

生活大参考

2

杭州电视台综合·生活频道 编



上海文艺出版总社
上海锦绣文章出版社

生活大参考

2

杭州电视台综合·生活频道 编



上海文艺出版总社
上海锦绣文章出版社



图书在版编目(CIP)数据

生活大参考2 / 杭州电视台综合·生活频道编.

上海: 上海锦绣文章出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5452-0212-0

I. 生… II. 杭… III. 生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第186890号



总策划: 於敏 徐佳伦 王明华
执行策划: 蓝江 杨敏胜
责任编辑: 吴迪
编 务: 杨涛 周洁 羊牧春 刘艳萍
整体设计: 庞晖 沈亦乐 龚红烂

书 名 生活大参考2(附DVD光盘)
著 者 杭州电视台综合·生活频道编
出版发行 上海锦绣文章出版社
地 址 上海市长乐路672弄33号(邮编200040)
经 销 杭州实力文化传播有限公司
印 刷 浙江华人数码印刷有限公司
开 本 889×1270 1/24
印 张 9.5
版 次 2009年1月第1版
印 次 2009年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5452-0212-0
定 价 30.00元

如有印装质量问题, 请与印装单位联系
电话 0571-86737596

版权所有 不得翻印

序

2007年10月1日上午10点，杭州吴山广场，有一千多人放弃国庆长假第一天的休息时间，在那里排起了长长的队伍。他们当中有些人，在早晨不到七点就开始排队；有些人，带着爸妈领着孩子全家出动；还有很多人，是从萧山、余杭、滨江甚至桐庐等地专程赶过来的……

这热闹的场面，不是商家在搞什么低价促销，也不是在卖现摸现开的彩票；而是杭州电视台生活频道在进行《生活大参考》图书的主持人签名售书活动——从上午十点到十二点，短短的两个小时之内，《生活大参考》的图书卖出了三千多本。被围得里三层外三层的签售台前，两位主持人听到最多的话就是——我们天天看你们的节目，真的很喜欢这个节目，毛实用毛好看类……观众的热情让我们所有人都感动于心。

去年，《生活大参考》的图书印了一万册，很快就销售一空，直到现在，许多观众还在问，你们的书还有没有，我们想买都买不到。

所以，《生活大参考》2008版又跟大家见面了，去年的图书，因为时间比较仓促、缺乏经验，还有很多不足之处，为此我们今年做了改进，就是希望今年这本图书，能够给大家带来更多实用的信息、更精美的图画和更上乘的质量。

和上本书相比，这本书内容丰富了很多——美食、养生、小窍门、居家收纳、生活常识一应俱全；同时，书里还附上了一张节目光盘，让大家更直观更轻松地在家里学习做美味料理。

这本书的出版，是我们《生活大参考》栏目组全体工作人员辛苦工作的结晶——他们在做节目之余加班加点搜集文字，整理图片；也非常感谢栏目组的专家智囊团，他们提供了很多专业又实用的知识；但最要感谢的是你们——所有支持热爱《生活大参考》节目的观众朋友。不久前，《生活大参考》栏目刚刚获得了“杭州市十大名栏目”的荣誉称号，而我们所有工作人员都知道——所有的智慧来自你们，所以，所有的荣誉也应该都属于你们。

热爱《生活大参考》的人，必定是热爱生活的人，祝所有热爱生活的人快乐安康。



感谢《生活大参考》栏目编导组成员：梁丽丽 平易华 刘 嘉 于 红 徐秋霞 邵立威 汪 剑
吴 妍 胡 蕾 张婧靓 钱惠芬 王 科 岳 茜

晨昕的话

这么快,《生活大参考》已经做了三年了。平日里,我都是嘻嘻哈哈的,但这一次,忽然很想和大家聊聊朋友的话题。因为在写这段文字的时候,正巧朋友发来短信一条:“在大部分人关心你飞得高不高时,只有少数人关心你飞得累不累——这就是朋友。再忙也要照顾好自己!少喝奶茶,不吃烤面包,远离充电电源;白天多喝水,晚上少喝酒;最佳睡眠时间是晚十点到早六点,睡眠不足八小时人会变笨,有午睡习惯的人不易老;手机电池剩一格时不要打电话,因为这时的辐射是平时的一千倍,还要记得用左耳接电话,用右耳会直接伤害到大脑……”

边看边笑边感动着。是的,这就是朋友正在默默关心着我。虽是细微末节,这些提醒却真的很重要!

我在想,《生活大参考》跟观众的关系又何尝不是这样呢?我们从不赘述创业的艰难、人生的理想;我们也不跟大家探讨如何发大财赚大钱、如何为子女铺设一条成功的大道……但,《生活大参考》却不忘“天天提醒你”——寒从足里生,脚一定要保暖;也不忘“智多星来了”——把剥柚子最省力的方法告诉您;还不忘“澄澄妈上菜”——在端午时,和您聊聊聚餐时该备哪几道菜!

——这就是朋友!是的,《生活大参考》的节目内容都是细微末节,但希望能给我们亲爱的观众最贴心最温暖的关怀。我和汤大姐两个人,无论在生活中有什么不开心的事情,但在屏幕上你永远看到的都是我们的笑脸,因为,希望你看到的《生活大参考》永远是快乐又实用的!!

我最后给朋友回了短信:“谢谢你!有朋友真好!”



汤大姐的话

真没想到，那么快又帮大家“参考”了一年。不晓得大家有没有发现我更发福了呢？也更美了呢？哈哈，都是被我的搭档黄小姝带坏了，就知道夸奖自己。嘿嘿，不过因为《生活大参考》，我的生活也真的越来越出彩了。

因为《生活大参考》，好多人跟我说，你和你妈长得真像。哈哈，那是，不然怎么会是俺妈妈呢？也有好多人跟我说，你们家保姆怎么也跟您长的很像呢？这个……那就要问咱们这个节目的编导了！唉，真希望咱们这个节目别再扩充啥新角色了，要不然大家下次就要问我，为啥你爸也跟你长得那么像呢？嘿嘿！

因为《生活大参考》，我儿子猪宝现在都开始向我要“出场费”了，说是要存起来做学费。嘿嘿，儿子可比我精明多了。

努力让自己在节目里帮上更多的人，更努力让自己在节目里能让更多的观众朋友们欢笑，谁让我就长了一张喜感的脸呢！

不过还是想借这个机会感谢很多人，要感谢幕后为大家制作节目的全体《生活大参考》工作人员，要感谢经常“损”我“欺负”我的搭档黄小姝，还要感谢所有一直支持我，也支持我的节目的观众朋友们，因为有了你们，才能让我继续更努力地去做一个大家心中名副其实的金牌主妇——汤大姐！



contents



1. 民间美味秀

- 香煎猪排 ····· 3
- 玉米浓汤 ····· 5
- 卤牛肉 ····· 7
- 五杯鸭 ····· 9
- 湖州风味鱼肉圆子 ····· 11
- 赛螃蟹 ····· 13
- 家常豆腐 ····· 15
- 芙蓉豆腐 ····· 17
- 煲出香浓鲜美鱼头浓汤的秘诀 ····· 19
- 微波炉无油“炸”鸡翅 ····· 21
- 香香甜甜玉米烙 ····· 23
- 自己在家做美味酥鱼 ····· 25
- 腐乳萝卜烧鸭 ····· 27
- 干锅包心菜 ····· 29
- 干锅鲜虾 ····· 31
- 桂花玉米鱼片 ····· 33
- 蚝油凤爪 ····· 35
- 韭菜墨鱼仔 ····· 37
- 榄菜四季豆 ····· 39



目录

- 开胃凉拌面 ····· 41
- 南瓜小米蒸肉 ····· 43
- 十分钟做出美味麻糍 ····· 45
- 家常美味糖醋排骨 ····· 47
- 甜酒酿烹腊鸡腿 ····· 49
- 微波芋头鸭 ····· 51
- 温公焖藕 ····· 53
- 油烫芋艿 ····· 55
- 芋艿烧泥鳅 ····· 57
- 鱼香烘蛋 ····· 59
- 自己在家做熏鱼 ····· 61
- 鱿鱼干卤面 ····· 63
- 倒笃菜豆板酥 ····· 65
- 双椒鱼头 ····· 67
- 黄豆肉皮冻 ····· 69
- 大家一起做宫保鸡丁 ····· 71
- 学做鱼香肉丝 ····· 73
- 电饭煲做美味煲仔饭 ····· 75
- 土豆青椒香肠煲仔饭 ····· 77



2.大厨私房菜

- 有机鱼头烧凤爪 · · · · · 81
- 湖南风味龙头石锅鱼 · · · · · 83
- 美味年货——酱鲫鱼 · · · · · 85
- 美味二冬炒菜心 · · · · · 87
- 轻松自制美味绿色凉皮 · · · · · 89
- 香香滑滑蚕豆泥 · · · · · 91
- 大汤黄鱼 · · · · · 93
- 自制美味醉虾 · · · · · 95
- 不“苦”的苦瓜羹 · · · · · 97
- 墨鱼三变 · · · · · 99
- 甲鱼烧三瓜 · · · · · 101
- 甘蔗虾 · · · · · 103
- 蟹炒年糕 · · · · · 105
- 烟熏鱿鱼 · · · · · 107
- 海南鸡饭 · · · · · 109
- 菠萝咕咾肉 · · · · · 111
- 荷塘月色 · · · · · 113
- 春笋鸳鸯鱼 · · · · · 115
- 粽香排骨 · · · · · 117



3.西点培训班

- 美味披萨家中做 · · · · · 121
- 健康汉堡自己做 · · · · · 123
- 日式美味铜锣烧 · · · · · 125
- 焦糖香蕉 · · · · · 127
- 红豆水羊糕 · · · · · 129
- 紫米布丁 · · · · · 131
- 梨子杨梅果盘 · · · · · 133
- 意大利布丁 · · · · · 135



contents



目录



4. 省钱有诀窍

- 旧浴球的大妙用 · · · · · 139
- 巧做多功能笔筒 · · · 141
- 废领带把雨伞收纳起来 · · · · · 143
- 拎袋子不勒手 · · · · · 145
- 鞋盒巧变收纳盒 · · · · · 146
- 创意宠物便便簸箕 · · · · · 147
- 废衣架巧变抽纸架 · · · · · 148
- 报纸变身收纳盘 · · · · · 149
- 鱼缸换水器 · · · · · 150
- 废丝袜变扫帚 · · · · · 151
- 做豆浆不剩渣的窍门 · · · · · 152
- 蜡烛油的大妙用 · · · · · 153

- 快速扫除房间发丝的窍门 · · · · · 155
- 大领衣服轻松挂 · · · · · 156
- 咖啡渣的妙用 · · · · · 157
- 废蚊帐的妙用 · · · · · 158
- 自己在家发豆芽 · · · · · 159
- 废旧橡胶手套的妙用 · · · · · 161
- 废弃包装袋的妙用 · · · · · 162



5. 养生有妙招

- 治疗哮喘的食疗妙方 ····· 165
- 治疗鼻炎的食疗妙方 ····· 167
- 治疗冻疮的方法 ····· 169
- 治疗关节炎的方法 ····· 171
- 立夏养生菜谱 ····· 173
- 夏日凉茶 ····· 175
- 夏日清凉粥 ····· 177
- 夏日清凉汤养生煲 ····· 179
- 立冬养生食谱 ····· 181
- 养生鸡煲 ····· 183
- 玉米排骨煲 ····· 185
- 广式乌骨鸡瘦肉汤 ····· 187
- 人参杞子甲鱼羊肉煲 ····· 189
- 补气牛肉煲 ····· 191
- 沙参玉竹鱼尾汤 ····· 193



6. 收纳有一套

- 让衣橱空间变得又大又整洁的神奇工具 · 197
- 让厨房空间变大变整洁的妙招 ····· 199
- 让客厅变宽敞整齐的方法 ····· 203
- 书房空间充分利用的妙招 ····· 207

市民常用电话 ····· 209



1



民间美味秀

minjianm



俗话说得好，“功夫在民间”！《生活大参考》走遍杭城、踏遍社区，寻访到各路民间烹饪高手，让他们都在节目中露上一手，让赵钱孙李……各家的美味，从这里再走进千家万户。欢迎进入民间美味秀！在这里，你不仅能见识到精彩纷呈的杭帮家常菜，还能轻松学会口味超赞的民间私房菜！品百家之味，学众家之长，让我们一起分享美食带来的快乐！

eiweiixiu



香煎猪排



原 料

猪排、西兰花、

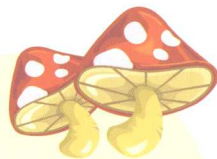
小苏打、黑胡椒粉、鸡蛋、姜片、葱、可乐、洋葱、黄油



吃盐的讲究：

建议成人每天吃盐在六克左右。除烧菜时要控制用盐量，生活中还有很多隐形盐，像调味料、蜜饯里都有盐，也得多注意。

小窍门



- 1 用小苏打将猪排揉捏几下，可以让猪排滑溜溜的，口感更佳鲜嫩。
- 2 香煎猪排的腌料相当关键，其中可乐、生粉可以让猪排更鲜嫩；而黑胡椒和蚝油又可以为猪排增鲜增色增味；鸡蛋则能让猪排变得更油润，香味十足。
- 3 把猪排放入洋葱上煎，对流作用就能使洋葱的香味毫无保留地融入到猪排当中，而猪排的鲜美也融入了洋葱中，让洋葱丝也成了不可多得的美味。
- 4 清香淡雅的气泡香槟既能增香又能减油腻，和猪排堪称绝配。

步骤



- 1 往猪排上撒上一点小苏打，揉捏涨发1-2分钟。



- 2 用清水漂净小苏打的味道，然后往猪排里加上一整个鸡蛋、一勺酱油、一勺蚝油和少许黑胡椒，再倒上适量可乐，放上去腥的姜片和葱结，最后裹上一层生粉，将猪排腌制上1-2个小时。



- 3 黄油热锅，将腌好的猪排下锅，单面用中小火煎制30秒，另一面也煎30秒。



- 4 把切好的洋葱丝下锅煸香；然后将猪排铺在炒香的洋葱丝上，再稍稍煎上一小会儿。



- 5 喷上少许气泡香槟，汁浓味鲜，酒香弥漫。



- 6 西兰花焯水断生围边，香喷喷的黑胡椒煎猪排出锅！

玉米浓汤



原 料

甜玉米粒、蘑菇、
黄油、面粉、牛奶



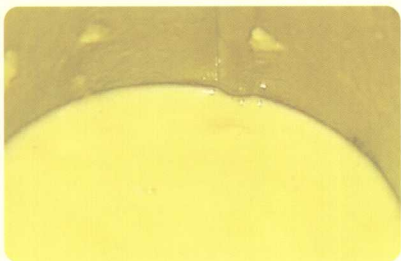
做菜放葱有讲究：

葱遇蜂蜜易刺激胃肠道，导致腹泻；腌制生食不宜加葱，导致水溶性营养散失，降低营养价值；而土豆等根茎类食材，用葱调味可去除豆腥味和土气味。



- 1 用搅拌机把玉米粒搅成玉米糊，玉米浓汤更加香浓、细腻、鲜滑。
- 2 煮汤时，稍加一点牛奶，醇醇的奶香味挑逗起你的味蕾，而汤色也变得更白更浓滑。
- 3 面捞的加入成为玉米浓汤的“浓度调节剂”，让玉米浓汤浓得恰到好处。
- 4 用黄油炒香蘑菇，加入汤中，玉米浓汤更添鲜醇。

步骤



- 1 用搅拌机将玉米粒搅成糊状。



- 3 用剩下的黄油炒香蘑菇丁。



- 2 少量面粉下锅，用黄油略炒，成“面捞”。



- 4 往汤锅里倒上水，倒入玉米糊，稍稍加一点牛奶，再加入面捞和炒好的蘑菇，搅拌煮上2分钟，一锅鲜香四溢的玉米浓汤就功告成啦！