



一本全

# 生活窍门 和生活禁忌

秦子舒◎编著



中医古籍出版社

一本全  
生活窍门  
和生活禁忌

秦子舒◎编著

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活窍门和生活禁忌一本全/秦子舒编著. -北京:中医古籍出版社,2016.7  
ISBN 978-7-5152-1025-4

I. ①生… II. ①秦… III. ①生活-知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 271903 号

## 生活窍门和生活禁忌一本全

编 著 秦子舒

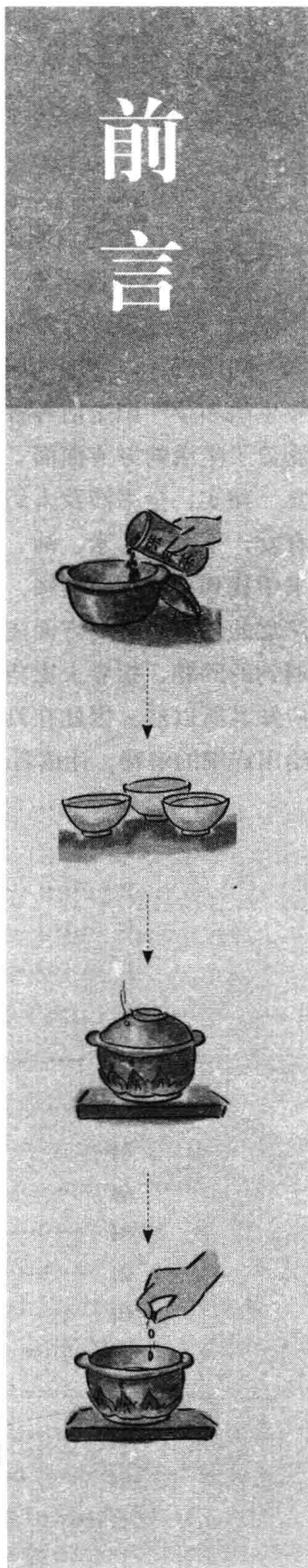
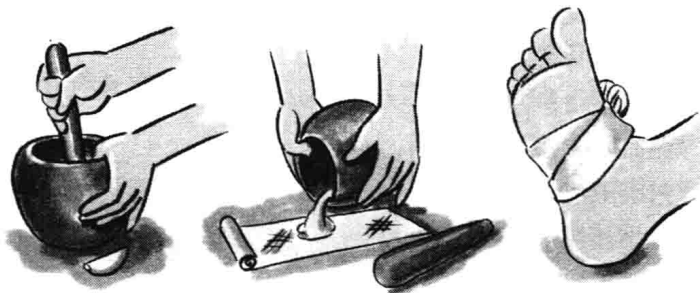
---

责任编辑 魏 民  
出版发行 中医古籍出版社  
社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)  
印 刷 北京佳顺印务有限公司  
开 本 787mm×1125mm 1/16  
印 张 38  
字 数 408 千字  
版 次 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷  
印 数 0001~5000 册  
书 号 ISBN 978-7-5152-1025-4  
定 价 78.00 元

# 前言

**随**着生活水平的不断提高和物质条件的逐步改善，用科学知识丰富和指导我们的日常生活已成为人们的生活理念和迫切需求。《生活窍门和生活禁忌一本全》就是基于此理念编写而成的。本书分为上下两篇：上篇生活窍门集科学性、现代性、智慧性、生活性于一体，在总结他人和自身经验的基础上，把日常小事、厨房百事、日常保健、穿着打扮窍门化，让你享受生活的每一瞬间；下篇生活禁忌，以“禁”和“忌”为中心内容，列举了与我们现代生活息息相关，但并未被大家所熟知而又必须注意的细节，透彻分析其中原因，从而使你能有效地避免这些禁忌，使你更加健康、愉快地生活。

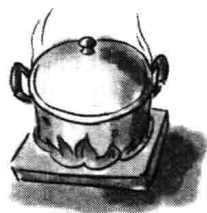
**生**活窍门是从生活实践中来的，是人们在日常生活中经过摸索或验证的宝贵技巧和经验，有着很高的实用价值，可以说集合了民间大众的生活智慧，可随时随地帮助你化解生活中的难题，协助你巧妙持家、智慧生活。这些窍门看似不起眼，却能轻松解决你困扰许久的麻烦。小窍门贵在巧妙、快速、简便，可以让我们少走弯路，巧妙地将繁杂琐碎的事务简单化，省时、省力、省心又省钱。生活窍门篇收录各类小窍门数千例，涉及日常生活中的衣、食、住、行、用等各个方面，内容极为丰富。为了便于读者随查随用，我们将其分为穿着服饰巧搭、美容塑形绝招、健康饮食窍门、居家生活妙招、旅游生活窍门、常见病治疗窍门，读者在使用时可根据自己的需要在目录中进行检索，快速地找到自己所需要的信息。书中介绍的窍门简



单易行，方便有效，一般人都可掌握，并不需要专门的技巧。而且，窍门中使用的材料随手可得，都是生活中常见的，找起来方便，花费也不多。掌握了这些生活小窍门，每个人都可以成为居家生活的“百事通”。

**生**活禁忌点明了家庭生活中易于疏忽的种种禁忌细节，并从科学和实用的角度出发，将这些难题为读者逐一破解，并为读者提供一个更加科学健康、更加精致合理的生活模式。生活禁忌篇从日常生活出发，体现“以人为本”的原则，内容围绕居家生活、婴幼儿生活、少年儿童生活、青壮年生活、老年生活和孕产妇生活等各个方面展开，介绍了生活中大家须注意的几千项禁忌，涵盖了生活的方方面面。在编写的过程中，本书严格遵循以下三大原则：内容丰富、翔实，全书涉及人们日常生活的方方面面，上至为人处世、婚姻大事、生儿育女，下至柴、米、油、盐，日常生活中所能遇到的各类禁忌，大部分都能从本书中找到；实用性极强，在讲述禁忌时，编者一方面选择未被大家熟知而又必须注意的地方；另一方面注意所选内容与时代的相关性，着重选取人们当前生活中遇到的问题，指导大家巧妙地去应对；科学性强，对生活中的禁忌应知其然，还应知其所以然。因此在具体讲述时，对为什么可以这样做，为什么不能那样做都给出详细的解释，让读者在选择正确做法时也明白其中蕴含的科学道理。

# 目录



## 生活窍门

穿着服饰巧搭	3	皮带的选购	7
服饰选购	3	选购皮靴的窍门	7
巧选羽绒服	3	羊绒制品的挑选	7
巧识假羽绒服	3	长筒丝袜的选择	8
原毛羽绒服的鉴别	3	巧选袜子	8
巧选羊毛衫	4	假皮制品的鉴别	8
高档西装的选购	4	呢绒好坏的鉴别	8
正装衬衫的选购	4	化纤衣料的鉴别	9
婴儿服装的选择	4	鉴别真丝和人造丝的窍门	9
选购儿童服装的小窍门	5	巧辨牛、羊、猪皮	9
巧选保暖内衣	5	珍珠的鉴别	9
巧选睡衣	5	购买钻饰的小窍门	9
巧选内衣	5	鉴别宝石的窍门	9
内衣尺码的测量	5	选择戒指的小窍门	9
纯棉文胸好处多	5	<b>穿戴搭配</b>	<b>10</b>
胸部较小者如何选择内衣	6	刚买的衣服不要马上穿	10
巧选汗衫、背心	6	皮肤白皙者的服饰色彩	10
巧选皮鞋	6	选购耳环小窍门	10
皮装选购的窍门	6	巧选太阳镜	10
皮革的选购	7	买鞋的最佳时间	10
帽子的选购	7	巧辨毛线质量	10
领带质量的鉴别	7	纯羊毛的鉴别	10
		皮肤黝黑者的服饰色彩	11
		皮肤红润者的服饰色彩	11
		皮肤黑黄者的服饰色彩	11
		肤色偏红艳者的服饰色彩	11
		肤色白里透红者的服饰色彩	11



深褐色皮肤者的服饰色彩····· 11	自行调节袜口松紧····· 16
黄皮肤者的服饰色彩····· 11	化纤制品防静电妙招····· 16
小麦肤色者的服饰色彩····· 11	<b>衣物清洗</b> ····· 16
中年女性穿戴窍门····· 11	衣服翻过来洗涤好····· 16
老年妇女穿戴窍门····· 11	经济实用洗衣法····· 16
男士服装的色彩搭配····· 12	蛋壳在洗涤中的妙用····· 17
领带与西装的搭配····· 12	洗衣不宜久泡····· 17
项链的佩戴窍门····· 12	洗衣快干法····· 17
上深下浅或下深上浅掩饰缺憾·· 12	鞋子快干法····· 17
佩戴围巾的窍门····· 12	洗涤用品的选择····· 17
穿着无袖衫小窍门····· 12	棉织物的洗涤····· 17
着装苗条小窍门····· 12	巧洗丝织品····· 18
腰粗者穿衣窍门····· 13	麻类织物的洗涤····· 18
小腹凸出者穿衣窍门····· 13	亚麻织物的洗涤····· 18
臀部下垂者穿衣窍门····· 13	巧洗毛衣····· 18
臀肥腰细者穿衣窍门····· 13	巧洗羊毛织物····· 18
平胸女性穿衣窍门····· 13	莱卡的洗涤方法····· 18
O形腿人的着装窍门····· 13	巧洗轻质物品····· 18
骨感女性的穿衣窍门····· 14	蕾丝衣物的清洗····· 18
胖人穿衣小窍门····· 14	巧法减少洗衣粉泡沫····· 18
身材高大女性的穿衣窍门····· 14	干洗衣物的处理····· 19
矮个女子巧穿衣····· 14	巧洗羽绒服····· 19
女孩穿短裤的小窍门····· 14	洗毛巾的方法····· 19
上班族如何选择皮包····· 15	巧洗衬衫····· 19
短腿者巧穿皮靴····· 15	巧洗长袖衣物····· 19
腿粗者巧穿皮靴····· 15	巧洗白色袜子····· 19
女士骑车如何避免风吹裙子···· 15	巧洗白背心····· 19
解决拉链下滑的方法····· 15	巧洗汗衫····· 20
新村衣的处理····· 15	洗牛仔裤小窍门····· 20
防丝袜向下翻卷窍门····· 15	巧洗内衣····· 20
防丝袜下滑窍门····· 15	巧洗衣领、袖口····· 20
防丝袜勒腿窍门····· 15	巧洗毛领····· 20
巧解鞋带····· 15	巧洗帽子····· 20
如何梳理假发····· 16	巧洗胶布雨衣····· 20
如何固定假发····· 16	巧洗绒布衣····· 20
戒指佩戴小窍门····· 16	巧洗宝石····· 21
夏季穿凉爽衣裤有法····· 16	巧洗钻石····· 21
外出防衣裤挤皱法····· 16	巧洗黄金饰品····· 21



银饰品的清洗	21	巧去绸缎的斑点	25
洗雨伞小窍门	21	巧去霉斑	25
巧刷白鞋	21	巧去口香糖	26
巧擦皮革制品四法	21	<b>熨烫、织补与修复</b>	<b>26</b>
巧除咖啡渍、茶渍	22	简易熨平	26
巧除柿子渍	22	巧法熨烫衣裤	26
巧去油渍	22	巧去衣服熨迹	26
巧去油漆渍	22	毛呢的熨烫	26
巧去墨水污渍	22	棉麻衣物的熨烫	26
巧去汗渍	22	丝绸衣物的熨烫	27
<b>除污去渍</b>	<b>22</b>	毛衣的熨烫	27
巧去奶渍	23	皮革服装的熨烫	27
巧去鸡蛋渍	23	化纤衣物的熨烫	27
除番茄酱渍	23	羽绒服装的熨烫	27
巧去呕吐迹	23	巧熨有褶裙	27
巧去血迹	23	巧熨腈纶绒围巾	27
巧除果汁渍	23	巧除领带上的皱纹	27
巧去葡萄汁污渍	24	巧熨羊毛围巾	27
巧去酒迹	24	巧去西服中的气泡	27
除尿渍	24	衣物香味持久的小窍门	28
除圆珠笔油渍	24	衣物恢复光泽的小窍门	28
除蟹黄渍	24	腈纶衣物除褶皱法	28
除胶类渍	24	巧补皮夹克破口	28
巧去酱油、醋渍	24	棉织物烫黄后的处理	28
除锈渍	24	化纤衣料烫黄后的处理	28
除柏油渍	24	防毛衣缩水的小窍门	28
除烟油渍	24	巧补羽绒服破洞	28
除沥青渍	24	自制哺乳衫	28
除青草渍	24	白色衣服泛黄的处理	28
除红药水渍	25	旧衣拆线法	29
除碘酒渍	25	巧穿针	29
除药膏渍	25	防衣物褪色法4法	29
鱼渍、鱼味的去除	25	防毛衣起球的小窍门	29
除口红渍	25	毛衣磨损的处理	29
巧去眉笔色渍	25	巧去絮状物	29
巧去甲油渍	25	巧去毛呢油光	29
巧去染发水渍	25	如何恢复毛织物的光泽	29
白皮鞋去污法	25	使松大的毛衣缩小法	29



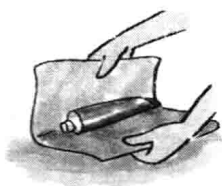


保养与收藏	30
麻类服装的保养	30
丝织品的保养	30
巧法防皮鞋磨脚	30
皮鞋受潮的处理	30
皮鞋发霉的处理	30
鞋垫如何不出鞋外	30
皮鞋褪色的处理	30
巧去呢绒衣上的灰尘	31
白色衣物除尘小窍门	31
醋水洗涤可除异味	31
巧除胶布雨衣异味	31
巧晒衣物	31
西装的挂放	31
巧除西装发光	31
西装的保养	32
皮包的保养	32
领带的保养	32
手套的保养	32
如何提高丝袜使用寿命	32
纽扣的保养	32
铂金首饰的保养	32
珍珠的保养	32
钻石的保养	33
黄金首饰变白的处理	33
宝石戒指的擦拭	33
银饰品的擦拭	33
如何恢复银饰品的光泽	33
翡翠的保养	33
巧晒球鞋	33
巧除胶鞋异味	33
皮鞋除皱法	33
皮鞋“回春”法	33
新皮鞋的保养	33
皮靴的保养	34
鞋油的保存	34
皮鞋淋雨后的处理	34
巧除球鞋污点	34

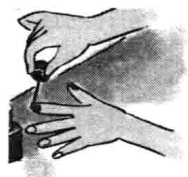
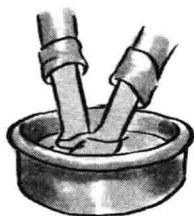
毛料衣物的收藏	34
棉衣的收藏	34
化纤衣物的收藏	35
皮鞋的收藏	35
麻类服装的收藏	35
羽绒服的收藏	35
真丝品的收藏	35
内衣的收藏	36
小儿衣服不宜放樟脑球	36

## 美容塑形绝招 37

美白护肤	37
软米饭洁面	37
巧用米醋护肤	37
黄酒巧护肤	37
干性皮肤巧去皱	37
干性皮肤保湿急救法	37
蒸汽去油法	37
自制蜂蜜保湿水	38
巧法使皮肤细嫩	38
淘米水美容	38
草茉莉子可护肤	38
白萝卜汁洗脸美容	38
西瓜皮美容	38
快速去死皮妙招	38
豆浆美容	38
黄瓜片美容	38
豆腐美容	38
猪蹄除皱法	39
南瓜巧护肤	39
丝瓜藤汁美容	39
巧用橘皮润肤	39
盐水美白法	39
西红柿美白法	39
牛奶护肤	39
简易美颜操	39
上网女性巧护肤	40
巧用吹风机洁肤	40



冰敷改善毛孔粗大	40	鲜茭白治疗酒糟鼻	44
水果敷脸改善毛孔粗大	40	食盐治酒糟鼻	44
柠檬汁洗脸可解决毛孔粗大	40	<b>手足养护</b>	<b>45</b>
吹口哨可美容	40	自制护手霜	45
去除抬头纹的小窍门	41	自制护手油	45
夏季皮肤巧补水	41	巧用橄榄油护手	45
花粉能有效抗衰老	41	巧做滋润手膜	45
鸡蛋巧去皱	41	柠檬水巧护手	45
巧法去黑头	41	巧用维生素E护手	45
鸡蛋橄榄油紧肤法	41	手部护理小窍门	45
栗子皮紧肤法	41	敲击可促进手部血液循环	45
香橙美肤法	41	秋冬用多脂香皂洗手	46
蜜水洗浴可嫩肤	41	巧除手上圆珠笔污渍	46
海盐洗浴滋养皮肤	42	修剪指甲的小窍门	46
酒浴美肤法	42	巧去指甲四周的老化角质	46
促进皮肤紧致法	42	巧用化妆油护甲	46
颈部保湿小窍门	42	使软皮变软的小窍门	46
颈部美白小窍门	42	巧用醋美甲	46
洁尔阴治紫外线过敏	42	加钙亮油护甲	46
凉水冷敷缓解日晒	42	去除足部硬茧的小窍门	47
鸡蛋祛斑妙招	42	改善脚部粗糙的小窍门	47
巧除暗疮	42	柠檬水巧去角质	47
巧用芦荟去青春痘	43	脚部的健美运动	47
夏季除毛小窍门	43	巧用莲蓬头按摩脚部	47
柠檬汁可祛斑	43	去脚肿小窍门	47
食醋洗脸可祛斑	43	泡脚小窍门	47
巧用茄子皮祛斑	43	脚趾摩擦可护足	47
维生素E祛斑	43	双足放松小窍门	48
产后祛斑方	43	巧除手指烟迹	48
牛肝粥治蝴蝶斑	43	氯霉素滴眼液去灰指甲	48
醋加面粉祛斑	43	凤仙花治灰指甲	48
芦荟叶治雀斑	44	韭菜汁治手掌脱皮	48
酸奶面膜减淡雀斑	44	柏树枝叶治指掌脱皮	48
胡萝卜牛奶除雀斑	44	常梳眉毛粗又黑	49
搓揉法消除老年斑	44	巧用蜂蜜祛黑眼圈	49
色拉酱巧治老年斑	44	苹果祛黑眼圈	49
巧治红鼻子	44	巧用酸奶祛黑眼圈	49
麻黄酒治疗酒糟鼻	44	冷热敷交替消“肿眼”	49



黑云豆治手裂脱皮·····	49	选购口红的小窍门·····	54
<b>美目护齿</b> ·····	<b>49</b>	巧用化妆水·····	54
按摩法消除眼袋·····	50	巧选香水·····	55
巧用黄瓜消除下眼袋·····	50	依季节搭配香水·····	55
按摩法改善鱼尾纹·····	50	香水持久留香的秘诀·····	55
使用眼膜的小窍门·····	50	使用粉扑的小窍门·····	55
敷眼膜的最佳时间·····	50	粉底液过于稠密的处理方法·····	55
按摩法消除眼袋·····	50	令皮肤闪亮的小窍门·····	55
巧用茶水增长睫毛·····	50	巧用粉底遮雀斑·····	55
巧用橄榄油美唇·····	50	巧用粉底遮青春痘·····	56
巧用维生素润唇·····	50	掩饰黑痣的化妆技巧·····	56
自制奶粉唇膜·····	50	掩饰皱纹的技巧·····	56
巧用保鲜膜润唇·····	51	长时间保持腮红的小窍门·····	56
巧去嘴唇死皮·····	51	化妆除眼袋·····	57
蜂蜜治唇裂·····	51	巧化妆恢复双眼生气·····	57
按摩法去唇纹·····	51	巧化妆消除眼睛浮肿·····	57
自制美白牙膏·····	51	肿眼泡的修饰·····	57
防唇裂小窍门·····	51	巧化妆消除眼角皱纹·····	57
芹菜可美白牙齿·····	52	巧用眼药水除“红眼”·····	57
奶酪可固齿·····	52	眉毛的化妆方法·····	58
叩齿、按摩可坚固牙齿·····	52	拔眉小窍门·····	58
巧用苹果汁刷牙·····	52	眉钳变钝的处理·····	58
巧用花生除牙垢·····	52	巧夹睫毛·····	58
巧除牙齿烟垢·····	52	巧用眉笔·····	58
<b>化妆技巧</b> ·····	<b>52</b>	眼睛变大化妆法·····	59
选购护肤品的小窍门·····	52	巧画眼线·····	59
选购化妆水的小窍门·····	52	巧画眼妆·····	59
选购精华素的小窍门·····	53	误涂眼线的补救措施·····	59
选购化妆品的小窍门·····	53	如何防止睫毛膏和睫毛粘到一起·····	59
选购乳液(面霜)的小窍门·····	53	眼妆的卸妆方法·····	59
化妆品保存的小窍门·····	53	如何延长睫毛膏的使用期限·····	59
粉扑的选购与保养·····	54	如何保养假睫毛·····	59
妆容持久的小窍门·····	54	大鼻子的化妆技巧·····	59
软化干面膜的小窍门·····	54	塌鼻子的化妆技巧·····	60
巧用化妆棉·····	54	耳朵同样需装扮·····	60
巧选粉底·····	54	巧用唇线笔·····	60
巧选腮红·····	54	误涂口红的补救措施·····	60
		厚唇变薄化妆法·····	60



让嘴唇更丰满的化妆法	60	身材瘦高者的美发窍门	65
不对称唇形的化妆窍门	60	巧用洗发水和护发素	66
有皱纹唇部的化妆窍门	61	核桃治头皮屑	66
唇角下垂的化妆窍门	61	生姜治头皮屑	66
“双下巴”的化妆窍门	61	啤酒去头皮屑	66
下颚松弛的化妆窍门	61	米汤巧治头皮屑	66
巧选指甲油	61	葱泥打头去头屑	66
巧画指甲油	61	西芹西红柿汁预防头发起屑	66
戴眼镜者的化妆窍门	61	梳头治头屑	66
如何快速涂好指甲油	62	红枣治掉发	67
巧除残余指甲油	62	冷热水交替可防脱发	67
卸妆小窍门	62	头皮按摩防脱发	67
<b>护发美发</b>	<b>62</b>	侧柏泡水治脱发	67
糯米泔水护发	62	透骨草汤治脱发	67
茶水巧护发	62	柚子核可治落发	67
巧用酸奶护发	62	核桃拌韭菜治白发	67
自制西红柿柠檬汁洗发水	62	何首乌加水果就酒使白发变黑	68
陈醋可保持发型持久	62	中老年花白头发的保养与护理	68
巧用丝巾保护发型	62	何首乌煮鸡蛋治白发	68
防染发剂污染小窍门	62	银针刺刺激头皮可治斑秃	68
冰箱可保染发剂不变质	63	酸奶可治微秃	68
巧梳烫发	63	花椒泡酒治秃顶	68
染发当日不要洗发	63	<b>减肥塑形</b>	<b>68</b>
开叉发丝的护理	63	巧用沐浴减肥	68
秀发不带电的八个妙招	63	爬楼梯可减肥	68
睡眠时的头发护理	64	办公室内巧减肥	69
游泳时的头发护理	64	常吃生萝卜减肥效果佳	69
巧用芦荟保湿	64	常饮山楂泡茶可减肥	69
防头发干涩小窍门	64	荷叶汤减肥法	69
巧用婴儿油黑发	64	盐疗减肥法	69
蜜蛋油可使稀发变浓	64	腹部健美与减肥的捏揉法	69
掩盖头发稀少的窍门	65	大蒜减脂茶饮方	69
处理浓密头发的窍门	65	香酥豆腐渣丸子减肥	69
卷发平滑服贴的窍门	65	花椒粉减肥法	69
如何处理朝上生的头发	65	玫瑰蜜枣茶可瘦身	70
身材矮小者的美发窍门	65	限定吃饭的场所可减肥	70
身材高大者的美发窍门	65	臀部“行走”可局部减肥	70
身材矮胖者的美发窍门	65	办公室美“腹”小窍门	70



床上“平腹”法 ..... 70

健美腰部的运动 ..... 70

防止臀部赘肉的小窍门 ..... 70

美臀运动 ..... 71

冷热水交替帮助塑胸 ..... 71

按摩丰胸小窍门 ..... 71

举哑铃可防止乳房下垂 ..... 71

小腿塑型运动 ..... 71

丰胸按摩小窍门 ..... 72

文胸的正确穿法 ..... 72

健美背部的运动 ..... 72

蹬腿瘦腿法 ..... 72

大腿的保鲜膜减肥法 ..... 72

圆白菜美腿法 ..... 72

睡前美腿法 ..... 72

精油按摩保持胸部健美 ..... 73

**健康饮食窍门 ..... 74**

**食物选购 ..... 74**

巧选冬瓜 ..... 74

巧选苦瓜 ..... 74

巧选萝卜 ..... 74

巧选松菇 ..... 74

巧选香菇 ..... 74

巧识毒蘑菇 ..... 74

巧选竹笋 ..... 75

巧识激素水果 ..... 75

巧识使用了“膨大剂”的猕猴桃 ..... 75

巧选西瓜 ..... 75

巧识母猪肉 ..... 75

巧识种猪肉 ..... 75

巧识死猪肉 ..... 75

巧识病猪肉 ..... 76

巧识注水猪肉 ..... 76

巧识劣质猪肝 ..... 76

识别猪肉上的印章 ..... 76

巧选牛羊肉 ..... 76

巧辨黄牛肉和水牛肉 ..... 76

巧识注水鸡鸭 ..... 77

巧选白条鸡 ..... 77

巧选烧鸡 ..... 77

巧识掺淀粉香肠 ..... 77

巧辨鸡的老嫩 ..... 77

巧辨活宰和死宰家禽 ..... 77

巧识受污染鱼 ..... 77

巧选鸡蛋 ..... 78

巧识散养柴鸡蛋 ..... 78

巧选灌肠制品 ..... 78

巧识注水鱼 ..... 78

巧识毒死鱼 ..... 78

巧识变质带鱼 ..... 79

巧识“染色”小黄鱼 ..... 79

巧辨青鱼和草鱼 ..... 79

巧辨鲢鱼和胖头鱼 ..... 79

巧辨鲤鱼和鲫鱼 ..... 79

巧识优质鱿鱼 ..... 79

巧识养殖海虾与捕捞海虾 ..... 79

巧选海蜇 ..... 79

巧看腮丝选海蟹 ..... 80

巧识毒粉丝 ..... 80

巧选贝类 ..... 80

巧辨人工饲养甲鱼和野生甲鱼 ..... 80

巧选豆腐 ..... 80

巧识掺假干豆腐 ..... 80

巧辨劣质银耳 ..... 80

巧辨假木耳 ..... 80

巧选酸白菜 ..... 81

巧选紫菜 ..... 81

巧选虾皮 ..... 81

巧识陈大米 ..... 81

巧选瓜子 ..... 81

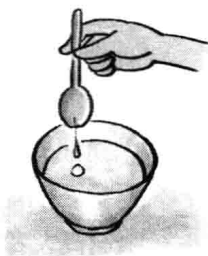
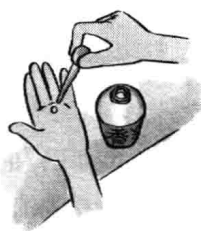
巧选干枣 ..... 81

巧识“毒大米” ..... 81

巧识用姜黄粉染色的小米 ..... 82

巧识掺入色素柠檬黄的玉米面 ..... 82

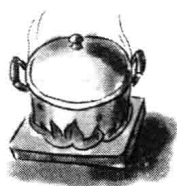
巧识掺入大米粉的糯米粉 ..... 82



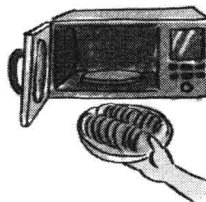
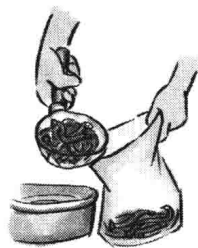
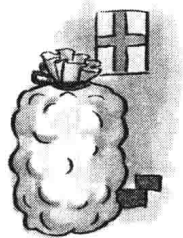
巧识添加增白剂的面粉	82	巧识洋食品真伪	88
巧辨手工拉面和机制面	82	<b>清洗与加工</b>	<b>88</b>
巧辨植物油的优劣	82	盐水浸泡去叶菜残余农药	88
巧识掺假食用油	82	碱水浸泡去蔬菜残余农药	88
巧选酱油	82	加热烹饪法去蔬菜残余农药	89
巧选虾酱	82	日照消毒可去蔬菜残余农药	89
巧选香油	83	巧用淘米水去蔬菜残余农药	89
巧选醋	83	储存法去蔬菜残余农药	89
巧识勾兑黄酒	83	巧洗菜花	89
巧识劣质食盐	83	巧洗蘑菇	89
巧识假碘盐	83	巧洗香菇	89
巧识掺假味精	83	巧洗黑木耳	89
巧识假胡椒粉	83	巧洗芝麻	90
巧选花椒	84	巧为瓜果消毒	90
巧识问题大料	84	巧去桃毛	90
巧选袋装奶粉	84	巧洗脏肉	90
巧识问题奶粉	84	巧洗葡萄	90
巧识掺糖蜂蜜	84	食品快速解冻法	90
巧用黄酒识蜂蜜	84	猪心巧去味	90
巧识新鲜牛奶	84	猪肝巧去味	90
看色泽选茶叶	85	巧洗猪肚	90
巧识掺假花茶	85	巧洗猪肺	91
巧辨新茶与陈茶	85	巧洗猪腰子	91
巧选龙井茶	86	巧洗咸肉	91
巧选碧螺春	86	巧洗脏豆腐	91
巧选铁观音	86	巧淘米	91
巧选纯果汁	86	巧去土豆皮	92
巧选黄酒	86	巧去萝卜皮	92
巧选燕窝	86	巧去芋头皮	92
巧识假人参	86	巧去西红柿皮	92
巧识假高丽参	87	巧去莲心皮	92
巧识假西洋参	87	巧去蒜皮	92
巧选塑料袋	87	巧去姜皮	92
巧识剩油做的水煮鱼	87	巧剥毛豆	92
巧选罐头	87	巧切洋葱	92
巧选速冻食品	87	巧除竹笋涩味	93
巧识防伪标志	88	巧切黄瓜	93
巧知绿色食品标志	88	巧切竹笋	93



巧除大蒜臭味·····	93	巧手收拾鲈鱼·····	98
巧除苦瓜苦味·····	93	巧手收拾青鱼·····	98
巧除芦荟苦味·····	93	巧手收拾虾·····	98
巧除菠菜涩味·····	93	巧取虾仁·····	98
巧去桃子皮·····	93	巧取蚌肉·····	98
巧去橙子皮·····	93	巧取蟹肉·····	98
巧除柿子涩味·····	93	巧去鱼身体黏液·····	99
巧去大枣皮·····	94	巧泡鱿鱼干·····	99
巧去栗子壳·····	94	巧泡海带·····	99
巧去核桃壳、皮·····	94	巧泡干香菇·····	99
巧切熟透的西瓜·····	94	巧泡干蘑菇·····	99
巧使生水果变熟·····	94	巧泡干贝·····	99
巧发海参·····	94	巧泡海米·····	99
巧涨发蹄筋·····	94	巧泡干海蜇·····	99
牛肉要横切·····	95	巧泡墨鱼干·····	99
切猪肉要斜刀·····	95	饺子不粘连小窍门·····	100
鸡肉、兔肉要顺切·····	95	巧做饺子皮·····	100
巧切肥肉·····	95	蜂蜜可替代酵母·····	100
巧切肉丝·····	95	巧用白酒发面·····	100
巧切猪肘·····	95	巧用白糖发面·····	100
巧切猪大骨·····	95	巧测发面的酸碱度·····	100
巧切火腿·····	95	发面碱大的处理·····	100
巧切肉皮·····	95	巧法擀面条·····	100
巧做肉丸·····	95	巧切面包·····	100
巧分蛋清·····	96	巧切蛋糕·····	101
巧切蛋·····	96	<b>去味技巧·····</b>	<b>101</b>
巧剥松花蛋·····	96	酒水浸泡去辣椒辣味·····	101
巧去鱼鳞·····	96	去水果涩味·····	101
巧去鲤鱼的白筋·····	96	用鲜葱去米饭糊味·····	101
巧为整鱼剔骨·····	96	去除豆制品豆腥味·····	101
巧手收拾黄鱼·····	97	用花生去菜籽油异味·····	101
巧除贝类泥沙·····	97	用柠檬汁除油腥味·····	101
巧洗虾·····	97	去酱菜咸味·····	102
巧洗虾仁·····	97	米酒去除酸味·····	102
巧洗螃蟹·····	97	去芥末辣味·····	102
螃蟹钳手的处理·····	98	用白酒去鱼腥味·····	102
巧洗乌贼·····	98	用调料去海鱼腥味·····	102
巧切鱼肉·····	98	用盐水去河鱼土腥味·····	102



除泥鳅泥味·····	102	巧热袋装牛奶·····	106
用盐除活鱼腥味·····	102	巧炒土豆丝·····	106
去除鱼污染味的方法·····	102	巧煮土豆·····	106
去除虾腥味的方法·····	102	洋葱不炒焦的小窍门·····	106
除鲤鱼的泥味·····	102	糖拌西红柿加盐味道好·····	106
清水浸泡去除肉血腥味·····	102	炒菜时适当加醋好·····	106
啤酒浸泡去除冻肉异味·····	103	巧去腌菜白膜·····	106
用面粉去除猪心异味·····	103	巧炸干果·····	106
用牛奶去除猪肝异味·····	103	花生米酥脆法·····	106
用牛奶去除牛肝异味·····	103	巧煮花生米·····	107
用胡椒去除猪肚异味·····	103	巧炒肉片肉末·····	107
放泡菜给猪肠除臭·····	103	巧炒猪肉·····	107
用调料去狗肉膻味·····	103	做肉馅“三肥七瘦”·····	107
用刀割法去猪腰腥味·····	103	腌肉放白糖·····	107
用白酒去除羊肉膻味·····	103	巧炒牛肉·····	107
核桃去除咸腊肉异味·····	103	巧用啤酒焖牛肉·····	107
水炖去除鸡肉腥味·····	103	炖牛肉快烂法·····	108
<b>烹饪技巧·····</b>	<b>104</b>	巧炒腰花·····	108
巧法补救夹生米饭·····	104	巧炒猪肝·····	108
巧焖米饭不粘锅·····	104	巧炸猪排·····	108
巧热剩饭·····	104	巧法烤肉不焦·····	108
炒米饭前洒点水·····	104	煮排骨放醋有利吸收·····	108
巧手一锅做出两样饭·····	104	煮猪肚后放盐·····	108
煮汤圆不粘锅·····	104	巧炖羊肉·····	108
巧做饺子面·····	104	巧炖老鸭·····	108
巧煮饺子·····	104	巧炖老鸡·····	108
巧煮面条·····	105	巧辨鸡肉的生熟·····	109
蒸馒头碱大的处理·····	105	巧用骨头汤煮鸡蛋·····	109
巧炸馒头片·····	105	巧煎鸡蛋·····	109
炸春卷不糊锅·····	105	炒鸡蛋巧放葱花·····	109
油锅巧防溅·····	105	炒鸡蛋放白酒味道佳·····	109
油炸巧防溢·····	105	巧去蛋壳·····	109
热油巧消沫·····	105	巧煮鸡蛋不破·····	109
巧用花生油·····	105	巧煮有裂缝的咸鸭蛋·····	110
巧让酸奶盖子不沾酸奶·····	105	巧煮咸蛋·····	110
手撕茼蒿味道好·····	105	巧蒸鸡蛋羹·····	110
炒青菜巧放盐·····	106	煎鱼不粘锅·····	110
烧茄子巧省油·····	106	巧烧冻鱼·····	110





巧煮鱼·····	110	巧存豆角·····	115
巧蒸鱼·····	110	巧存豆腐·····	115
水果炖鱼味鲜美·····	110	巧存水果·····	115
巧炒鲜虾·····	111	巧用纸箱存苹果·····	115
巧制鱼丸·····	111	巧防苹果变色·····	115
剩鱼巧回锅·····	111	巧用苹果存香蕉·····	115
巧斟啤酒·····	111	巧存柑橘·····	115
蒸蟹不掉脚·····	111	巧存荔枝·····	115
泡蘑菇水的妙用·····	111	巧用醋保存鲜肉·····	115
冷面加甜酒味道独特·····	111	巧用料酒保存猪肉·····	116
<b>储存与保鲜·····</b>	<b>111</b>	茶水浸泡猪肉可保鲜·····	116
大米巧防虫·····	111	巧存鲜肝·····	116
大米巧防潮·····	112	巧存腊肉·····	116
大米生虫的处理·····	112	夏季巧存火腿·····	116
米与水果不宜一起存放·····	112	巧用面粉保存火腿·····	116
巧存剩米饭·····	112	巧用白酒存香肠·····	116
巧存面粉·····	112	葡萄酒保存火腿·····	116
巧存馒头、包子·····	112	巧存熏肠·····	116
巧存面包·····	112	速烫法存鸡蛋·····	116
分类存放汤圆·····	112	巧防酸菜长毛·····	116
巧存蔬菜·····	112	巧用熟油存肉馅·····	116
巧存小白菜·····	113	巧用葡萄酒保存剩菜·····	116
巧存西红柿·····	113	巧用葡萄酒保存禽肉·····	117
盐水浸泡鲜蘑菇·····	113	鸡蛋竖放可保鲜·····	117
巧存香菇·····	113	鲜蛋与姜葱不宜一起存放·····	117
存冬瓜不要去白霜·····	113	松花蛋不宜入冰箱·····	117
存萝卜切头去尾·····	113	巧存鲜虾·····	117
巧存黄瓜·····	114	蛋黄蛋清的保鲜·····	117
黄瓜与西红柿不宜一起存放·····	114	巧存鲜鱼·····	117
巧用丝袜存洋葱·····	114	鲜鱼保鲜法·····	117
巧存韭菜·····	114	巧存虾仁·····	118
巧存芹菜·····	114	巧存活甲鱼·····	118
保存茄子不能去皮·····	114	巧存海参·····	118
巧存青椒·····	114	巧存海蜇·····	118
巧存莴苣·····	114	巧存虾米·····	118
巧存鲜藕·····	114	巧存活蟹·····	118
巧存竹笋·····	115	巧使活蟹变肥·····	118
巧用苹果存土豆·····	115	巧存泥鳅·····	118

