

智慧生活

2000例

智慧，让居家生活快乐精彩每一天！

周范林 编著



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

智慧生活 2000 例

周范林 编著

辽宁科学技术出版社

• 沈阳 •

图书在版编目 (CIP) 数据

智慧生活 2000 例/周范林编著. - 沈阳:辽宁科学技术出版社,2010.10
ISBN 978-7-5381-6478-7

I. ①智… II. ①周… III. ①家庭-生活-知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 095597 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳新华印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 25.75

字 数: 400 千字

出版时间: 2010 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2010 年 10 月第 1 次印刷

策 划: 盛益文化 李 夏

责任编辑: 众 合

装帧设计: 任小强

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5381-6478-7

定 价: 38.00 元

联系电话: 024-23284376

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6478

目录

食全食美

食物选购篇	3	选购猪肚的窍门	7
识别猪肉是否新鲜的窍门	3	选购猪大肠的窍门	7
鉴别猪肉老嫩的窍门	3	选购猪腰的窍门	7
选购冻猪肉的窍门	3	选购猪心的窍门	7
识别再冻猪肉的窍门	3	选购猪肺的窍门	7
识别老母猪肉的窍门	3	鉴别猪油质量的窍门	7
识别种猪肉的窍门	3	选购牛心的窍门	7
识别病死猪肉的窍门	3	选购牛肚的窍门	7
识别米猪肉的窍门	3	选购牛肝的窍门	8
识别淋巴结病变猪肉的窍门	4	选购活鸡的窍门	8
识别灌水猪肉的窍门	4	选购乌骨鸡的窍门	8
选购鲜牛肉的窍门	4	鉴别活鸡肉质老嫩的窍门	8
识别牛肉老嫩的窍门	4	鉴别草鸡和肉鸡的窍门	8
识别牛肉、驴肉与马肉的窍门	4	选购光禽的窍门	8
选购羊肉的窍门	4	识别注水家禽肉的窍门	8
鉴别冻羊肉质量的窍门	4	鉴别家禽塞肺的窍门	9
识别绵羊肉与山羊肉的窍门	4	选购冻光禽的窍门	9
鉴别羊肉老嫩的窍门	5	识别活禽屠宰与死禽屠宰的窍门	9
选购咸肉的窍门	5	识别瘟鸡的窍门	9
选购腊肉的窍门	5	选购烧鸡的窍门	9
选购火腿的窍门	5	选购白条鸡的窍门	9
选购香肠的窍门	5	选购活鸭的窍门	9
选购香肚的窍门	5	鉴别鸭肉老嫩的窍门	10
选购叉烧肉的窍门	6	选购盐水鸭的窍门	10
选购烧烤肉的窍门	6	鉴别板鸭质量的窍门	10
选购酱肉的窍门	6	选购腊鸭的窍门	10
选购肉糜的窍门	6	选购腊鸭肫肝的窍门	10
选购酱肝的窍门	6	选购家禽内脏的窍门	10
选购肉松的窍门	6	选购活鹅的窍门	10
选购猪肝的窍门	6	选购鹌鹑的窍门	11
		选购禽蛋的窍门	11
		识别孵禽蛋的窍门	11
		选购咸蛋的窍门	11
		选购松花蛋的窍门	11
		选购鹌鹑蛋的窍门	11

辨别生蛋熟蛋的窍门.....	11	选购大闸蟹的窍门.....	16
选购烧烤熟食的窍门.....	11	识别河蟹与海蟹的窍门.....	16
鉴别野味质量的窍门.....	12	选购海蜇皮的窍门.....	16
选购活鱼的窍门.....	12	选购海蜇头的窍门.....	16
选购鲜鱼的窍门.....	12	选购牡蛎的窍门.....	16
识别胖头鱼与白鲢鱼的窍门.....	12	选购牡蛎干的窍门.....	17
识别青鱼与草鱼的窍门.....	12	选购螺类的窍门.....	17
识别江河鱼与湖塘鱼的窍门.....	12	选购海螺干的窍门.....	17
选购冻鱼的窍门.....	12	选购扇贝的窍门.....	17
选购鲫鱼的窍门.....	12	选购干贝的窍门.....	17
识别鲫鱼与鲤鱼的窍门.....	12	识别活贝与死贝的窍门.....	17
选购鳙鱼的窍门.....	12	选购鲜蚬的窍门.....	17
鉴别鳙鱼丝质量的窍门.....	13	选购蚶子的窍门.....	17
选购鲈鱼的窍门.....	13	选购鱼肚的窍门.....	17
选购金枪鱼的窍门.....	13	选购鱼翅的窍门.....	17
选购甲鱼的窍门.....	13	选购鱼皮的窍门.....	17
识别甲鱼雌雄的窍门.....	13	选购海参的窍门.....	18
选购带鱼的窍门.....	13	选购海带的窍门.....	18
选购银鱼的窍门.....	13	鉴别蛤蚧真假的窍门.....	18
选购银鱼干的窍门.....	13	选购白菜的窍门.....	18
选购鲍鱼的窍门.....	14	选购油菜的窍门.....	18
选购鲍鱼干的窍门.....	14	选购菜薹的窍门.....	18
选购鱿鱼的窍门.....	14	选购菠菜的窍门.....	18
选购鱿鱼干的窍门.....	14	选购卷心菜的窍门.....	18
选购墨鱼的窍门.....	14	选购菜花的窍门.....	19
选购墨鱼干的窍门.....	14	选购空心菜的窍门.....	19
识别鱿鱼与墨鱼的窍门.....	14	选购芹菜的窍门.....	19
选购章鱼的窍门.....	14	选购苋菜的窍门.....	19
选购章鱼干的窍门.....	14	选购雪菜的窍门.....	19
识别污染鱼的窍门.....	15	选购香菜的窍门.....	19
识别被农药毒死鱼的窍门.....	15	选购芥菜的窍门.....	19
选购鲜虾的窍门.....	15	选购生菜的窍门.....	19
选购河虾的窍门.....	15	选购茼蒿的窍门.....	19
选购海虾的窍门.....	15	选购青大蒜的窍门.....	19
选购对虾的窍门.....	15	选购蒜薹的窍门.....	19
选购虾干的窍门.....	15	选购韭黄的窍门.....	20
选购虾皮的窍门.....	15	选购大葱的窍门.....	20
选购虾米的窍门.....	15	选购枸杞叶的窍门.....	20
鉴别虾仁质量的窍门.....	16	选购洋葱的窍门.....	20
选购河蟹的窍门.....	16	选购萝卜的窍门.....	20
选购海蟹的窍门.....	16	选购胡萝卜的窍门.....	20
选购梭子蟹的窍门.....	16	选购红薯的窍门.....	20

选购山药的窍门.....	20	选购腐乳的窍门.....	25
选购土豆的窍门.....	20	选购油皮的窍门.....	26
选购荸荠的窍门.....	21	选购豆豉的窍门.....	26
选购芋头的窍门.....	21	选购凉粉的窍门.....	26
选购鲜藕的窍门.....	21	选购粉皮的窍门.....	26
识别鲜藕梗糯的窍门.....	21	选购粉丝的窍门.....	26
识别田藕与池藕的窍门.....	21	鉴别面筋质量的窍门.....	26
选购春笋的窍门.....	21	选购豆芽的窍门.....	26
选购毛笋的窍门.....	21	选购蘑菇的窍门.....	26
选购冬笋的窍门.....	22	选购香菇的窍门.....	27
选购扁尖的窍门.....	22	识别野生香菇的窍门.....	27
选购笋干的窍门.....	22	选购猴头菇的窍门.....	27
选购玉兰片的窍门.....	22	选购平菇的窍门.....	27
选购百合干的窍门.....	22	选购草菇的窍门.....	27
选购茭白的窍门.....	22	选购木耳的窍门.....	27
选购莴笋的窍门.....	22	选购银耳的窍门.....	27
选购芦笋的窍门.....	22	选购金针菜的窍门.....	27
选购西红柿的窍门.....	22	识别发菜真假的窍门.....	28
识别催熟西红柿的窍门.....	23	选购香椿的窍门.....	28
选购茄子的窍门.....	23	选购苹果的窍门.....	28
选购甜椒的窍门.....	23	选购香蕉的窍门.....	28
选购青椒的窍门.....	23	选购梨子的窍门.....	28
选购红尖辣椒的窍门.....	23	选购蜜橘的窍门.....	28
选购尖角椒的窍门.....	23	选购柑橘的窍门.....	28
选购朝天椒的窍门.....	23	选购金橘的窍门.....	29
选购辣椒干的窍门.....	24	选购橙子的窍门.....	29
选购黄瓜的窍门.....	24	选购柿子的窍门.....	29
选购冬瓜的窍门.....	24	选购枇杷的窍门.....	29
选购南瓜的窍门.....	24	选购菠萝的窍门.....	29
选购丝瓜的窍门.....	24	选购葡萄的窍门.....	29
选购苦瓜的窍门.....	24	选购桃子的窍门.....	29
选购笋瓜的窍门.....	24	选购猕猴桃的窍门.....	29
选购西葫芦的窍门.....	24	选购樱桃的窍门.....	29
选购四季豆的窍门.....	24	选购梅子的窍门.....	29
选购豇豆的窍门.....	24	选购杨梅的窍门.....	30
选购青蚕豆的窍门.....	25	选购草莓的窍门.....	30
选购豆腐的窍门.....	25	选购杏的窍门.....	30
选购豆腐干的窍门.....	25	选购李子的窍门.....	30
选购油豆腐的窍门.....	25	选购石榴的窍门.....	30
识别掺假油豆腐的窍门.....	25	选购柠檬的窍门.....	30
选购百叶的窍门.....	25	选购荔枝的窍门.....	30
选购腐竹的窍门.....	25	选购桂圆的窍门.....	30

选购槟榔的窍门.....	30	选购糟货的窍门.....	35
选购橄榄的窍门.....	30	选购酱油的窍门.....	35
选购海棠的窍门.....	31	选购食醋的窍门.....	35
选购柚子的窍门.....	31	选购味精的窍门.....	35
选购椰子的窍门.....	31	选购花椒的窍门.....	35
选购甘蔗的窍门.....	31	选购花椒粉的窍门.....	35
区别红提与葡萄的窍门.....	31	选购胡椒的窍门.....	36
选购芒果的窍门.....	31	选购胡椒粉的窍门.....	36
选购榴莲的窍门.....	31	选购辣粉的窍门.....	36
选购山楂的窍门.....	31	选购芥末的窍门.....	36
选购山楂片的窍门.....	31	选购姜粉的窍门.....	36
选购西瓜的窍门.....	31	选购咖喱粉的窍门.....	36
选购番木瓜的窍门.....	32	鉴别八角真假的窍门.....	36
选购哈密瓜的窍门.....	32	鉴别茴香质量的窍门.....	36
选购香瓜的窍门.....	32	选购桂皮的窍门.....	36
选购白兰瓜的窍门.....	32	鉴别淀粉质量的窍门.....	36
鉴别用过激素水果的窍门.....	32	选购小磨麻油的窍门.....	36
选购红枣的窍门.....	32	鉴别虾油质量的窍门.....	37
选购鲜枣的窍门.....	32	选购豆油的窍门.....	37
选购黑枣的窍门.....	33	选购菜子油的窍门.....	37
选购蜜枣的窍门.....	33	选购花生油的窍门.....	37
选购核桃的窍门.....	33	选购大米的窍门.....	37
选购栗子的窍门.....	33	识别新米与陈大米的窍门.....	37
选购柿饼的窍门.....	33	选购面粉的窍门.....	37
选购葡萄干的窍门.....	33	选购米粉的窍门.....	37
选购芡实的窍门.....	33	选购挂面的窍门.....	37
选购莲子的窍门.....	33	选购方便面的窍门.....	37
选购松子的窍门.....	33	选购高粱米的窍门.....	38
选购花生的窍门.....	33	选购大豆的窍门.....	38
选购花生仁的窍门.....	34	选购薏米的窍门.....	38
选购葵花子的窍门.....	34	选购黑豆的窍门.....	38
选购杏仁的窍门.....	34	选购绿豆的窍门.....	38
选购榨菜的窍门.....	34	选购蛋糕的窍门.....	38
选购霉干菜的窍门.....	34	选购广式月饼的窍门.....	38
选购京冬菜的窍门.....	34	选购苏式月饼的窍门.....	38
选购川冬菜的窍门.....	34	选购面包的窍门.....	38
选购什锦小菜的窍门.....	34	选购元宵的窍门.....	38
选购黄酱的窍门.....	34	选购奶粉的窍门.....	38
选购甜面酱的窍门.....	34	识别奶粉真假的窍门.....	39
选购豆瓣酱的窍门.....	35	鉴别牛奶质量的窍门.....	39
选购咸酱菜的窍门.....	35	鉴别奶油质量的窍门.....	39
选购泡菜的窍门.....	35	选购干酪的窍门.....	39

鉴别豆浆质量的窍门.....	39	选购方糖的窍门.....	44
选购麦乳精的窍门.....	39	选购冰糖的窍门.....	44
选购蜂蜜的窍门.....	39	选购绵白糖的窍门.....	44
鉴别藕粉真假的窍门.....	39	选购赤砂糖的窍门.....	44
选购咖啡的窍门.....	40	选购人参的窍门.....	44
选购饮料的窍门.....	40	选购阿胶的窍门.....	45
鉴别果汁质量的窍门.....	40	选购燕窝的窍门.....	45
鉴别冰激凌质量的窍门.....	40	鉴别鹿茸优劣的窍门.....	45
选购茶叶的窍门.....	40	鉴别蜂王浆质量的窍门.....	45
鉴别新茶与陈茶的窍门.....	40	选购罐头的窍门.....	45
鉴别染色茶叶的窍门.....	40		
鉴别西湖龙井茶叶的窍门.....	40	食物保鲜篇	45
鉴别铁观音茶叶的窍门.....	40	猪肉保鲜的窍门.....	45
鉴别碧螺春茶叶的窍门.....	41	肉馅保鲜的窍门.....	46
鉴别君山银针茶叶的窍门.....	41	牛肉保鲜的窍门.....	46
鉴别信阳毛尖茶叶的窍门.....	41	羊肉保鲜的窍门.....	46
鉴别都匀毛尖茶叶的窍门.....	41	存放咸肉的窍门.....	46
鉴别黄山毛峰茶叶的窍门.....	41	存放腊肉的窍门.....	46
鉴别回笼茶叶的窍门.....	41	存放火腿的窍门.....	46
鉴别武夷山岩茶的窍门.....	41	存放香肠的窍门.....	47
鉴别绿茶的窍门.....	41	存放熏肠的窍门.....	47
鉴别红茶的窍门.....	41	保鲜畜肝的窍门.....	47
鉴别乌龙茶的窍门.....	41	保鲜鸡肉的窍门.....	47
鉴别白毫茶与发霉茶的窍门.....	42	存放蛋黄的窍门.....	47
鉴别花茶的窍门.....	42	存放蛋清的窍门.....	47
鉴别果茶质量的窍门.....	42	存放咸蛋的窍门.....	47
鉴别白酒质量的窍门.....	42	存放松花蛋的窍门.....	47
选购果酒的窍门.....	42	存放活鱼的窍门.....	47
选购汽酒的窍门.....	42	存放活泥鳅的窍门.....	48
鉴别茅台酒的窍门.....	42	存放鲜鱼的窍门.....	48
鉴别泸州老窖特曲的窍门.....	43	存放鱼圆的窍门.....	48
鉴别五粮液酒的窍门.....	43	存放带鱼的窍门.....	48
鉴别古井贡酒的窍门.....	43	存放咸鱼的窍门.....	48
鉴别汾酒的窍门.....	43	存放鱼干的窍门.....	48
鉴别啤酒质量的窍门.....	43	存放鱼肚的窍门.....	48
鉴别黄酒质量的窍门.....	43	存放鲜虾的窍门.....	48
识别香烟真假的窍门.....	43	存放虾仁的窍门.....	49
鉴别巧克力质量的窍门.....	44	存放虾米的窍门.....	49
鉴别奶糖质量的窍门.....	44	存放虾皮的窍门.....	49
鉴别硬糖质量的窍门.....	44	存放虾子的窍门.....	49
选购食糖的窍门.....	44	存放干虾的窍门.....	49
选购白砂糖的窍门.....	44	存放海蜇的窍门.....	49

存放海带的窍门.....	49	存放水果的窍门.....	54
养活蛭、蛤、蚬的窍门.....	49	存放苹果的窍门.....	54
保存贝类的窍门.....	49	存放香蕉的窍门.....	54
存放海参的窍门.....	49	存放菠萝的窍门.....	55
存放干海货的窍门.....	50	存放柠檬的窍门.....	55
存放蔬菜的窍门.....	50	荔枝保鲜的窍门.....	55
存放大白菜的窍门.....	50	放生梨的窍门.....	55
存放油菜的窍门.....	50	存放柑橘的窍门.....	55
存放菠菜的窍门.....	50	存放葡萄的窍门.....	55
存放芹菜的窍门.....	50	存放柿子的窍门.....	55
存放菜花的窍门.....	50	存放甘蔗的窍门.....	55
存放香菜的窍门.....	51	存放哈密瓜的窍门.....	55
存放韭菜的窍门.....	51	存放红枣的窍门.....	55
存放萝卜的窍门.....	51	存放黑枣的窍门.....	56
存放山药的窍门.....	51	存放蜜枣的窍门.....	56
存放土豆的窍门.....	51	存放核桃的窍门.....	56
存放莲藕的窍门.....	51	存放桂圆干的窍门.....	56
存放荸荠的窍门.....	51	存放栗子的窍门.....	56
存放冬笋的窍门.....	51	存放松子的窍门.....	56
存放洋葱的窍门.....	52	存放葡萄干的窍门.....	56
存放茭白的窍门.....	52	存放银杏的窍门.....	56
存放莴笋的窍门.....	52	存放莲子的窍门.....	56
存放西红柿的窍门.....	52	存放芝麻的窍门.....	56
存放黄瓜的窍门.....	52	存放花生仁的窍门.....	57
存放冬瓜的窍门.....	52	存放咸菜的窍门.....	57
存放茄子的窍门.....	52	存放酱菜的窍门.....	57
存放鲜玉米的窍门.....	53	存放泡菜的窍门.....	57
存放豆角的窍门.....	53	存放榨菜的窍门.....	57
存放辣椒的窍门.....	53	存放酸菜的窍门.....	57
存放大蒜的窍门.....	53	存放番茄酱的窍门.....	57
存放蒜薹的窍门.....	53	存放黄酱的窍门.....	57
存放大葱头的窍门.....	53	存放芥末酱的窍门.....	57
放生姜的窍门.....	53	存放辣椒酱的窍门.....	58
存放豆腐的窍门.....	53	存放果酱的窍门.....	58
存放豆腐干的窍门.....	53	存放豆酱的窍门.....	58
存放腐竹的窍门.....	54	存放食盐的窍门.....	58
存放豆芽的窍门.....	54	存放酱油的窍门.....	58
存放蘑菇的窍门.....	54	存放醋的窍门.....	58
存放木耳的窍门.....	54	存放芥末的窍门.....	58
存放银耳的窍门.....	54	存放八角的窍门.....	58
存放金针菜的窍门.....	54	存放淀粉的窍门.....	58
存放香椿的窍门.....	54	存放老汤的窍门.....	58

存放植物油的窍门.....	59	存放香烟的窍门.....	64
存放小磨麻油的窍门.....	59	存放食糖的窍门.....	64
存放花生油的窍门.....	59	存放糖果的窍门.....	64
存放黄油的窍门.....	59	存放果脯和蜜饯的窍门.....	64
存放豆油防霉菌的窍门.....	59	存放人参的窍门.....	64
存放猪油的窍门.....	59	存放燕窝的窍门.....	64
存放大米的窍门.....	59	存放牛蒡的窍门.....	64
存放粮食防虫的窍门.....	60	存放三七的窍门.....	64
存放高粱米的窍门.....	60	存放阿胶的窍门.....	64
存放豆类的窍门.....	60	存放哈士蟆油的窍门.....	64
存放豆沙馅的窍门.....	60	存放麝香的窍门.....	65
存放蚕豆防变色的窍门.....	60	存放鹿茸的窍门.....	65
存放面粉的窍门.....	60		
存放挂面的窍门.....	60	食物清洗篇	65
存放玉米的窍门.....	60	洗鲜肉的窍门.....	65
存放玉米面的窍门.....	61	洗咸肉的窍门.....	65
存放汤团粉的窍门.....	61	洗火腿和香肠的窍门.....	65
存放面肥的窍门.....	61	洗猪蹄的窍门.....	65
存放面包的窍门.....	61	洗腊肉的窍门.....	65
三明治保鲜的窍门.....	61	洗猪板油的窍门.....	65
存放饼干的窍门.....	61	洗肠肚的窍门.....	66
存放月饼的窍门.....	61	洗猪肺的窍门.....	66
存放糕点的窍门.....	61	洗猪腰子的窍门.....	66
存放蛋糕的窍门.....	61	洗猪肝、猪心的窍门.....	66
存放年糕的窍门.....	61	洗舌头的窍门.....	66
米饭防馊的窍门.....	62	洗猪脑的窍门.....	66
存放馒头的窍门.....	62	洗羊肉的窍门.....	66
存放饺子的窍门.....	62	洗冷冻食物的窍门.....	66
存放罐头食品的窍门.....	62	洗鸡肫的窍门.....	66
存放奶粉的窍门.....	62	洗家禽内脏的窍门.....	66
存放奶酪的窍门.....	62	洗鲜鱼的窍门.....	67
保鲜牛奶的窍门.....	62	洗鳊鱼的窍门.....	67
存放饮料的窍门.....	62	洗带鱼的窍门.....	67
存放茶叶的窍门.....	62	洗黄鱼的窍门.....	67
存放咖啡的窍门.....	63	洗墨鱼的窍门.....	67
存放蜂蜜的窍门.....	63	洗墨鱼干和鱿鱼干的窍门.....	67
存放葡萄酒的窍门.....	63	让泥鳅吐泥的窍门.....	67
存放香槟酒的窍门.....	63	洗鲜虾的窍门.....	67
存放瓶装啤酒的窍门.....	63	洗虾仁的窍门.....	67
存放米酒的窍门.....	63	洗螃蟹的窍门.....	67
存放黄酒的窍门.....	63	洗贝类的窍门.....	68
存放开过封酒的窍门.....	63	洗河蚌的窍门.....	68

洗螺蛳的窍门.....	68	除蜗牛腥味的窍门.....	73
洗蛤蜊肉的窍门.....	68	除鸡肉异味的窍门.....	73
洗海蜇的窍门.....	68	除冻鸡肉异味的窍门.....	73
洗海带的窍门.....	68	除鸭肉腥臊味的窍门.....	73
洗蔬菜的窍门.....	68	除家禽肠异味的窍门.....	74
洗鲜黄花菜的窍门.....	68	除鸡蛋异味的窍门.....	74
洗黄瓜的窍门.....	68	除松花蛋碱涩味的窍门.....	74
洗茄子的窍门.....	69	去咸蛋咸味的窍门.....	74
洗芋艿的窍门.....	69	除鱼腥味的窍门.....	74
洗青椒的窍门.....	69	除冻鱼腥味的窍门.....	75
洗生姜的窍门.....	69	除咸鱼咸味的窍门.....	75
洗豆腐的窍门.....	69	除鲤鱼腥味的窍门.....	75
洗香菇的窍门.....	69	除黄鱼腥味的窍门.....	75
洗蘑菇的窍门.....	69	除鱼胆苦味的窍门.....	75
洗平菇的窍门.....	69	除虾腥味的窍门.....	75
洗木耳的窍门.....	69	除海参苦涩味的窍门.....	75
洗水果的窍门.....	70	除海带腥味的窍门.....	75
洗葡萄的窍门.....	70	除大白菜异味的窍门.....	75
洗草莓的窍门.....	70	除卷心菜异味的窍门.....	75
洗芝麻的窍门.....	70	除苋菜异味的窍门.....	76
洗大米的窍门.....	70	除芹菜异味的窍门.....	76
		除芥菜苦味的窍门.....	76
食物除味篇	70	除莴笋苦涩味的窍门.....	76
除猪肉异味的窍门.....	70	除冻土豆怪味的窍门.....	76
除肉异味的窍门.....	71	除洋葱异味的窍门.....	76
除冻猪肉异味的窍门.....	71	除萝卜异味的窍门.....	76
去肥肉腻味的窍门.....	71	除苦瓜苦味的窍门.....	76
除咸肉异味的窍门.....	71	除大蒜异味的窍门.....	76
除火腿异味的窍门.....	71	减轻辣味的窍门.....	76
除腊肉异味的窍门.....	71	除菜中涩味的窍门.....	76
除猪心异味的窍门.....	71	减轻菜中酸味的窍门.....	77
除猪肝异味的窍门.....	71	除菜咸味的窍门.....	77
除猪肺异味的窍门.....	72	除油腻的窍门.....	77
除肠肚异味的窍门.....	72	除蔬菜上沾有的腥味的窍门.....	77
除猪腰子腥臭味的窍门.....	72	减轻菜中酱味的窍门.....	77
除牛肝异味的窍门.....	72	除汤中咸味的窍门.....	77
除羊肉膻味的窍门.....	72	除豆腐异味的窍门.....	77
除羊肉馅膻味的窍门.....	73	除豆浆腥味的窍门.....	78
除羊奶膻味的窍门.....	73	除豆芽腥味的窍门.....	78
除兔肉草腥味的窍门.....	73	除猴头菇苦味的窍门.....	78
除狗肉腥味的窍门.....	73	除柿子涩味的窍门.....	78
除野味腥涩味的窍门.....	73	除李子涩味的窍门.....	78

除菜油怪味的窍门.....	78	去板栗皮的窍门.....	83
除花生油异味的窍门.....	78	去红枣核的窍门.....	83
除棉子油异味的窍门.....	79	去红枣皮的窍门.....	83
除猪油异味的窍门.....	79	去莲子皮的窍门.....	83
除油中鱼腥味的窍门.....	79	去莲子心的窍门.....	83
除米饭异味的窍门.....	79	去芝麻皮的窍门.....	83
除切面碱味的窍门.....	79	去花生仁皮的窍门.....	83
除馒头中异味的窍门.....	79	去蚕豆皮的窍门.....	83
除干奶酪异味的窍门.....	79	去黄豆皮的窍门.....	83
除酱油酸味的窍门.....	79	去灌肠皮的窍门.....	84
除咖喱粉中药味的窍门.....	80	去墨鱼皮的窍门.....	84
除芥末辣味的窍门.....	80	去马面鱼皮的窍门.....	84
除砂糖异味的窍门.....	80	去鱿鱼皮的窍门.....	84
除咖啡异味的窍门.....	80	去虾皮的窍门.....	84
除水中异味的窍门.....	80	去熟蛋壳的窍门.....	84
		去松花蛋壳的窍门.....	84
		去鹌鹑蛋壳的窍门.....	84
去皮剥壳篇	80	食物涨发篇	84
去苹果皮的窍门.....	80	涨发蹄筋的窍门.....	84
去橙子皮的窍门.....	80	涨发肉皮的窍门.....	85
去橘子皮的窍门.....	80	涨发牛鞭的窍门.....	85
去柑橘皮的窍门.....	80	涨发海参的窍门.....	85
去桃子皮的窍门.....	81	泡发海蜇的窍门.....	86
去桃子毛的窍门.....	81	涨发鱼翅的窍门.....	86
去西红柿皮的窍门.....	81	涨发鱼肚的窍门.....	86
去土豆皮的窍门.....	81	涨发鱼皮的窍门.....	86
去芋艿皮的窍门.....	81	涨发鱼唇的窍门.....	86
去山药皮的窍门.....	81	涨发鱿鱼干的窍门.....	86
去红萝卜皮的窍门.....	81	涨发墨鱼干的窍门.....	87
去毛豆皮的窍门.....	81	泡银鱼干的窍门.....	87
去莴笋皮的窍门.....	82	涨发鱼骨的窍门.....	87
去洋葱皮的窍门.....	82	涨发蛭干的窍门.....	87
去甜菜皮的窍门.....	82	涨发干贝的窍门.....	87
除青椒核的窍门.....	82	涨发海螺干的窍门.....	87
去生姜皮的窍门.....	82	泡发乌鱼蛋的窍门.....	87
去生姜筋的窍门.....	82	泡发咸鱼的窍门.....	87
去大蒜皮的窍门.....	82	泡发海米的窍门.....	87
去大葱皮的窍门.....	82	泡发虾米的窍门.....	88
去玉米须的窍门.....	82	泡发虾子的窍门.....	88
去核桃壳的窍门.....	82	泡发海带的窍门.....	88
去核桃仁皮的窍门.....	82	泡发淡菜的窍门.....	88
去榛子仁皮的窍门.....	82		
去板栗壳的窍门.....	83		

泡发发菜的窍门.....	88	加工龙虾的窍门.....	93
泡发石花菜的窍门.....	88	加工螃蟹的窍门.....	93
泡发燕窝的窍门.....	88	脆嫩鲜嫩篇	93
泡发虫草的窍门.....	88	炒肉丝鲜嫩的窍门.....	93
泡发哈士蟆的窍门.....	88	炒肉片鲜嫩的窍门.....	93
泡发木耳的窍门.....	89	嫩化肉质的窍门.....	94
泡发银耳的窍门.....	89	使牛肉鲜嫩的窍门.....	94
泡发干香菇的窍门.....	89	使羊肉涮得鲜嫩的窍门.....	94
泡发干蘑菇的窍门.....	89	做肉圆鲜嫩的窍门.....	94
泡发口蘑的窍门.....	89	炒腰花鲜嫩的窍门.....	94
泡发猴头菇的窍门.....	89	炒猪肝鲜嫩的窍门.....	94
泡发竹荪的窍门.....	89	使鸡肉更鲜美的窍门.....	95
泡发干笋的窍门.....	89	使鸡血鲜嫩的窍门.....	95
泡发玉兰片的窍门.....	90	使蛋花汤滑嫩的窍门.....	95
泡发扁尖的窍门.....	90	炒鸡蛋鲜嫩的窍门.....	95
泡发黄花菜的窍门.....	90	使老鸭嫩化的窍门.....	95
泡发莲子的窍门.....	90	使蒸鱼味鲜美的窍门.....	95
泡发白果的窍门.....	90	烹调鳝鱼味美的窍门.....	95
泡发百合干的窍门.....	90	用八角催鱼香的窍门.....	95
泡发西米的窍门.....	90	使鱼肉有果香的窍门.....	95
泡发芥末的窍门.....	90	用甲鱼胆增鲜的窍门.....	95
泡发腐竹的窍门.....	90	使鲜鱼肉味美的窍门.....	96
泡干梅子的窍门.....	91	使咸鱼肉鲜美的窍门.....	96
初步加工篇	91	使鱼汤白嫩的窍门.....	96
拔猪蹄毛的窍门.....	91	使虾仁色明爽嫩的窍门.....	96
断猪骨的窍门.....	91	使鱼虾美味的窍门.....	96
宰杀家兔的窍门.....	91	使虾米软嫩鲜香的窍门.....	96
拔兔毛的窍门.....	91	烹调螃蟹鲜香的窍门.....	96
宰杀鸡的窍门.....	91	使海蜇脆嫩的窍门.....	96
拔鸡毛的窍门.....	91	使海带酥嫩的窍门.....	96
拔鸭毛的窍门.....	91	使蔬菜碧绿脆嫩的窍门.....	97
拔鹅毛的窍门.....	92	炒瓜菜脆嫩的窍门.....	97
宰杀鸽子的窍门.....	92	做摊黄菜鲜嫩的窍门.....	97
宰杀鹌鹑的窍门.....	92	使腌菜脆嫩的窍门.....	97
宰杀鳝鱼的窍门.....	92	使西红柿色泽红艳的窍门.....	97
宰杀鲇鱼的窍门.....	92	炒青椒脆嫩的窍门.....	97
宰杀甲鱼的窍门.....	92	炒葱头脆嫩的窍门.....	97
加工墨鱼的窍门.....	92	炒土豆丝脆嫩的窍门.....	97
除鱼鳞的窍门.....	92	炒豆角保鲜绿的窍门.....	98
去鱼刺的窍门.....	93	使酸菜更鲜香的窍门.....	98
加工对虾的窍门.....	93	使水果更甜美的窍门.....	98

使核桃新鲜的窍门.....	98	戳开蛋清的窍门.....	103
使甜食更甘美的窍门.....	98	防面条老化的窍门.....	103
使鲜蘑菇清鲜的窍门.....	98	防咸菜缸生蛆的窍门.....	103
使莲藕白嫩的窍门.....	98	磨芝麻的窍门.....	103
使泡菜色鲜味美的窍门.....	98	用蛋做菜的窍门.....	103
使凉拌菜味美的窍门.....	98	焖牛肉的窍门.....	103
使火锅味更鲜的窍门.....	98	制糖醋菜肴的窍门.....	103
使冻豆腐变鲜的窍门.....	98	制甜菜的窍门.....	103
使面包更香的窍门.....	98	用啤酒做菜的窍门.....	103
使炒米粉鲜香的窍门.....	99	制肉丸不粘手的窍门.....	104
煮米饭白黏香的窍门.....	99	使草莓解冻的窍门.....	104
使炸酱味美色艳的窍门.....	99	煲糖水的窍门.....	104
使臭咸蛋味美的窍门.....	99	拌沙拉的窍门.....	104
使烤饼香脆的窍门.....	99	熏制肉的窍门.....	104
使牛奶香味浓的窍门.....	99	热咖喱饭的窍门.....	104
使酒味变香的窍门.....	99	吃冷面的窍门.....	104
窍门集锦篇	99	冲泡饮料的窍门.....	104
烹调蔬菜防维生素流失的窍门.....	99	铲饭锅巴的窍门.....	104
烹调菜肴防钙质流失的窍门.....	100	使猪肚增厚的窍门.....	104
烹速冻蔬菜的窍门.....	100	速冻饺子的窍门.....	104
烹制菜肴的窍门.....	100	沥干豆腐水的窍门.....	104
烹制鱼菜的窍门.....	100	清洁食油的窍门.....	105
除水中油腻的窍门.....	101	增加油香的窍门.....	105
使菜香而不腻的窍门.....	101	使食物去腥提鲜的窍门.....	105
使食物不过咸的窍门.....	101	使热汤快冷却的窍门.....	105
使食物不过辣的窍门.....	101	使茶叶不串味的窍门.....	105
使食物解冻的窍门.....	101	防食物中毒的窍门.....	105
炼猪油的窍门.....	101	除鸡肉中毒素的窍门.....	105
加热食物的窍门.....	102	防吃菠萝过敏的窍门.....	105
处理受潮白糖的窍门.....	102	防吃食物胀肚的窍门.....	105
使白糖块散开的窍门.....	102	处理油锅着火的窍门.....	105
使冰糖块散开的窍门.....	102	防菜汤溢锅的窍门.....	105
使盐块散开的窍门.....	102	防食油外溅的窍门.....	106
使面条散开的窍门.....	102	防苍蝇叮食品的窍门.....	106
使火腿复原的窍门.....	102		
使冻油融化的窍门.....	102	服装鞋帽	
软化冰激凌的窍门.....	102	衣物保养篇	109
软化葡萄干的窍门.....	102	平时保养西装的窍门.....	109
分离蛋黄蛋清的窍门.....	102	保养脱下的西装的窍门.....	109
打蛋清的窍门.....	103	保养丝绸衣物的窍门.....	109
使蛋清变稠的窍门.....	103	保养化纤服装的窍门.....	109

保养羽绒服的窍门.....	109	使变硬毛皮恢复柔软的窍门.....	116
保养绒衣绒裤的窍门.....	110	除毛料裤膝盖鼓包的窍门.....	116
保养夏季衣服的窍门.....	110	防止毛巾衫变形的窍门.....	116
保养T恤衫的窍门.....	110	使旧衣复新的窍门.....	116
保养羊毛衫的窍门.....	110	使倒伏毛绒复原的窍门.....	116
保养皮革服装的窍门.....	110	防绒布衣服发硬的窍门.....	116
保养仿羊皮服装的窍门.....	110	防衣物在夏季生霉的窍门.....	117
保养裘皮大衣的窍门.....	111	防毛料衣服被虫蛀的窍门.....	117
保养领带的窍门.....	111	防羽绒制品被虫蛀的窍门.....	117
保养皮鞋的窍门.....	111	弥补皮革衣服划痕的窍门.....	117
保养高跟皮鞋的窍门.....	111	使旧皮夹克复新的窍门.....	117
保养长筒皮靴的窍门.....	111	使旧皮鞋翻新的窍门.....	117
保养旅游鞋的窍门.....	112	除皮鞋皱褶的窍门.....	118
保护袜子的窍门.....	112	使硬皮鞋变软的窍门.....	118
保护羊剪绒帽子的窍门.....	112	使变形皮鞋复原的窍门.....	118
保养皮手套的窍门.....	112	防皮鞋磨脚的窍门.....	118
保养衣扣的窍门.....	112	防球鞋发黄的窍门.....	118
晾晒羊毛衣物的窍门.....	112	防帆布球鞋变形的窍门.....	118
晾晒棉质衣物的窍门.....	112	防止塑料鞋底断裂的窍门.....	118
晾晒化纤衣物的窍门.....	112	防止塑料鞋底变形的窍门.....	118
晾晒麻质衣物的窍门.....	113	调节袜口松紧的窍门.....	118
晾晒丝质衣物的窍门.....	113	修补袜子破洞的窍门.....	119
晾晒女性内衣的窍门.....	113		
晾晒裙子及女式西装的窍门.....	113	衣物洗涤篇	119
晾晒针织衣物的窍门.....	113	干洗毛料服装的窍门.....	119
晾晒衬衫的窍门.....	113	水洗毛料服装的窍门.....	119
晾晒天鹅绒衣物的窍门.....	113	除毛料服装上污迹的窍门.....	119
晾晒皮衣的窍门.....	113	用雪清洁呢子衣服的窍门.....	119
晾晒衣服实用窍门.....	114	熨烫清洁呢子衣服的窍门.....	119
防衣物褪色的窍门.....	114	洗丝绸服装的窍门.....	120
防真丝衣裙缩水的窍门.....	114	洗一般丝织衣物的窍门.....	120
使皱褶衣物复原的窍门.....	114	洗嵌金银丝织物的窍门.....	120
使毛衣恢复弹性的窍门.....	115	洗薄丝织衣物的窍门.....	120
除毛衣上毛球的窍门.....	115	洗白色丝织衣物的窍门.....	120
使毛衣肘部结实的窍门.....	115	洗黑色丝织衣物的窍门.....	120
使腈纶毛线复直的窍门.....	115	漂洗丝织衣物的窍门.....	121
使卷曲毛线复直的窍门.....	115	洗织锦缎服装的窍门.....	121
使毛线恢复光亮的窍门.....	115	洗乔其纱衣物的窍门.....	121
使变硬羊毛衫复原的窍门.....	115	洗香云纱衣物的窍门.....	121
使羽绒服平整的窍门.....	115	洗白色衣服的窍门.....	121
防皮毛衣服板结的窍门.....	116	洗花色衣服保持鲜艳的窍门.....	121
防皮毛衣服脱毛的窍门.....	116	洗花色衣服防褪色的窍门.....	122

洗裙子的窍门.....	122	洗内衣的窍门.....	129
洗长毛绒大衣的窍门.....	122	洗胸罩防变形的窍门.....	129
洗开司米长大衣的窍门.....	122	洗游泳衣的窍门.....	130
洗西装的窍门.....	122	洗汗衫、背心的窍门.....	130
水洗羽绒服的窍门.....	122	洗长袖衬衫的窍门.....	130
干洗羽绒服的窍门.....	123	洗衬衫领和袖的窍门.....	130
洗尼龙登山服的窍门.....	123	洗针织衫的窍门.....	131
洗涤尼龙绸滑雪服的窍门.....	123	洗T恤衫防变形的窍门.....	131
洗尼龙衫的窍门.....	123	洗静电植绒布衣物的窍门.....	131
洗羊毛衫的窍门.....	123	洗拉毛织物的窍门.....	131
洗彩条羊毛衫防染色的窍门.....	124	洗印花织物的窍门.....	132
洗羊毛衫防变形的窍门.....	124	保持毛织品光泽的窍门.....	132
洗羊毛衫防变硬的窍门.....	124	洗绣花织物的窍门.....	132
洗羊毛衫防褪色的窍门.....	124	洗钩编织物的窍门.....	133
除羊毛衫上灰尘的窍门.....	124	洗膨体纱织物的窍门.....	133
洗羊绒衫的窍门.....	124	洗泡泡纱织物的窍门.....	133
洗羊剪绒衣物的窍门.....	124	洗毛线衣物的窍门.....	133
洗兔毛衫的窍门.....	125	洗发黑白毛衣的窍门.....	133
洗拉绒衣物的窍门.....	125	洗毛衣防缩水的窍门.....	133
干洗丝绒衣物的窍门.....	125	防毛衣变形的窍门.....	134
水洗丝绒衣物的窍门.....	125	恢复毛衣弹性的窍门.....	134
使倒伏绒毛恢复原样的窍门.....	125	洗纯毛毛线的窍门.....	134
晾晒丝绒衣物的窍门.....	126	洗混纺毛线的窍门.....	134
洗平绒衣物的窍门.....	126	洗腈纶毛线的窍门.....	134
洗灯心绒衣物的窍门.....	126	洗马海毛织物的窍门.....	134
洗腈纶衣物的窍门.....	126	洗粘纤毛围巾的窍门.....	134
洗涤纶衣物的窍门.....	126	洗羊毛围巾的窍门.....	135
洗的确良衬衣的窍门.....	126	洗真丝围巾的窍门.....	135
洗丙纶混纺织物的窍门.....	127	洗丝绸方巾的窍门.....	135
洗维纶和氯纶混纺织物的窍门.....	127	洗牛仔服的窍门.....	135
洗锦纶混纺织物的窍门.....	127	洗工作服的窍门.....	135
洗毛涤衣物的窍门.....	127	洗风衣的窍门.....	135
洗毛纺衣物的窍门.....	127	水洗皮革服装的窍门.....	136
洗麻布衣物的窍门.....	127	使旧皮革服装复新的窍门.....	136
洗棉布衣物防褪色的窍门.....	127	除皮革制品污垢的窍门.....	136
洗一般棉衣的窍门.....	128	除皮革制品皱纹的窍门.....	136
洗丝绵棉衣的窍门.....	128	清洁貂皮衣物的窍门.....	136
洗驼毛棉衣的窍门.....	128	清洁羊皮服装的窍门.....	136
洗腈纶棉衣的窍门.....	128	清洁麂皮夹克的窍门.....	137
洗绒布衣物的窍门.....	129	清洁人造麂皮夹克的窍门.....	137
洗花色绒衣的窍门.....	129	清洁皮夹克衬里的窍门.....	137
洗棉毛衫裤的窍门.....	129	使旧皮夹克复新的窍门.....	137

清洁一般裘皮服装的窍门.....	138	清洁白球鞋的窍门.....	145
清洁白色裘皮服装的窍门.....	138	白鞋带保洁的窍门.....	145
干洗人造毛皮衣物的窍门.....	138	清洁布鞋的窍门.....	145
水洗人造毛皮衣物的窍门.....	138	清洁胶鞋的窍门.....	146
清洁人造革服装的窍门.....	139	刷洗拖鞋的窍门.....	146
干洗领带的窍门.....	139	清洗雨鞋的窍门.....	146
水洗领带的窍门.....	139	清洁皮帽的窍门.....	146
消除领带皱纹的窍门.....	140	清洁呢帽的窍门.....	146
清洁领巾的窍门.....	140	清洁毡帽的窍门.....	146
清洁海虎绒领的窍门.....	140	清洁针织帽的窍门.....	146
使倒伏海虎绒领竖起的窍门.....	140	清洁棒球帽和旅游帽的窍门.....	147
清洁花边的窍门.....	140	清洁帽边绒毛的窍门.....	147
花边上浆的窍门.....	140	清洁单帽的窍门.....	147
使花边变白的窍门.....	140	清洁棉帽的窍门.....	147
清洁金、银花边饰品的窍门.....	140	清洁草帽的窍门.....	147
清洁绢花的窍门.....	141	洗棉绒袜子的窍门.....	147
洗衣服垫肩的窍门.....	141	洗化纤袜子的窍门.....	147
浆洗衣物的窍门.....	141	洗羊毛袜的窍门.....	148
洗衣防褪色的窍门.....	141	洗白袜子的窍门.....	148
用洗衣机洗薄衣服的窍门.....	141	洗长筒袜的窍门.....	148
洗衣服防纠缠的窍门.....	141	洗皮革手套的窍门.....	148
洗衣服能省时的窍门.....	141	洗白衬手套的窍门.....	148
洗衣服快干的窍门.....	142	洗纱线手套的窍门.....	148
使黑布衣物变新的窍门.....	142	洗化纤手套的窍门.....	148
除新衣服上异味的窍门.....	142		
洗过脏衣服的窍门.....	142	衣物除迹篇	149
洗衣服不泛黄的窍门.....	142	除衣物上动、植物油迹的窍门....	149
洗紧身衣物的窍门.....	142	除衣物上黄油迹的窍门.....	149
衣物去污的窍门.....	142	除衣物上酱油、醋迹的窍门.....	150
漂洗衣物的窍门.....	143	除衣物上酒迹的窍门.....	150
除洗衣泡沫的窍门.....	143	除衣物上瓜果汁迹的窍门.....	150
擦皮鞋的窍门.....	143	除衣物上果酱迹的窍门.....	151
清洁皮鞋的窍门.....	144	除衣物上牛奶迹的窍门.....	151
清洁浅色皮鞋的窍门.....	144	除衣服上可乐污迹的窍门.....	152
清洁人造革鞋的窍门.....	144	除衣物上菜汤迹的窍门.....	152
清洁翻毛皮鞋的窍门.....	144	除衣物上乳汁迹的窍门.....	152
处理被雨水淋湿的皮鞋的窍门....	144	除衣物上咖喱油迹的窍门.....	152
清洁旅游鞋的窍门.....	144	除衣物上蟹黄迹的窍门.....	152
清洁绒面革旅游鞋的窍门.....	145	除衣物上蛋迹的窍门.....	152
清洁尼龙布面旅游鞋的窍门.....	145	除衣物上肉汁迹的窍门.....	153
除旅游鞋上油污的窍门.....	145	除衣物上茶、咖啡和可可迹的	
清洁帆布运动鞋的窍门.....	145	窍门.....	153