

· 让 · 本 · 书 · 成 · 为 · 你 · 一 · 生 · 的 · 生 · 活 · 顾 · 问 ·

方博◎主编

家庭生活小窍门

彩色
图文版

★★★★★
生活专家
郑重推荐
知识广博
现用现查



延边人民出版社

观照生活细节，使现代生活更加便利

■ 这是一个可读性极强的现代家庭生活读本。
■ 更为重要的是，它可以告知我们最宝贵的资源——快乐和健康！

3000
aibaixiang
Shenghuo

权威 · 科学 · 专业 · 实用



完美生活
百宝箱

改变中国人生活习惯
生活专家方博

校

健康生活新开始

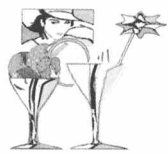
方博 主编

家庭生活小窍门

享受快乐轻松生活



延边人民出版社



家庭生活小窍门

享受快乐轻松生活

责任编辑:张光朝

责任校对:宋建华

版式设计:宋建华

图书在版编目(CIP)数据

健康生活新开始/方博主编.——延吉:延边人民出版社,2007.8
(2008.4重印)

ISBN 978-7-80698-986-9

I.健... II.方... III.保健-基本知识 IV.R.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第119273号

主 编:方 博

出 版:延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路363号, <http://www.ybcbs.com>.)

印 刷:北京旺鹏印刷有限公司

发 行:延边人民出版社 印数:3000

开 本:710×1000毫米 1/16 印张:240 字数:3500千字

版 次:2008年3月修订 2008年4月第2次印刷

标准书号:ISBN 978-7-80698-986-9

定 价:476.80元

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。)

目 录

Contents

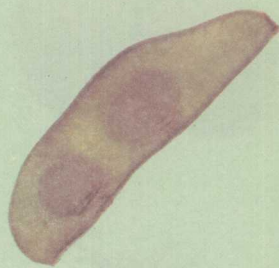


第一篇 食品厨艺篇

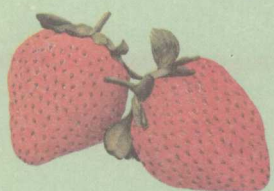
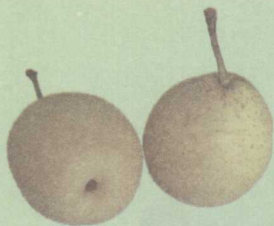


一 食品选购小窍门 / 3

辨别大米质量好坏	3
巧辨面粉质量	3
巧购豆类	3
巧选西葫芦	4
巧选西红柿	4
巧选蒜苔	4
看脐部妙辨河蟹雌雄	4
辨被海蜇质量好坏	5
观腹甲巧识甲鱼是否新鲜	5
挑选优质松花蛋 3 法	5
辨识鲜鸡蛋 3 法	6
孵鸡淘汰蛋的 3 个特征	6
巧选大蒜	6



家庭生活小窍门



巧选蔬菜	7
巧购白菜	7
巧购黄花菜	8
巧选冬瓜	8
巧选丝瓜	8
巧选菠菜	9
巧选苦瓜	9
巧选黄瓜	9
巧选莴笋	9
巧识鲜牛奶	10
挑选苹果	10
挑选梨	11
挑选山楂	11
巧选竹笋	11
巧选笋干	11
巧识奶粉质量	12
挑选荔枝	13
挑选桃子	13
挑选柑橘类水果	13
巧识西瓜生熟	14
巧选葡萄干	14
挑选杏及李子	15
挑选葡萄	15
挑选香蕉	16
巧选桂圆	16
巧购黑瓜子	17
巧选蘑菇	17
巧选香菇	17
巧选腐竹	18

巧识燕窝等级	18
巧辨燕窝真假	18
巧选葵花子	19
巧识、巧选猪肝	19
如何辨识鲜鱼质量优劣	20
辨别虾皮质量两法	20
巧选麻油	20
巧选食醋	21
巧选咸蛋	21
巧选皮蛋	22
巧选淀粉	22
6 种不同猪肝辨别法	23
巧选新鲜啤酒	23
巧选白酒	24
虾是否新鲜的辨别法	24
辨别新鲜猪牛羊肚	24
火腿质量好坏辨别法	25



二 食品加工小窍门 / 25

巧洗香菇	25
巧洗木耳	25
巧洗猪肠、猪肚	26
巧洗猪肺	26
巧洗鲜肉	27
巧洗墨鱼干、鱿鱼干	27
巧洗冷冻食品	27
巧止洗芋头手痒	27
巧洗咸肉	28
巧洗鸡肫	28



家庭生活小窍门

巧洗鱼类	28
巧去狗肉异味	29
巧去猪肺腥味	29
巧让泥鳅吐泥	29
巧划鳝丝	29
使切好的菜不变色	30
保护蔬菜的维生素	30
巧除菠菜涩味	30
巧除豆腐豆腥味	31
巧除甲鱼腥味	31
巧除菜锅腥味	31
巧去松花蛋麻味	31
巧防水果腐烂	32
葱冷冻后巧复原	32
水果巧催熟	32



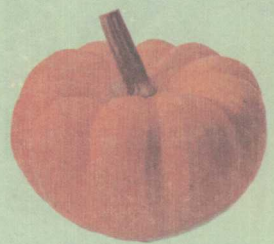
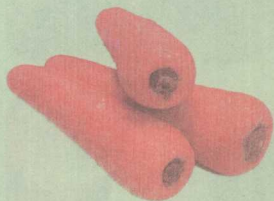
剥肉不粘刀	32
巧剥大蒜皮	33
活鸡活鸭巧脱毛	33
快速剥毛豆	33
巧剥栗子皮	33
生香蕉催熟	34
西红柿去皮	34
巧杀黄鳝	34
咸鱼巧复鲜	35
巧削苹果	35



三 食品保鲜贮存小窍门 / 35

大米储存小窍门	35
绿豆巧贮存	36

胡萝卜巧贮存	36
面粉质量优劣辨别 3 法	36
面粉储存有妙法	37
白菜巧贮存	37
土豆巧贮存	37
贮存青椒	38
韭黄巧保鲜	38
银耳巧贮存	38
巧存鲜葱	39
巧存鲜姜	39
巧存大蒜	39
巧防鲜奶变质	39
巧防油脂变质	40
几种名贵中药的贮存	40
巧防启封奶粉变质	41
米酒巧保鲜	41
黄酒巧保鲜	41
保存香烟	42
巧存黄花菜	42
巧存香菜	42
巧存西瓜	43
巧存梨类	43
酱油巧防霉	44
巧存蜂蜜	44
食糖巧贮存	44
食盐巧防潮	45
巧存食用油	45
巧防花生油变味	45
竹篮存月饼	46



家庭生活小窍门



开水巧保温	46
面包巧保鲜	46
巧防面食变硬	46
巧防饼干受潮	47
巧防点心受潮	47
巧存鲜蛋	47
巧存盐腌食品	48
新鲜水果保鲜	48
柑橘保鲜	48
削皮水果保鲜	48
巧存活鱼	49
巧存火腿	49



四 烹饪美食小窍门 / 50

煮米饭放水的小窍门	50
夹生米饭补救 4 法	50
加盐水巧除剩饭异味	51
巧用高压锅热剩饭	51
加醋可防米饭变馊	51
巧做馅鲜味美的饺子	51
西红柿肉馅饺子的做法	52
加鸡蛋巧和水饺面	52
用菜汁巧包翡翠饺子	53
煮饺子开锅与盖锅的窍门	53
加葱尖煮饺子不粘不破	53
吃捞饭妙用米汤	54
饺子馅不宜放生油	54
快速煮饺子小窍门	54
凉水巧蒸馒头	55

高压锅蒸馒头好吃	55	
巧浸凉水炸馒头	56	
巧用馒头片做成佳肴	56	
巧淋水炒蒸陈馒头	56	
加食盐煮面条不易糊烂	57	
煮挂面不易粘汤	57	
用瓷碗看芝麻是否炒好	57	
烧茄子省油两法	58	
加葱姜妙用温油爆锅	58	
芦笋的 3 种食用小窍门	58	
巧妙烹调脆嫩合口的菜花	59	
烹制爽滑脆嫩银条	59	
做味美干丝妙法	60	
煮海带窍门 3 则	60	
炒土豆丝 4 法	60	
制好香酥味美的土豆丸子	61	
发芽土豆不宜食用	61	
快速烹制酱油黄豆	61	
吃魔芋豆腐 3 法	62	
加香肠炒油菜色味俱佳	62	
保持菠菜豆腐营养窍门	63	
炒青菜脆嫩的小窍门	63	
素炒木耳的小窍门	64	
巧做油焖扁豆色美味佳	64	
煎出完整嫩滑的鸡蛋	64	
蒸嫩蛋羹的小窍门	64	
煮鸡蛋的小窍门	65	
巧妙烹制脆皮蛋	65	
滴食醋巧做蛋花	65	



家庭生活小窍门

巧用松花蛋做水晶蛋羹	66
吃松花蛋宜放姜醋汁	66
妙用葱花炒鸡蛋	66

第二篇 服饰美容篇



一 服饰选购小窍门 / 69

选择服装的原则	69
春秋服装巧选择	69
夏季服装巧选择	70
冬季服装巧选择	71
巧买童衣	72
青年巧买衣	72
裘皮大衣巧选购	73
巧购皮革服装	73
巧购胸罩	74
巧选冬令帽子	74
孕妇巧选衣着	75
巧购童鞋	76
巧买皮鞋	76
巧选皮靴	77
巧识假羽绒服法	77
巧辨原毛羽绒服	78
巧识玛瑙	78
巧估猫眼石	78
巧辨真、假玉	79



巧识翡翠与赝品	80
水晶的鉴别法	80
评价钻石四个“C”	81
金钢钻石鉴别要点	81
巧识真假钻石法	82
巧识真假象牙	82
巧识水晶与玻璃	83
宝石鉴别法	83
巧识祖母绿宝石	83



二 服饰洗涤熨烫小窍门 / 84

水洗纯毛服装的窍门	84
洗涤纯毛毛线的方法	84
毛料服装干洗小窍门	85
毛料服装家庭湿洗法	85
蘸碱水或肥皂水巧洗棉衣	86
羊毛衫洗涤的窍门	86
洗羊毛衫不宜水温过热	86
清洗毛衣的小窍门	87
清洗毛毯的窍门	87
金银丝衣物洗涤小窍门	87
巧洗衣物锈渍 4 法	88
蜡和鞋油巧除皮鞋水渍	88
洗衣服 4 要领	89
淡氨水巧除奶渍和血渍	89
白布浸酒精去白皮鞋污迹	89
去除咖啡污迹两法	89
甘油蛋黄去巧克力污迹	90
清凉油除织物漆渍	90



家庭生活小窍门



蘸酒精可除鞋的污迹	90
巧除胶水污迹两法	90
清洗化妆品污迹的窍门	91
小苏打可去染色污迹	91
领带洗熨小窍门	91
熨烫变形裤的小窍门	92
蘸少量食醋可烫直裤子	92
熨烫毛涤衣服小窍门	92
用酒精可除汗斑	93
喷水雾巧除衣服烫迹	93
呢料衣服烫焦补救方法	93
棉织衣物烫黄巧补救	94
丝绸衣物烫黄补救窍门	94



三 服饰收藏保管小窍门 / 94

春季服装巧收藏	94
夏季服装巧收藏	95
秋季服装巧收藏	95
冬季服装巧收藏	95
皮毛衣物巧收藏	95
服装巧收藏	96
旅游鞋保养法	96
鞋油巧保存	97
皮衣保养巧收藏	97
长筒靴的保养	98
保养羽绒服法	98
皮鞋裂纹巧修复	99
尼龙袜保护法	99
巧防钮扣掉落	100



巧补皮夹克破口	100
巧修鞋带头	100
泡沫凉鞋延寿法	101
巧用细辛贮衣物	101



四 美容化妆小窍门 / 101

巧识化妆品质量	101
巧购香粉	102
合理选购化妆品	102
巧购粉底霜	103
巧选冷霜	103
巧购雪花膏	104
巧购浴油	104
巧购双层化妆水	104
巧制冬季护肤霜	104
巧识变质化妆品	105
巧购洗面奶	105
巧购摩丝	106
巧购染发剂	106
巧购喷发胶	107
巧购胭脂	107
巧购减肥化妆品	108
巧购眼线液	108
巧购发乳	108
巧购洗发水	108
巧购眼影	109
巧购眉笔	109
巧购睫毛膏	110
巧购防晒化妆品	110



家庭生活小窍门

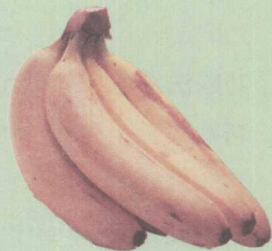


巧购指甲油	110
慎购处理化妆品	111
巧购眼影刷	111
巧购睫毛夹	112
据皮肤巧选化妆品	112
巧选白天化妆品	112
巧涂口红	113
描眉法	113
画眼法	113

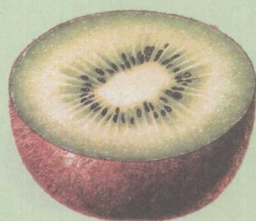


五 美容减肥小窍门 / 114

红茶麦麸能使皮肤美白	114
酸奶蜂蜜可洁面嫩肤	114
香蕉敷面补充皮肤营养	114
大蒜敷面可使皮肤红润	115
黄瓜敷面有益嫩肤增白	115
胡萝卜敷面可嫩肤去皱	115
马铃薯敷面有效嫩肤	116
搓脸美容妙法	116
草莓有助干性皮肤美容	116
香皂洗脸的小窍门	117
食盐与杏仁粉调敷可增白	117
葡萄汁等增白美容妙方	117
木瓜等使皮肤由黑变白	118
冬瓜黄酒膏可使皮肤增白	118
桔皮水洗脸可润肤	118
不同皮肤的洗脸小窍门	118
菠菜汤洗脸有效去油脂	119



淘米水洗脸可增白去油脂	119
鸡蛋清使皮肤白嫩的妙方	119
萝卜汁外擦内敷能增白	120
面粉柠檬调敷可漂白皮肤	120
苹果可使皮肤增白除皱	121
常吃苦瓜健美皮肤	121
餐前吃水果有利于减肥	121
萝卜海带汤有益于瘦身	122
妙用香菇豆腐减肥瘦身	122
枸杞鲫鱼汤能减轻体重	122
木耳豆腐汤瘦身一法	122
常吃冬瓜可减肥	123
豆腐渣萝卜丸子能减肥	123
丝瓜瘦肉汤可瘦身减肥	123
饮芒果茶可瘦身	123
吃番石榴可瘦身	124
吃枇杷膏可瘦身	124



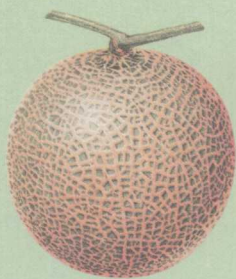
第三篇 医药保健篇



一 饮食食疗小窍门 / 127

冬季吃梨妙处多	127
苹果食疗可治多病	127
猕猴桃果根治病 8 法	128
常食豆糊可健身强体	129
吃香瓜可除热防暑	129

家庭生活小窍门



吃土豆妙用两则	129
醋豆养生妙法	130
妙用土豆生姜消炎	130
食萝卜健身治病妙法	130
口含话梅有助于戒烟	131
巧用橘核治肾虚腰痛	131
西瓜食疗好处多	131
龙眼药用的4种妙法	132
蘑菇食疗8法	132
西红柿食疗益方	133
雪花梨可治百日咳	133
柿子治口角疮、唇裂	134
红枣食疗妙方3则	134
红糖石榴皮治腹泻等症	134
食用金针菇的特效	134
药用黄瓜食疗法	135
吃冰糖白木耳润肺补气	135
山芋治疗畏寒症	135
吃鱼肝油有助于长个子	136
食用人参小窍门	136
喝绿豆汤好处多	136
吃鸡蛋的窍门	137



二 养生长寿小窍门 / 137

双手并用防脑溢血	137
长啸巧健身	138
松弛筋骨法	138
巧伸懒腰除疲劳	138
巧使牙膏出药力	139