

生活小百科，让生活难题迎刃而解！

生活百事通 02

吃喝玩乐窍门

1480例

著名美食家
营养学家

张明宇

推荐

*巧存圣女果

*残茶浇花
小窍门

*巧用萝卜
防止刀生锈

*巧倒蜂蜜

*食盐巧去农药

主编/金版文化

吃喝玩乐、饮食娱乐
1480个日常小窍门
让您的生活更加轻松快乐

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

吃喝玩乐窍门1480例 / 深圳市金版文化发展有限公司主编.
—海口: 南海出版公司, 2007.6
(生活百事通)

ISBN 978-7-5442-3682-9

I.吃... II.深... III.生活—知识 IV.TS976

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第031711号

SHENGHUO BAISHITONG 02 — CHI HE WAN LE QIAOMEN 1480 LI
生活百事通02—吃喝玩乐窍门1480例

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云

封面设计 蒋 莲

出版发行 南海出版公司 电话(0898)66568511(出版)65350227(发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206

电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/32

印 张 18

版 次 2007年6月第1版 2007年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-3682-9

定 价 59.60元(共2册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

生活百事通 02

吃喝玩乐窍门 1480 例



南海出版公司



前言 preface

现代社会，生活变得越来越讲究。忙碌后的居家日子，每个人都想了解吃什么、如何吃才有利于健康；喝什么、怎么喝才能身心愉悦；玩什么，怎样玩才能集休闲放松与身心健康于一体……如果能掌握更多、更新的生活技巧和窍门，您一定可以生活得更得心应手、游刃有余，将生活变得更轻松、更简单、更美满。

本书收集了吃、喝、玩、乐四个方面1480个小窍门，从吃出健康、巧做美味，到茶、酒、鲜奶、饮料的饮用需知，从运动健身、影视音乐，到开心工作、愉快居家，这些经实践验证过的生活技巧和智慧，一定能让您摆脱烦恼，营造出健康优质、多姿多彩的生活。

可以说，这是一本简单方便、行之有效的现代家庭生活完全手册，是一本让您省时、省钱、省心、省力的书。它如同您生活中的得力助手、及时的参谋、聪明的秘书，能帮您快速地解决日常生活中遇到的各种难题。



目录 contents

吃的窍门 >>

一、吃出健康

营养搭配窍门

- 016** 老年人要多吃南瓜/食用南瓜方法多/吃南瓜带来好心情/吃洋葱饭可健胃助消化
- 017** 常吃大白菜可防病美容/利用西红柿汁饭防癌/土豆炖牛肉营养价值高/青菜炒肉利补钙/茄子最好带皮吃
- 018** 茄子宜与黄豆同食/马齿苋凉拌保健价值高/蔬菜合炒, 营养互补/午餐时吃红薯最好
- 019** 胡萝卜的科学吃法/蔬菜炒好后应立即吃/蚝油炒生菜益处多/扁豆一定要煮熟才能吃/做腌菜要放足盐
- 020** 香菇最好晒干后食用/夏天进补有讲究/肉类焖吃最有营养/春季吃韭菜最好
- 021** 春季吃蜂蜜可消毒/夏季要多吃凉性蔬菜/春季吃樱桃可益气/夏天进补可喝鸭汤
- 022** 夏天吃点黑米有好处/夏天要注意补充盐分/夏食生姜好处多/冬天吃海带可御寒
- 023** 冬天吃些凉菜更有益/要多吃深颜色的蔬菜/多吃杏可防癌/吃些鲜玉米好处多
- 024** 莲藕的多样吃法/早餐时可吃点生姜/西式早餐的最佳搭配/早餐要注意营养搭配
- 025** 凉温搭配利健康/加热鲜奶的最好方法/方便面的健康吃法/花生要煮熟才能吃
- 026** 煮花生的最好方法/嚼干果除疲劳/情绪不好时可补钙/吃糖的最佳时间/办公室一族要多吃鱼
- 027** 压力大, 补维C/装假牙后要多吃水果/加班者如何吃宵夜/吃饭要讲顺序/失眠者睡前可吃点瓜子
- 028** 嗑瓜子要适量/蜂蜜最好早晨空腹喝/喝汤要吃“渣”/牛奶最好晚上喝/酸奶最好饭后喝
- 029** 常吃豆腐者要多吃海带/常吃豆腐防疾病/巧用鲫鱼豆腐汤补虚/豆腐配生菜营养又健康/豆腐和鱼同食营养价值高/酸料扣肉开胃
- 030** 巧用茶、糖、米熏肉/豆腐与萝卜同食有助消化/豆腐与青菜同食增强免疫力/豆苗与虾仁同食营养更全面/竹笋与鸡肉同食蛋白质丰富/冬瓜与鸡肉同食有美容作用/芹菜与西红柿同食有降压功效/香菇与木瓜同食助消化/香菇与西兰花同食维生素丰富
- 031** 豆角最好与土豆同食/萝卜最好与鸭肉同食/牛肉与芋头同食可美容/吃咸鱼最好配吃青菜/海鲜配醋有杀菌作用
- 032** 海带与芝麻同食好处多/猪肝与菠菜同食可补血/糙米配咖啡可治便秘/百合与鸡蛋同食可安神/羊肉与生姜同食可驱寒/甲鱼与蜜糖同食抗衰老
- 033** 鸭肉与山药同食可补肺/肉与大蒜同食可除疲劳/鸡肉与栗子同食营养多/羊肝与枸杞叶同食防眼疾/韭菜与鸡蛋同食疗效多/吃松花蛋最好配姜醋汁
- 034** 面食的营养吃法/多吃橘子可护心/发酵的粗粮更有营养/心情不好可多吃香蕉/常食猪血益处多
- 035** 清除体内垃圾的食物/吃甜品有助心理减压/适时放姜保营养/



chihe wanle qiaomen 1480li

适量吃大蒜好处多/生吃大蒜的方法

036 大蒜最好捣碎食用/吃饭要细嚼慢咽/鸡蛋的最佳吃法/鸡蛋也不宜多吃

037 吃水果要适时/晚餐要准时吃/吃维生素可减压/碱性食物易消除疲劳

038 钙、镁、锌可稳定情绪/以下食物要慎吃/吃深水鱼可对抗抑郁/补钾好方法/吃菠菜可防疾病

039 吃葡萄柚可减压/电脑一族要多吃樱桃/虾和维C煮汤喝可防癌/吃全麦面包解烦/何时吃午餐更能消疲劳/吃零食减压/老人可多吃桃子

吃的禁忌

040 慎吃巧克力、酸奶/睡前不能吃的东西/冬吃大棚蔬菜水果要小心/千万不要吃腐烂大白菜/吃变质生姜可导致肝病

041 远离发芽或未成熟的土豆/吃无根豆芽会中毒/吃未炒熟的豆芽会恶心/未腌透的菜有大量细菌/鲜黄花菜有毒

042 隔夜银耳汤一定要倒掉/少吃炒锅菜/青蛙肉不能吃/少吃煎鸡蛋/生鸡蛋有大量细菌

043 不要吃粘壳蛋/散黄蛋要小心吃/猪肝不能多吃/多吃羊肉串可致癌/吃狗肉的注意事项/不要吃鱼“黑衣”/黑斑番薯有剧毒

044 汤泡饭不利消化/减肥也要吃米饭/不要吃捞饭/植物油不可长

期吃/发红的汤圆有毒

045 不要吃煤火烤的食品/不能生吃马蹄/吃葡萄后不要立即喝水/不吃没熟透的香蕉/过量吃生姜不好

046 不要吃放置过久的白菜/空腹吃西红柿会胃痛/空腹吃黑枣对胃不好/经常感冒者不能多吃香菜/产妇不能马上喝老母鸡汤

047 运动后不能吃鸡鸭鱼肉/煮豆腐时不能放葱/吃海鲜时不能喝啤酒/米面食品不能放凉吃/不能用生豆油拌饺子馅

048 不能偏吃精食/不能过多食用佐料/多食臭豆腐对人体有害/多食味精对生殖系统有害/炒胡萝卜时不能放醋/炒牛肉不能加碱

049 不能直接用砂糖拌凉菜/不能空腹吃柿子/吃太多柿饼会胃结石/服药期间不能吃柚子/空腹吃香蕉不好

050 空腹吃橘子会刺激胃/空腹吃荔枝会昏迷/空腹吃山楂会加重胃病/罐头开后久放会破坏维C/霉变甘蔗毒性强/不能吃太多甘蔗/不能食用瓜果皮

051 未成熟的水果不能吃/过量吃橘子害处多/吃太多樱桃会引起铁中毒/多吃生银杏会中毒/饿了才吃饭易得胃炎/常用热油炒菜易致癌/运动后不要空腹吃冷冻品

052 膨化食品小心吃/夏季不能吃过多的冷饮/吃白糖时要加热/空腹不能大量吃糖/麦片高温久煮会损失营养

053 老年人不能多吃肉/不能常吃西

式早餐/早上一定要吃早餐/油条豆浆同食易致癌/晚餐不能太丰盛

054 饱食后不能吃糖/不能用零食当早餐/吃饭时不能在桌上垫报纸/饭后不能做剧烈的运动

055 饭后不能马上游泳/饭后不能立即大便/饭后不能马上睡觉/临睡前不要吃糖/不能用保温杯泡茶/不能把水果当主食

056 进食速度不能过快/饮水不足易引发脑血管疾病/偏食会导致营养不良/蹲着吃饭不利健康/晚餐不能过多吃草

057 不能吃得过饱/滋补品不能用沸水泡饮/进食过烫或过冷易生病/服用苦药最好不要加糖/一日三餐要合理分配/不能用酒精为水果消毒

058 吃水果一定要削皮/不能用菜刀削水果/吃完水果要漱口/边吃饭边喝水不好

059 饭后不要立即刷牙/吃火锅应掌握火候/火锅不要吃得太辣、太麻/吃火锅不能吃得太烫/吃火锅不能时间太长

060 酒后不宜饮茶/吃火锅配冷饮不好/吃粽子要选好时间/饭后吸烟害处大无边/早餐应准时吃

061 饭后散步会影响食物的吸收/日常饮食不要固定食谱/饭后马上吃水果易形成胀气/饭后不能马上洗澡/饱餐后不宜喝茶

062 饭后松皮带易形成将军肚/早起不能喝盐开水/食用干黄花草的



技巧/吃白萝卜的注意事项/吃茄子的注意事项

063 小心芋头黏液/吃韭菜的注意事项/大蒜不能多吃/小心吃山药

064 过量吃红枣有害/吃凉性食物的注意事项/甘薯不能与柿子同食/小心吃南瓜/吃竹笋的注意事项

065 羊肉不能与醋同吃/吃完羊肉后不宜马上饮茶/鱿鱼不能与熏制品同食/水产品的错误搭配/吃粽子的好方法/患病者吃粽子的方法

066 热性体质者不能多吃桃子/吃苦味食物的注意事项/不能吃太多西瓜/吃香肠、火腿时要注意/不能吃冷藏时间过长的西瓜

067 感冒初期不能吃西瓜/猕猴桃不要与牛奶同食/有以下疾病者不能吃猕猴桃/鸡蛋不能与白糖同食/小孩子春季吃冷饮要节制/鸡蛋与兔肉同吃会腹泻

068 鸡蛋不能与豆浆同食/菠菜与豆腐同食不营养/菠菜不能与鲱鱼同食/蜂蜜不能与豆腐同食/蜂蜜不能与韭菜同食/蜂蜜不能与莴笋同食

069 猪肉与牛肉不能同吃/猪肉与羊肝同食易生怪味/猪肉不能与香菜同食/黄瓜与西红柿共食没有营养/用胡萝卜下酒易得肝病/萝卜不能与水果同吃

070 小心胡萝卜对维C的破坏/炒鸡蛋不能放味精/茶叶煮鸡蛋不利消化/滋补药不能与牛奶同服/猪肝与菜花同食不利吸收/柿子与螃蟹同食易中毒

二、巧做美味

做主食的窍门

071 开水煮饭最营养/煮出晶莹剔透米饭的窍门/巧除米饭焦味

072 淘米次数不可过多/煮出喷香扑鼻米饭的窍门/醇香炒饭的窍门/香喷喷的蛋炒饭

073 焖沙锅饭的简单方法/巧焖韭菜花饭/香喷喷的花椒热狗炒饭/做好小米饭的要诀/煮稀饭不外溢的窍门

074 熬白粥不宜放碱/粥底、辅料应分煮/让粥更滑的窍门/让清粥更美味的窍门/煮稠粥不粘锅的窍门

075 巧煮豆粥/剩饭煮粥有高招/煮粥时要一次性将水放足/煮粥前先将米用冷水浸泡/煮粥时要搅拌/煮八宝粥不宜加矾

076 煮皮蛋瘦肉粥的窍门/巧妙炸春卷/发面小窍门/煮饺子“敞锅煮皮盖锅煮馅”/巧炸饺子皮/炒面条不粘结的窍门

077 巧蒸冷冻面食/饺子不粘小窍门一/饺子不粘小窍门二/面条加盐煮不易烂糊/龙骨汤煮面条的窍门

078 煮面条加食用油不粘连/自制炸酱小窍门/口感柔软的清汤挂面/汤圆制作小窍门/做拔丝汤圆的要领

079 汤煮汤圆的要领/蒸馒头的要领/焦黄酥脆的馒头如何炸/做花卷时可加一块猪油/烤制小薄饼

用点啤酒

080 干硬饼干变酥香/利用冰块巧做凉面/巧用高压锅烙饼/巧做蒸饼/巧做千层饼/做三明治的小窍门/干面包变香喷喷的窍门

烹制肉禽的窍门

081 鲜嫩味美的炒肉片/滑肉片省油法/平底锅炒肉片的诀窍/做焦溜肉片的窍门/焖肉加醋省时/巧炖猪肉味鲜美

082 山楂片炖肉能快熟/炖猪肉既酥又烂妙法/炖猪肉的窍门/排骨汤放醋好/炸肉皮有窍门/炸制品怎样才能酥香脆

083 油锅放盐防油溅/做红烧肉的窍门/制烤肉的技法/烤肉加面包/猪油防焦窍门/让猪油立即冻结的窍门/猪油长久不变味的窍门/烤肉防焦小窍门

084 稻草白酒除猪肉异味/白萝卜除咸肉异味/如何将排骨蒸爽滑/鲜香可口的厚猪肚/猪肝炒前先用白醋腌/巧炒猪肝

085 做肉馅放盐的比例/巧用小苏打处理肉片/炸猪排不收缩的方法/如何将腊肉炒得松软/烧肉加橘皮肉香而不腻

086 妙炒猪肾/丸子配料比例/如何烹饪牛肉更鲜嫩/两种让炒牛肉丝变嫩的方法/巧炒牛肉丝/煮牛肉要用沸水

087 老牛肉返嫩法/啤酒烧牛肉味独特/牛肉快速烧烂的妙法/巧用生姜煮牛肉/炖鸡有窍门/啤酒蒸鸡味纯正



088 美味炸鸡块/老鸡肉返嫩法/炖老鸭的妙法/老母鸡煲高汤最好/火腿涂糖容易煮烂

089 妙用禽血/不同水温下不同汤料/皮脆肉嫩的炸乳鸽/烤冷冻肉的方法/食碱炖羊肉易熟/巧除羊肉膻味/煎蛋的诀窍

090 鸡蛋炒豆腐窍门/炒鸡蛋宜加少量砂糖/炒鸡蛋的窍门/煮带壳蛋的窍门/滑嫩可口的炒鸡蛋/西红柿炒鸡蛋的窍门

091 炒鸡蛋如何放葱花/蒸鸡蛋不沾碗窍门/煎荷包蛋的窍门/蒸鸡蛋羹的窍门/自制茶叶蛋小技巧/怎样腌蛋可使蛋黄出油

烹制素菜窍门

092 鲜嫩味美的玉米如何煮/煮玉米时加点小苏打/煮玉米加少量食用碱/炒茄子时温度不宜过高/茄子不吸油的窍门

093 炒茄子时妙用醋/美味茄子烹制法/炒茄子先用盐腌渍/油炸土豆先用水煮/不会煮烂土豆的窍门

094 巧除土豆涩味/不沾锅的酸辣土豆丝/脆嫩清爽土豆丝/白水煮土豆放奶味道好/炒洋葱的小妙招/妙用白葡萄酒炒洋葱

095 妙用牛奶处理炒焦的洋葱/炖莲藕宜用砂锅/挑选莲藕的窍门/清炒莲藕怎样保持洁白/烧豆腐加豆腐乳更美味/又黄又嫩的炸豆腐

096 煮豆腐不碎的窍门/如何烹饪豆腐更入味/快炒西红柿营养丰富/

巧妙蒸红薯/如何煮出内外皆熟的南瓜/煮豆子的窍门

097 炒大白菜的窍门/怎样炒蔬菜营养流失最少/快速煮绿豆汤/如何炒空心菜更好吃

098 海带加醋煮容易烂/巧炒苋菜/炒菠菜去涩味有高招/如何烹制蔬菜更清香/如何使烫青菜颜色翠绿

099 怎样去掉春笋的苦涩味/做青菜汤如何保存维生素C/煮笋技巧/怎样做拔丝香蕉才能脆软香甜/怎样使蒜薹熟透/保持蔬菜颜色的窍门

100 烧青菜时间不宜长/腌咸菜的时间/咸菜吃前要用水煮/保持海带营养的妙法/巧做蔬菜沙拉

101 巧炒五香花生米/炸花生米不焦的窍门/炸花生米先水泡/巧煮花生米

蒸煮水产品窍门

102 山楂巧烧鱼/啤酒炖鱼省时味鲜/糖醋烧鱼儿童最爱/炒鱼片不碎的窍门/鸡油蒸鱼口感好/煎鱼易酥的窍门/做鱼防粘锅二法/鲢鱼与姜不宜同煮

103 牛奶浸鱼格外香/酒醋浸鱼香味浓/做鱼汤要一次加足水/米酒除咸鱼咸味/煮鱼块不碎的窍门/炒鱼块的窍门/煎鱼巧入味

104 怎样烹制冻鱼肉/带鱼如何烹饪最营养/清蒸甲鱼的窍门/清洗甲鱼有窍门

105 烧鱼不要早放姜/咸鱼复鲜法/

鉴别鱼生熟的窍门/烧鱼放盐的诀窍/炸带鱼不碎小窍门/怎样煎鱼不粘锅

106 巧制鱼汤/沸水煮鱼更好/煮白灼虾可加适量柠檬片/煮白灼虾不可放盐/虾不宜浸泡太久/炸虾片要用沸油/虾仁上浆更鲜嫩

107 虾仁使用料酒的恰当时间/烹调虾仁要控制好油温/炸虾仁的技巧/烹调虾仁调味要得当/虾皮烹饪妙法多/龙虾下锅宜用大火煮

108 如何使虾仁爽嫩可口/做蒜茸、芝士虾的窍门/烹制海参不宜加醋/海参如何入味/巧烹鲜贝/蒸煮螃蟹不掉脚的方法

轻松做靓汤

109 煲汤选料要得当/煲汤配药材小技巧/巧选猪肉煲好汤/汤料的选择窍门/煲骨头汤的小窍门/煲汤不能中途添加冷水

110 煲出清汤好窍门/煲肉汤最好冷水下锅/煲汤时间不要过长/煲汤应该加多少水/煲汤调味料的投放顺序/煲汤时要善用原汤、老汤

111 煲汤不焦糊小窍门/陈年瓦罐煨鲜汤效果好/掌握煨汤的要诀/煨汤时配水要合理/什么鱼最适合做汤/做鱼汤要一次加足水

112 怎样煲鱼汤没有腥味/巧制甲鱼汤/煲鱼汤鱼不变形的窍门/怎样炖白鳝汤/巧煲牛肉汤/巧用紫菜除汤中油腻

113 鲜橘皮煲汤减少油腻感/巧用冰



块除去汤中浮油/做浓汤的技巧
/巧制奶白汤/煲龙骨防止骨髓
流失的窍门/怎样炖鸡汤更鲜美

114 让骨头汤无渣的妙法/巧做美味
皮蛋汤/巧做奶味蛋汤/巧做芒
果甜汤/鲜美可口的紫菜汤/巧
做蔬菜蛋花汤

115 美味冻豆腐金针汤/投骨煲汤小
窍门/煲肉汤宜“飞水”/煲汤
如何用调料/清汤变浓汤小窍门
/处理咸汤小窍门

巧用佐料

116 挂浆配比/炒菜温度最高时放料
酒最好/怎样煸出葱、姜、蒜的
香味/健康用油巧搭配/低温油
更利于健康/放油的最佳时间

117 荤素油如何搭配/豆油不能生吃
/健康食用花生油窍门/糖醋合
用怎样配比最合适/菜肴放醋有
讲究/烹调青菜不宜加醋

118 怎样使用咖喱粉/巧吃胡椒/榨
菜的保健作用/巧吃豆豉更健康

119 正确掌握调味步骤/巧用醋保鲜
/烧猪蹄加点醋好/炒肉时巧用
醋/用醋除海带腥味/巧用醋做
鸡蛋皮/巧用醋除羊肉杂味

120 醋放多了怎么补救/用食醋消除
辣椒味/炒豆芽宜加醋/凉拌心
里美萝卜巧用醋/使油变香小窍
门/醋变香醋小窍门/蒸肉放盐
窍门

121 烹制鸡鸭放盐窍门/炒菜放盐窍
门/煲汤放盐窍门/如何防料酒
变酸/啤酒调味小窍门/做菜巧
用淀粉

122 料酒的最佳替代品/烹调中用盐
的技巧/食用味精的诀窍/放盐
的最佳时间/放味精的最佳时间
/凉拌菜怎样使用味精

123 先放糖后放盐/放料酒的最佳时
间/啤酒炒肉格外鲜/使用芥末要
注意什么/芥末开胃解毒还美容/
生食辣椒更健康/巧食花生酱

124 巧用花椒/土豆与醋巧搭配/姜
汁可使冻肉返鲜/配制辣椒油的
诀窍/姜在盛夏的妙用

125 孜然的妙用/加香菜的最佳时间
/做菜加淀粉, 营养又美味/橘
皮肉汤味鲜美/肉汤放芹菜叶味
清香

喝的窍门

一、品茶技巧

绿茶

128 怎样鉴别新鲜绿茶/怎样鉴别陈
年绿茶/怎样鉴别春季绿茶

129 怎样鉴别夏季绿茶/怎样鉴别
秋季绿茶/怎样鉴别高山绿茶/
怎样鉴别平地绿茶/鉴别龙井
的技巧/如何从包装上来鉴别
龙井

130 眉茶、珠茶的冲泡技巧/低级绿
茶的冲泡技巧/冲泡绿茶如何控
制水温/名优绿茶的冲泡技巧

131 玻璃杯冲泡绿茶的技巧/绿茶的
投茶技巧/西湖龙井的冲泡技巧

132 细嫩绿茶的盖碗(瓯)冲泡技
巧/冲泡绿茶如何用水/巧用绿

茶抗衰老/巧用绿茶调整肠胃

133 绿茶瘦身技巧/绿茶防龋齿、清
口臭的窍门/巧用绿茶冰糖缓解
咽喉痛/巧用绿茶延缓心脏病、
癌症发生/绿茶不能与枸杞同饮

134 高级绿茶的品饮技巧/夏天宜饮
绿茶/胃寒者及女性不宜喝绿茶
/品绿茶的选壶技巧/慢饮绿茶
巧减压

红茶

135 怎样鉴别祁门红茶/怎样鉴别阿
萨姆红茶/怎样鉴别大吉岭红茶
/冲泡红茶的茶杯如何选择

136 怎样鉴别锡兰高地红茶/白瓷茶
杯冲泡红茶的技巧/红茶壶饮法
/自制泡沫冰红茶

137 冲泡红茶的茶壶如何选择/冲泡
袋装红茶的技巧/巧制生姜红茶
/冲泡红茶的茶叶用量/牛奶红
茶的调制技巧

138 冲泡红茶的用水技巧/红茶浸
泡的最佳时间/巧用红茶防疾
病/巧用红茶壮骨骼/品饮红茶
窍门/巧用红茶养胃/红茶的饮
用方法

青茶(乌龙茶)

139 冻顶乌龙的鉴别窍门/乌龙茶的
鉴别技巧/铁观音的鉴别技巧

140 选购铁观音的方法/乌龙茶的品
饮技巧/初饮乌龙茶的窍门/乌
龙茶的冲泡次数

141 乌龙茶对水、茶具的要求/壶型
与茶叶投放量/冲泡乌龙茶的水



温要求/乌龙茶的开汤讲究

- 142 利用乌龙茶减肥的窍门/巧用乌龙茶美白养颜/夏季巧用乌龙茶去火/巧用乌龙茶抗疲劳

花茶

- 143 花茶的鉴别技巧/喝菊花茶小心加冰糖/明目护眼菊花茶/花草茶冲泡时的用量

- 144 花草茶对水的要求/冲泡花茶的水温有讲究/花草茶的闷泡时间/冲泡花草茶的适宜方式

- 145 口品花茶的窍门/饮用花草茶的最佳时间/品花草茶的氛围/春天巧饮花茶/饮用干花茶要小心/了解自己,巧饮花茶

- 146 巧妙选用花草茶的茶具/巧辨杭白菊/冲泡菊花茶的窍门/鼻品花茶的窍门

白茶、黄茶、黑茶

- 147 巧喝白茶保健康/白茶的科学冲泡法/饮白茶的注意事项/白茶对用具的要求/冲泡黑茶的茶水比例/黑茶用水的讲究/黑茶的浸泡时间

- 148 普洱茶冲泡基本步骤/冲泡普洱茶的器具/普洱茶的品饮技巧/购买普洱茶的窍门

其他饮茶窍门

- 149 茶叶冲泡多少次最好/饮浓茶需注意/冲泡袋装茶的窍门/冲泡散装茶的窍门

- 150 隔夜茶的妙用/醋茶的妙用/盐

茶的妙用/不能空腹饮茶/四季喝茶有讲究

- 151 发烧时不能喝茶/营养不良忌饮茶/醉酒慎饮茶/慎用茶水服药/慎饮新茶

- 152 饭后不宜立即饮茶/不能喝隔夜茶/不能喝冲泡次数过多的茶/睡前不能喝茶/不能常喝浓茶/用茶解酒是不科学的

- 153 头遍茶不能喝/冲茶最好不要放糖/献血后不宜饮茶/荧屏面前常饮茶/喝茶后应及时漱口

- 154 勤洗茶杯去茶垢/不能嚼食未泡过的茶叶/烘焙及久贮的茶不宜饮/儿童适量饮茶好处多

- 155 女性行经期间不宜饮茶/女性怀孕期不能喝茶/哺乳期的女性不能喝茶/更年期妇女小心喝茶/老人不能喝冷茶/女性多用浓茶漱口

- 156 老人如何选茶/肝脏病人忌饮茶/老人饮茶有讲究/神经衰弱者如何饮茶

- 157 肺结核患者可多喝柿茶/溃疡病患者慎饮茶/肾炎患者宜饮莲茶/贫血患者不能喝茶/尿结石患者不能饮茶

- 158 心脑血管病患者饮茶有讲究/浓茶可致骨质疏松/用茶止痢窍门/喝茶帮助减压/橘皮泡茶须谨慎/喝茶可防白内障/人在旅途,茶叶做“药”

- 159 饮白酒的最佳温度/喝白酒不能吃韭菜/最佳饮用量/如何区分白酒的度数

- 160 巧辨酒精酒和纯粮酒/鉴别白酒质量的窍门/热喝白酒的窍门/喝白酒时不能吃牛肉/真假泸州老窖鉴别技巧/低度陈年白酒要慎喝

- 161 判断白酒度数的妙招/盛装白酒的容器有讲究/巧用白酒止辣痛/巧辨真假白酒/巧用白酒治咳嗽/巧用白酒花椒水治牙痛

- 162 白酒不能与汽水同饮/巧用白酒治疗腿抽筋/白酒要少喝/如何品清香型白酒

喝啤酒的窍门

- 163 啤酒的最佳饮用温度/不能喝过期啤酒/不能用水瓶贮存啤酒/贮存啤酒的最佳温度

- 164 喝啤酒也不能过量/大汗之后不能喝啤酒/啤酒与烈性酒不能同饮/啤酒的搭配喝法/糖尿病患者要慎饮啤酒

- 165 喝啤酒时不能吃烟熏食品/不能用啤酒送药/高血压患者忌饮啤酒/泌尿系统结石患者忌饮啤酒/胃病患者不宜喝啤酒

- 166 孕妇不宜喝啤酒/瘦人喝啤酒增肥的窍门/胖人喝啤酒减肥的窍门/肝病患者不宜饮用啤酒/老人宜喝无醇啤酒/斟啤酒的技巧

- 167 从事特种工作的人宜喝低醇啤酒/用啤酒防心血管疾病/啤酒“防爆”窍门/巧用啤酒美容/鉴别啤酒质量的窍门

二、饮酒窍门

喝白酒的窍门



喝葡萄酒的窍门

168 巧用葡萄酒保健康/葡萄酒的最佳饮用温度/喝葡萄酒的最佳时间/葡萄酒的最佳饮量

169 葡萄酒不能和碳酸饮料同喝/品葡萄酒的技巧/品葡萄酒的用杯讲究/调制葡萄酒果酒的窍门

170 巧用葡萄酒治感冒/巧喝葡萄酒减肥/巧用葡萄酒防止动脉硬化/睡前饮葡萄酒促进睡眠/巧用葡萄酒治身体虚脱/巧用葡萄酒治慢性胃炎/开瓶后的葡萄酒如何存放

171 葡萄酒并非年份越长酒质越好/鉴别葡萄酒的技巧/品葡萄酒的持杯之道/巧辨变质葡萄酒

其他饮酒窍门

172 控制酒量的窍门/喝酒速度宜放慢/喝酒的最佳时间/喝酒时千万别抽烟

173 酒后不宜喝咖啡/运动前别喝酒/酒后宜吃甜点加水果/缓解运动疲劳可喝点低度酒

174 酒后不宜过度用眼/夏季不能喝过冻的啤酒/巧用大白菜解酒/巧用芹菜解酒/巧用豆汤解酒/巧用醋解酒/巧用食盐、浓米汤解酒

175 巧用蛋清、生姜、牛奶解酒/喝酒前后不能吃红薯/酒不能与柿子同食/喝酒不宜吃刺激性食物/酒与碳酸饮料不能同饮

176 喝酒护肝小窍门/糖醋菜下酒最好/胡萝卜下酒会中毒/看电视时最好别喝酒/醉酒后不要立即

按摩和入浴/酒后头晕巧处理

177 重度醉酒巧应对/缓解酒后头痛窍门/酒后反胃巧处理/酒后全身发热巧处理/消除酒后口气妙法

178 缓解酒后烦躁小窍门/对付酒后心悸窍门/缓解酒后厌食妙法/酒后胃肠不适缓解法/喝酒时多吃豆腐/不同人群的饮酒窍门/不同心情，喝酒有别

179 不同场合，喝酒有别/早上最好不喝酒/酒后可多吃馒头/酒后不宜服药/感冒后不喝酒

三、饮料不能盲目喝

乳制品

180 煮牛奶放糖有讲究/冲奶粉的最佳水温/牛奶不能和豆浆同煮

181 不能用铜器加热牛奶/果汁不能与牛奶同饮/喝牛奶的最佳时间/空腹不能喝牛奶/牛奶不能与药同食/牛奶不能与巧克力同食

182 牛奶不能与茶、咖啡同饮/加热牛奶时不形成膜的窍门/牛奶中不能加钙粉/婴儿不能喝酸奶/婴儿不能喝太浓的奶粉

183 牛奶米汤不能混饮/酸奶不能加热/不能空腹喝酸奶/酸奶晚上喝补钙效果最好/酸牛奶为什么会越放越酸/避免日光照射牛奶

蔬果汁

184 如何判断果汁的营养/喝果蔬饮

料的窍门/如何挑选果汁饮料/果汁饮料有沉淀更健康

185 果菜汁宜逐口慢慢喝/早餐宜饮果汁/中晚餐后应少饮果汁/吸烟时不能喝果汁/吃火锅前宜喝果汁/纸盒包装果汁易致维C流失

186 不要用果汁服药/孩子应少喝果汁/改变果菜汁风味的窍门/不能过量喝果汁/自制果汁最好使用新鲜材料/榨汁过程应尽快完成

187 榨果汁尽可能去果皮/榨汁巧妙使用冰/保存制作果汁材料的窍门/巧用猕猴桃汁

188 胡萝卜汁的妙用/圆白菜汁的妙用/妙用西红柿汁/鲜橙汁不能加糖喝

189 鲜橙汁应半小时内喝完/樱桃果汁可缓解肌肉疼痛/柠檬果汁小窍门/贫血病人宜多喝果汁

咖啡

190 餐前最好不要喝咖啡/喝完咖啡40分钟后再运动/咖啡加牛奶有害健康/沏咖啡的诀窍

191 喝咖啡的最佳时间/喝咖啡要习惯定量/常喝咖啡诱发骨质疏松/咖啡好喝应适量/酒后不宜喝咖啡

192 运动前不妨喝杯咖啡/有心血管疾病的人忌饮咖啡/肝病患者慎喝咖啡/准妈妈忌饮咖啡/高血压者要小心饮咖啡/消化系统疾病患者慎喝咖啡

193 小孩忌喝咖啡饮料/常饮咖啡的老人应补钙/办公室咖啡瘦身的最佳时间/咖啡瘦身的要诀/喝



咖啡时不能吸烟/喝咖啡不能放太多糖/不能喝过浓的咖啡

- 194 拿咖啡杯的技巧/怎样给咖啡加糖/用咖啡匙的技巧/咖啡太热怎么办/咖啡杯碟如何使用/喝咖啡时如何用点心/煮咖啡加盐更美味

碳酸饮料

- 195 巧选碳酸饮料/巧用碳酸饮料对付抑郁症/吃火锅前可喝点碳酸饮料/喝碳酸饮料的正确方法
- 196 运动健身前后不宜喝可乐/汽水的妙用/吃烤肉时不能喝可乐/冰镇可乐小窍门/自制汽水小窍门/吃月饼不要喝汽水
- 197 不能喝汽水解酒/饭后不能立即喝汽水/开启汽水防溢法/常喝汽水比较容易骨折/喝汽水防蛀牙有窍门/巧饮蛋白质饮料
- 198 运动饮料适合什么人喝/不能拿运动饮料当水喝/如何正确地饮用运动饮料/常喝饮料坏处多/儿童不能常喝饮料
- 199 一天喝饮料的最佳量/不能用饮料代替饮用水/冰饮料喝多也中暑/多喝冰饮料易腹泻/冲调饮料的窍门
- 200 不能常喝易拉罐饮料/冲调固体饮料的水温/冷热饮杯分开用/冲泡固体饮料有讲究
- 201 肝炎病人喝饮料有讲究/肾脏病人、老人、儿童慎喝饮料/牙病患者不能喝冷饮料/溃疡病人小心喝饮料/小儿不宜多喝气泡饮料

- 202 小孩不宜喝大人饮料/小孩要少喝碳酸饮料/几类不能喝甜饮料的人/老年人不能喝冰饮料/碳酸饮料会影响消化

四、巧喝汤水保健康

喝汤好方法

- 203 饭前喝汤好处多/饭后最好不喝汤/喝汤速度越慢越不容易胖/不能喝太烫的汤
- 204 不能喝“独味汤”/不能用汤水泡米饭/喝汤吃渣最营养/火锅涮汤不能喝/不能盲目用鸡汤进补
- 205 老人用鸡汤进补小窍门/巧用鸡汤抗感冒/胃酸过多者不宜喝鸡汤/胆道疾病者不宜喝鸡汤/高血压、血脂者忌喝鸡汤/肾功能不全者忌喝鸡汤/巧用西红柿土豆汤补钙/巧用绿豆汤补氨基酸/巧用鸭蛋葱花汤止咳
- 206 巧用绿豆薏仁汤清热解暑/夏天巧用红豆汤治水肿/喝猪蹄汤的窍门/老人要多喝骨头汤/巧用鱼汤防儿童哮喘
- 207 用靓汤美白肌肤的窍门/巧用靓汤健脾去火/工作压力大的女性应喝什么汤/女性喝汤有讲究/适宜肺热女性喝的/月经不调的女性如何用汤/巧用汤水治头痛/巧用靓汤清热解暑/喝汤的礼仪

健康饮水

- 208 喝什么水最解渴/凉开水是最佳饮品/浓茶、盐水不能代替饮水/瓶装矿泉水忌久放/新换

的桶装水不能立刻喝

- 209 喝低温开水益健康/宜喝新鲜开水/身体慢性缺水害处多/晨起宜喝凉开水/夏天如何喝水/空腹时饮水最好
- 210 冬天喝凉开水防感冒/饮用水温有讲究/运动后如何科学饮水/定时饮水好处多
- 211 一天要喝多少水/最佳喝水法/饭前一小时宜分几次喝水/不能喝生水/不能喝老化水/千滚水不能喝
- 212 不能喝蒸锅水/饮水要择期/口渴勿狂饮/未烧开水不能喝/多次烧开水不能喝
- 213 饮水需补盐/开水应沸腾3~5分钟/外出旅游宜适量喝淡盐水/旅途喝水宜少量多次/旅游宜适量喝糖水
- 214 晨起最好饮柠檬水/沐浴前后要喝水/劳作后最好喝咸开水/碱性离子水要多喝/不能喝不开的水/不能喝有水垢的水
- 215 不能喝炉上的过夜水/不能喝生泉水/不能喝温泉水/不能喝阴阳水/不能喝雨水
- 216 宝宝如何控制喝水量/小孩睡前少喝水/小孩喝水宜少量多次/小孩不能喝太多冰水/新生儿不能喝过甜的水
- 217 孩子最好的饮料是白开水/饭前不要给孩子喝水/老年人睡前宜喝水/老年人半夜宜喝水/老年人起床后宜喝水/肾脏病人应如



何饮水

玩的窍门

一、运动健身

钓鱼

- 220 巧钓肥水鱼/对付“滑”鱼的窍门/对付偏食的鱼有妙招
- 221 勤提勤动钓鱼妙招/声东击西巧钓鱼/进行骚扰巧钓鱼/冬天如何钓鲤鱼/岩崖钓钓位选择技巧
- 222 礁头钓钓位的选择技巧/矶钓钓位的选择技巧/抛锚定位钓的钓位选择技巧/漂流钓钓位的选择技巧/养殖筏区钓位的选择技巧
- 223 轻竿标准握竿法/重竿标准握竿法/鱼池钓鱼的选位技巧/巧看水纹知鱼况/巧看水色钓鱼
- 224 巧看水泡钓鱼/巧观水草钓鱼/试水温钓鱼窍门/闻水味钓鱼窍门/听水声判断鱼情窍门
- 225 看水鸟知鱼情窍门/利用泳层巧钓鱼/换饵、换竿、改钓组窍门/防浮漂吃水一法/钓午时鱼的窍门

打保龄球

- 226 初学者的投球步骤/初学者的得分技巧/握保龄球的窍门/投直线球的窍门/投飞碟球的窍门
- 227 投曲线球的窍门/投全中球的窍门/“快球道”的攻击法

- 228 “慢球道”的攻击法/钩球的站点与瞄准技巧/钩球的持球方法/钩球行进助走的技巧/投钩球的技巧

滑雪

- 229 如何选择滑雪镜/滑雪前的准备事宜/高山滑雪的注意事项/滑雪前要注意热身
- 230 滑雪时的自我保护窍门/防止进雪小窍门/滑雪如何保护皮肤/滑雪如何防止冻伤
- 231 滑雪前训练心血管机能的窍门/滑雪前训练股四头肌的窍门/蹲起训练的窍门/滑雪前训练脚部肌肉的窍门/滑雪前训练背部肌肉的窍门
- 232 滑雪前训练小腿肌肉的窍门/滑雪前训练腹部肌肉的窍门/初学滑雪的技巧/学习犁式滑行的窍门
- 233 学习犁式转弯的窍门/学习犁式摆动回转的窍门/学习平行转弯滑行的窍门/如何安全摔倒/摔倒后如何站起来/如何掌握平行移动技术
- 234 如何掌握八字行走技术/如何掌握外八字蹬坡/如何在山坡上调头/犁式制动的的基本动作及方法/上拖牵的方法

- 235 下拖牵的方法/直线滑降的窍门/犁式滑降的窍门/半犁式滑降的窍门/犁式转弯的窍门/半犁式转弯的窍门

游泳

- 236 如何选择游泳的场所/选择泳衣小窍门/如何选择泳镜/选择泳帽的窍门

- 237 游泳时保护眼睛的窍门/游泳时保护耳朵的窍门/游泳时保护鼻子的窍门/游泳时保护喉咙的窍门/防泳镜起雾的小窍门

- 238 游泳必备防晒用品/游泳抽筋巧处理/游泳时恶心呕吐的处理窍门/游泳发痒出疹的处理窍门/游泳时头痛的处理窍门/游泳时腹痛腹胀巧处理/游泳头晕脑胀巧处理

球类运动

- 239 打篮球预防脚踝扭伤窍门/巧处理球鞋摩擦造成的脚伤/打网球时保护头部的窍门/打网球时保护肩部的窍门/打网球时保护腰部的窍门
- 240 打网球时保护腿部的窍门/打网球脚部保健窍门/打网球防止击球太近窍门/打羽毛球最好穿专用鞋/乒乓球的握拍法/乒乓球的握拍技巧

二、影视音乐

影视

- 241 看电影什么位置最好/辨认盗版光碟窍门
- 242 看电视的时间不宜过长/看电视坐姿有讲究/不能躺着看电视/看电视时音量有讲究
- 243 看电视时不要吸烟/看电视时不要吃零食/警惕电视机毒/看电视



视巧防皮肤病

244 巧用膳食防电视综合症/看电视的最佳距离/看电视时室内亮度有讲究/看电视的时间有讲究/电视机的摆放窍门

245 巧测人与电视的距离/巧妙控制看电视的时间/乘公交车看电视有窍门/老年人如何把握看电视的时间/老人选择电视节目有讲究

音乐

246 家用选择什么类型的麦克风/挑选优质话筒的窍门/如何辨别音响音质的好坏/用什么乐曲去测试音箱

247 巧用音乐助睡眠/用耳机听音乐注意事项/巧选音乐会/音乐会前要做哪些准备工作/音乐会如何着装

248 音乐会到场时间有讲究/音乐会手机使用原则/音乐会不能乱鼓掌/音乐会该何时鼓掌/音乐会时要避免的“小动作”

三、泡吧

酒吧

249 女孩子泡酒吧小窍门/向酒吧歌手点歌小技巧/酒吧演唱礼仪/酒吧异性交往小礼仪

250 喝酒时要注意的礼仪/女孩去迪厅穿衣窍门/喝鸡尾酒的小窍门/蹦迪小窍门

251 蹦迪时间有讲究/运用话筒窍门/KTV点歌技巧/卡拉OK后不宜

喝冷饮/K歌小技巧/娱乐场所防毒小窍门

书吧

252 在书吧的礼仪/看电子书的小窍门/看书姿势有讲究/书吧选择位置小窍门/逛书店健身小窍门

四、其他

网络休闲

253 节省上网费用小窍门/节省查找网页时间窍门/限时上网省钱窍门

254 用移动网络上网省钱窍门/买上网卡的窍门/经常出差巧用无线上网卡/提高上网效率窍门/快速找到浏览过的网页的窍门

255 如何保存当前页面及相关内容/如何防止下载中病毒/隐藏E-mail地址保安全的窍门/如何保护邮件列表中的E-mail地址

256 如何对付垃圾邮件/切下广告尾巴小窍门/如何查看自己的位置/QQ安全小窍门

257 巧防QQ密码被盗/禁止QQ登录妙招/网上购物安全小窍门/QQ自定义头像上传窍门

258 普通QQ号如何克隆好友/灵验的QQ登录方法/快速定位好友妙法/回到好友列表顶端妙法/如何打造个性资料

259 让头像位于顶端的窍门/如何把自己加为好友/如何查看隐藏的文件夹/如何与不喜欢的人“永别”/怎么删除空间相

册里的图片

260 让数据重见天日的窍门/怎样做自己的个人欢迎录音/图片上传妙法/快速打开空间日志窍门/如何更快提升宠物等级

棋牌

261 初学者提高棋艺的窍门/巩固提高者提高棋艺的窍门/对局实战数量有讲究

262 对局要注意质量/对局后要复盘/网上斗地主进场有窍门/斗地主叫牌小技巧/麻将好牌的处理窍门

263 斗地主炸牌有技巧/麻将中等牌的处理窍门/麻将牌太差的处理窍门/舍牌的技巧/利用河里的牌巧猜牌

乐的窍门

一、愉快工作

减压小窍门

266 打盹解压/爬楼梯减压/慢跑快走减压/经常锻炼有助于睡眠

267 树式瑜伽减压/三角式瑜伽减压/利用体操减压/放松眼睛巧减压

268 让明眸放轻松的窍门/放松颈肩部的窍门/放松腿部的窍门/手指按摩减压/理性反思减压/用阿Q精神排解职场压力/保持友善心态减压

269 不把工作带回家/搓脸赶走疲劳



/偶尔发呆减压/加强沟通减少压力/隔绝生活减压/想哭就哭

270 拥抱大树/穿上称心的旧衣服/见缝插针娱乐减压/保持快乐的心情/快乐记事簿/享受音乐

271 买鲜亮的衣服/用玩具减压/写作减压/放权减压/睡眠减压/安眠小秘方

272 如何对付节后上班恐惧症/香熏疗法减压/按摩减压/叹气减压/大吼解愁

273 去SPA听流水、鸟鸣/“冷冻”减压/沐浴减压/办公室挂镜子可减压/创造一个良好的睡眠环境/逛街购物/对自己说话

274 重读信件/静观自然景象/微笑是最好的减压方法/求助心理医生/合理享受阳光/给脸一个最简单的SPA

高效有序的工作窍门

275 建立工作列表 /建立日程安排表/遇到难题寻求帮助 /恰当地分派工作任务/早工作早离开/不要在工作时间干私事

276 检查你的技术设备/把工作分

类/工作步调快/熟练工作/集中处理

277 养成整洁条理的习惯/克服拖延, 现在就做/善用零散时间/利用节省时间的工具/高效的阅读法/高质高效的睡眠/终生学习

二、开心居家

花草怡人

278 残茶浇花小窍门/变质奶浇花小窍门/凉开水浇花好处多/巧制自动浇花器/巧用毛巾浇花

279 怎样给家庭盆栽花木浇水/怎样给仙人掌类植物浇水/阳台花卉浇水窍门/怎样判断盆花是否缺水

280 为盆花收集有机肥的窍门/巧养兰花/淘米水及烂西红柿的妙用/橘皮泡水浇花可除虫/巧灭花盆虫蚁/巧治花盆红蜘蛛/如何对付栀子花的介壳虫病

281 盆土中有蚯蚓怎么办/菊花的扦插繁殖窍门/怎样养水仙/水养富贵竹的要点/盆栽芦荟有技巧

282 怎样使仙人掌类植物安全过冬/怎样养护吊兰/朱顶红鳞茎过冬法/受冻盆花复苏法

283 怎样延长瓶中插花的花期/控制水仙花疯长的方法/如何给仙人球换盆/鲜花保鲜窍门/养花除臭窍门

宠物乐趣

284 改掉爱犬咬人恶习的窍门/怎样制止幼犬在夜里吠叫/如何抚慰你的幼犬

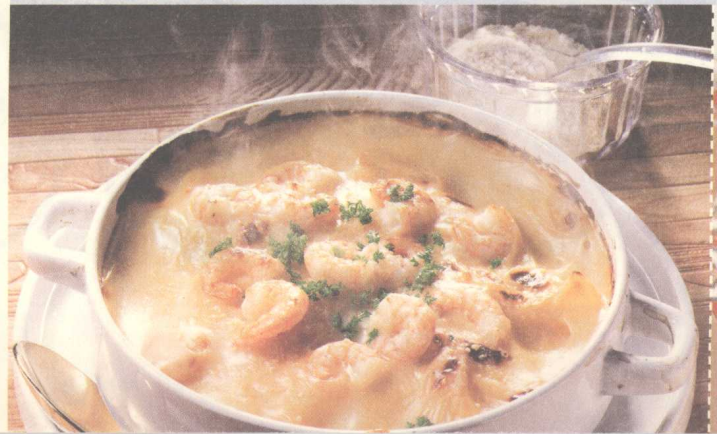
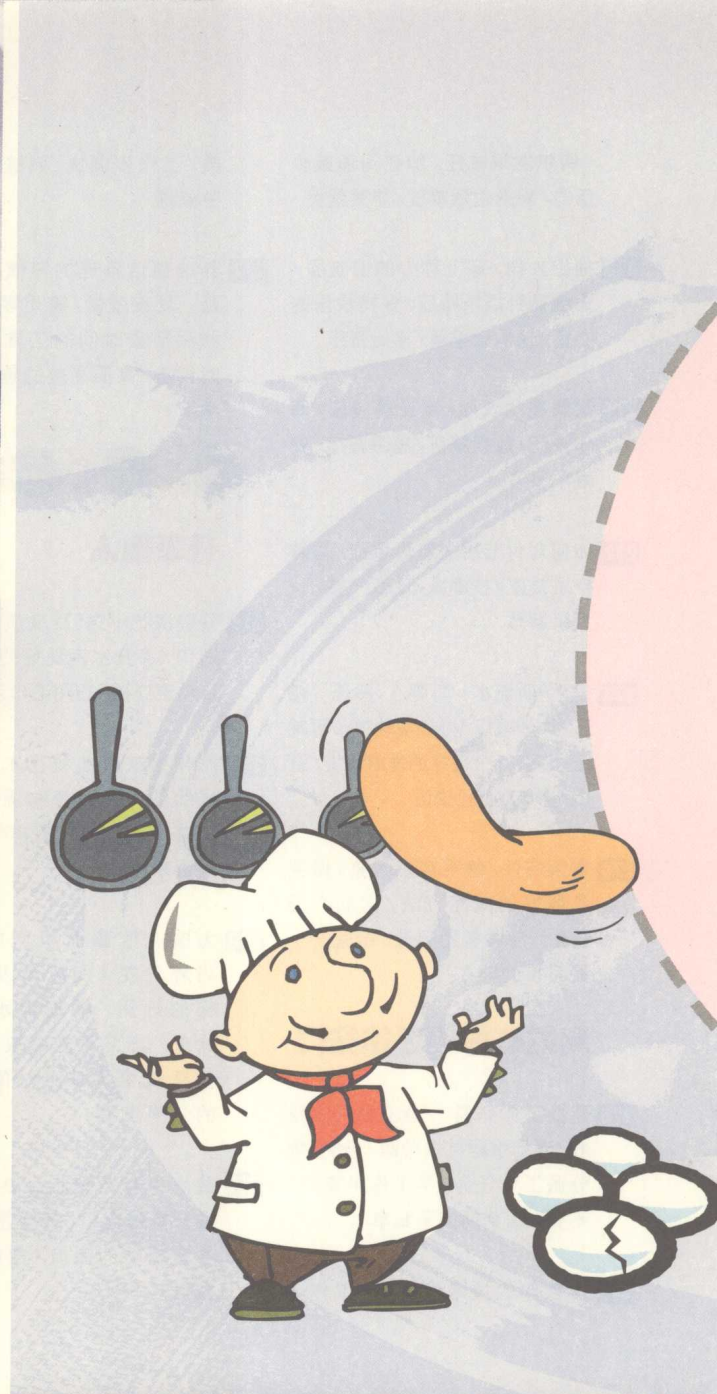
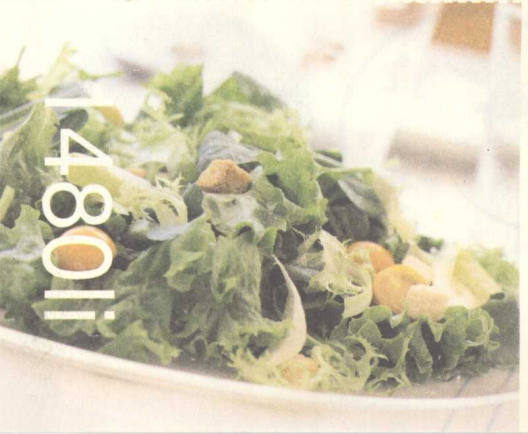
285 改掉狗吃大便的窍门/区分狗会不会咬人的要诀/初养小狗忌喂饱/怎样对幼犬进行呼名训练

286 狗中毒的急救窍门/怎样给狗戴颈圈/宠物中暑的处理妙法/怎么对付吃室内植物的猫/如何给猫咪洗澡

287 自己动手配备鸟饲料/怎样让鸟回笼/人工填喂小鸟的窍门/画眉鸟患了肠胃病怎么办

288 画眉鸟患了肺炎怎么办/家中无人时金鱼的饲养/鹦鹉发生啄羽症怎么办/养金鱼换水窍门



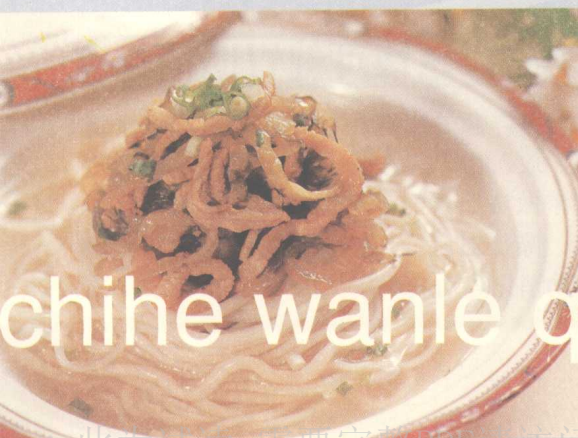


Part

1

吃的窍门

中国人把美食当作一种艺术，偏重色、香、味、形，忽视营养调配。大多数中国人的饮食习惯是，合自己口味的美味佳肴则食欲大增，完全不顾身体的营养需要，也不管食物对身体的害处。这样的饮食习惯，即使日日山珍海味，身体也会不可避免地缺乏一些必要的营养素，造成营养上的不均衡，导致人体产生疾病。



chihe wanle diaomen 1480li