

<<不可忽视的生活宜忌>>

图书基本信息

书名：<<不可忽视的生活宜忌>>

13位ISBN编号：9787547003817

10位ISBN编号：7547003818

出版时间：1970-1

出版时间：崔钟雷 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司，万卷出版公司 (2009-11出版)

作者：崔钟雷 编

页数：226

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>

<<不可忽视的生活宜忌>>

前言

罗丹曾说，对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。

生活亦如此，紧张的工作，忙碌的奔波，常常使我们觉得琐事缠身，烦恼不断，无暇发现、感受生活的美好。

生活的美千姿百态、绚丽缤纷，只要细心观察，用心体验，精心安排，单调繁杂的生活就能变得井井有条、充满情趣，从而体会到一种从容之美。

为此，我们特别编写了《细节决定健康》、《不可忽视的生活宜忌》、《轻松解决常见病》、《生活妙招1500例》、《优质美女圣经》这五本书。

其中《细节决定健康》、《不可忽视的生活宜忌》、《轻松解决常见病》、《生活妙招1500例》这四本书，涵盖了营养美味、家庭保健、房间布局、旅行持家等各个方面，从居家过日子的各种实用的小窍门，到容易被人们忽略的各种生活细节，以及对家庭各种常见病的防治，内容详尽，讲解清晰，实用方便，让您一书在手轻松应对各种生活难题。

而《优质美女圣经》则收录了当今最时尚、最细致、最完美的美丽讯息，让阅读它的女性在潜移默化中见证自己由内而外的美的蜕变。

我们希望读者朋友每一次打开这些书都是一次心灵的约会，每一次掩卷便是一次精神的满足。

而每一次改变都是一次梦想的实现。

<<不可忽视的生活宜忌>>

内容概要

自己是自己最好的医生，每个人都可以掌控自己的健康。

《不可忽视的生活宜忌》为您详解生活中不可忽视的各种宜忌，把健康的生活理念融入生活中的每一天每一秒。

拥有健康的生活是每个人的梦想，但是实现这个梦想却并非易事。

生活中的林林总总，居家上的点点滴滴，饮食里的方方面面，吃、穿、住、行均讲究细枝末节。

身边许多看起来很不起眼的生活细节，不注意就会成为健康的隐患；生活中很多固有的观念，有可能正在吞噬着您和家人的健康。

<<不可忽视的生活宜忌>>

书籍目录

第一章 饮食健康宜忌第二章 家居生活宜忌第三章 疾病用药宜忌第四章 清洁收纳宜忌第五章 美容保健宜忌第六章 旅游度假宜忌Part 01 饮食健康宜忌一、饮食健康宜忌进餐宜保持心情愉快进餐时宜专心进餐宜少，不宜过饱忌勉强进食忌偏食进餐宜定时定量早餐不宜忽视晚餐不宜过饱进餐宜细嚼慢咽不宜隔夜吃的食物不宜多吃黏食忌食水泡饭忌吃“死胎蛋”饭后不宜吸烟进餐时不宜偏侧咀嚼饭前饭后不宜吃冷饮红白萝卜不宜同食八种不宜饮用的水饮水宜忌喝牛奶不宜多午餐时宜喝酸奶牛奶、豆浆宜同时喝喝豆浆宜忌喝饮料的禁忌喝牛奶四忌饮茶的禁忌夏季喝啤酒不宜冰冻蜂蜜不宜热饮喝咖啡的禁忌宜慎食的几种食物不宜凉吃的食物海鲜和水果搭配禁忌烂水果不烂部分不宜吃不宜吃烂姜不宜吃发芽土豆不宜吃生鸡蛋不宜吃死黄鳝不宜吃鲜海蜇不宜吃霉变甘薯不宜吃刚宰杀的鱼不宜吃未熟的涮羊肉吃海鲜时不宜喝啤酒不可过量食用猪瘦肉二、季节饮食宜忌春季宜少食酸春季宜少食寒凉春季宜少食辣春季宜饮用花茶盛夏宜进补夏季宜多吃苦夏季宜选择的主食夏季宜选择的肉食夏季宜选择的蔬果夏季宜多食粥汤夏季忌食用过量生冷食物夏季忌将饮料当水喝夏季忌多食肥冷食物秋季宜重视维生素和水分补养秋季宜食用滋阴润燥的食物秋季宜经常食粥秋季宜“少辛多酸”秋季宜适时进补秋季适宜食蟹秋季不宜食用生蜂蜜秋季不宜食姜秋季不宜食用狗肉冬季宜食用高热量食物冬季宜多食用滋润食品冬季进补宜适当适量初冬时忌食椒初冬忌食披霜的生菜十一月应慎食“四季豆”十二月应忌食薤三、食物食用宜忌大米食用宜忌小米食用宜忌糯米食用宜忌玉米食用宜忌薏苡仁食用宜忌扁豆食用宜忌黄豆食用宜忌豌豆食用宜忌黑豆食用宜忌红小豆食用宜忌绿豆食用宜忌豆腐食用宜忌黄豆芽食用宜忌白菜食用宜忌韭菜食用宜忌芹菜食用宜忌辣椒食用宜忌西红柿食用宜忌茄子食用宜忌油菜食用宜忌菠菜食用宜忌胡萝卜食用宜忌黄瓜食用宜忌苦瓜食用宜忌南瓜食用宜忌丝瓜食用宜忌冬瓜食用宜忌香菜食用宜忌萝卜食用宜忌土豆食用宜忌藕食用宜忌木耳食用宜忌香菇食用宜忌蘑菇食用宜忌香蕉食用宜忌草莓食用宜忌西瓜食用宜忌香瓜食用宜忌李子食用宜忌葡萄食用宜忌橘子食用宜忌龙眼食用宜忌樱桃食用宜忌荔枝食用宜忌芒果食用宜忌奇异果食用宜忌椰子食用宜忌梨食用宜忌桃子食用宜忌杨梅食用宜忌柚子食用宜忌哈密瓜食用宜忌甘蔗食用宜忌火龙果食用宜忌菠萝食用宜忌木瓜食用宜忌柠檬食用宜忌杨桃食用宜忌桑葚食用宜忌红毛丹食用宜忌山竹食用宜忌榴莲食用宜忌猪肉食用宜忌猪肝食用宜忌猪血食用宜忌猪心食用宜忌牛肉食用宜忌牛肚食用宜忌牛肝食用宜忌羊肉食用宜忌羊肚食用禁忌羊肝食用禁忌羊骨食用禁忌鸡肉食用宜忌鸭肉食用宜忌鹅肉食用宜忌兔肉食用宜忌狗肉食用宜忌鸽子肉食用宜忌驴肉食用宜忌鲤鱼食用宜忌鲫鱼食用宜忌带鱼食用宜忌黄花鱼食用宜忌鳝鱼食用宜忌泥鳅食用宜忌虾食用宜忌蟹食用宜忌鳖肉食用宜忌田螺食用宜忌蛤蜊食用宜忌鸡蛋食用宜忌鸭蛋食用宜忌鹅蛋食用宜忌鹌鹑蛋食用宜忌葱食用宜忌大蒜食用宜忌花椒食用宜忌胡椒食用宜忌生姜食用宜忌肉桂食用宜忌砂仁食用宜忌小茴香食用宜忌大茴香食用宜忌盐食用宜忌醋食用宜忌芥末食用宜忌白糖食用宜忌味精食用宜忌红糖食用宜忌咖啡食用宜忌酒食用宜忌四、厨房烹调宜忌蒜忌炒过熟料酒不宜用白酒代替料酒与醋同时使用宜忌葱不宜长时间烹调葱、姜、蒜炆锅宜注意做菜不宜直接加咖喱烹调食物放糖宜注意食用油宜荤、素搭配火腿宜煮不宜炒做鱼宜用的调料海蟹宜蒸食烹调冻鱼宜红烧烹制鳝鱼宜用蒜烹饪海鱼宜清蒸烧鱼忌早放生姜久置蔬菜不宜腌渍食用腌菜前不宜浸泡太久吃腊肉宜讲究搭配烹调下水宜加蒜烧肉不宜早放盐烹调鸡肉时不宜放花椒大料炒菜油温不宜太高拌凉菜宜后放盐煮骨头的注意事项宜用热水炖肉熬猪油忌用大火烹饪油忌重复使用哪些蔬菜炒前宜焯烫如何焯烫木耳烹制萝卜宜焯烫白菜焯烫时不宜挤汁香椿宜焯烫炒蒜薹时宜先焯水芹菜宜用热水焯烫烫竹笋宜注意煮海带宜用碱海参泡发不宜用碱水解冻肉不宜用热水猪肉不宜用热水清洗清洗猪肚宜用醋煮蛋应凉水下锅洋葱不宜炒太久胡萝卜宜煮熟吃煮鸡蛋宜把握好时间煮白肉应沸水下锅泡粉条的适宜水温煮大米粥忌加碱海带不宜长时间浸泡宜用热水煮饭炒菜锅忌连续使用不清洗冷藏熟食忌马上食用不要用菜刀削水果忌铜锅炒白菜铁锅炒菜忌加醋忌用铁锅煮绿豆猪肝宜现炒现切包饺子面宜加鸡蛋发面时宜加盐饺子馅不宜放生油不宜开锅蒸馒头打蛋时宜加盐烧牛肉宜切大块炒豆芽宜加醋不宜用砂糖拌凉菜……

<<不可忽视的生活宜忌>>

章节摘录

插图：咀嚼可消耗一定的热能，吃同种乃至同样多的食物，细嚼慢咽比狼吞虎咽更有利于保持体重适中。

科学家将咀嚼时人体分泌的唾液加入到黄曲霉毒素B1、亚硝基化合物、苯并芘等强致癌物质中，试验结果出乎意料。

试验发现，唾液可使细胞的变异原性在半分钟内完全丧失。

此外，唾液对化学合成的食品添加剂和天然食品添加剂的某些毒性也具有明显的解毒功能。

老年人群中癌症发病率较其他人群高。

据调查，除其他因素外，这与老年人牙齿脱落、吞咽能力差、唾液不足、解毒功能下降有关。

由于唾液具有这种神奇的功效，有些学者把它誉为“天然的防腐剂”。

同时，研究发现，肥胖人的进食速度较瘦人快，咀嚼吞咽的次数也比瘦人少。

于是研究者保持肥胖者食用营养成分不变，但使其换。

食不经充分咀嚼就无法下咽的食物，以减慢其进食速度。

结果男子。

经19周后，体重减轻4千克；女子经20周后，体重减轻4.6千克。

<<不可忽视的生活宜忌>>

编辑推荐

《不可忽视的生活宜忌》涵盖了营养美味、家庭保健、房间布局、旅行持家等各个方面，从居家过日子的各种实用的小窍门，到容易被人们忽略的各种生活细节，以及对家庭各种常见病的防治，内容详尽，讲解清晰，实用方便，让您一书在手轻松应对各种生活难题。

了解饮食选择合理营养知晓居家保健科学健康重视生活宜忌舒心顺意拥有高质生活轻松无忧贴心打造最健康的生活图书陪您享受生命中的点滴快乐

<<不可忽视的生活宜忌>>

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>