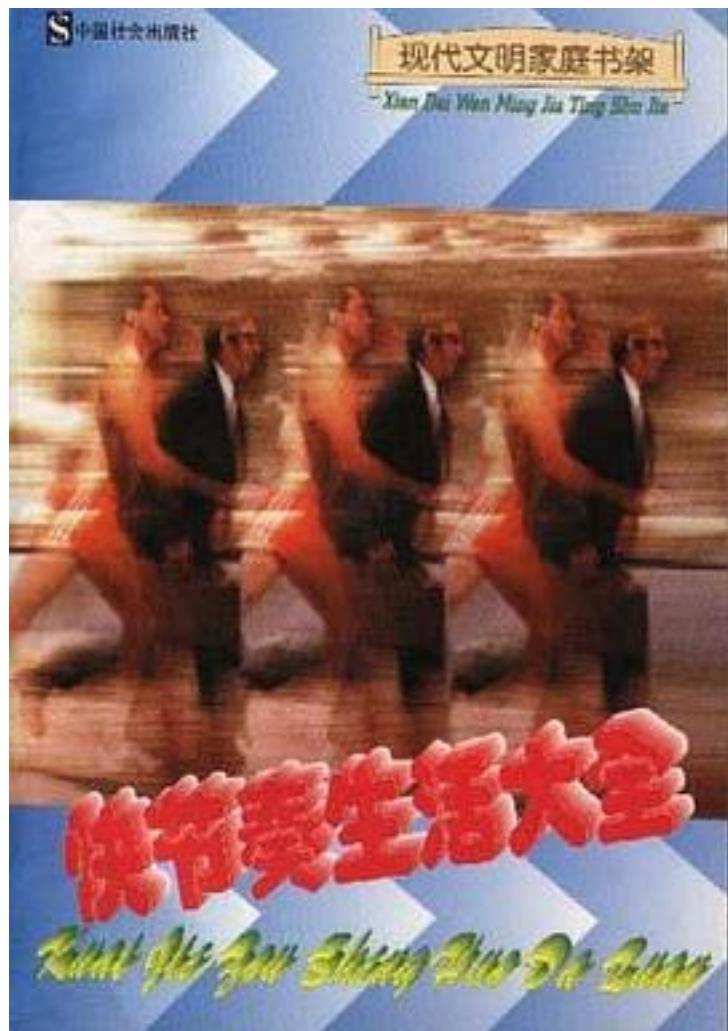


# 快节奏生活大全



[快节奏生活大全 下载链接1](#)

著者:

出版者:中国社会出版社

出版时间:1997-05

装帧:平装

isbn:9787800886782

作者介绍:

目录: 目录

饮食篇

进食的方法

吃饱饭的害处

暴饮暴食会引起哪些病

晚餐不宜过迟

蹲着吃饭不利消化

饭后不宜做剧烈活动

饭后洗澡有害

用餐次数与健康的关系

长期空腹过久是引起胆结石的

重要因素

饮食安全准则

酱类调味品不能生吃

冷藏食品维生素不会减少

患有哪些病的人不宜吃冰淇淋

哪些塑料袋能包装食品

切勿用报纸包食品

早餐与寿命

早餐不宜干食

不吃早餐易患胆结石

米饭减肥法

食疗减肥小窍门

夏季鲜肉保鲜法

不要吃半生不熟的蛋

熟蛋不宜用冷水冷却

生吃水果要去皮

近视的人要少吃甜食

不要吃未煮熟的豆类食物

不要空腹饮酒

酒后不宜多饮茶

酒后不要洗澡

谨防酒后低血糖

速效解酒方法

酒对视力的影响

喝啤酒不要过量

泡茶不要用保温杯

热茶可降温解暑

茶水不宜放久再饮

茶叶不宜煮

人累了为啥要多喝水

哪些开水不宜喝

咖啡加糖使人疲劳

蜂蜜不宜开水冲服

食用花粉制品需防过敏

快餐食谱

1. 焖米饭

2. 肉末软饭

3. 肉末炒饭

4. 叉烧炒饭

5. 豆腐软饭

- 6.豆腐鸡蛋炒饭
  - 7.茄汁豌豆炒饭
  - 8.葱油炒饭
  - 9.什锦炒饭
  - 10.什锦果汁饭
  - 11.翡翠炒饭
  - 12.咖喱牛肉盖饭
  - 13.炸酱面
  - 14.鸡丝凉面
  - 15.酸辣面
  - 16.酸菜炒面
  - 17.辣味茄丝炒面
  - 18.麻辣小面
  - 19.玉米面条
  - 20.三菇荞麦凉面
  - 21.阳春面
  - 22.小米粥卧鸡蛋
  - 23.甘薯粥
  - 24.凉粉
  - 25.薯粉肉丸
  - 26.挂面汤
  - 27.小米疙瘩汤
  - 28.煎馅饼
  - 29.羊肉馅饼的做法
  - 30.猪肉韭菜馅饼
  - 31.肉丁饼
  - 32.羊肉脆皮饼
  - 33.肉丝扁豆炒饼
  - 34.酸辣烩饼
  - 35.葱饼
  - 36.烫面葱花饼
  - 37.鸡蛋饼
  - 38.家常酥饼
  - 39.煎甜面饼
  - 40.玉米饼
  - 41.玉米煎饼
  - 42.烤白薯饼
  - 43.煎薯饼
  - 44.三鲜馅烙子
  - 45.豆腐水煎包
  - 46.炸窝头片
  - 47.果料窝头
  - 48.玉米面菜团子
  - 49.油煎蕃茄玉米耙
  - 50.白薯酥
  - 51.炸红薯酥条
  - 52.香酥红薯片
- 快餐菜谱
- 1.红烧排骨
  - 2.桂花肉
  - 3.木樨肉
  - 4.糖醋里脊
  - 5.芙蓉里脊
  - 6.芝麻里脊

- 7.椒盐通脊
- 8.葱爆肉片
- 9.麻辣肉片
- 10.扒肉条
- 11.鱼香肉丝
- 12.京酱肉丝
- 13.宫爆肉丁
- 14.五味肉丁
- 15.樱桃肉丁
- 16.香辣午餐肉
- 17.红烧丸子
- 18.酥丸子
- 19.溜肝尖
- 20.麻辣猪肝
- 21.炒肚丝
- 22.爆肚头
- 23.溜腰花
- 24.溜肥肠
- 25.干煸牛肉丝
- 26.银粉牛肉丝
- 27.咖喱牛肉丝
- 28.爆羊肉
- 29.葱爆羊肉
- 30.焦溜羊肉片
- 31.炸脆皮鸡
- 32.溜炒鸡片
- 33.芝麻鸡条
- 34.炸鸡串
- 35.软炸鸡肝
- 36.宫爆鸡丁
- 37.酱爆鸡丁
- 38.滑炒鸡丁
- 39.干烧鸭丝
- 40.清蒸鱼
- 41.糖醋脆皮鱼
- 42.糖醋黄鱼
- 43.清蒸武昌鱼
- 44.赛螃蟹
- 45.生炒鳝鱼片
- 46.芙蓉鳝鱼丝
- 47.清炒虾仁
- 48.翡翠虾仁
- 49.爆青虾
- 50.炸虾排
- 51.拍调黄瓜
- 52.黄瓜拌粉皮
- 53.炒黄瓜条
- 54.鸡丝拌黄瓜
- 55.黄瓜炒猪肝
- 56.虾皮炒黄瓜片
- 57.黄瓜汤
- 58.虾米烧冬瓜
- 59.口蘑烧冬瓜
- 60.冬瓜、粉丝丸子汤

- 61.冬瓜、潘茄丸子汤
- 62.凉拌西瓜皮
- 63.酱味西瓜皮
- 64.丝瓜瘦肉汤
- 65.醋溜筍瓜丝
- 66.肉末烧胡萝卜
- 67.胡萝卜炒肉丝
- 68.海米烧萝卜条
- 69.焖辣菜丝
- 70.虾皮萝卜丝汤
- 71.醋溜白菜
- 72.辣白菜
- 73.海米烧白菜
- 74.扒白菜
- 75.拌芹菜
- 76.酸辣芹菜
- 77.芹菜牛肉丝
- 78.韭菜炒蛋
- 79.锅烧菠菜
- 80.油菜炒猪肝
- 81.三丝紫菜汤
- 82.海米烧菜花
- 83.鱿鱼菜花
- 84.肉丝炒蒜苗
- 85.青蒜粉条
- 86.肉片青椒
- 87.青椒炒肉丁
- 88.青椒炒鸡蛋
- 89.辣子里脊
- 90.虾籽菱白
- 91.虾籽烧菱白
- 92.糖醋藉片
- 93.炸藕饼
- 94.虾籽烧玉兰片
- 95.糖醋海带
- 96.脆爆海带
- 97.蕃茄鸡丁
- 98.蕃茄鸭片
- 99.肉松蕃茄
- 100.蕃茄粉丝
- 101.蕃茄蛋汤
- 102.蛋包蕃茄
- 103.奶汁蕃茄
- 104.麻酱蕃茄
- 105.烧茄子
- 106.肉片烧茄子
- 107.茄子泥
- 108.海米烧茄子
- 109.干煸扁豆
- 110.酸豆角炒肉泥
- 111.豆芽炒干丝
- 112.银菜炒鸡丝
- 113.土豆烧肉
- 114.肉片烧土豆

- 115. 炝土豆丝
- 116. 荷包蛋
- 117. 肉丝炒蛋
- 118. 肉丝鸡蛋汤
- 119. 鸡蛋炒粉皮
- 120. 凉拌粉皮
- 121. 粉丝汤
- 122. 榨菜粉丝汤
- 123. 甜酸蛰丝
- 124. 凉拌三鲜丝
- 125. 酸辣汤
- 126. 片儿汤
- 127. 麻婆豆腐
- 128. 橄榄豆腐
- 129. 江南豆腐
- 130. 红烧豆腐
- 131. 海米烧豆腐
- 132. 虾仁豆腐
- 133. 肉末烧豆腐
- 134. 葱油豆腐
- 135. 鲜蘑豆腐
- 136. 砂锅冻豆腐
- 137. 香椿拌豆腐
- 138. 小葱拌豆腐
- 139. 酸辣豆腐汤
- 140. 腐竹汤 (羹)

## 保健篇

- 怎样减缓大脑退化
- 倒立有助预防脑细胞老化
- 怎样防止遗忘
- 大脑的四个记忆高潮点
- 保持大脑年轻的十大原则
- 五种解忧消愁的有效方法
- 笑是健身解忧的好方法
- 避免大发雷霆九招
- 个人相册可调剂精神
- 梳摩可治偏头痛
- 防止视力衰减最妙方法
- 雪天怎样注意保护眼睛
- 正确使用眼药的方法
- 勤洗手的好处
- 手冻僵不应马上烤火
- 千万不要用汽油擦手
- 用冷水浸泡冻伤的肢体会造成残废
- 防止背痛的好办法
- 急性扭伤后应立即冷敷
- 关节急性扭伤切忌按摩
- 足跟痛的自我疗法
- 老年人牙齿缺失不及时镶补对身体有害
- 不要养成功口呼吸的坏习惯
- 感冒咳嗽不应马上止咳
- 怎样预防呼吸道传染病

强忍大便危害大  
废纸当手纸的害处  
肠道传染病的预防  
腹痛不要马上服用止痛药  
停止打嗝六法  
尿路结石患者不要采用“蹦跳法”  
哪些人易患高血压  
心肌梗塞患者注意的要点  
精神紧张使冠心病加重  
如何选择抗心绞痛药  
警惕旅途肝炎发生  
如何预防传染性肝炎  
中年人注意保护肝脏  
胃病病人应怎样选用中成药  
糖尿病人的自我疗法  
服药片为什么要多喝水  
为什么不能用茶水服药  
吃错药的处理方法  
哪些药物不宜同时服用  
中药、西药是否可以同服  
是不是服用药物越多疗效越好  
发烧为何不能乱用药  
打针比吃药病会好得快吗  
怎样服药为好  
中药煎熬前为什么要浸泡  
为什么中草药不能用开水煎熬  
家庭中如何贮藏食品  
家庭备药为什么避免“三不该”  
什么是假药、劣药  
为什么街头游医贩信不得  
节奏对健康的影响  
随时健身的好方法  
上夜班应注意保健  
警惕中年人得疲劳症  
警惕电话上的传染病  
防止静电打人  
夏季游玩要防日射病  
发现闪电雷鸣防雷击应该怎样做  
谨防球迷综合症  
谨防霹雳病  
吸烟的害处  
静坐工作者体力活动不宜少  
步行高楼层能健身  
老年人旅游不宜过劳避免发生  
意外  
怎样知道自己缺哪种维生素  
看指甲查病情  
人的五种年龄  
什么是健康十戒  
如何保护耳的听力  
刷牙之后应多漱口  
自我保健方法  
生津常咽利健康  
心理治疗增进健康

常打乒乓球可预防近视眼  
紧张并非都是害  
“乳癖”的中医治疗  
眼病与洗头洗脚  
便秘宜用食疗法  
春防流鼻血  
膝关节肿痛的中医治疗  
养血调经与中医用药  
发烧可以增加抵抗力  
谜样的感冒  
服药的知识  
肝炎病人宜吃花生  
饮茶五忌  
常患感冒不易得癌症  
结婚男子比单身汉长寿  
怎样避免“苦夏”  
黑木耳的特殊功能  
素食防缺锌  
老年人便秘少吃泻药  
音乐与养生  
新法治疗头痛病  
颈椎病不可轻视  
癌症并非不治之症  
服饰篇  
服装的分类  
服饰的功用有哪些  
服饰配套的作用有哪些  
服饰款式变化有哪些规律  
服饰流行与个性的关系  
怎样进行服饰组合色彩的搭配  
时装流行色不要失去时间和季节性  
不要认为流行色只适用于高档服装，不适用于中低档服装  
怎样着西装才合礼仪  
怎样干洗毛料西服  
怎样保护领带  
穿牛仔裤有哪些好处  
新内衣不宜马上穿  
夏天穿什么内衣好  
橡胶雨衣不宜反穿  
怎样修补塑料雨衣  
戴口罩的学问  
头巾、围巾的多种围法  
怎样“整洗”毛衣  
怎样洗涤衣服  
各种衣服污物的除污方法  
鞋与健康  
妇女不宜久穿高跟鞋  
新皮鞋不宜钉后掌  
穿鞋不要过大或过小  
怎样使变形皮鞋复原  
与服装配套的长筒袜要讲究外形美和健康美

易受霉菌、蛀虫危害的衣料有  
哪些

根据生活环境选择衣料

怎样佩戴首饰

与服饰配套的戒指不要随便戴

饰物和装饰品不要使用失当

穿超短裙的讲究

职业女性着装谈

美容篇

最容易化妆法

修眉禁止用刀刮

禁止用不洁的手触摸化妆品

妇女产后如何健美与减肥

如何保养皮肤

怎样保护好头发

碱水洗头发的害处

应在洗脸洗澡前使用洗发香波

头发经常吹风的危害

烫发不要过频

如何使用油香波

运动前如何美容

儿童养育篇

怎样给新生儿喂奶粉

不要捏着小儿鼻子喂药

小儿感冒不宜过早服退热药

新生儿不宜剃头

不要用电扇给婴儿吹风

小儿鼻孔进了异物怎么办

生锈的钉子刺伤小孩后怎么办

孩子怎样才能长得高

“胎儿大学”

怎样教孩子学说话

怎样才能使孩子听话

怎样防止孩子夜间哭闹

儿童忌在喊叫声中醒来

孩子几岁才适合学习

孩子学乐器从几岁开始好

对孩子管教太严的危害

不能拔苗助长

勿让孩子当这种“配角”

怎样给孩子立规矩

社会交往篇

交谈的艺术方法

怎样摆脱无益的闲聊

形式多样的朋友聚会

话题的搜集及使用

日常生活与幽默

在交往中的步态

思维方式的特征

增强记忆的最佳方法

怎样查工具书

见面习俗

涉外交际“五不问”

饮酒习礼

怎样送花  
社交使人长寿  
人际关系与身心疾病  
怎样给恋人送花  
出行、运动篇  
怎样购买飞机票  
怎样托运行李  
哪些病人不能乘飞机  
坐飞机要防病  
开车不要戴涂色墨镜  
巧卸轮胎  
骑摩托车的保护措施  
新摩托车不要高速行驶  
警惕骑摩托车综合症  
怎样选购自行车  
防自行车跑气有四招  
怎样给车胎充气  
巧取气门芯  
粘补内胎的方法  
女性忌骑男式车  
忌妇女“自行车病”  
骑车也应防病  
雪后骑车怎样防滑  
怎样预防运动中的腹痛  
伤愈后运动如何防止损伤  
运动须防过度  
随时可锻炼的减肥小窍门  
床上锻炼减肥小窍门  
跑步减肥小窍门  
解除疲劳篇  
怎样消除疲劳  
疲劳对劳动有哪些影响  
厌倦对劳动有哪些影响  
弹性工作制有哪些好处  
音乐与工作效率  
疲劳与黑眼圈  
消除眼部疲劳操  
牙痛与疲劳过度  
妇女化妆可以消除疲劳  
按摩小指消除疲劳  
肌肤疲劳时不要过度按摩  
劳累过度会有哪些信号  
古人谈睡眠要法  
舒适睡眠五个条件  
头东脚西睡觉好  
枕头忌过低  
睡觉忌高枕  
不要趴坐睡觉  
睡觉忌关闭窗户  
恶梦是怎么回事  
梦游是怎么回事  
老年人一天睡眠几小时为宜  
老年人不要坐着打盹  
三秒钟去除瞌睡虫

不宜猛然叫醒熟睡的人

防止失眠十法

失眠的自我按摩疗法

小米治失眠

睡眠好可减轻白天关节疼痛

精神紧张松弛法

日常生活轻松法

警惕慢性疲劳

积极休息的方法

电器篇

电视机不要随意摆放

电视机关机后不要立刻移动

遥控彩电用后不要忘记关机

不要用水浇着火的电视机

录音机作记忆“增强器”

收录机不宜边走边听

收录机上睡眠自停开关不宜多用

录音机停用后不要忘记拔下电源插头

不要让录音机、电唱机长时间运行

磁带用完要取出

磁带不能曝晒、积尘和受潮

不要用传声法对录音乐磁带

防耳塞机综合症

不要频繁复制录像带

放录像时不要接错录像机和电视机

从冷处移到热处的录像机不要立即使用

搬运电冰箱不要过度倾斜和碰撞

电冰箱停机后不要立刻启动

冰箱的调温旋钮不要任意拨动

贮冰防停电

冰箱绝不是保险箱

不要将热食品直接放电冰箱内

怎样在冰箱贮肉

消除冰箱内的霉菌应注意清洗

剂的选择

电风扇不要连续使用时间太久

电风扇不宜久吹

不要用金属丝拴挂吊扇

不要忘记给电扇的电机注油

空调机停机后不要立刻启动

要经常给空调器除尘

搬运洗衣机不要倒置

使用洗衣机时闻有焦糊味应停止使用

用电饭锅烘烤熟食不能无人看管

对不能自动保温的电饭锅要检查修理

电饭锅忌用粗糙物清理

对通电不热的电烤箱要检查修理

通电后的高频电磁灶不要用手

## 触摸

刚用完的电热杯不要把水倒干  
给电热壶加水时不能先通电  
电热毯不要与其它取暖物体同用  
有漏电现象的电热毯不要将就  
使用

收存电热毯不要让其受挤压  
不要忽视吸尘器的保养  
用电熨斗熨烫衣服不要喷水过多  
电熨斗不要插入水中降温  
电熨斗底板上的污垢要清除  
要了解电动剃须刀的保养常识  
要掌握电推剪的保养、维修常识  
做x光透视时不要戴电子表  
连接电线接头不要马虎  
不要选用不合要求的保险丝  
卫生间电灯自动开关一法  
不要触碰螺口灯头的金属

电吹风的妙用  
组合音响的功能和选择  
常用家电最怕什么

## 其它篇

怎样安全使用液化气  
减少厨房烟尘污染的方法  
冬季当心煤气中毒  
蜂窝煤炉快速点燃法  
怎样使湿煤燃烧更快

暖气片上放水壶可得温水省煤气  
烧开水怎样省火

怎样修复拉链  
在钥匙链上留下标记  
怎样擦玻璃既快又透明还干净

书刊污迹去除方法  
编织毛衣时手出汗怎么办

怎样选配眼镜  
不戴花镜老年人怎样看清小字

怎样防止蚊子叮咬

怎样清除室内苍蝇

怎样防止灶台蚂蚁

遇到火灾怎样处理

家庭下水堵塞怎么办

纱窗去污法

厨具异味去除法

家庭除油污方法

家庭巧饰烟道孔

“带秤”的购物容器

怎样挑选晴雨伞

取款省时小窍门

当心染上“宠物病”

巧用过期胶卷

怎样鉴别和选用餐具洗涤剂

购物划价有“秘诀”

名片的正确使用

盛夏居室凉爽的方法

[换房应注意的事项](#)

[十二生肖速算法](#)

[邻里十戒](#)

[现代家庭的气氛](#)

• • • • • (收起)

[快节奏生活大全](#) [下载链接1](#)

[标签](#)

[评论](#)

---

[快节奏生活大全](#) [下载链接1](#)

[书评](#)

---

[快节奏生活大全](#) [下载链接1](#)