒头的炸制方法
- 21.巧蒸窝头二法
- 22.防饺子粘连四法
- 23.煮挂面的技巧
- 24.仿制刀削面可用微波炉
- 25.巧除切面中的碱味
- 26.防冷面黏团的法门
- 27.巧烙软香馅饼
- 28.热剩烙饼的技巧
- 29.做饼宜加啤酒
- 30.高压锅烙饼暄软可口
- 31.煮元宵的技巧
- 32.烤白薯用高压锅
- 33.烤制玉米的窍门
- 34.巧用面粉的小方法
- 35.米酒巧去锅巴
- 36.烤面包加啤酒有肉香
- 37.巧除炖肉异味
- 38.使炖肉快熟应放山楂片

- 39.炒肉加啤酒更鲜嫩
- 40.令焖肉省时可加醋
- 41.猪肝、猪腰可口用醋泡
- 42.用茶糖米熏肉味美
- 43.制烤肉的小窍门
- 44.巧用啤酒炒肉
- 45.肥肉除腻的巧技
- 46.巧用橘皮配肉汤
- 47.芹菜叶可令肉汤香
- 48.排骨汤放醋好
- 49.炼油小窍门
- 50.使猪肚增厚的小窍门
- 51.做咕嚕肉的窍门
- 52.嫩炒牛肉丝二法
- 53.煮牛肉要用沸水
- 54.巧用啤酒烧牛肉
- 55.巧令老牛肉返嫩法
- 56.使炖羊肉易熟用食碱
- 57.羊肉去膻的小窍门
- 58.巧用啤酒蒸鸡增美味
- 59.使老鸡肉返嫩法
- 60.巧炖老鸭肉四法

章节摘录

版权页：面筋是由面粉经过水洗加工制成的一种含蛋白质较多的产品，市场出售的面筋一般可分为水面筋和油面筋两种。

水面筋又名烤麸，是用生筋经清水煮熟的一种球形产品。

质量好的水面筋颜色灰白并有光泽，富有弹性。

水面筋可配制十几种荤、素菜，常见的有酱制面筋、面筋红烧鸡鸭、素炒面筋等。

油面筋又名油炸面筋、面筋泡，是用生筋压挤成小块，经油炸而成。

良质面筋，呈白色，油（炸）面筋呈黄色。

取样品直接观察，然后用刀切开再观察，最后用手指按压以感知其弹性及是否粘手。

多呈圆球形，大小均匀，有弹性，质地呈蜂窝状，不粘手，无杂质。

具有面筋应有的气味，无其他任何异味。

细细咀嚼，品尝其滋味，具有面筋固有的滋味，无其他任何异味。

次质面筋，颜色相应的变深。

取样品直接观察，然后用刀切开再观察，最后用手指按压以感知其弹性及是否粘手。

弹性差，不粘手，大小不均匀。

细细咀嚼，品尝其滋味，面筋固有的滋味平淡，稍有异味。

劣质面筋，色泽灰暗，油（炸）面筋呈深黄或棕黄色。

取样品直接观察，然后用刀切开再观察，最后用手指按压以感知其弹性及是否粘手。

失去弹性，手摸时粘手，有杂质。

面筋固有的气味平淡，稍有异味。

有臭味、哈喇味（油炸面筋）或其他不良气味。

面包应选外观丰满、挺括，有光泽，表面呈棕色或金黄色，无焦斑和发白现象的。

面包的体积越大，面包发得越松软，体积应为相同重量馒头的1倍以上；反之，面包体积变化不大，并有裂纹，则说明面包发酵不足。

超过保鲜期的面包，外观干硬、萎缩甚至有霉斑，不宜食用。



编辑推荐

《乐活一族精品书系:快乐生活(1)》：乐活又称乐活生活、洛哈思主义。

乐活一族在西方指新兴生活方式族群，由音译LOHAS而来，LOHAS是英语Lifestyles of Health and Sustain-ability的缩写，意为以健康及自给自足的方式过生活。

乐活一族关心生病的地球，也担心自己生病，他们吃健康的食品，穿天然材质棉麻练瑜伽健身，听心灵音乐，注重个人成长，通过消费和衣食住行的生活实践，希望自己有活力。

“乐活”是种自然、健康、精致的生活态度。

作者以一个亲身体验者的身份，与读者分享自己健康生活多年的心得-乐活一族精品书系，即《快乐生活1》、《快乐生活2》、《轻松中年》、《魅力女人》、《好孩子成长》共7本书，为读者提供了打造健康、绿色生活的各种方案，是现代人轻松生活的必备指南!乐活（LOHAS），意为以健康及自给自足的方式过生活。

乐活一族关心生病的地球，也担心自己生病。

乐活一族注重个人成长，通过消费和衣食住行的生活实践，希望自己有活力。

乐活，是一种自然、健康、精致的生活态度。

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>