

<<你应该知道的生活宜忌>>

图书基本信息

书名：<<你应该知道的生活宜忌>>

13位ISBN编号：9787807539773

10位ISBN编号：7807539771

出版时间：2010-3

出版时间：哈尔滨

作者：崔钟雷 编

页数：216

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>

<<你应该知道的生活宜忌>>

前言

在物质生活越来越丰富的今天，人们在追求物质基础的同时，更加向往获得身体的健康和内心的安宁。

的确，让自己拥有健康，让自己保持健康，是一件幸福的事。

而让自己和家人生活得快乐、健康，则是每个人送给自己和家人最好的礼物。

怀着这样美好的愿望，我们特地编写了这套《家藏天下》丛书。

她像是一位益友，在你身体不舒服的时候，只要牢记她的叮嘱，必定可以使你重新绽放笑颜；她像是一位智者，将她所知道的养生知识倾囊相授，让你为自己的健康负起责任来，树立起“关爱生命，远离疾病”的观念，并且在追求长寿的道路上获益良多；她更像是一位常住家中_的私人医生，随时随地为你的健康出谋划策，保证健康常伴左右。

因为有了她的存在，家庭主妇再也不必劳苦于厨房之中，学会书中的妙招就能轻松搞定。

因为有了她的存在，读者朋友可以通过自我按摩，从此远离亚健康。

因为有了她的存在，新手妈妈不再无助，书中的喂养知识和智力开发方法可以让宝宝茁壮成长，中年人可以健康常在，老年人可以笑口常开。

罗丹曾说，对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。

生活的美千姿百态，绚丽缤纷，只要你细心观察，用心体验，平淡繁杂的生活就能变得井井有条、情趣丰富。

我们衷心地希望读者能在《家藏天下》中感受到生活的一种从容之美。

<<你应该知道的生活宜忌>>

内容概要

生活本身就是一本百科全书，处处皆学问。

“开门七件事”——柴米油盐酱醋茶，在这烦琐和平淡中又充满了各种玄机。

关注生活，要从细节开始。

《你应该知道的生活宜忌》涵盖饮食健康宜忌、家居生活宜忌、疾病用药宜忌、清洁收纳宜忌、美容保健宜忌、旅游度假宜忌等方面，将生活习惯与健康保健相结合，纠正人们的不良生活习惯。

一切从细节着眼，让生活从此改变。

<<你应该知道的生活宜忌>>

书籍目录

Part one 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 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 喝牛奶四忌 饮茶的禁忌 夏季喝啤酒不宜冰冻 蜂蜜不宜沸水冲调 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 不宜食烂姜 不宜吃发芽土豆 不宜吃生鸡蛋 不宜吃霉变红薯 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” 三、食物食用宜忌 大米食用宜忌 小米食用宜忌 糯米食用禁忌 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 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 辣椒食用宜忌 西红柿食用宜忌 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 香菜食用宜忌 萝卜食用宜忌 土豆食用宜忌 藕食用宜忌 木耳食用宜注意 香菇食用宜忌 蘑菇食用宜忌 香蕉食用禁忌 草莓食用宜忌 西瓜食用宜忌 香瓜食用禁忌 葡萄食用禁忌 橘子食用禁忌 龙眼食用禁忌 樱桃食用禁忌 荔枝食用禁忌 芒果食用禁忌 奇异果食用禁忌 椰子食用禁忌 梨食用禁忌 桃子食用禁忌 杨梅食用禁忌 柚子食用禁忌 哈密瓜食用禁忌 甘蔗食用禁忌 火龙果食用禁忌 菠萝食用禁忌 木瓜食用禁忌 柠檬食用禁忌 杨桃食用禁忌 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 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 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 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 盐食用宜忌 醋食用宜忌 芥末食用禁忌 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Part two 家具生活宜忌Part three 疾病用药宜忌Part four 清洁收纳宜忌Part five 美容保健宜忌Part six 旅游度假宜忌

<<你应该知道的生活宜忌>>

章节摘录

插图：所谓毛蛋即“死胎蛋”，是指在孵化过程中淘汰下来的鸡蛋。

有不少人认为这种“死胎蛋”营养价值高、能治病，因此宜吃不宜扔，实际上这是极其错误的认识。

“死胎蛋”是在孵化过程中受到细菌或寄生虫污染，或因温度和湿度不适等原因，导致胚胎停止发育的鸡蛋。

这种蛋所含的营养成分，如蛋白质、脂肪、糖类、维生素和矿物质等都已经发生了变化，在孵化过程中已被胚胎利用掉了，所以其营养价值并不高。

当外界温度、湿度变化时，“死胎蛋”还很容易被细菌污染。

此时经过孵化的鸡蛋壳表面的细菌高达4亿~9亿个，而干净的蛋壳表面细菌只有400万~500万个。

在细菌的作用下可使蛋清、蛋黄相混，胚胎死亡。

若胚胎死亡较久，被分解的蛋白质还可能产生大量的硫化氢、氨类等有毒物质。

在“死胎蛋”里也可查出大肠杆菌、葡萄球菌、伤寒杆菌、变形杆菌等。

<<你应该知道的生活宜忌>>

编辑推荐

《你应该知道的生活宜忌》：关爱全家人的身心健康，缔造新生命的快乐成长，引领优质生活的时尚指南，开创完美的阅读空间，做您身边的健康顾问，为您答疑解惑常伴身边。

<<你应该知道的生活宜忌>>

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>