



快乐生活一点通，健康生活好帮手

# 生活中来的 小窍门

一本让您省心、省事、省钱的书！介绍了生活中常见小问题的解决办法，内容涉及日常家居、健康饮食、美容养生等方面。数千个小窍门让您的生活变得更轻松、更快乐、更健康、更时尚。一书在手，生活无忧！

高建伟 编著





快乐生活一点通，健康生活好帮手

# 生活中来的 小窍门

食全食美

高建伟 编著



万卷出版公司  
VOLUME PUBLISHING COMPANY



目 录

CONTENTS

◆第一章 健康生活食为先:巧选食物

田园果蔬篇

|                  |   |
|------------------|---|
| 如何选购苹果? .....    | 3 |
| 如何选购菠萝? .....    | 3 |
| 如何选购草莓? .....    | 3 |
| 如何选购柑橘? .....    | 3 |
| 如何选购梨? .....     | 4 |
| 如何选购西柚? .....    | 4 |
| 如何选购桃? .....     | 4 |
| 如何选购香蕉? .....    | 4 |
| 如何识别香蕉和芭蕉? ..... | 4 |
| 如何选购芒果? .....    | 5 |
| 怎样挑选荔枝和龙眼? ..... | 5 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| 怎样挑选西瓜? .....        | 6  |
| 如何挑选优质哈密瓜? .....     | 7  |
| 如何识别催熟的西红柿? .....    | 7  |
| 如何挑选萝卜? .....        | 7  |
| 如何挑选黄瓜? .....        | 8  |
| 如何挑选洋白菜? .....       | 8  |
| 如何挑选茄子? .....        | 8  |
| 如何挑选香菇? .....        | 8  |
| 如何分辨毒蘑菇? .....       | 9  |
| 如何分辨野生冬菇与栽培冬菇? ..... | 9  |
| 如何巧选辣椒? .....        | 9  |
| 如何鉴别“化肥豆芽”? .....    | 10 |
| 如何挑选花椰菜? .....       | 10 |
| 如何挑选芹菜? .....        | 10 |
| 如何挑选四季豆? .....       | 11 |
| 如何挑选苦瓜? .....        | 11 |
| 如何挑选小黄瓜? .....       | 11 |
| 如何挑选竹笋? .....        | 11 |
| 如何选购黄花菜? .....       | 12 |

## 柴米油盐篇

|                   |    |
|-------------------|----|
| 如何鉴别大米的质量? .....  | 13 |
| 如何判断酱油优劣? .....   | 14 |
| 如何判别色拉油的品质? ..... | 14 |
| 如何区别真假香油? .....   | 15 |
| 如何鉴别油脂的质量? .....  | 15 |
| 如何判断优劣味精? .....   | 15 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 如何巧识掺假味精? .....   | 16 |
| 如何巧识假碘盐? .....    | 17 |
| 如何判别真假八角茴香? ..... | 17 |
| 如何判别真假花椒? .....   | 17 |
| 如何判别真假桂皮? .....   | 18 |
| 如何判别真假小茴香? .....  | 18 |

## 鸡鸭鱼肉篇

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 如何判别真假姜? .....        | 20 |
| 如何辨别鸡蛋好坏? .....       | 20 |
| 如何挑选健康鸡? .....        | 20 |
| 如何挑选嫩鸡? .....         | 21 |
| 如何挑选散养鸡? .....        | 21 |
| 怎样选购煲汤用的柴鸡? .....     | 21 |
| 如何选购虾皮? .....         | 22 |
| 如何才能买到新鲜的鱼? .....     | 22 |
| 怎样鉴别被污染的鱼? .....      | 23 |
| 怎样鉴别江河鱼和湖水鱼? .....    | 23 |
| 如何鉴别高品质鱼油和普通鱼油? ..... | 24 |
| 如何鉴别蟹的品质? .....       | 24 |
| 如何选购河蟹? .....         | 25 |
| 如何识别甲醛浸泡水发货? .....    | 26 |
| 如何识别活禽屠宰与死禽冷宰? .....  | 26 |
| 如何鉴别板鸭? .....         | 26 |
| 怎样识别注水鸡鸭? .....       | 27 |
| 如何买新鲜猪肉? .....        | 27 |
| 如何挑选猪肝? .....         | 28 |

|                 |    |
|-----------------|----|
| 如何挑选猪肚? .....   | 28 |
| 如何挑选猪腰? .....   | 29 |
| 如何挑选优质火腿? ..... | 29 |
| 怎样选购灌肠制品? ..... | 30 |
| 怎样选购腊肠? .....   | 31 |
| 如何选购新鲜牛肉? ..... | 31 |
| 如何区别老嫩牛肉? ..... | 31 |

## 副食饮品篇

|                     |    |
|---------------------|----|
| 怎样鉴别小米被染色? .....    | 33 |
| 怎样鉴别毒粉丝? .....      | 33 |
| 怎样辨别真假绿豆粉卷? .....   | 33 |
| 怎样鉴别掺假红薯淀粉? .....   | 34 |
| 如何挑选面粉? .....       | 34 |
| 如何挑选松花蛋? .....      | 34 |
| 怎样选购优质豆腐? .....     | 36 |
| 怎样识别变质银耳? .....     | 36 |
| 如何使米酒保鲜? .....      | 36 |
| 怎样选购优质面粉? .....     | 37 |
| 如何选购饮用葡萄酒? .....    | 37 |
| 如何辨别掺假蜂蜜? .....     | 38 |
| 怎样选购矿泉水? .....      | 38 |
| 怎样选购碳酸饮料? .....     | 39 |
| 如何鉴别固体饮料? .....     | 39 |
| 如何辨别新旧茶叶? .....     | 39 |
| 如何辨别茶叶真伪? .....     | 40 |
| 怎样鉴别春茶、夏茶、秋茶? ..... | 41 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 怎样识别苦丁茶的真假? ..... | 42 |
| 如何鉴别“十大名茶”? ..... | 42 |
| 如何识别鲜牛奶? .....    | 44 |
| 如何识别酸奶的质量? .....  | 45 |
| 如何识别真假奶粉? .....   | 46 |
| 如何挑选优质栗子? .....   | 46 |
| 如何挑选优质方糖? .....   | 46 |
| 如何挑选优质月饼? .....   | 47 |
| 如何选购蜜饯食品? .....   | 47 |
| 如何挑选燕窝? .....     | 47 |
| 如何鉴别面包的质量? .....  | 49 |

## **◆第二章 食物烹饪巧准备:省时又省力**

### **轻轻松松作准备:洗切窍门**

|                     |    |
|---------------------|----|
| 怎样去除干香菇里的泥沙? .....  | 53 |
| 如何巧洗蘑菇? .....       | 53 |
| 怎样去除瓜果表皮残存农药? ..... | 54 |
| 怎样去除蔬菜残存的农药? .....  | 54 |
| 如何清洗和泡发木耳? .....    | 55 |
| 怎样清除菜叶小虫? .....     | 55 |
| 如何巧洗豆腐? .....       | 55 |
| 怎样淘米? .....         | 56 |
| 怎样去除鲜桃细毛? .....     | 57 |
| 烹前如何加工黄花菜? .....    | 57 |
| 如何去老莲子的皮和莲心? .....  | 57 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 如何使晒干菜保绿? .....   | 57 |
| 怎样剥毛豆? .....      | 58 |
| 怎样巧剥栗子皮? .....    | 58 |
| 怎样巧剥橙子皮? .....    | 58 |
| 怎样巧取核桃仁? .....    | 58 |
| 如何巧剥蚕豆皮? .....    | 59 |
| 如何涨发笋干? .....     | 59 |
| 怎样去大蒜皮? .....     | 60 |
| 怎样切洋葱不刺眼? .....   | 60 |
| 怎样清洗新鲜墨鱼? .....   | 60 |
| 如何洗带鱼? .....      | 61 |
| 如何给西红柿去皮? .....   | 61 |
| 如何洗鱼? .....       | 61 |
| 如何巧清黄鱼肚? .....    | 61 |
| 如何去鱼鳞? .....      | 62 |
| 如何除鱼腥? .....      | 62 |
| 怎样解冻冷冻食品? .....   | 63 |
| 怎样巧取海鲜肉? .....    | 63 |
| 如何巧拔禽毛? .....     | 64 |
| 怎样清洗生猪油? .....    | 64 |
| 如何除羊肉粘上的绒毛? ..... | 64 |
| 怎样巧洗猪内脏? .....    | 64 |
| 怎样清洗猪肺 .....      | 65 |
| 怎样洗猪肚? .....      | 65 |
| 如何巧剔猪脑血筋? .....   | 66 |
| 如何巧拔猪蹄毛? .....    | 66 |
| 如何巧洗咸肉? .....     | 66 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 如何巧妙处理鹅肠? .....   | 67 |
| 如何清洗虾体中的污物? ..... | 67 |
| 如何巧洗冷冻食品? .....   | 67 |
| 如何巧洗海蜇皮? .....    | 68 |
| 如何涨发干贝? .....     | 68 |
| 如何泡发蹄筋? .....     | 68 |
| 如何泡发海参? .....     | 68 |
| 如何泡发海米? .....     | 69 |
| 如何泡发鱿鱼? .....     | 69 |
| 如何泡发木耳? .....     | 70 |
| 怎样巧切松花蛋? .....    | 70 |
| 怎样巧切牛肉? .....     | 70 |
| 怎样巧切粘性食品? .....   | 71 |
| 怎样斩猪大骨? .....     | 71 |
| 怎样巧切肥肉? .....     | 71 |
| 怎样巧切鱼肉? .....     | 71 |
| 怎样巧切羊肉? .....     | 72 |
| 怎样巧切蛋糕? .....     | 72 |

## 食物巧放保营养:储存窍门

|                  |    |
|------------------|----|
| 如何存放蔬菜更鲜嫩? ..... | 74 |
| 怎样存放韭菜? .....    | 74 |
| 怎样储存香菇? .....    | 74 |
| 怎样保存冬笋? .....    | 75 |
| 怎样保存菜花? .....    | 75 |
| 怎样使生姜保鲜? .....   | 76 |
| 怎样存放大葱? .....    | 76 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 怎样使受冻的大葱“复原”？ ..... | 77 |
| 如何贮存青椒？ .....       | 77 |
| 如何保存芹菜？ .....       | 77 |
| 如何贮存西红柿？ .....      | 78 |
| 如何贮藏洋葱？ .....       | 79 |
| 如何存放萝卜？ .....       | 79 |
| 如何使大蒜头保鲜？ .....     | 80 |
| 如何存放土豆？ .....       | 80 |
| 如何存放红薯？ .....       | 80 |
| 如何保存鲜蘑菇？ .....      | 81 |
| 如何保存鹿茸？ .....       | 81 |
| 如何保存蛤蟆油？ .....      | 82 |
| 如何使水果早熟？ .....      | 82 |
| 如何使柿子脱涩？ .....      | 82 |
| 怎样防止番茄酱变质？ .....    | 83 |
| 如何保存鸡蛋？ .....       | 83 |
| 夏季怎样保存酱油？ .....     | 84 |
| 怎样防止食盐返潮？ .....     | 84 |
| 怎样贮存榨菜？ .....       | 84 |
| 如何贮存花生、大豆？ .....    | 85 |
| 怎样保存赤豆、绿豆？ .....    | 85 |
| 怎样保存红枣？ .....       | 85 |
| 怎样防止蚕豆变色？ .....     | 85 |
| 怎样贮存花生米？ .....      | 86 |
| 怎样保存豆腐？ .....       | 86 |
| 怎样保持饼干酥脆？ .....     | 86 |
| 怎样贮藏保鲜柑橘？ .....     | 86 |

|                  |    |
|------------------|----|
| 如何保存西瓜? .....    | 87 |
| 如何贮存名贵药材? .....  | 87 |
| 如何储存食用油? .....   | 88 |
| 如何储存醋? .....     | 89 |
| 怎样保存腌制食品? .....  | 89 |
| 怎样防止面食品变硬? ..... | 90 |
| 如何贮存大米? .....    | 90 |
| 如何贮存面粉、面条? ..... | 90 |
| 怎样使鲜鱼保鲜? .....   | 91 |
| 怎样贮藏海参? .....    | 91 |
| 怎样存放海蜇? .....    | 91 |
| 怎样贮存可可? .....    | 92 |
| 怎样保存月饼? .....    | 92 |
| 怎样贮存人参? .....    | 92 |
| 怎样使面包保鲜? .....   | 93 |
| 怎样存放牛奶? .....    | 93 |
| 怎样存放鲜虾? .....    | 94 |
| 如何存放剩罐头食品? ..... | 94 |
| 如何贮存新茶? .....    | 94 |
| 怎样贮存药酒? .....    | 95 |
| 怎样存放葡萄酒? .....   | 96 |
| 怎样防止黄酒变酸? .....  | 96 |
| 如何保存啤酒? .....    | 96 |
| 如何保存食糖? .....    | 97 |

### ◆第三章 美味生活巧厨艺:烹饪技巧

#### 察“颜”观色来炒菜:烹饪原理

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 如何炒出四味俱全的菜? .....     | 101 |
| 怎样给菜配料? .....         | 101 |
| 煮炖食品时如何使佐料入味? .....   | 102 |
| 如何辨别油温? .....         | 102 |
| 为什么煎菜要用慢火? .....      | 103 |
| 为什么说“软炒的关键是火候”? ..... | 103 |
| 为什么烹制爆菜要“抢火候”? .....  | 104 |
| 为什么要大火烧开、小火慢煮? .....  | 104 |
| 存储食物的最佳温度是多少? .....   | 105 |

#### 小厨房有大学问:饭菜增香窍门

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 如何巧腌雪里蕻? .....  | 107 |
| 如何巧腌豆角? .....   | 107 |
| 如何腌制酸菜? .....   | 108 |
| 如何巧制萝卜干? .....  | 108 |
| 如何巧做肉皮冻? .....  | 108 |
| 如何巧炸猪排? .....   | 109 |
| 如何巧烹猪爪? .....   | 109 |
| 如何巧做咕佬肉? .....  | 110 |
| 如何自制风味排骨? ..... | 110 |
| 如何做滑熘肉丝? .....  | 110 |
| 如何巧做糟排骨? .....  | 111 |
| 如何巧吃大麻哈鱼? ..... | 111 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 如何巧烧猪蹄? .....       | 112 |
| 如何巧做鱼骨水晶冻? .....    | 112 |
| 如何巧制素火腿? .....      | 112 |
| 怎样吃螃蟹? .....        | 113 |
| 如何素烧“凤爪”? .....     | 113 |
| 烧前如何处理肉类及牛排肉? ..... | 113 |
| 如何炸肉皮? .....        | 114 |
| 如何巧炒肉丝? .....       | 114 |
| 如何巧炒猪肉片? .....      | 114 |
| 如何巧炒牛肉片? .....      | 114 |
| 如何巧煮火腿? .....       | 115 |
| 如何巧烧猪蹄? .....       | 115 |
| 如何巧烧猪肚? .....       | 115 |
| 如何巧烧肥大肠? .....      | 115 |
| 如何巧炒腰花? .....       | 116 |
| 如何巧炒猪肝? .....       | 116 |
| 如何巧炒虾仁? .....       | 116 |
| 如何巧炒猪肝? .....       | 117 |
| 如何使猪肚不缩不硬? .....    | 117 |
| 如何炖猪肉? .....        | 117 |
| 如何炖牛肉烂得快? .....     | 118 |
| 如何炖老鸡烂得快? .....     | 118 |
| 如何炖老鸭烂得快? .....     | 118 |
| 如何做出不油腻的红烧肉? .....  | 119 |
| 如何鉴别鸡肉生熟? .....     | 119 |
| 如何煎出五分熟的牛排? .....   | 119 |
| 如何使火腿可口? .....      | 119 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 如何给放凉后的北京烤鸭加温? ..... | 120 |
| 如何给咸肉退盐? .....       | 120 |
| 怎样做出鲜美的虾? .....      | 121 |
| 怎样蒸出鲜美的鱼? .....      | 121 |
| 如何做出美味淡水鱼? .....     | 122 |
| 如何烧鱼更入味? .....       | 122 |
| 如何防鱼肉碎? .....        | 122 |
| 如何巧吃鳊鱼? .....        | 123 |
| 如何使咸鱼返鲜? .....       | 123 |
| 如何使蒸蟹不掉脚? .....      | 124 |
| 如何妙用鱼鳞做佳肴? .....     | 124 |
| 如何用压力锅巧烧鱼? .....     | 124 |
| 怎样使海蜇变脆? .....       | 125 |
| 如何煎出漂亮的荷包蛋? .....    | 125 |
| 如何炒出鲜嫩可口的鸡蛋? .....   | 125 |
| 如何炒出脆嫩可口的青菜? .....   | 126 |
| 如何巧用陈香菇? .....       | 126 |
| 如何巧吃香椿? .....        | 127 |
| 怎样炒出美味洋葱? .....      | 127 |
| 怎样保持竹笋新鲜? .....      | 127 |
| 如何渍制蘑菇? .....        | 127 |
| 烧土豆如何加盐? .....       | 128 |
| 如何烹调土豆? .....        | 128 |
| 如何使油炸花生米保脆? .....    | 129 |
| 如何煲汤? .....          | 129 |
| 冬季和面如何加水? .....      | 130 |
| 如何快速发面? .....        | 130 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 如何做出洁白松软的馒头? .....    | 130 |
| 如何检测发面的酸碱度? .....     | 131 |
| 怎样巧吃干硬馒头? .....       | 131 |
| 如何使硬面包回软? .....       | 132 |
| 如何巧用陈米煮饭? .....       | 132 |
| 如何煮粥? .....           | 133 |
| 如何一锅煮软硬两样饭? .....     | 133 |
| 如何巧做剩米饭? .....        | 134 |
| 怎样做又韧又滑又有弹性的饺子? ..... | 134 |
| 怎样增加肉馅的黏性? .....      | 135 |
| 如何使饺子菜馅不挤水? .....     | 135 |
| 怎样煮出面柔汤清的面? .....     | 136 |
| 如何配制酸甜合适的糖醋汁? .....   | 136 |
| 如何熬制拔丝糖浆? .....       | 136 |
| 如何做出味道鲜美的啤酒丸子? .....  | 137 |
| 烹调茄子如何省油? .....       | 137 |
| 如何去除冻土豆的怪味? .....     | 137 |
| 如何给新土豆去皮? .....       | 138 |

### 烹饪佳肴有妙招:解决麻烦窍门

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 如何去除蒸吃萝卜的异味? ..... | 138 |
| 如何去陈油的异味? .....    | 139 |
| 如何去豆油的异味? .....    | 139 |
| 如何去除菜籽油的怪味? .....  | 139 |
| 如何去除番茄汤的酸味? .....  | 139 |
| 如何去除豆腐卤水味? .....   | 139 |
| 如何去除芥末辣味? .....    | 140 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 如何炒辣椒不呛人? .....    | 140 |
| 如何去鱼怪味? .....      | 141 |
| 炸鱼的油有腥味怎么办? .....  | 141 |
| 怎样去除咸肉的辛辣味? .....  | 141 |
| 鱼胆弄破后有苦味怎么办? ..... | 142 |
| 如何去除鸡肉腥味? .....    | 142 |
| 怎样去除羊肉的膻味? .....   | 142 |
| 如何去除野味膻腥味? .....   | 143 |
| 怎样去除腰腥? .....      | 143 |
| 如何使咸腊肉生香去异味? ..... | 144 |
| 如何去除苦瓜苦味? .....    | 144 |
| 如何去除竹笋涩味? .....    | 144 |
| 热剩饭如何去异味? .....    | 144 |
| 如何防止荤油变味? .....    | 144 |
| 如何防止煮蛋时蛋裂? .....   | 145 |
| 如何巧煮裂缝蛋? .....     | 145 |
| 煮熟的鸡蛋壳难剥怎么办? ..... | 145 |
| 切黄瓜片时贴刀怎么办? .....  | 146 |
| 切菜后手指染色怎么办? .....  | 146 |
| 如何切辣椒、葱不刺眼? .....  | 146 |
| 如何剁肉馅不粘刀? .....    | 147 |
| 如何防止削皮的土豆变黑? ..... | 147 |
| 怎么处理发芽薯仔? .....    | 147 |
| 蒸馒头碱放多了怎么办? .....  | 148 |
| 汤做咸了怎么办? .....     | 148 |
| 菜里醋放多了怎么办? .....   | 148 |
| 米饭夹生怎么办? .....     | 149 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 米饭糊了怎么办? .....      | 149 |
| 怎样防止食物变馊? .....     | 149 |
| 如何使调料防潮? .....      | 150 |
| 怎样防止食盐返潮? .....     | 150 |
| 红糖结硬块了怎么办? .....    | 150 |
| 如何去除腌菜缸中的白膜? .....  | 151 |
| 海带不易熟烂怎么办? .....    | 151 |
| 蒸馒头怎样才能不粘屉布? .....  | 151 |
| 怎样防止熬粥四溢? .....     | 152 |
| 煎鱼粘锅怎么办? .....      | 152 |
| 如何去除工具上的鱼腥味? .....  | 152 |
| 如何使烤肉松软? .....      | 153 |
| 怎样防止煮熟饺子粘在一起? ..... | 153 |

### 调出生活好滋味:调味品妙用窍门

|                |     |
|----------------|-----|
| 如何妙用猪油 .....   | 154 |
| 如何妙用花生油? ..... | 154 |
| 如何妙用芝麻油? ..... | 155 |
| 如何妙用豆油? .....  | 155 |
| 如何妙用菜子油? ..... | 155 |
| 如何妙用食盐? .....  | 156 |
| 如何妙用酱油? .....  | 156 |
| 如何妙用醋? .....   | 157 |
| 如何妙用糖? .....   | 157 |
| 如何妙用味精? .....  | 158 |
| 如何妙用胡椒? .....  | 158 |
| 如何妙用花椒? .....  | 159 |