

1990年—2008年
合订本

居家度日的百宝全书



|一|册|在|手|，|全|家|受|益|

生活中来

[终结本] 生活中的良师益友

黄天祥=主编

北京科学技术出版社

1990年—2008年
合订本

黄天祥=主编

生活中来

[终结本]

下 生活中的良师益友

北京科学技术出版社





查阅提示:

由于本书收录的条目较多,为便于读者查阅,我们对相关条目做了归类整理,下面的“分类索引”是关于全书分类的检索表,每一类别后的页码是指该类别在目录中的页码。

- ① 读者首先通过索引,从目录中查到自己想要看的类别;
- ② 然后通过目录,查阅各类别下的具体条目。

分类索引 (下册)

用 部

栽花养鱼	1
灭蟑除虫	2
除污去垢	3
器物修补改造	5
其 他	7

吃 部

家常主食	10
自制小吃	11
家常菜肴	13
烹调小窍门	16
食品保鲜防虫	20

穿 部

衣物补制与穿戴	22
---------------	----

衣物洗涤与养护	23
---------------	----

附 录

血液、血管疾病	25
泌尿疾病	25
肠胃、肛肠疾病	26
眼、耳、鼻	27
口腔、咽喉、牙	28
冻疮、烫伤	28
皮肤病、瘰子	29
脚气、鸡眼	31
关节炎、手脚麻木、神经痛	31
男科、妇科、儿科	32
其他病症	32
用	34
吃	34



目 录

(查阅提示:因为在本书正文中,一页里面通常有几篇内容,所以在目录中没有全部标明页码,只在每一页第一条后面标明。比如本页第1条至第4条的内容,都在本书第347页中可以查到。)

用 部

栽花养鱼

347

- 1/莴笋叶可以喂蚕 → 347
- 2/蚜虫代鱼虫
- 3/为冬季储存鲜鱼虫的方法
- 4/自制金鱼冬季饲料
- 5/冬季养热带鱼保温法 → 348
- 6/黄连素能治小金鱼病
- 7/铜丝防治金鱼皮肤病
- 8/河螺蛳能清洁鱼缸
- 9/储存鲜鱼虫又一法
- 10/鱼虫保鲜一法
- 11/鱼粉喂猫呱呱叫 → 349
- 12/怎样消灭猫蚤、猫虱
- 13/让猫食狗尾草可驱除绦虫
- 14/狗食物中毒如何解 → 350
- 15/嚼完的口香糖可钓鱼
- 16/钓鱼一妙法
- 17/养龟五诀
- 18/海水鱼弃物也可作花肥
- 19/淘米水和烂西红柿发酵后作米
兰肥好
- 20/柑橘皮泡水浇南方花卉效果好
→ 351
- 21/变质葡萄糖粉是好肥料
- 22/盆景生青苔法
- 23/怎样使蟹爪莲春节前开花
- 24/秋冬季也是盆栽葡萄育苗好
时机
- 25/如何剪枝插种茉莉花
- 26/烂根的君子兰如何挽救 → 352
- 27/剩啤酒擦花叶可保洁增光
- 28/头发茬可作盆花肥
- 29/用洗奶锅水浇花好
- 30/橘皮可减轻浇花水肥臭味
- 31/橘皮泡水浇花可除虫
- 32/大蒜汁稀释液可杀花卉害虫
- 33/冰块可延长水仙花花期 → 353
- 34/废弃食用油养花花盛开
- 35/巧种君子兰
- 36/水养芋头可供观赏
- 37/剩鱼虫水浇花
- 38/发酵淘米水养君子兰
- 39/食醋浇花可代替硫酸亚铁



- 40/花盆能种蔬菜 → 354
- 41/香菜水灭蚜虫
- 42/君子兰醉酒促开花
- 43/君子兰“枯死”不要扔 → 355
- 44/花盆保墒一法
- 45/冬季花草除虫法
- 46/治蚜虫两法
- 47/蒜醋治花虫 → 356
- 48/大蒜治蚜虫
- 49/烂根君子兰生根法
- 50/促使海棠开花法
- 51/让朱顶红在春节期间开花
- 52/鲜姜也可作盆景
- 53/木耳菜亦可盆栽观赏
- 54/磁化水浇花喂鸟效果好 → 357
- 55/养花灭腻虫
- 56/仙客来顺利度夏
- 57/羽毛是花卉优质肥
- 58/风信子再开花
- 59/果皮水擦盆竹黑又亮 → 358
- 60/治小龟常见病一法
- 61/阻止猫逮鸽子吃绝招
- 62/果皮可做月季花肥
- 灭蟑除虫 358**
- 1/报纸油墨味可驱虫 → 358
- 2/鸡蛋壳粉灭蚁法
- 3/红蚂蚁害怕橡皮条 → 359
- 4/利用蚂蚁特点消灭之
- 5/香烟丝驱蚁法
- 6/鲜茴香可诱捕蚂蚁
- 7/牙膏能治蚂蚁
- 8/灭室内蚂蚁一法 → 360
- 9/蜡封蚁洞除蚂蚁
- 10/电吹风驱红蚂蚁
- 11/糖水杯治红蚂蚁
- 12/橡皮筋防治蚂蚁
- 13/醪糟灭蚂蚁
- 14/糖罐内放粒大料防蚂蚁 → 361
- 15/恶治蚂蚁
- 16/玉米面防治蚂蚁
- 17/中药丸蜡壳放樟脑防虫
- 18/用过的驱蚊药片可再用
- 19/电冰箱灭蚊法
- 20/简便除蚊法
- 21/用吸尘器灭蚊 → 362
- 22/自制“酒瓶捕蝇器”
- 23/西瓜皮喷药灭蝇好
- 24/加长蝇拍把效果好
- 25/“守株待兔”灭蟑螂
- 26/蟑螂怕黄瓜
- 27/治蟑螂一法
- 28/冷冻法治蟑螂事半功倍 → 363
- 29/用灭蝇纸粘蟑螂
- 30/开水冲巢灭蟑螂
- 31/冷冻暖气罩灭蟑螂
- 32/硼酸灭蟑螂



- 33/竹竿灭蟑螂
34/用灭蝇纸灭蟑螂 → 364
35/临睡灭蟑螂
36/冰淇淋诱蟑
37/恶治蟑螂
38/旧居装修治蟑一法 → 365
39/用带孔筐放枣捉蟑螂
40/用空纸袋捉蟑螂
41/网眼暖瓶诱杀蟑螂
42/果酱瓶灭蟑螂 → 366
43/吹风机、吸尘器灭蟑螂
44/洗涤用品可驱蟑螂
45/橘皮防治蟑螂
46/用抽油烟机废油灭蟑螂
47/盖帘捕蟑螂 → 367
48/樟脑驱蟑螂
49/微波炉可除虫
50/葱蒜末驱蝇
51/烟叶防蛀虫
52/纸顶棚防土鳖咬的方法
53/灭厨房卫生间小黑飞虫
→ 368
54/老鼠怕松香
55/水泥安全灭鼠
56/灭蟑二法
57/万年青驱赶蟑螂
58/大蒜片防治蟑螂
59/我家灭蟑四招
60/用瓜萎可毒死蟑螂 → 369
61/麦冬可驱除蟑螂
62/芦荟有驱蚊作用
63/维生素 B₁ 可“避蚊”
64/薄荷草可驱蚊
65/用蜂蜜为诱饵灭红蚂蚁 → 370
66/灭鼠妙法
- 除污去垢 370**
- 1/怎样消除玻璃鱼缸上的水迹
→ 370
2/燃烧过的蜂窝煤可除冰箱异味
3/柑橘皮除冰箱异味
4/干面肥可除冰箱异味
5/减少冰箱结霜有妙法 → 371
6/自制冰箱除味剂
7/巧除电冰箱积霜
8/铝壶除水碱法
9/剩米汤面汤可去水垢
10/水壶中放磁铁可除水垢 → 372
11/高锰酸钾液可除异味
12/土豆皮去茶垢
13/小苏打除碗里茶锈和污迹
14/肥皂头袋可驱油去污
15/淘米水加醋可洗油腻碗
16/干擦炊具除油污
17/显影液可除高锰酸钾污渍
18/干脏活不好洗手怎么办 → 373
19/怎样擦玻璃既快又透明



- 20/怎样去除不干胶留下的痕迹
21/洗甲水可除不干胶印
22/风油精除不干胶
23/凡士林油除家具烫痕
24/预防厨房煤气管道油污的办法
25/大白菜汁可去除手上油漆
→ 374
26/厨房抽油烟机油盒除油妙法
27/如何去除手上的圆珠笔油
28/粉笔可除油墨污渍
29/汽油可清除口香糖污渍
30/搪瓷灶盘上先放点水好清理
污垢
31/锅盖油污清除法
32/烟熏假牙黑，红糖水可除
33/牙膏可除油污 → 375
34/怎样清除厨房灯泡污垢
35/“去锈剂”的另一功能
36/用橘子皮擦不锈钢制品净又亮
37/除痰盂内污渍简易法
38/家庭厕所便池防臭法
39/如何擦除电视荧屏灰尘
40/夏天清扫地毯有窍门 → 376
41/抽油烟机油盒里的废油可利用
42/洗手套如洗手，又快又干净
43/用洗衣肥皂水洗刷便池好
44/银器具的擦洗
45/洗衣粉使用经验
46/用钢丝球擦地板砖效果好
→ 377
47/巧揭不干胶标贴
48/水砂纸除油污效果好
49/巧去厨房地砖表面白层
50/渍酸菜的水可去厨房污垢
51/去除铝壶内水碱一法
52/卫生间便器防臭一法
53/擦纱窗窍门 → 378
54/以垢除垢
55/如何去膏药污迹
56/燃气热水器的简易除垢
57/啤酒可除暖瓶水垢
58/用西瓜皮擦锅盖效果好
59/刷子互刷可自净
60/风油精可除橡皮膏余垢 → 379
61/抽油烟机外壳除油渍法
62/清洗抽油烟机集油盒有窍门
63/清洗白瓷砖一法
64/煤气灶周围瓷砖保洁法
65/硬泡沫塑料封钢窗防风沙性好
66/清洁地毯一法
67/菜叶菜帮果皮扫地不起土 → 380
68/哈密瓜瓢汁可除橡胶表面污垢
69/用湿毛巾扫墙壁天花板
70/巧除淋浴喷头水垢
71/橘子皮擦油漆
72/洗涤灵去油漆
73/木器上圆珠笔油的去除 → 381



74/矿泉壶加湿器并用无水垢
75/丝瓜瓢去水碱
76/如何使密胺制品洁白如初
77/涂改液迹巧除法
78/假牙去污一法
79/山楂巧去茶锈
80/花露水去除圆珠笔痕迹
81/地毯清洁小窍门 → 382
82/人造地板清洗一法
83/去除厨房油污一法
84/坏草莓去茶锈
85/室内地面铺报纸可保洁
86/剩啤酒擦拭有奇效
87/洗面乳护肤霜“美容”皮制品
→ 383
88/铁皮喷花暖壶防锈法
89/醋去瓷盆高锰酸钾污渍
90/“84”消毒液去除茶渍
91/用“84”消毒液可洗净浴帘
92/醋精除水碱 → 384
93/磁铁除水垢
94/柠檬汁祛除铁锈
95/除衣物膏油污渍
96/巧除泳镜水雾
97/制氧残渣可去污
98/用鸡蛋皮擦铁锅 → 385
99/盐可除地毯上的汤汁
100/冰块去除口香糖污渍
101/巧洗钢丝球

102/巧除巧防铁锈

器物修补改造

385

1/草垫变成艺术品 → 385
2/阳台钢门芯板粘贴纤维板可提
高室温 → 386
3/现成的“漏斗”
4/金属器皿简易补漏方法
5/激光唱片的变形修复
6/耳塞机导线防断法
7/搪瓷脸盆延寿一法
8/圆珠笔出油不畅怎么办 → 387
9/卫生间电灯自动开关一法
10/废录音磁带的妙用
11/洗衣机“变”洗碗机
12/用胶粘法连接缝纫机皮带
13/补胎胶水太稠变干怎么办
14/真空吸盘挂钩可作玻璃门抠手
→ 388
15/自制加湿器
16/自制抽油烟机简易防尘罩
17/自行车闸线寿命延长妙法
18/延长自行车闸线寿命又一法
19/应急巧补自行车胎
20/家用万能胶从底部取胶好
21/水龙头皮垫漏水怎么办
22/扬声器纸盆破损的修补 → 389
23/水龙头变黑怎么办



- 24/高级烹调油废铁桶可做簸箕
25/自制玻璃瓶水杯套
26/用电吹风修冰箱门封条
27/裂了口的菜墩怎样修补
28/大蒜能粘接玻璃 → 390
29/气压保温瓶可改进
30/如何修补破损铁纱门窗
31/巧治卫生间便器水箱漏水
32/请你也放一把塑料勺 → 391
33/旧领带可做伞套
34/自制太阳能淋浴器节水装置
35/解决淋浴器喷头喷水发散现象
36/用玻璃碴黄土搪炉膛，坚固耐用
37/怎样解决眼镜掉腿
38/防奶嘴漏奶的办法
39/灶具电打火不好使了怎么办 → 392
40/自制抽油烟机防风防尘袋
41/旧圆珠笔芯可做纸折扇轴
42/一次性打火机能灌气
43/旧复写纸烤后可再用
44/海绵做排笔好使省墨
45/旧塑料油桶改制“泔水漏”
46/自制“痒痒挠” → 393
47/煤气灶火焰变弱可用打气筒修
48/电灯开关拉线不再爱断
49/电灯开关拉线永不磨断法
50/拉线开关防断线
51/蚊香断裂可用胶粘
52/激光唱盘的变形修复 → 394
53/电脑软盘划伤的修复
54/自行车带防扎一法
55/山地车左脚蹬松动怎么办
56/废旧自行车内胎可减轻新胎磨损
57/领洁净空瓶可利用
58/巧做小小书架 → 395
59/改进菜刀不硌手
60/自制双层筷筒
61/妙用可口可乐塑料瓶
62/铜墨盒防腐耐用法
63/巧修压力暖瓶
64/月饼盒塑料屉巧用 → 396
65/水龙头上盖加塑料垫便拆卸
66/水龙头振动消除方法
67/给水池子加个垫
68/用电吹风定型冰箱门封条
69/自制阳台简易遮阳“伞”
70/用注胶法修理家具
71/铁柜门关不上用磁铁
72/修补地板裂缝 → 397
73/棉花可复原家具
74/口香糖可粘凳子脚套
75/吸盘式挂钩修复一法
76/旧塑料挂钩巧粘瓷砖墙
77/废吸盘式挂钩可再用
78/蒜汁粘陶器



- 79/苹果包装罩的再利用 → 398
- 80/巧用橡皮泥
- 81/用透明胶纸修羽毛球
- 82/自制塑料密封书皮
- 83/橡皮擦拭儿童贴画效果好
- 84/巧补汽车油箱 → 399
- 85/治厕所水箱漏水一法
- 86/怎样使铁家具腿不碰地板
- 87/吸尘器治“微面”水箱开锅反热
- 88/自制罐式面巾纸
- 89/冰淇淋桶可做微波炉容器 → 400
- 90/眼镜防滑一法
- 91/自行修理遥控器按键失灵
- 92/用废毛线编织百洁布
- 93/用废搓澡巾擦皮鞋
- 94/用可乐瓶做烟筒
- 95/圆珠笔芯做气针 → 401
- 96/旧伞布再利用
- 97/给电热毯加装定时器自动开关
- 98/解决耳塞耐用一法
- 99/风油精可粘塑料
- 100/延长煎药锅寿命
- 101/万能胶堵漏 → 402
- 102/拔插销能节电
- 103/花椒水裱画不生虫
- 104/巧修遥控器
- 105/塑料补搪瓷盆
- 106/自制水管床
- 107/胶棉拖把杆修复方法
- 108/废外胎降噪音 → 403
- 109/除霜妙计
- 110/防止冬季车内雾气
- 111/解决水龙头滴漏一法
- 112/自制补漏膏快速补渗漏 → 404
- 113/发音键自动复位消除法
- 114/自制晾毛衣架
- 115/白板笔老化可恢复使用
- 116/汽车雨刷整旧如新
- 117/门锁不灵别涂油 → 405
- 118/延长扫帚使用寿命

其 他

405

- 1/透明胶布可替代涂改液 → 405
- 2/电池电力不足捏一捏还能应急用
- 3/电池没电应急法
- 4/如何消除旧邮票上的黄斑
- 5/室内家具搬动妙法 → 406
- 6/冬季防气门芯慢撒气法
- 7/面膜干了怎么办
- 8/怎样不使汗水浸蚀金银饰物
- 9/手表防汗蚀
- 10/如何清洗黄金饰品 → 407
- 11/如何利用蜂窝煤碎煤
- 12/可用砂纸磨菜刀
- 13/烧开水怎样使水壶把不烫手



- 14/钢笔不下水怎么办
- 15/水湿了书怎么办
- 16/提倡用废塑料袋装垃圾 → 408
- 17/给钥匙链上留个标记
- 18/用打字蜡纸比用铁笔蜡纸
刻字清晰
- 19/没有油的圆珠笔可做蜡
纸铁笔用
- 20/贴墙纸出现气泡怎么办
- 21/护发素可使毛巾“柔软”
- 22/夏秋季毛巾清洁一法
- 23/手上的辣痛可用白酒擦洗
→ 409
- 24/使居室水泥地面光滑的方法
- 25/怎样使胶片多照几张
- 26/怎样磨电须刀
- 27/冰箱节电小经验
- 28/怎样消除身上的静电
- 29/在拖鞋上装地线可消除静电
- 30/钥匙涂上铅笔粉好用 → 410
- 31/不戴花镜怎样看清小字
- 32/编织时手出汗怎么办
- 33/字写不上怎么办
- 34/如何判断录音机磁头是否磁化
- 35/夏天地毯上可铺凉席
- 36/家用冰箱妙用新发现
- 37/热水泡保险刀片刮脸特别快
→ 411
- 38/怎样避免沙发碰损墙壁
- 39/防止沙发靠背压坏墙壁一法
- 40/如何避免蜡烛熔化滴在
生日蛋糕上
- 41/盐水可使竹晒衣架耐用
- 42/防止笔毛弯曲一法
- 43/用过的电热毯再用应先通热
一下
- 44/地毯防潮法
- 45/怎样使紧摺在一起的玻璃杯
分开 → 412
- 46/烟筒怎样收存好
- 47/夏天常用食盐搓洗脸巾好
- 48/盖章巧用朱砂油
- 49/印泥上盖块纱布更好用
- 50/清除印章印泥渣小窍门
- 51/弹簧床怎样铺凉席不折
- 52/刷墙增白一法 → 413
- 53/巧用转叶式风扇
- 54/地面返潮缓解法
- 55/巧铺塑料棋盘
- 56/橘皮晒干可生火
- 57/肥皂盒垫块软泡沫塑料好
- 58/衣柜内侧可存放小物品 → 414
- 59/电池使用可排顺序
- 60/干电池的“梯度”利用
- 61/海绵可除掉头发茬
- 62/下雨天挤公共汽车请带个塑
料袋
- 63/巧取掉入胶卷暗盒里的片头



- 64/巧看立体电脑画 → 415
- 65/计算机软盘防霉法
- 66/如何处理傻瓜相机“卡片”
- 67/钮扣电池的失效判别
- 68/巧拓汽车发动机号码
- 69/橘子皮能“点爆”欢乐球
- 70/塑料筒装牙膏不好挤怎么办
→ 416
- 71/尼龙扫帚要挂起来
- 72/水浸可使铅筒内颜料不凝固
- 73/怎样使透明胶带纸用得方便
- 74/巧点蜡烛
- 75/领洁净可代替涂改液
- 76/电褥—简易“取暖器”
- 77/彩色水笔的再用
- 78/洗发香波倒置方便使用 → 417
- 79/更换灯泡不用梯子有妙方
- 80/关闭自来水龙头的正确方法
- 81/用打气筒疏通下水道
- 82/泥鳅可通下水道
- 83/开水疏通下水道
- 84/“刺猬球”防下水道堵塞 → 418
- 85/抽油烟机可助燃火锅
- 86/防止钉钉子时损坏墙面的办法
- 87/用玻璃密封胶封窗缝效果好
- 88/金属拉手防锈法
- 89/保鲜膜可包装遥控器 → 419
- 90/冬季干燥羽毛球怎样耐用
- 91/识别假秤的一招
- 92/钱包防盗法
- 93/防碳素笔尖滞涸
- 94/洗面奶可代替剃须剂
- 95/蚊香片滴花露水可反复用
- 96/区别真假香油
- 97/汽车挡风玻璃防结霜一法
→ 420
- 98/洗荞麦皮一法
- 99/吸盘挂钩巧吸牢
- 100/用冰箱做冰灯
- 101/口香糖“洗”图章
- 102/延长香盒寿命法
- 103/土暖气煤炉封火法
- 104/油漆防干法 → 421
- 105/巧洗漆刷
- 106/植物油去痂
- 107/家居卫生实用窍门
- 108/巧撕塑钢包装纸
- 109/一匙碱面三用法
- 110/巧用蚊香驱蚊
- 111/剩啤酒擦玻璃 → 422
- 112/“钢刨花”洗刷烟筒好
- 113/小孩学车速成法
- 114/铂金首饰增亮法
- 115/冬季自制室内除味剂



吃 部

家常主食

425

- 1/怎样去除大米中的砂粒 → 425
- 2/蒸米饭的一点小经验
- 3/高压锅焖米饭可同锅蒸白薯
- 4/剩米饭如何返鲜
- 5/热剩米饭一法
- 6/怎样使铝锅焖饭不糊
- 7/怎样使高压锅中的米饭不粘锅底
- 8/做米饭不粘锅一法 → 426
- 9/米饭蒸夹生了可放白酒
- 10/为婴儿煮烂饭简便一法
- 11/打碎的紫米易煮烂
- 12/茶水煮饭实惠多
- 13/自制香茶米饭 → 427
- 14/炒剩米饭一法
- 15/用土豆做饺子皮
- 16/小型轧面机轧饺子皮
- 17/包饺子面加鸡蛋好处多
- 18/用大料水拌肉馅鲜
- 19/自剁肉馅简便方法
- 20/怎样使饺子馅不出水 → 428
- 21/白菜馅“机械”脱水法
- 22/包饺子的菜馅挤水不用倒掉
- 23/怎样制速冻饺子
- 24/香菜可做饺子馅
- 25/豆腐做馅更好吃
- 26/饺子馅出汤怎么办
- 27/凉白开水打馅不出汤 → 429
- 28/茶叶做馅清香利口
- 29/如何煮饺子不粘连
- 30/用压力锅煮水饺好
- 31/面里加点盐，水饺不粘连
- 32/压力锅煮饺子快又好
- 33/酸菜冻豆腐饺子
- 34/黄瓜馅素饺子 → 430
- 35/马齿苋菜饺子
- 36/巧吃剩馒头
- 37/开锅蒸馒头并不好
- 38/怎样馏馒头不粘水
- 39/“啤酒馒头”口感好 → 431
- 40/馒头酸怎么办
- 41/蒸窝头一法
- 42/鲜豆浆蒸窝头
- 43/青玉米窝头别有风味
- 44/自制玉米面馒头
- 45/自制桂花窝头
- 46/怎样煮绿豆粥又快又烂又香
- 47/熬粥时可滴几滴食用油 → 432
- 48/剩饭煮粥应先水洗



49/青老玉米煮粥一法
50/青玉米可煮粥喝
51/枸杞子粥益肝补阴
52/橘皮粥化痰止咳
53/鸭梨粥止咳解热
54/家庭保健品“玉米山植粥”
55/月饼熬粥
56/籼米煮粥一法 → 433
57/榆钱窝头的做法
58/降血压美食红果粥
59/清热消炎油菜粥
60/除暑解热荷叶粥
61/自制草莓绿豆粥
62/自制美味干果粥 → 434
63/木瓜粥解暑除湿
64/乌梅汁粥敛肺止咳
65/红豆粥简便煮法
66/巧煮挂面法
67/用微波炉仿制刀削面
68/用微波炉做凉面 → 435
69/快速煮热汤面
70/玉米面菜粥
71/什锦面窝头
72/豆浆剩渣做窝头
73/玉米米渣粥窝头
74/柠檬茶败火解渴
75/黄金白玉饺 → 436
76/土豆泥八宝饭
77/荷叶什锦饭

78/水泡米做稀粥省时间

79/绿豆海带江米粥

80/我的营养早餐

自制小吃

437

1/油煎柿子面饼香甜软 → 437
2/巧烙馅饼
3/怎样热剩烙饼
4/怎样用高压锅贴饼子
5/藤萝花做饼很好吃
6/巧做春饼 → 438
7/自制煎饼
8/摊芹菜叶饼
9/香甜松软的白薯饼
10/土豆烙饼
11/西葫芦(南瓜)饼
12/用速冻包子做馅饼 → 439
13/黄瓜摊煎饼
14/番茄鸡蛋面饼
15/自制白薯面油饼
16/自制各味“派”
17/自制脆枣一法
18/自制五香瓜子和脆枣 → 440
19/巧做家庭烧麦
20/怪味清冻熬制法
21/家庭自制蛋糕简易味香
22/自制“水晶盏”祛火又祛痰
23/用高压锅烤白薯



- 24/怎样使用电烤箱炸花生米
→ 441
- 25/自制“大冰葫”
- 26/快捷简便做豆腐脑法
- 27/自制豆腐羹
- 28/可口的油炸洋槐花串
- 29/自制素什锦热点心
- 30/自制锅巴
- 31/炸红虾酥
→ 442
- 32/自制南点眉毛酥
- 33/新法烤地瓜
- 34/橘皮酥
- 35/巧煮红枣
- 36/简易烧麦做法
- 37/自制元宵、汤圆馅
- 38/自制鲜姜粉
→ 443
- 39/桂花山药消渴止咳
- 40/亲手做个土豆蛋糕
- 41/自制五香陈皮
- 42/自制蜜枣罐头
- 43/自制苹果干
→ 444
- 44/北京的“瓠塌子”
- 45/土豆芋
- 46/香油玉米面炒面
- 47/别具特色的毛豆浆
- 48/孩子爱吃的蒸豆腐
- 49/用“百林双歧”做酸奶
→ 445
- 50/自制红果罐头
- 51/用微波炉做豆腐脑
- 52/用微波炉“炸”虾片
- 53/用电烤箱烤白薯
- 54/什锦水果粽子
- 55/自制果子干
→ 446
- 56/自制油炸红薯片
- 57/自制土豆蛋子
- 58/自制奶豆腐
- 59/自制江米切糕
- 60/用电烤箱烤玉米
→ 447
- 61/柿子蛋
- 62/喜蛋
- 63/清凉消暑汤
- 64/益血开胃的软炸荷花
- 65/芥菜疙瘩简便吃法
- 66/润肠止咳蜜枣
→ 448
- 67/自制考场饮料
- 68/自制果茶
- 69/生西瓜榨汁冰镇实为消暑佳品
- 70/草莓冰淇淋做法
- 71/西红柿刨冰的家庭制作
- 72/自制葡萄酒
- 73/自制车前草、蒲公英茶
→ 449
- 74/适合老人吃的自制水果罐头
- 75/自酿“西瓜酒”
- 76/蛋糕奶油可做冰淇淋
- 77/自制草莓冻
- 78/自制葡萄冰棍
- 79/煮玉米水是好饮料



- 80/保温瓶可做绿豆汤 → 450
- 81/自制绿豆汁
- 82/自制香蕉冰淇淋
- 83/自制养生保健西瓜
- 84/自制西瓜冻
- 85/清热消暑维生素茶 → 451
- 86/防暑保健饮料
- 87/自制奶昔
- 88/自制土豆泥
- 89/补钙窝头
- 90/清蒸丝瓜有风味 → 452
- 91/自制虾米保健药茶
- 92/鱼肉鸡蛋豆腐烙饼
- 93/自制京味“驴打滚”
- 94/牛奶鸡蛋羹
- 95/自制烤鸡翅 → 453
- 96/自制特色“红玫瑰”
- 97/自制牛奶啤酒
- 98/喝豆浆吃豆渣
- 99/自制香蕉冰棍
- 100/冷冻象牙芒果
- 101/别有风味的醉枣
- 102/啤酒加咖啡味道美 → 454
- 103/剩馒头巧制“金字塔”
- 104/家庭自制菠萝酒
- 105/煎南瓜花
- 106/生菜苦瓜沙拉
- 107/芹菜叶儿饼 → 455
- 108/牛奶玉米面粥
- 109/自制海苔
- 110/我的佐餐小菜
- 111/巧克力豆腐
- 112/臭豆腐炖蛋 → 456
- 家常菜肴 456**
- 1/家庭腌制雪里蕻方法 → 456
- 2/自制虾皮小菜
- 3/干腌咸鸡蛋
- 4/自制腊八豆
- 5/酱黄瓜家庭腌制法 → 457
- 6/自制甜酱黄瓜
- 7/自制草莓酱
- 8/自制芥菜、红萝卜辣菜
- 9/怎样制鱼鳞冻
- 10/自制西瓜酱
- 11/怎样制作蒜蓉辣酱 → 458
- 12/自制酱生姜和糖醋姜
- 13/朝鲜辣白菜速成法
- 14/自制低盐甜酸辣泡菜
- 15/自制冬菜
- 16/暴腌儿苹果小菜，咸甜爽口 → 459
- 17/西瓜皮拌榨菜丝
- 18/自制韭菜花
- 19/自制辣椒糊
- 20/自制山西风味芥菜丝
- 21/巧腌雪里蕻



- 22/自制扁豆小菜
23/梅干菜的制作 → 460
24/巧做鱼骨彩色水晶冻
25/自制速食海带一法
26/鱼鳞可做美味佳肴
27/自制素火腿肠
28/自制甜面酱
29/“西瓜酱”的简易制法 → 461
30/腌制西红柿一法
31/巧做萝卜馅
32/雪里蕻一种吃法
33/秋末冬初腌韭菜
34/雪里蕻可做馅 → 462
35/四季香椿做法
36/老香椿也能制作香椿豆
37/辣味鸡蛋腌制法
38/冰箱里腌雪里蕻
39/腌雪里蕻又一法
40/自制辣咸菜
41/腌制“牛筋”萝卜片 → 463
42/自制虹豆小菜
43/速制腊八醋法
44/不用缸腌咸菜
45/腌蒜茄子
46/橘皮辣椒酱
47/酱油淀粉制黄酱 → 464
48/夏天咸肉快速简易制作法
49/自制五香鱼
50/时令小菜辣芥丝
51/好吃易做的辣芥菜丝
52/自制绿茶皮蛋
53/做红辣椒酱一法 → 465
54/蒜泥咸鸭蛋吃法
55/麻酱味咸鸡蛋
56/咸鸭蛋拌豆腐
57/腌制辣味蛋
58/茶叶拌豆腐
59/香椿新吃二法
60/自制芥末酱 → 466
61/自制腌韭菜花
62/自制干腌辣椒
63/蒲公英好吃又能治病
64/自制美味海苔
65/自制香蕉草莓酱
66/自制茼蒿干 → 467
67/自制蜜汁苦瓜
68/自制陈皮和柑橘皮酱
69/自制蜂蜜芝麻酱
70/自制榨菜
71/自制花生芝麻酱
72/自制酱姜片
73/爆腌“心里美” → 468
74/蜜腌山里红
75/腌制咸鸡蛋一法
76/做腊八蒜可放白菜帮
77/自制美味混合酱
78/自制咸酸香辣甜麻鲜怪味酱
79/自制开胃辣椒油 → 469