

生活巧法

2188

高志敏 主编



光明日报出版社

生活巧法 2188

主 编：高志敏

编写人员：田丰收 许 军 韩晶梅
李 颖 林 隆 刘振红
高学杰 苏 进 郭玲格
李一曼 高学庆 杨柳青
张育文 张树岩 高旭东
高学哲 赵 梓 赖小猛
樊文明 崔海东 高建合
李金元 张卫民 李忠锋
毛树国 襄方

光明日报出版社

(京) 新登字 101 号

图书在版编目 (CIP) 数据

生活巧法 2188/高志敏主编. —北京: 光明日报出版社
1996. 5

ISBN 7-80091-743-6

I. 生… II. 高… III. 家庭-生活-知识 IV. TS976

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 07233 号



光明日报出版社出版发行

(北京永安路 106 号)

邮政编码: 100050

电话: 3017733-225

新华书店北京发行所经销

北京市通县运河印刷厂印刷

*

850×1168 1/32 印张: 18.25 字数: 455 千字

1996 年 9 月第 1 版 1996 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

ISBN 7-80091-743-6/Z · 86

定价: 25.00 元

前 言

吃穿用是生活的重要方面，也是家务劳动的主要内容。据对上千个城乡职工家庭调查表明，家庭主要成员在八小时以外，竟有二分之一的时间是在家务劳动中度过的。调查还表明，对于广大城市家庭来说，比这个数还要大。可见家务劳动是多么繁重。

随着科技发展和生活质量日益提高，以吃穿用为主要内容的家务劳动，对人们特别是工薪阶层来说，其难度和范围还有扩展和加重的趋势。在从事家务劳动时，不仅要懂得传统的方法和技巧，还要懂得日新月异的新方法新技巧新知识。比如，从吃的方面来说，你上街买菜有时要买些豆芽菜，但什么样的豆芽营养好呢？市场有些人用化肥水生豆芽出售，吃了这样的豆芽不但营养低而且危害健康。那么，怎样识别这种豆芽呢？当今农药污染蔬菜已成社会公害，买什么样的蔬菜污染少或不受污染呢？举办家宴请人吃饭，席上怎样排座次，对一般人来说不是大事，但对重自我形象的人来说，就不能不讲究些。如不在家中吃要到餐厅“潇洒走一回”，还要懂得些点菜艺术，要吃西餐还要懂些吃西餐知识。孩子过生日，要在生日蛋糕上点燃蜡烛，那么怎样防止蜡烛点燃后“流泪”污染蛋糕呢，如果了解这些常识，不仅避免了蛋糕污染，还能激发孩子对周围事物的观察力和想象力。从穿的方面来说，在千变万化式样翻新的服装中，怎样根据自己的体型、肤色、性格选择衣服呢？青年男女结婚是一件大事，怎样选择理想的婚服呢？谈到用的方面难题繁事就更多了，不说别的，仅就家电来说，谁都知道电冰箱是家庭耗电“大户”，怎样达到既节约用电又保存食物的目的呢？电冰箱长期运转不停，要请人维修需

支出一笔不少的钱，如你懂得排除此故障的巧法，只需举手之劳就可以了。再如社会兴起的电脑热，使许多望子成龙的家长跃跃欲试，那么，家庭怎样选择电脑呢？是买 286 还是 386 呢，学习机能“打天下”吗，它与电脑是一回事吗？再如，你家的电话费超支很多，是否有人窃用你的电话呢，怎样才能发现窃用者呢？再如，新学年到了，你的孩子从学校拿回了新书，高高兴兴要你为他包书皮。包书皮既是对书的爱护，也是对书的装饰。如果您不会包，会使孩子扫兴，如果包得不好，那就更糟，孩子把书拿出来和小伙伴一比相形见绌，孩子的自尊心难免受到伤害，说不定由此还会动摇您在孩子心目中的形象，相反，如果您把书包得很漂亮，就能提高孩子的自尊心，并由此激发孩子“好好学习，天天向上”的积极性，回家还要夸一句“爸妈真棒”！

另外，在身体健康方面，我们常常会遇到一些小问题：如遇到晕车晕船怎么办？异物入眼怎么取出？睡觉落枕怎么办？遇到轻度烧烫伤怎么急救？俗话说“牙疼不算病，疼起来真要命。”万一闹起牙疼来怎么办？条件所限又一时不能去医院。还有人们都希望自己保持健美，可不一定都如愿，随着年龄增长，眼角往往会出现鱼尾纹，怎样消除它呢？有的人脸上长出蝴蝶斑来，又怎么办？遇到这些问题有条件去医院、去美容院，当然不错，但往往是条件所限，很难如愿。那么不妨用一些很简单的小办法，就可有效解决问题。

像以上这一系列问题，乍看是小事一宗，但要处理得好也非易事。为此，我们编写了《生活巧法 2188》，供您使用，它能给您以奇谋和绝招，使您在众多的难题面前独僻蹊径，扫除烦恼。我们相信，当您运用本书的奇谋绝招多快好省地解决生活诸多难事之后，不仅能腾出更多的时间和精力用于休息和工作，还能从中获得成功的喜悦，使您的家庭生活更美好。

本书特点一是条目多，人有我有，我有人无，二是内容全，人

有我新，人新我优。三是文字通俗易懂，方法易于掌握，可以“一看就懂，一懂会干，一干就灵”。

本书适宜于城乡广大读者，尤其适宜于新婚夫妻组成的家庭及家庭服务员。就是对于商业院校的烹饪、服装、家电等专业的师生和职业中学中技的师生，也有很好的参考价值。

本书在编写过程中，承张文岐先生大力协助，在此特表谢意。

编 者

1995. 9

目 录

第一章 吃

一、食品选购

猪牛羊肉

1. 怎样识别假秤 (1)
2. 怎样才算缺斤短两 (1)
3. 从检疫章形状识别肉的质量 (2)
4. 猪肉部位和食用法 (2)
5. 米心肉识别法 (3)
6. 识别瘟猪肉法 (3)
7. 识别种猪肉法 (3)
8. 识别注水猪肉法 (3)
9. 鉴别鲜肝法 (4)
10. 鉴别牛、羊、猪心法 (4)
11. 买筋腱肉合适吗? (4)
12. 识别栗子肉法? (4)
13. 买猪头猪蹄要慎选 (5)
14. 鉴别火腿品质法 (5)
15. 好腊肉识别法 (5)
16. 咸肉质量鉴别法 (5)
17. 灌肠质量鉴别法 (5)

18. 烧烤肉质量鉴别法	(6)
19. 叉烧肉质量鉴别法	(6)
20. 知道罐头产地法	(6)
21. 识别罐头生产日期法	(6)
22. 鉴别罐头质量法	(6)
23. 识别牛肉、马肉、驴肉法	(7)
24. 区分牛肉等级法	(7)
25. 区分羊肉等级法	(7)
26. 鉴别牛、羊肉新鲜度 3 法	(7)
27. 鉴别牛、羊肉老嫩法	(7)
28. 识别绵羊肉与山羊肉法	(8)

鱼虾海味类

29. 鉴别鲜鱼法	(8)
30. 选购活鱼法	(8)
31. 识别胖头鱼与白鲢鱼法	(8)
32. 识别青鱼与草鱼法	(8)
33. 识别受化学物质污染的鱼法	(8)
34. 选购鲜河虾法	(9)
35. 识别江河鱼与湖塘鱼法	(9)
36. 判断甲鱼雌雄法	(9)
37. 死甲鱼可买吗	(9)
38. 鲜蟹识别法	(9)
39. 识别河蟹与海蟹法	(9)
40. 鉴别对虾质量法	(9)
41. 虾米质量鉴别法	(9)
42. 海蜇皮质量鉴别法	(10)
43. 海参质量鉴别法	(10)
44. 虾皮质量鉴别法	(10)

45. 鉴别鱼肚质量法	(10)
46. 鉴别鱼翅质量法	(10)
47. 识别假燕窝法	(10)
48. 识别活贝与死贝法	(11)
49. 鉴别鱿鱼和乌贼鱼法	(11)
50. 鉴别鱿鱼干质量法	(11)
51. 熊掌前掌好, 后掌好	(11)

禽肉类

52. 选购板鸭法	(11)
53. 鉴别冻鸭老嫩 2 法	(12)
54. 鉴别鸡老嫩法	(12)
55. 怎样用打火机识别注水鸡鸭法	(12)
56. 买注水鸡鸭少吃亏法	(12)
57. 识别鸡塞肫法	(12)
58. 识别鸭、鹅塞肫法	(12)
59. 识别活禽与死禽屠宰法	(12)
60. 鉴别新鲜光禽肉法	(13)
61. 鉴别活鸡优劣法	(13)
62. 识别变质烧鸡法	(13)

蛋奶类

63. 鉴别鲜蛋法	(13)
64. 判断鸡蛋存放日期法	(13)
65. 识别孵过的鸡蛋法	(13)
66. 识别生熟蛋法	(14)
67. 鉴别咸蛋质量法	(14)
68. 优质皮蛋鉴别法	(14)
69. 识别皮蛋有毒法	(14)
70. 鉴别新鲜牛奶法	(14)

71. 鉴别奶粉质量法	(14)
-------------------	------

干货鲜菜类

72. 鲜蘑鉴别两看法	(15)
73. 识别掺假黑木耳法	(15)
74. 鉴别银耳质量法	(15)
75. 鉴别香菇质量法	(15)
76. 怎样选购鲜笋	(15)
77. 识别用化肥水生的豆芽法	(16)
78. 怎样选购豆芽菜	(16)
79. 胡萝卜营养鉴别法	(16)
80. 受农药污染少的蔬菜	(16)
81. 区别池藕与田藕法	(16)
82. 鉴别茭白法	(17)
83. 选购蒜苔法	(17)
84. 选购圆白菜法	(17)
85. 识别萝卜空心法	(17)
86. 选购苦瓜法	(17)
87. 辣椒辣度鉴别法	(18)

鲜果干果类

88. 怎样选购椰子	(18)
89. 鉴别桂圆法	(18)
90. 鉴别枇杷法	(18)
91. 鉴别苹果生熟法	(18)
92. 鉴别葡萄质量法	(19)
93. 鉴别香蕉法	(19)
94. 识别香蕉与芭蕉法	(19)
95. 辨别桔、柑、橙法	(19)
96. 鉴别柑桔生熟法	(19)

97. 怎样选购草莓	(20)
98. 识别哈密瓜生熟法	(20)
99. 挑选沙甜西瓜法	(20)
100. 如何挑选栗子	(20)
101. 怎样鉴别葡萄干干湿度	(20)
102. 鉴别葵花子干湿法	(20)
103. 鉴别葵花子质量 2 法	(21)
104. 大米质量鉴别法	(21)
105. 识别玉米面潮湿法	(21)
106. 挑选优质莲子法	(21)

糖酒油菜类

107. 鉴别食糖质量法	(22)
108. 鉴别蜂蜜质量法	(22)
109. 鉴别茶叶真假法	(22)
110. 味精包装上的 99% 代表什么	(22)
111. 识别掺假味精法	(23)
112. 掺瓜汤香油的识别法	(23)
113. 识别掺假食油法	(23)
114. 挑选优质虾油法	(24)
115. 识别真假大料法	(24)
116. 用手心鉴别白酒优劣法	(24)
117. 手摇鉴别白酒度数法	(24)
118. 识别真假名酒法	(24)
119. 识别啤酒出厂日期法	(25)
120. 啤酒的“度”的含义	(25)
121. “扎啤”的含义	(25)
122. 葡萄酒的分类法	(26)
123. 读洋酒商标中密码法	(26)

124. 认读国产白兰地酒龄法	(26)
125. 洋酒英文名称的含义	(27)
126. 怎样挑选汽水	(27)
127. 鉴别瓶装饮料法	(27)
128. 矿泉水质量鉴别法	(27)

二、食品加工

干货与海味

129. 泡发猴头法	(28)
130. 泡发洗净木耳法	(28)
131. 泡发洗净香菇法	(28)
132. 使香菇变嫩法	(28)
133. 除去蘑菇泥沙法	(28)
134. 巧用涨发蘑菇水法	(29)
135. 使干鲜蘑菇味美法	(29)
136. 泡发海带嫩脆法	(29)
137. 泡发玉兰片法	(29)
138. 泡发干笋 2 法	(29)
139. 使芥菜增香增味法	(30)
140. 泡发海米法	(30)
141. 泡发海参 2 法	(30)
142. 发海参忌沾染油盐碱	(30)
143. 泡发海蜇脆嫩法	(30)
144. 防海蜇中毒法	(30)
145. 泡发鱿鱼干法	(31)
146. 泡发鱼翅法	(31)
147. 泡发熊掌法	(31)
148. 泡发鱼肚法	(31)

149. 泡发燕窝法	(31)
150. 泡发海螺干法	(32)
151. 泡发墨鱼干法	(32)
152. 泡发干贝法	(32)
153. 泡发鱼唇法	(32)
154. 水发蹄筋法	(32)
155. 发制肉皮出品率高法	(32)

鱼禽宰杀与除污

156. 加工整理蟹法	(33)
157. 蟹螯钳住手怎么办	(33)
158. 巧杀甲鱼法	(33)
159. 甲鱼宰杀后整理法	(33)
160. 宰杀鳝鱼法	(33)
161. 使蛤蜊脱丁法	(34)
162. 给橡皮鱼剥皮法	(34)
163. 剖鱼腹刀口宜略偏	(34)
164. 抽鲤鱼筋法	(34)
165. 去除黄花鱼内脏法	(34)
166. 清洗墨斗鱼法	(34)
167. 河蚌去斧足法	(35)
168. 使蚌、螺吐净泥土法	(35)
169. 快取虾仁法	(35)
170. 清洗虾体中污物法	(35)
171. 清洗鱼体粘液法	(35)
172. 快净刮鱼鳞法	(35)
173. 带鱼体上银白物不是鳞	(35)
174. 去掉带鱼表面污物法	(36)
175. 鱼胆破了补救法	(36)

176. 用甲鱼胆增鲜法	(36)
177. 快速宰杀鸡鸭法	(36)
178. 宰杀鸡鸭的最佳时间	(36)
179. 切除鸡腔上囊法	(36)
180. 给鸡开膛 3 法	(36)
181. 快宰鹌鹑法	(37)
182. 快褪鸡鸭毛法	(37)
183. 除猪脑血筋法	(37)
184. 快拔猪毛法	(37)
185. 快拔蹄毛法	(37)
186. 快拔兔毛法	(37)
187. 咸肉退盐法	(38)
188. 清洗猪、羊肠肚及肺法	(38)
189. 洗净猪板油法	(38)

剥壳与去皮

190. 吃桃去毛法	(38)
191. 剥掉桃皮法	(38)
192. 快剥板栗皮法	(39)
193. 柑桔剥皮法	(39)
194. 除去苹果皮法	(39)
195. 速脱莲衣法	(39)
196. 除去蚕豆皮法	(39)
197. 快剥核桃皮法	(39)
198. 快剥蒜头法	(39)
199. 快剥大葱法	(40)
200. 剥西红柿及土豆皮法	(40)
201. 生姜去筋法	(40)
202. 快剥芋艿皮法	(40)

203. 快剥鸡蛋松花蛋皮法 (40)
204. 使混浊水变净法 (40)

清洗与除味

205. 切菜防止菜色染手法 (41)
206. 洗掉菜叶上的小虫法 (41)
207. 除掉蔬菜残留农药法 (41)
208. 除掉果菜上残留洗涤剂法 (41)
209. 清洗黄瓜法 (41)
210. 切葱防流泪 2 法 (41)
211. 除虾腥味法 (42)
212. 除去黄花鱼腥味法 (42)
213. 除蟹腥味法 (42)
214. 除掉河鱼泥味法 (42)
215. 去除炸鱼油中腥味 2 法 (42)
216. 去掉猪腰子臊味法 (42)
217. 去除腰臊法 (43)
218. 除去咸肉辛辣味法 (43)
219. 除咸肉哈喇味法 (43)
220. 除去羊肉及羊奶膻味法 (43)
221. 去除鸭肉腥臊法 (43)
222. 除掉鸡腥味 2 法 (43)
223. 除去鸡蛋腥味法 (44)
224. 除去松花蛋涩味法 (44)
225. 清除菜籽油异味法 (44)
226. 怎样防止生日蛋糕上蜡烛“落泪” (44)

三、食品存放

原粮除虫

227. 防绿豆生虫法	(44)
228. 防蚕豆变色法	(45)
229. 防大豆走油法	(45)
230. 防花生米生虫法	(45)
231. 防止致癌物质污染米面法	(45)
232. 防大米生虫 2 法	(45)
233. 缺氧法灭蛀	(46)
234. 巧除米虫法	(46)
235. 防小麦生虫法	(46)

米面制品

236. 面包防干防霉法	(46)
237. 切面保鲜法	(46)
238. 冰箱存放油炸食物法	(46)
239. 夏天存放豆腐保质法	(47)
240. 存放生日蛋糕法	(47)
241. 饼干存放时间	(47)
242. 饼干复酥法	(47)
243. 防止饼干返潮法	(47)
244. 存放鲜酵母法	(47)
245. 存放面肥法	(47)
246. 判断酵母新鲜度法	(48)
247. 面肥酸后使用法	(48)
248. 防馒头拉粘丝法	(48)
249. 冻存馒头法	(48)
250. 速冻饺子法	(48)

糖油盐酒

251. 存放小磨香油法	(48)
252. 防止植物油哈喇味 2 法	(49)

253. 存放荤油法	(49)
254. 除去酱油、醋白醭法	(49)
255. 防止食盐返潮变苦 2 法	(49)
256. 存放巧克力法	(49)
257. 防止食糖溶化结块法	(49)
258. 食糖结块发硬复原法	(49)
259. 逐出糖罐中蚂蚁法	(49)
260. 蜂蜜沉淀融化法	(50)
261. 防止茶叶变色走味法	(50)
262. 茶叶去潮去霉法	(50)
263. 存放咖啡法	(50)
264. 存速溶咖啡防结块法	(50)
265. 喝剩下的咖啡怎么办	(50)
266. 贮存可可法	(50)
267. 剩啤酒保鲜法	(51)
268. 防黄酒变酸法	(51)
269. 夏季存放高级香烟法	(51)

蛋奶与畜肉制品

270. 存放鲜蛋 4 法	(51)
271. 存放冰蛋法	(51)
272. 蛋白保鲜法	(52)
273. 蛋黄保鲜法	(52)
274. 夏季存放袋装牛奶法	(52)
275. 开袋奶粉存放法	(52)
276. 存放鲜肝法	(52)
277. 夏天存放鲜肉 2 法	(52)
278. 夏天存放熟肉法	(52)
279. 夏天用食油存肉法	(53)