

# 《生活小窍门全书》

## 图书基本信息

书名：《生活小窍门全书》

13位ISBN编号：9787540309732

10位ISBN编号：7540309733

出版时间：2006-6

出版社：

作者：任超奇

页数：545

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《生活小窍门全书》

## 内容概要

生活中处处有窍门，窍门中处处是科学。现代时尚生活的特点便是舒适与快捷，因此我们从大家的需要出发，把日常小事窍门化，让您分分钟搞定家务；把厨房百事窍门化，让您轻轻松松去做饭；把日常保健窍门化，让您随时随地的健康；把投资理财窍门化，让您快快乐乐去赚钱；把穿着打扮窍门化，让您时时刻刻都风采；把闲情乐趣窍门化，让您享受生活的每一天。打开书本看一看，生活的窍门全在里面。

# 《生活小窍门全书》

## 书籍目录

营养保健窍门篇 饮食知识 “健康”新概念 最有益于生命的饮食 哪些水果不宜空腹食 吃蔬菜防农药 八种不宜多吃的食物 每天吃多少肉 食猪血有何益处 最大的损脑食品：白砂糖 吃素长寿吗 哪些食物脂肪多 哪些食物富含胡萝卜素 吃狗肉怎样防止狂太病 早餐有粥健康 晚餐宜食清淡 蔬菜搞寒防病 常食核桃有益 洋葱能减少老年斑 老年人宜常吃虾皮 常食肉皮防止衰老 夏季菜肴宜加醋 一日三餐最佳时间 生吃蔬菜有利防癌 不能生食小水产品 果汁中的营养成分 蛋白质对人体的作用 吃饭十要素 面汤糊糊能进高记忆力 为考生配餐 不宜常吃方便面 生日蛋糕的蜡烛与健康 搪瓷盘不宜盛醋拌凉菜 不宜用白纸包装食品 科学的用餐姿势 空腹七忌 晚餐不宜太晚 学龄前期儿童食谱二则 饭前喝汤好 早餐不宜全干食 一日三餐有理 午后进甜食精力充沛 吃甜食要选择时间 吃火锅须防铜锈毒 哪些水果不宜与海味同食 水果宜在餐前吃 清晨喝茶可健身 四季怎样饮茶好 睡前饮酒危险大 ..... 原料选购窍门 自制调味品窍门 热菜制作窍门 冷盘制作窍门 腌腊风味窍门 微波炉巧用 餐具厨具窍门 防病治病窍门篇 用药常识 疾病巧防治 家庭救常识 偏方治病家庭理财窍门篇 消费指南 家庭投资 储蓄技巧 集邮收藏闲情雅趣窍门篇 养花赏花 家庭宠物 垂钓技艺 旅游须知 家庭美容窍门篇 美容化妆 美容膳食服饰穿着保养窍门篇 装扮女人 装扮男人 流行饰品

# 《生活小窍门全书》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)