

权威珍藏本

SHENGHUOXIAOQIAOMEN

本书提供最佳的建议及方案

主编 任超奇

生活

「小窍门全书」



● 小窍门大用处
● 让生活快捷化
● 让家务简单化
● 让事情条理化
● 让心情诗意化

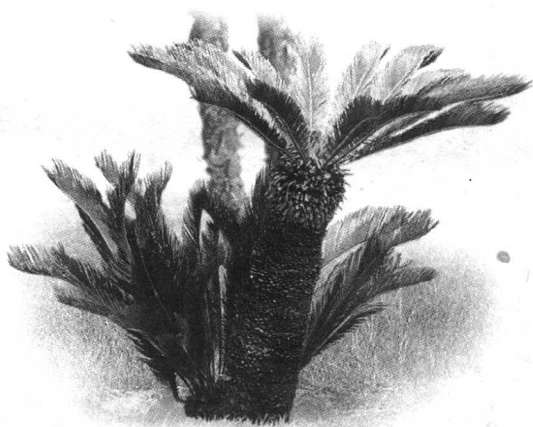


湖北长江出版集团
崇文书局

生活小窍门全书



任超奇 主编



湖北长江出版集团
崇文书局

(鄂)新登字 07 号

图书在版编目(CIP)数据

生活小窍门全书/任超奇主编. —武汉:崇文书局,2006.6

ISBN 7—5403—0973—3

I. 生... II. 任... III. 生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 137646 号

出版发行:湖北长江出版集团 崇文书局

(武汉市雄楚大街 268 号 B 座 430070)

印 刷:随州报业印务有限责任公司

开 本:850×1168 1/32

插 页:4

印 张:18

版 次:2006 年 6 月第 1 版

印 次:2006 年 6 月第 1 次印刷

字 数:450 千字

印 数:1—5000 册

定 价:26.00 元(简精装)

书 号:ISBN 7—5403—0973—3/Z·95

前言

生活中处处有窍门，窍门中处处是科学。

现代时尚生活的特点便是舒适与快捷，因此我们从大家的需要出发，把日常小事窍门化，让您分分钟搞定家务；把厨房百事窍门化，让您轻轻松松去做饭；把日常保健窍门化，让您随时随地的健康；把投资理财窍门化，让您快快乐乐去赚钱；把穿着打扮窍门化，让您时时刻刻都风采；把闲情乐趣窍门化，让您享受生活的每一天。

打开书本看一看，生活的窍门全在里面。

编委会名单

主 编 曾正斌

顾 问 林 回（家政学专家）

编委会 陈 美 黎 俊 徐晨曦

杨 光 李 媛 胡美华

营养保健窍门篇

饮食常识

“健康”新概念	3	果汁中的营养成分	11
最有益于生命的饮食	3	蛋白质对人体的作用	11
哪些水果不宜空腹食	4	吃饭十要素	12
吃蔬菜防农药	4	面汤糊糊能提高记忆力	12
八种不宜多吃的食物	5	为考生配餐	13
每天吃多少肉	5	不宜常吃方便面	13
食猪血有何益处	6	生日蛋糕的蜡烛与健康	13
最大的损脑食品：白沙糖	7	搪瓷盘不宜盛醋拌凉菜	14
吃素长寿吗	7	不宜用白纸包装食品	14
哪些食物脂肪多	7	科学的用餐姿势	14
哪些食物富含胡萝卜素	8	空腹七忌	14
吃狗肉怎样防止狂犬病	8	晚餐不宜太晚	15
早餐有粥健康 晚餐宜食清淡	9	学龄前期儿童食谱二则	15
蔬菜抗寒防病	9	饭前喝汤好	15
常食核桃有益	10	早餐不宜全干食	16
洋葱能减少老年斑	10	一日三餐有理	16
老年人宜常吃虾皮	10	午后进甜食精力更充沛	16
常食肉皮防止衰老	10	吃甜食要选择时间	17
夏季菜肴宜加醋	10	吃火锅须防铜锈毒	17
一日三餐最佳时间	11	哪些水果不宜与海味同食	17
生吃蔬菜有利防癌	11	水果宜在餐前吃	18
不能生食小水产品	11	清晨喝茶可健身	18
		四季怎样饮茶好	18
		睡前饮酒危害大	19

饮酒御寒不可取	19
感冒病人严禁饮酒	19
饮酒讲究四个“最佳”	19
饮酒四不宜	20
女士喝咖啡宜加奶	21
科学饮用酸牛奶	21
儿童宜多饮果菜汁	21
喝豆浆五忌	22
豆奶有益于老人保健	22
早晨喝杯水可防心血管疾病	23
半夜饮水可防清晨中风	23
五味的功过	23
青蛙肉吃不得	24
汤与肉谁更有营养	24
吃烤羊肉串须知	24
食用狗肉的禁忌	25
吃狗肉谨防旋毛虫病	25
不宜吃螃蟹的人	25
吃田螺应防肺吸虫	26
甲鱼并非人人宜食	26
吃鳝鱼要当心寄生虫	26
吃鱼头使人聪明	26
食用海鲜四不宜	26
松花蛋的营养价值比鲜蛋高	27
动物身上的有毒器官	27
黑木耳营养丰富	28
注意清除海带上的毒物	28
过食豆制品对人体有害	28
吃豆芽也要防中毒	29

辣椒的利弊	29
食野菜有讲究	30
节日菜肴中要给蔬菜	
一席之地	30

原料选购窍门

食品保质期的国家标准	32
食品标签的鉴别	32
怎样鉴别大米的感官质量	33
怎样鉴别面粉的质量	33
怎样鉴别挂面的质量	34
怎样鉴别食油的质量	34
怎样鉴别菜籽油	35
怎样鉴别麻油	35
怎样识别真假酱油	35
酱油的等级是如何划分的	35
怎样识别生姜	36
怎样鉴别假八角	36
怎样鉴别虾油	36
怎样选购蚝油	36
怎样选购豆豉	36
怎样鉴别鲜酵母	37
怎样鉴别奶粉	37
怎样鉴别啤酒	37
怎样鉴别蜂蜜	37
怎样鉴别土鸡和肉鸡	38
确定老鸡和嫩鸡小标志	38
如何鉴别活鸡的好坏	38
怎样鉴别病鸡制的烧鸡	38

怎样辨认脱毛死禽	39	如何挑选五香豆腐丝	45
怎样鉴别鸭子的老嫩	39	如何挑选素鸡腿	46
如何选购菜鸽	39	如何挑选卤花干	46
如何识别鱿鱼与乌贼	39	如何挑选圆素鸡	46
如何挑选梭子蟹	40	如何挑选豆芽	46
如何挑选墨鱼	40	如何识别化肥催发的豆芽	46
如何挑选新鲜的活鱼	40	如何鉴别草菇与毒菇	46
如何识别大黄鱼和小黄鱼	41	如何鉴别黑木耳	46
如何选购鲫鱼	41	怎样鉴别银耳	47
如何识别鲤鱼和鲫鱼	41	如何鉴别鲜蛋	47
如何识别胖头鱼和白鲢鱼	41	如何辨认孵鸡淘汰蛋	47
如何识别青鱼和草鱼	41	如何选购不同月份的鸡蛋	48
如何挑选河虾	42	如何选购松花蛋	48
如何挑选海虾	42	如何选购咸蛋	48
如何挑选对虾	42	如何选购糟醉食品	48
如何挑选螃蟹	42	如何鉴别发菜	48
如何鉴别螃蟹质量	42	如何选购黄瓜	49
如何鉴别海蜇	43	如何选购菜花	49
如何鉴别海参	43	如何挑选四季豆	49
如何识别虾皮	43	如何选购豇豆	49
如何识别新鲜甲鱼	43	如何选购鲜竹笋	49
如何鉴别鲜肉质量	43	如何识别新鲜番茄	49
鉴别牛羊肉的技巧	44	如何选购芹菜	49
如何识别猪排	44	如何选购鲜藕	50
怎样鉴别内脏的质量	44	如何选购茭白	50
如何识别老母猪肉	44	如何选购山药	50
如何鉴别豆腐的质量	45	如何挑选笋干	50
如何挑选五香豆腐干	45	如何选购栗子	51
如何挑选五香豆腐块	45	如何选购灌肠制品	51

如何选购香肠	51	沙肝的用途	57
如何选购火腿	51	猪肥肠的用途	57
如何从外观判断罐头的好坏	51	猪小肠的用途	58
如何选购中秋月饼	52	猪管廷的用途	58
选购裱花蛋糕的窍门	52	猪肉皮的用途	58
如何识别真假藕粉	52	板油的用途	58
猪耳的用途	53	网油的用途	58
猪舌的用途	53	猪血的用途	58
猪脑的用途	53	牛头及颈肉的用途	58
猪头的用途	53	短脑的用途	58
猪尾的用途	53	牛脑的用途	59
猪颈肉的用途	53	牛舌的用途	59
猪上脑的用途	54	牛上脑的用途	59
猪夹心肉的用途	54	牛前腿的用途	59
猪脊背的用途	54	胸口肉的用途	59
猪五花肋条的用途	55	牛肋条的用途	59
猪奶脯的用途	55	弓扣的用途	59
猪臀尖的用途	56	牛外脊的用途	59
猪坐臀的用途	56	牛里脊肉的用途	59
猪外臀的用途	56	和尚头的用途	60
猪前蹄膀的用途	56	仔盖、啄肉及黄瓜条的用途	60
猪前脚爪的用途	56	未龙的用途	60
猪后蹄膀的用途	56	牛奶脯肉的用途	60
猪后蹄爪的用途	57	牛前后腱子的用途	60
猪肝的用途	57	牛尾的用途	60
猪腰的用途	57	牛鞭的用途	60
猪肚的用途	57	牛骨髓的用途	60
猪肺的用途	57	牛蹄的用途	60
猪心的用途	57	牛蹄黄的用途	61

什么是酥炸	82	煎的种类与制作技艺	87
什么是板炸、面包炸	82	什么是干煎	87
炒的制作技艺与种类	82	什么是煎烹	87
什么是生炒(煸炒)	83	什么是煎焖	87
什么是熟炒	83	什么是煎蒸	87
什么是滑炒	83	什么是煎烧	87
什么是干炒	83	贴的制作技艺	88
什么是抓炒	83	鲇的制作技艺	88
什么是爆炒	83	蒸的制作技艺	88
熘的制作技艺与种类	83	烤的制作技艺	89
什么是焦熘	84	涮的制作技艺	89
什么是滑熘	84	熬的制作技艺	89
什么是软熘	84	拔丝的制作技艺	89
爆的制作技艺与种类	84	怎样炒拔丝糖浆	90
什么是油爆	84	炒糖浆如何掌握火候	90
什么是酱爆	84	蜜汁的制作技艺	90
什么是宫爆	85	瓢的制作技艺	91
什么是葱爆	85	老鸡怎样烂得快	91
烹的制作技艺	85	炖鸡不要放花椒茴香	91
炖的种类	85	快法炖鸡巧用醋	91
什么是隔水炖	85	炖老鸭快烂小法	92
什么是不隔水炖	85	什么水炖肉味鲜	92
焖的制作技艺	85	炖肉成功的三要诀	92
煨的制作技艺	86	炖牛肉的诀窍	92
烧的制作技艺	86	老牛肉怎样煮烂	93
扒的制作技艺	86	制作拔丝菜宜用动物油	93
煮的制作技艺	86	做好拔丝菜的四个要点	93
余的制作技艺	87	做白扒菜的窍门	93
烩的制作技艺	87	如何制蛋皮	93

烹制白斩鸡窍门	111	怎样去除泡菜汁上的白膜	120
白斩鸡浸鸡知生熟	111	泡菜的吃法	120
酥的制作	112	自制美味辣椒酱	120
熏的制作	112	自制四川鱼辣子	121
水晶的制作	112	速效泡菜	121
卷的制作	113	家庭腌制蔬菜常识几则	121
拼的种类与特点	113	怎样巧腌红辣椒	122
如何拼摆成形	113	腌豆角新法	122
凉菜的拼摆方法	114	怎样腌制雪里蕻	122
如何自制叉烧	114	怎样自制韭菜花	123

腌腊风味窍门

泡菜为何要先出坯	116	怎样制作腐乳	123
泡菜盐水的区分	116	怎样腌制榨菜	124
如何选购泡菜坛	117	怎样做糖蒜	124
新泡菜坛的处理	117	怎样做醋蒜	125
泡菜盐水的含盐量	117	怎样做翡翠蒜	125
佐料的作用与使用	117	怎样做腌黄瓜	125
香料的作用	117	塑料袋腌菜妙法	125
什么是干装坛	118	怎样做腌番茄	125
什么是间隔装坛	118	怎样用西瓜皮制作酱瓜	125
什么是盐水装坛	118	怎样腌制萝卜	126
泡菜装坛的注意事项	118	腌蛋法	126
如何确定蔬菜的出坯咸度	119	怎样腌咸蛋出油	127
如何确定蔬菜的出坯时间	119	快速加工咸蛋法	127
如何确定蔬菜日晒的长短	119	风味腌蛋法三种	127
泡菜坛沿的水应放盐	119	用腌蛋制赛蟹黄	128
泡菜坛变质冒泡怎么办	119	冰冻糟货制作	128
盐水浑浊发黑怎么办	120	如何制作糟蛋	128
		自制无泥松花蛋	128
		如何自制醉蟹	128

美味风肉制作法	129
如何腌制香肠具有红色	129
夏天怎样腌咸肉	129
家庭如何制作香肠	129
怎样做糟鱼	130
怎样自制腊鱼	130
怎样自制咸肉	130
怎样自制酱肉	131

微波炉巧用

适用于微波炉的食品和	
避免使用微波炉的食品	132
认识微波炉餐具	132
使用微波炉的禁忌	133
使用微波炉要防止伤害眼睛	133
微波炉微波泄漏的	
检测小技法	134
对微波炉的几种误解	134
巧用微波炉	135
微波炉的清洁小窍门	136
微波炉的除臭小窍门	136
微波炉使用中的常见问题	136
用微波炉快捷化解冷冻食品	137
微波炉的妙用	137
微波炉内食物的处理	138
同时并煮的方法	139
烤肉小秘方	140
怎样用微波炉加工鸡鸭	140
怎样用微波炉做蛋	140

怎样用微波炉烹调鱼和海鲜	141
怎样用微波炉制糕点	141
怎样用微波炉烹调米面	142
怎样用微波炉烹调肉类食品	142
如何蒸煮蔬菜	142
烹饪家禽类食物的小秘诀	143

餐具厨具窍门

怎样选购瓷碗	144
怎样选购筷子	144
怎样保养不锈钢餐具	144
紫砂茶具的使用和保养	144
如何清除咖啡壶棕色沉淀	145
怎样掰开吸在一起的玻璃杯	145
如何防止玻璃杯炸裂	145
洗洁精过量有害	145
洗碗不要用布擦	146
面汤、饺子汤洗碗好	146
不宜用卫生纸擦拭餐具	147
砧板的选购和使用	147
如何清除砧板上的细菌	148
砧板上有腥味怎么办	148
购买菜刀的窍门	148
菜刀的使用常识	148
怎样使菜刀锋利如初	149
怎样购买铁锅	149
巧刷新铁锅二法	149
巧除铁锅异味	149
铁锅锈了怎么办	150

油锅着了火怎么办	150	怎样防止新砂锅漏水及爆裂	155
炒菜锅积了油垢怎么办	150	搪瓷烧锅的使用常识	155
铝制器皿的使用常识	150	平底锅的使用常识	156
如何保养铝锅	151	怎样延长“锅”的使用寿命	156
擦铝锅的方法	151	擀面杖的使用常识	156
高压锅的性能及使用事项	151	净水器的种类	157
高压锅用法多	151	何谓净水器的一化、	
怎样清洗高压锅的橡胶圈	152	二化和三化	157
慎防高压锅爆炸	152	怎样用好家用净水器	157
高压锅烹调火候	152	净水器为何要定期换胆	158
巧用高压锅存食物	153	使用净水器要注意的问题	158
不宜用高压锅煮绿豆	153	自换净水器过滤材料	158
压力锅不要“超期服役”	153	磁化水为何不宜久沸	159
紫砂汽锅的使用和保养	154	使用搪瓷容具和餐具	
不粘锅的选购及保养	154	应注意什么	159

防病治病窍门篇

用药常识

用药要遵医嘱	163	何时吃药好	166
服药时常见错误	164	错误的用药心理	166
怎样合理选用药品	164	自购药品六注意	167
警惕用药的风险	165	注意药品批号	167
站着服药好	166	读懂进口药品的有效期	168
		糖衣药片的颜色“密码”	168
		家庭药箱要常清	169

家存药物怎样知道是否变质	169
几种药物的保存期	170
根据感冒种类选择药物	170
服用降压药物时注意	170
服药后不宜吸烟	170
睡前不服止咳药	171
新生儿不宜服磺胺类药物	171
中药有没有失效期	171
中药家庭保管	172
冰箱不宜贮存药材	172
中西药不宜同时服用	172
煎煮中药讲火候	173
中药煎煮分先后	173
煎煮中药选器皿	174
煎中药用凉开水	174
中药汤剂不宜存放过夜	174
不宜用开水煎中药	175
怎样服用人参	175
食人参忌及解	176
人参并非万能补药	176

疾病巧防巧治

易被忽视的疾病征兆	177
什么样的征象才是脑震荡	177
五官变化可知内脏功能	178
飞蚊症事出有因	178
何时镶牙合适	179
口味与疾病	179
就寝前先看看舌头	179

观舌辨病	180
透过嗓音看全身	180
变声期注意保护嗓子	181
食欲突然亢进应找原因	181
怎样才能减少鼻鼾声	182
打败流感十三招	182
预防感冒关键在手	183
秋防感冒十字诀	183
保护心血管的十三要素	183
脑血栓病人的生命线	
——六小时	184
小儿中风的特点	184
从排尿和尿液特点自我诊病	185
尿色异常与疾病	185
适度的性生活对男女双方	
的身心健康有益	185
对付早泄有妙招	185
良好习惯可防癌	186
怎样自我检查乳房包块	186
子宫肌瘤有哪些症状	187
发胖的预兆	187
过分安静与老年痴呆症	188
人体健康的镜子：皮肤	188
以汗测病	189
指甲上可发现疾病	189
婴儿腹泻巧治	190
冻疮按摩疗法小窍门	190
医治小儿遗尿三法	190
婴儿药浴二法	191