

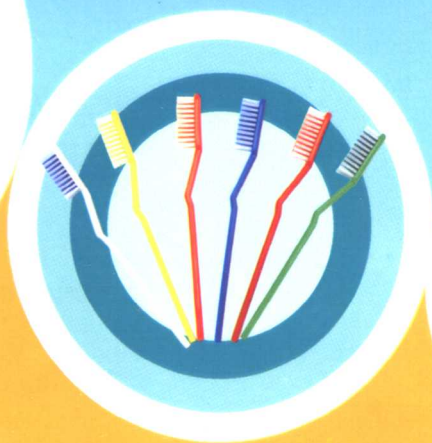


◎史含生 任惠 / 主编

万物 另类妙用 小辞典



3000条妙用让你大开眼界，受益无穷



上海科学普及出版社

百物

另类妙用

小辞典



主编：史含生 任 惠

编委：理 应 吴惠芬 徐剑锋
李国勋 杭 倩 郭欣中
李 峻 朱文沛 徐鸿达
朱栋卿

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

百物另类妙用小辞典 / 史含生, 任惠主编. —上海: 上海科学
普及出版社, 2005. 2

ISBN 7-5427-2943-8

I. 百... II. 史... III. 生活—知识—辞典
IV. TS976.3-61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 140627 号

责任编辑 董 放
特约编辑 葛 琴 华
封面设计 一步设计
统 筹 理 应

百物另类妙用小辞典

史含生 任惠 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 上海青浦任屯印刷厂

开本 850×1168 1/32 印张 9.375 字数 207000

2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7-5427-2943-8/N·71 定价 16.00 元

内 容 简 介

你知道盐有多少种另类用途？醋有多少种妙用？糖有……在我们生活中，几乎所有吃的、用的东西都存在一物多用的现象。

本书是专门介绍一物多用的工具类图书。大凡人们在生活中经常接触到的东西，诸如调味品、蔬菜、水果、肉禽、粮食、水、日用品、家用电器、花草等都有各自的“特殊用处”、“特殊本领”、“特殊功能”，书中一一作了详尽介绍。

阅读本书，能使你真正做到物尽其用，享受到省时、省力、省钱的生活快乐。

友情提醒

只要你仔细阅读本书，就会发现周围的每一件东西几乎都是宝物。诸如每天接触的调味品、蔬菜、水果、日用品、家用电器，甚至被当作垃圾丢弃的水果皮、蔬菜根茎、淘米水、香烟头、茶叶渣等，它们都有几十种，甚至上百种的另类妙用，一个个都能像《哈利·波特》中的魔法石一样，具有点石成金、变废为宝的神奇本领。

据专家测算，只要利用本书 30% 的妙用，一年中就至少能为你和你的家庭节约 20% 的开支。这可不是一笔小数目，大家千万不要忽视啊！

熟练地运用百物妙用技巧，将化解你生活中许多烦恼，并让你学到许多新的知识，品尝生活给你带来的无穷乐趣。

编写说明

1. 本书是国内第一本全面介绍百物另类妙用的实用类工具书。其内容涉及生活的方方面面,大凡人们日常生活中接触到的东西,其妙用在本书中都有详细介绍。全书共列举 428 种食物或用品的妙用,总计有近 3000 种妙用可供读者挑选使用。

2. 本书以方便、实用为宗旨。编排时尽量将人们在生活中接触最频繁的东西作为重点介绍对象,如盐、醋、糖、姜,就分别介绍了它们几十种,甚至上百种的另类妙用;而一般人们接触较少的东西,则拣其主要的妙用作简明扼要地介绍。另外,本书对一些实用价值不大、过时的或过于繁琐的妙用,一般都不予收录。

对一些重点介绍的对象,因其妙用涉及面较广,在内容顺序上作了如下安排:先介绍其在吃穿住行方面的妙用,再介绍其在养生保健和防治疾病方面的妙用。

3. 本书介绍的妙用均有较强的操作性。

为保证妙用发挥其应有的作用,读者在使用本书时,应先仔细查看目录,对一些重要项目,应选好后先试用,待确认其效果后,再正式投入使用,以避免出现不必要的

差错。

4. 废物不废。人们日常视之为废物,丢弃的“垃圾”,其实都是一些宝物。本书“废物的妙用”一章,就专门介绍了诸如各种食物加工后丢弃的皮、叶、根、藤,以及旧牙刷、旧报纸、香烟头等百余种“废物”的另类用途。这些另类妙用,既新奇、富有创意,又简便易行,它将给人们的生活增添无穷的乐趣。

5. 本书很多妙用与健康有关。其中大部分妙用为古人或民间防治疾病的偏方、验方。读者在使用这些偏方、验方时,应注意以下几个问题:

① 由于患者的体质与病情的不同,施治前,应该明确疾病的病因、病理,确诊后再对症选择处方,同时最好请医务人员作指导,切忌盲目、主观从事,必须谨慎施治,以免带来不良后果。

② 凡内、外科等急症、重症,以及传染病、高烧、肿瘤、出血等疾病,本书处方只能作为在缺医少药情况下的应急之用。必须注意的是:在临时施治后,应立刻送医院诊断处理,切勿贻误。对一些慢性重症疾患,本书处方也只能作为辅助治疗之用,不能代替正规治疗。如某处方标明可治冠心病,其真正的含义是“可作辅助治疗冠心病之用”(考虑到本书文字必须简洁,将“可作辅助”、“之用”等字省略了),请读者不要误解。

③ 有些处方的运用,可能因病因、病理及客观条件等

诸方面的差异而有所不同,如治疗中出现不良反应,应立即停止使用,并请医生查找原因,在得到医生许可后,方可另选其他处方试用。

④ 充当药物的东西务必洗净,先用冷清水充分浸泡,然后放入煎具,再加适量冷水浸没药物约 2 厘米。不可用热水或温水浸泡,以免药物中的蛋白质凝固而丧失疗效,浸泡以 2 至 3 小时为宜。煎具以沙锅最好,搪瓷锅、不锈钢锅为次,这样可使药物受热均匀而且稳定药理成分。绝对不能使用铝、铜、铁等锅具,以免发生化学反应或引起中毒。

6. 由于参与编撰的同仁众多,以及编者水平的限制,在写作和表达方式等诸多方面,不可避免地存在一些不尽人意之处,期待专家指正,以期日后作进一步修订,是所至盼。

目 录

第一章 调味品的妙用

一、盐的妙用	1
二、醋的妙用	11
三、糖的妙用	23
四、酱油的妙用	26
五、味精的妙用	26
六、葱的妙用	26
七、姜的妙用	29
八、胡椒粉的妙用	34
九、花椒的妙用	35
十、茴香的妙用	37

第二章 水和饮品的妙用

一、水的妙用	38
二、冰块的妙用	39

三、汽水的妙用·····	40
四、豆浆的妙用·····	40
五、牛奶的妙用·····	41
六、羊奶的妙用·····	44
七、蜂蜜的妙用·····	44
八、蜂王浆(蜂乳)的妙用·····	47

第三章 粮油的妙用

一、小麦的妙用·····	48
二、梗米的妙用·····	48
三、小米的妙用·····	49
四、糯米的妙用·····	50
五、玉米的妙用·····	50
六、甘薯(红薯、白薯)的妙用·····	51
七、面粉的妙用·····	51
八、食用油的妙用·····	52

第四章 蔬菜的妙用

一、白菜的妙用·····	55
二、青菜的妙用·····	55
三、油菜的妙用·····	55

四、荠菜的妙用·····	56
五、菠菜的妙用·····	56
六、空心菜的妙用·····	56
七、韭菜的妙用·····	57
八、南苜蓿(草头)的妙用·····	58
九、豌豆苗的妙用·····	58
十、芹菜的妙用·····	58
十一、水芹的妙用·····	59
十二、蒜苗的妙用·····	59
十三、香菜(芫荽)的妙用·····	60
十四、卷心菜(包心菜)的妙用·····	60
十五、雪里红(雪里蕻)的妙用·····	60
十六、金针菜(黄花菜)的妙用·····	61
十七、马兰头的妙用·····	61
十八、莴笋的妙用·····	61
十九、茭白的妙用·····	61
二十、豇豆的妙用·····	61
二十一、白扁豆的妙用·····	62
二十二、豌豆的妙用·····	62
二十三、蚕豆的妙用·····	62
二十四、茄子的妙用·····	63
二十五、山药的妙用·····	63
二十六、百合的妙用·····	63
二十七、芋头的妙用·····	64
二十八、慈姑的妙用·····	64

二十九、大蒜的妙用·····	64
三十、洋葱的妙用·····	69
三十一、辣椒的妙用·····	70
三十二、萝卜的妙用·····	72
三十三、胡萝卜的妙用·····	75
三十四、藕的妙用·····	76
三十五、土豆的妙用·····	76
三十六、黄豆芽的妙用·····	77
三十七、绿豆芽的妙用·····	78
三十八、竹笋的妙用·····	78
三十九、西红柿(番茄)的妙用·····	78
四十、蘑菇的妙用·····	79
四十一、黄瓜的妙用·····	80
四十二、冬瓜的妙用·····	81
四十三、南瓜的妙用·····	81
四十四、丝瓜的妙用·····	82
四十五、苦瓜的妙用·····	83
四十六、海带的妙用·····	83
四十七、紫菜的妙用·····	83

第五章 水果的妙用

一、西瓜的妙用·····	85
二、甜瓜(香瓜)的妙用·····	85

三、菜瓜(生瓜)的妙用·····	86
四、木瓜的妙用·····	86
五、苹果的妙用·····	86
六、梨的妙用·····	87
七、香蕉的妙用·····	87
八、橘子的妙用·····	88
九、金橘的妙用·····	88
十、桃子的妙用·····	88
十一、阳桃的妙用·····	89
十二、猕猴桃的妙用·····	89
十三、草莓的妙用·····	89
十四、葡萄的妙用·····	90
十五、枇杷的妙用·····	90
十六、樱桃的妙用·····	90
十七、杨梅的妙用·····	91
十八、青梅的妙用·····	91
十九、乌梅的妙用·····	92
二十、石榴的妙用·····	92
二十一、芒果的妙用·····	93
二十二、柚子的妙用·····	93
二十三、甜橙的妙用·····	93
二十四、柠檬的妙用·····	93
二十五、无花果的妙用·····	95
二十六、菠萝的妙用·····	95
二十七、椰子的妙用·····	96

二十八、荔枝的妙用·····	96
二十九、李子的妙用·····	97
三十、杏子的妙用·····	97
三十一、柿子的妙用·····	98
三十二、荸荠的妙用·····	98
三十三、山楂的妙用·····	98
三十四、橄榄的妙用·····	100
三十五、甘蔗的妙用·····	101

第六章 干货的妙用

一、芝麻的妙用·····	102
二、绿豆的妙用·····	103
三、赤豆的妙用·····	105
四、黑豆的妙用·····	105
五、黄豆的妙用·····	106
六、花生的妙用·····	107
七、红枣的妙用·····	107
八、桂圆的妙用·····	108
九、核桃的妙用·····	109
十、莲子的妙用·····	110
十一、薏米的妙用·····	110
十二、白木耳的妙用·····	110
十三、黑木耳的妙用·····	111

十四、栗子的妙用	111
十五、榛子的妙用	112
十六、榧子的妙用	112
十七、松子的妙用	112
十八、白果的妙用	113
十九、柿饼的妙用	113
二十、橘饼的妙用	113

第七章 肉禽蛋的妙用

一、猪肉的妙用	114
二、猪蹄、猪爪的妙用	115
三、猪蹄筋的妙用	115
四、猪尾的妙用	116
五、猪皮的妙用	116
六、猪骨的妙用	116
七、猪脊髓的妙用	117
八、猪血的妙用	117
九、猪脑的妙用	117
十、猪眼的妙用	118
十一、猪气管的妙用	118
十二、猪心的妙用	118
十三、猪肺的妙用	118
十四、猪肝的妙用	119

十五、猪脾的妙用	120
十六、猪胰的妙用	120
十七、猪肚的妙用	121
十八、猪腰的妙用	121
十九、猪大肠的妙用	122
二十、猪膀胱的妙用	122
二十一、猪睾丸的妙用	123
二十二、猪毛的妙用	123
二十三、牛肉的妙用	123
二十四、牛蹄甲的妙用	124
二十五、牛筋的妙用	124
二十六、牛尾的妙用	124
二十七、牛鞭的妙用	124
二十八、牛骨的妙用	125
二十九、牛骨髓的妙用	125
三十、牛血的妙用	126
三十一、牛脑的妙用	126
三十二、牛肺的妙用	126
三十三、牛肝的妙用	126
三十四、牛脾的妙用	127
三十五、牛肚的妙用	127
三十六、牛腰的妙用	127
三十七、羊肉的妙用	127
三十八、羊脚爪的妙用	128
三十九、羊骨的妙用	128

四十、羊脊髓的妙用	128
四十一、羊血的妙用	129
四十二、羊脑的妙用	129
四十三、羊心的妙用	129
四十四、羊肺的妙用	130
四十五、羊肝的妙用	130
四十六、羊胰的妙用	130
四十七、羊肚的妙用	130
四十八、羊腰的妙用	130
四十九、羊睾丸的妙用	131
五十、狗肉的妙用	132
五十一、狗骨的妙用	132
五十二、狗脊髓的妙用	132
五十三、狗鞭的妙用	133
五十四、狗腰的妙用	133
五十五、兔肉的妙用	133
五十六、兔肝的妙用	133
五十七、公鸡的妙用	134
五十八、母鸡的妙用	134
五十九、童子鸡的妙用	135
六十、乌骨鸡的妙用	135
六十一、鸡骨的妙用	136
六十二、鸡血的妙用	136
六十三、鸡肝的妙用	136
六十四、鸡肠的妙用	137