

JuJia 居家有妙招大全书

YOU MIAO ZHAO

Daquanshu

尹枫 编著

随手即来的小妙招，
帮你解决居家生活中的烦恼！

倒牙时吃上两个核桃可使牙齿恢复正常。

核桃仁可治倒牙

鼻塞时闻薄荷油可使症状即刻得到缓解。

薄荷油可治鼻塞

用化肥或除草剂催发的豆芽有氨味，无须根。

化学催发豆芽的特征

若衣物上沾有草汁，可用酒精来擦拭，即可除去草汁。

巧除衣物上的草汁

取鲜姜片沾酒擦腋窝，每天3次可有较好疗效。

巧用鲜姜治腋臭



小妙招 大智慧 小主意 大收获

家庭的饮食：选得巧，吃得好

家庭用品：方法百变，生活方便

居室科学：扮靓环境，洁净生活

居家理财：小技巧，大财富

保健养生：巧用食材，保持健康

休闲运动：健康运动，轻松健身



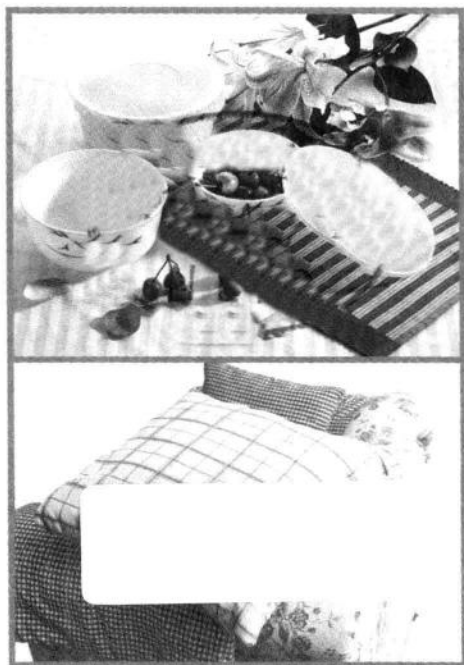
黑龙江科学技术出版社

懒主妇教你轻松做家具的清洁小窍门
衣服上不管弄到什么脏东西都能洗掉
家庭急救技巧与用药常识



居家有妙招大全书

尹枫 编著



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

居家有妙招大全书 / 尹枫编著. — 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5388-7263-7

I. ①居… II. ①尹… III. ①生活 - 知识 IV.
①TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 136522 号

居家有妙招大全书

JUJIA YOU MIAOZHAO DAQUANSHU

作 者 尹 枫

责任编辑 刘 野 孙 鹏

封面设计 赵雪莹

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市通州兴龙印刷厂

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张 20

字 数 260 千字

版 次 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7263-7/TS·496

定 价 36.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 CONTENTS



家庭饮食——选得巧,吃得好

一、食材选购的技巧	2
粮油类	2
干鲜蔬菜类	3
肉食类	9
禽蛋类	11
海鲜类	12
水果类	14
干果类	15
调料类	16
饮品类	18
二、食材保鲜的技巧	19
食物存储技巧	19
粮油糕点的存储	21
常见蔬菜的保存	22
禽蛋肉食的储存	24
鱼肉海鲜类的存放	25
各种水果的保鲜	26
日常调料与饮品的贮存	28

三、食材加工的技巧	30
四、菜肴烹饪的技巧	41
五、制作美食的方法	53

家庭用品——方法百变,生活方便

一、家用电器	66
二、日常用品	80
三、文化用品	88
四、厨房用具	92
五、交通工具	101

居室科学——扮靓环境,洁净生活

一、居室装饰技巧	106
二、居室卫生清洁	122

服饰美容——养护衣物,亮丽自我

一、服饰的选购与搭配	134
二、衣物的清洗与养护	144

居家理财——小技巧,大财富

一、理财常识	160
二、储蓄与借贷技巧	167
三、消费技巧	176
四、投资技巧	184

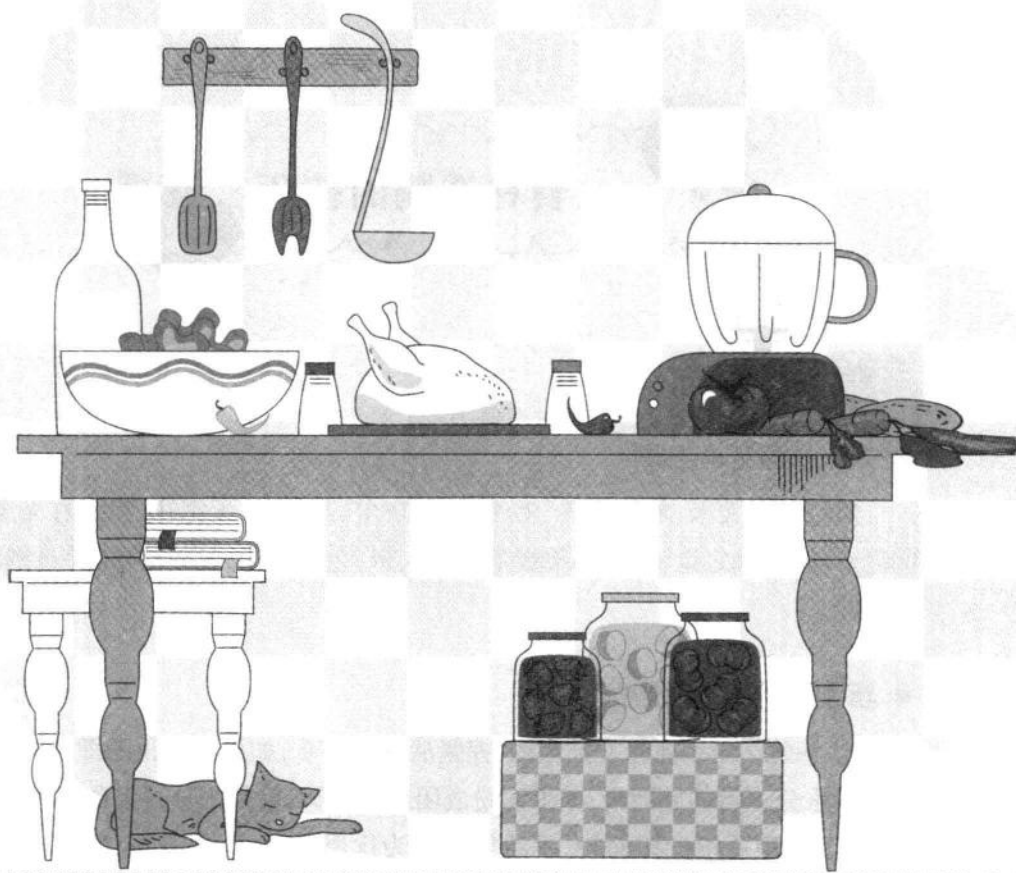
休闲运动——健康运动,轻松健身

一、家庭养花	194
二、宠物饲养	203
三、外出旅游	214
四、健身与瘦身运动	224
大众健身运动	224
居家健身运动	232
时尚健身运动	234
各类瘦身运动	237
五、运动中的禁忌	242

保健养生——巧用食材,保持健康

一、食物疗生法	250
二、食物巧治常见病	268
感冒、咳嗽	268
头晕、头痛	269
盗汗	270
鼻塞、鼻炎、鼻出血	270
耳鸣、中耳炎	271
眼疲劳、眼皮水肿	272
口臭、口腔溃疡	272
洁牙、龋齿	273
牙痛、倒牙	274
咽喉痛、咽喉炎	274
支气管炎、哮喘	275
神经衰弱	276

高血压、低血压	277
打嗝、消化不良	278
贫血	279
胃痛	279
便秘	280
腹泻、痢疾	281
肾炎、肾虚	282
肝病、胆病	283
结石	283
尿路感染	284
糖尿病	285
肿痛	285
肩周炎、颈椎病	286
皮炎、痱子、湿疹	287
斑疮、皮癣	288
皲裂、鸡眼	289
粉刺、雀斑、青春痘	290
疖、疣、瘰	290
腋臭	291
冻疮	292
痔疮	292
三、急救技巧与用药常识	293
急救技巧	293
用药常识	301



家庭饮食

——选得巧,吃得好



一、食材选购的技巧

粮 油 类

◆ 大米质量如何判断

质量好的大米,米粒整齐、无沙粒、无灰尘、无虫蛀、无霉味,视之有光泽,闻之有清香,触之觉干燥;而质量不好的大米,色泽灰暗,米粒碎散,并且潮湿有异味。

◆ 辨别面粉质量的妙招

① 手触。用手抓起一把面粉,捏紧后摊开手掌,如果面粉也随即散开,那么就是水分正常的好面粉;如果面粉成团结块,那么就是水分过多的面粉。此外,还可以用手指捻搓面粉,手感绵软的为优质面粉,手感光滑的为劣质面粉。② 看色。优质面粉色泽白净,普通面粉呈淡黄色,劣质面粉颜色较深。

◆ 辨别玉米面是否掺杂颜料的窍门

① 手搓。抓一把玉米面反复捻搓几下,然后轻轻地将玉米面滑落,待玉米面落光后,双手心若沾满细粉面状、浅黄或深黄的东西,则此玉米面掺杂了颜料。② 水泡。将一小把玉米面放入盛净水的容器中,顷刻之间水变混浊、不透明,并呈浅黄或深黄色,说明该玉米面中掺了颜料。

◆ 巧辨小米的新与陈

抓一把小米放在掌中轻磨,手上沾有糠面的为新小米,若无糠面且有黄色沾在手上的,即为掺假的陈米。

◆ 选购植物油的诀窍

选购时可用“一闻三看”的办法,从气味、色泽、透明度、沉淀物四方面辨别植物油的质量。正常的食用油有独特的气味,没有酸味、异味;优质食用油颜色浅,劣质食用油颜色深;高品质食用油透明度好、无浑浊,没有沉淀和悬浮物。

干鲜蔬菜类

◆ 木耳选购小妙招

① 眼看。质量好的黑木耳朵面大,朵叶薄,朵面光滑油润,朵背面呈灰色;掺假黑木耳外形干瘪,表面有一层白霜样物质,朵片多黏在一起。② 手捏。用手捏住一片木耳,放开后朵片能很好伸展、有弹性,说明含水量少,相反则过多。③ 口尝。木耳口感纯正无异味、有清香气者为佳,相反则为变质品。④ 水泡。掺假黑木耳泡发时就会沉到水底,发开后黏手。

◆ 干海带选购小常识

上品干海带叶宽厚,颜色浓绿或紫中带黄,并且无枯黄叶。经加工捆绑后的上品海带无泥沙无杂质、整洁干净无霉变,且不黏手。

◆ 辨别茄子老嫩的小窍门

在茄子的萼片与果实连接的地方,有一白色略带淡绿色的带状环,称为茄子的“眼睛”。眼睛越大,表示茄子越嫩;眼睛越小,表示茄子越老。同时,茄子用手握有黏滞感的是嫩茄子,发硬的是老茄子;外观亮泽表示新鲜程度高,表皮皱缩、光泽黯淡说明已经不新鲜了。

◆ 慧眼挑出好油菜

① 看菜株高矮,即叶子的长短。叶子长的叫做长莢,叶子短的叫做矮莢。这里“莢”的高矮与品质关系密切。矮莢的品质好,口感软糯;长莢的品质差,

纤维多,口感不好。②看颜色深浅。叶色淡绿的叫做“白叶”,叶色深绿的叫做“黑叶”。白叶品种质量好,黑叶品种质量差。

◆ 化学催发豆芽的特征

用化肥或除草剂催发的豆芽有氨味,无须根。

◆ 选购芹菜的小方法

选购芹菜时,菜梗不宜太长,25~35厘米为宜,菜叶翠绿、菜梗粗壮者为佳。

◆ 菠菜选购小常识

菠菜有两种类型:一是小叶种,二是大叶种。不管什么品种,都是叶柄短、根小色红、叶色深绿的为好。但在冬季,叶色泛红,表示经受霜冻,口感更为软糯香甜。早秋菠菜有涩味,晚春菠菜多抽薹。一般以冬至(12月下旬)到立春(2月上旬)为最佳食用期。如果菠菜叶上有黄斑,叶背有灰毛,表示感染了霜霉病,不宜购买。

◆ 根据吃法选购番茄

如果生吃,当买粉红番茄,因为这种番茄酸味淡,生吃较好;如果熟吃,当买大红番茄。不要买青番茄以及果蒂部为青色的番茄,因为这种番茄营养差,而且含的番茄苷有毒性;不要购买着色不匀的番茄,因为这是感染了番茄病毒病的果实,口感、营养均差。

◆ 胡萝卜的选购方法

胡萝卜以色泽鲜嫩、匀称笔直、水分较多为佳。另外,胡萝卜的外部比内部甜,所以挑选体形较小的胡萝卜为好,而且细心的比粗心的好,颜色深的比浅的好。

◆ 选购萝卜的小常识

①表皮光滑。光滑的萝卜肉细。②分量重。分量较重的萝卜通常都不是

空心萝卜(如糠心的萝卜肉质成菊花心状)。③皮色正常。皮色起“油”(半透明的斑块)的萝卜不但不新鲜,甚至可能受了冻伤。这种萝卜基本上失去了食用价值。④萝卜体形以中型偏小为佳。这种萝卜肉质紧密充实,烧出来成粉质,口感好。

◆ 西蓝花的选购常识

选购西蓝花以菜株亮丽、花蕾紧密结实为佳;花球表面无凹凸、整体有隆起感、拿起来没有沉重感的为良品;若有开黄色花朵者,表示已经不新鲜,味道相对较差。但若上部略带紫色,不是不新鲜,也不会影响味道。

◆ 两种丝瓜的选购常识

线丝瓜细而长,以瓜形挺直、大小适中、表面无皱、水嫩饱满、皮色翠绿、不蔫不伤者为佳。胖丝瓜相对较短,两端大致粗细一致,以皮色新鲜、大小适中、表面有细皱,并附有一层白色绒状物、无外伤者为佳。

◆ 眼手并用选购冬瓜

冬瓜有青皮、黑皮、白皮三类。黑皮冬瓜肉厚,可食率高;白皮冬瓜肉薄,质松易入味;青皮冬瓜介于两者之间。购买时选瓜条匀称、无热斑(日光的伤斑)者,可食率较高。另外,要用手指压冬瓜果肉,选肉质致密的买,因为这种冬瓜口感好;肉质松软的煮熟后变成“一泡水”,口感差。

◆ 根据口感选购茼蒿

茼蒿有尖叶和圆叶两个类型。尖叶茼蒿叶片窄小,缺刻(叶子边缘上的凹陷)多,口感梗性,但香味浓;圆叶茼蒿叶宽大,缺刻浅,口感软糯。另外,不要购买春季抽薹的茼蒿。

◆ 豌豆的选购技巧

豌豆荚果扁圆形表示正值最佳的成熟度。荚果正圆形或筋(背线)凹陷表示已经过老。手握一把豌豆时,咔嚓作响则表示新鲜程度高。豌豆上市的早期要买饱满的,后期要买偏嫩的。

◆ 看切口选新鲜韭菜

韭菜的叶由叶片和叶鞘组成。叶鞘抱合而成“假茎”，割韭菜时即在假茎附近下刀。刚割下时，“假茎”处切口平齐，表示新鲜；如已割下几天，切口便不平整，而呈现倒宝塔状，这是因为韭菜收割后仍然继续生长，中央的嫩叶长得快，外层老叶生长慢，故形成倒宝塔状的切口。

◆ 如何选购苦瓜

购买苦瓜时，宜选果肉晶莹肥厚、瓜体嫩绿、皱纹深、掐上去有水分、末端有黄色者为佳。而过分成熟的稍煮即烂，失去了苦瓜的风味，不宜选购。

◆ 南瓜选购小窍门

南瓜以老熟者口感最佳。选南瓜时，用指甲掐果皮，不留指痕且表面略有白霜表示老熟，这样的南瓜又面又甜。

◆ 如何选购空心菜

空心菜营养价值颇高，选购时以无黄斑、茎部不太长、叶子宽大新鲜的为宜。

◆ 如何选购新鲜黄瓜

选购黄瓜要挑选鲜嫩（最好带花）、瓜条硬实的。因为黄瓜含水量高达96.2%，刚收下来的瓜条很硬挺，失水后才会变软，所以软黄瓜必定失鲜。但硬挺的黄瓜不一定都新鲜。因为把变软的黄瓜浸在水里就会复水变硬，但是瓜的脐部还有些软，且瓜面无光泽，残留的花冠多已不复存在。

◆ 卷心菜的选购标准

选购卷心菜的标准是：叶球要坚硬紧实，松散的表示包心不紧，不宜购买。叶球坚实，但顶部隆起，表示球内开始挑薹，中心柱过高，食用风味较差，也不宜购买。

◆ 如何选购西葫芦

西葫芦在幼嫩时口味最好,一般嫩瓜皮色淡绿,略带黄色花纹,摸上去有点黏。

◆ 豆角选购常识

在选购豆角时,一般以豆条粗细均匀、色泽鲜艳、透明有光泽、子粒饱满为佳;而有裂口、表皮起皱、无子或子小、表皮有虫痕的豆角不宜购买。

◆ 优劣土豆的区别

优质土豆肥大而匀称,皮脆薄而干净,不带毛根和泥土;无干疤和糙皮,无病变;无虫咬和机械外伤;不萎蔫、不变软,无发酵酒精气味;不发芽,不变绿。劣质土豆小而均匀;有损伤或虫蛀孔洞;薯块萎蔫变软、发芽或变绿;混有较多的虫害、伤残部分;有腐烂气味。

◆ 竹笋选购四妙招

① 大小。嫩笋的笋肉相对较厚。② 形态。要选择笋头扁、笋体弯的笋,这样的笋嫩者居多,虫蛀、不完整的笋不要选择。③ 颜色。要挑选笋壳深黄色,表面光洁、完整,紧贴笋肉,尾部色黄的笋。④ 笋节。笋头的节要密,笋肉要白,其上的芽眼为鲜红色。

◆ 如何辨别冬笋是否被硫磺熏过

新鲜冬笋的笋壳包得很紧。很好辨别,如果在选购冬笋的时候,发现其笋壳张开翘起,与此同时,还有一股硫磺气味,那么表明它可能被硫磺熏过,请谨慎购买。

◆ 选购莲藕的小窍门

藕以节短身粗的为好;从藕尖数起第二节藕最好;夏、秋两季挖出的为好。购买时要挑皮白粗壮而带清香者,注意要无伤、无烂、无锈斑,没有断节或干缩未变色的,顶端的“鹦哥头”越小越好。

◆ 香菜的选购常识

选购时应挑选苗壮、叶肥、新鲜、长短适中、香气浓郁、无黄叶、无虫害者为佳。

◆ 大蒜的选购方法

大蒜选购要以蒜头大、包衣紧、蒜瓣大且均匀、味道浓厚、辛香可口、汁液黏稠为佳。从颜色看,紫色辣味较重,白色辣味较轻。

◆ 香椿的选购技巧

选购时应以枝叶呈红色、短壮肥嫩、香味浓厚、无老枝叶、长度在10厘米以内为佳。

◆ 看颜色选豆腐

豆腐本身是略带点微黄色,如果色泽过于死白,可能添加漂白剂,不宜选购。

◆ 腐竹的选购技巧

腐竹外观颜色应为淡黄色,蛋白质呈纤维状,对光能看到一丝一丝的纤维组织。摸上去易碎的腐竹质量较好。优质腐竹泡出来的水是淡黄色的且不浑浊。

◆ 榨菜的选购方法

表面有皱纹、捏起来很柔软并有弹性、呈黄褐色者,是优质榨菜;颜色发白或发青、表面很光滑、手感硬者,是劣质榨菜。

◆ 如何辨别有毒蘑菇

① 有毒蘑菇的伞柄上有菌轮,根部生有囊胞,伞柄很难用手撕开,碰破以后就会流出白色或黄色的乳汁,并带有辛辣味。② 有毒蘑菇的颜色比较浓,菌伞有红、黄或其他杂色斑点,基底红色,形状异常,有辛辣、恶臭或苦味。

◆ 蘑菇优劣鉴别

质量好的蘑菇色泽洁白,菇形完整,菌伞未开,坚实肥厚,质地细嫩,清香味鲜;质量差的蘑菇,最明显的特征是颜色不白,直至近褐色。

◆ 如何选购香菇

开头如伞,菇伞顶上有似菊花一样白色裂纹,色泽光润,身干、朵小、柄短、质嫩、肉厚,有芳香气味,即为优质香菇;开头如伞,顶面无花纹,呈栗色并有光泽,质嫩肉厚,朵稍大,质量较次;朵大肉薄,色浅褐,平顶,味不浓,则更次。

◆ 金针菇的选购常识

市售产品以鲜品和罐制品为主,干品较少。鲜品以未开伞、鲜嫩、菌柄15厘米左右,均匀整齐无褐根,基部少黏连为佳品。

肉食类

◆ 辨别猪肉是否新鲜的五妙招

① 看。新鲜肉表面光泽,呈淡红色,微湿润,肉汁较透明。② 摸。新鲜肉的肉质紧密,富有弹性,手指按后能很快复原。③ 闻。新鲜肉有一种鲜味,没有酸气或霉臭气。④ 敲。新鲜肉的骨腔里充满骨髓。⑤ 煮。新鲜肉煮出的汤,颜色透明,芳香鲜美。

◆ 巧识注水牛肉

① 牛肉注水以后,单从外观上看,反而有鲜嫩的感觉,但仔细观察,就会发现水分冒出。② 用卫生纸进行测试。注水牛肉5秒钟就能让卫生纸湿透。

◆ “瘦肉精”猪肉的鉴别

① 看该猪肉是否具有脂肪,如该猪肉在皮下就是瘦肉或仅有少量脂肪,

则该猪肉就有含“瘦肉精”的可能。②喂过“瘦肉精”的猪,瘦肉外观特别鲜红,纤维比较疏松,时有少量“汗水”渗出肉面,而一般健康的瘦猪肉是淡红色,肉质弹性好,肉上没有“出汗”现象。

◆ 腊肉质量鉴别法

①色泽鉴别。优质腊肉色彩鲜明有光泽,肌肉呈鲜红色或暗红色,脂肪透明或呈乳白色。劣质腊肉肌肉灰暗无光,脂肪呈黄色,表面有霉点,抹拭后仍有痕迹。②手感鉴别。优质腊肉肉质干爽,结实致密,坚韧而有弹性,指压后无明显凹痕。劣质腊肉肉质松软,无弹性,指压后凹痕不易恢复。

◆ 三招辨别牛肉质量

①看色泽。新鲜肉肌肉有光泽,颜色均匀,脂肪洁白或淡黄;变质肉的肌肉色暗,无光泽,脂肪黄绿色。②摸黏度。新鲜肉外表微干或有风干膜,不黏手,弹性好;变质肉的外表黏手或极度干燥,新切面发黏,指压后凹陷不能恢复,留有明显压痕。③闻气味。新鲜肉具有鲜肉味儿;变质肉有异味。

◆ 羊肉新鲜度的判别

①鲜羊肉:肉色鲜红而且均匀,有光泽,肉细而紧密,有弹性,外表略干,不黏手,气味新鲜,无其他异味。②次鲜羊肉:肉色深暗,外表黏手,肉质松弛无弹性,略有氨味或酸味。③变质羊肉:肉色暗,外表无光泽且黏手,有黏液,脂肪呈黄绿色,有异味,甚至有臭味。

◆ 三方面辨别驴肉新鲜度

①色泽鉴别。新鲜驴肉呈红褐色,脂肪颜色淡黄有光泽;次鲜驴肉肌肉部分呈暗褐色,无光泽。②气味鉴别。新鲜驴肉肌肉、脂肪滋味浓香;次鲜驴肉肌肉、脂肪平淡或无滋味。③肉质状态。新鲜驴肉肌肉组织结实而有弹性,肌肉纤维较细有弹性;次鲜驴肉肌肉组织松软而缺乏弹性。

◆ 如何辨别猪、牛、羊心是否新鲜

新鲜的猪、牛、羊心用手挤压时有鲜红血液流出,肌肉坚实有弹性;不新