

CCTV-1金牌栏目 **夕阳红** 倾情奉献

家有妙招 **2**

朱凡 耿晓娟 / 编著



小妙招，大智慧
小创新，大变化
小主意，大收获

CCTV-1 金牌栏目 **夕阳红** 倾情奉献

朱 凡 耿晓娟 / 编著



家有妙招 2

图书在版编目(CIP)数据

家有妙招 / 朱凡, 耿晓娟编著. —北京: 现代出版社,
2007.7

ISBN 978-7-80188-868-6

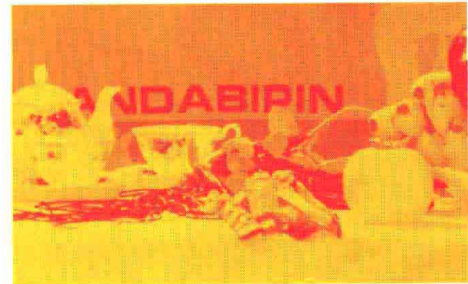
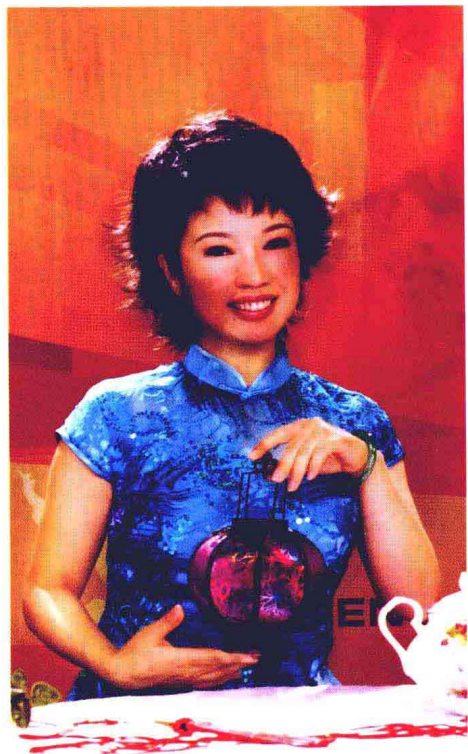
I. 家… II. ①朱… ②耿… III. 生活-知识-通俗读物
IV. TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 113606 号

编 著	朱凡 耿晓娟
责任编辑	张 晶
出版发行	现代出版社
地 址	北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码	100011
电 话	(010)64267325
传 真	(010)64245264
电子邮箱	xiandai@cnpitc.com.cn
网 址	www.xiandaibook.com
印 刷	北京百花彩印有限公司
开 本	787×1092 1/16 开
印 张	12
版 次	2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-80188-868-6
定 价	26.00 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

小创新 大变化



当2004年总制片人程步力排众议，决定开办《家有妙招》的时候，当我每天在演播室里一招一式地录制《家有妙招》的时候，根本想不到它能这么火——《家有妙招》第一辑签售现场直观地再现了人们对它的喜爱。

我的观众，现在是我的读者，离签售的时间还差两个多小时，可他们已密密匝匝地拥挤在签售现场。当我走近他们的时候，一阵阵热浪向我涌来。“我们早就盼着你们出书了！”“什么时候再出续集啊？”一位大妈把自己看电视时记录的小本本拿出来，厚厚的一摞：“你看，这是我平时一边看电视一边记的，可我眼睛花、记性差，怎么也记不全，这下儿可好了！”还有的，拿出自己的“妙招”：“这是我自己的小点子，具体做法我都写在这纸上了，你们回去看看吧，也许能用到节目里呢！”一个20出头的小伙子，手里拿了几十本书让我和张悦姐姐签名，说他花了半个多月的工资，都是亲戚、街坊、同事让他代买代签的。

这些期待的、热切的、真诚的表达，让我好感动。在每一天的节目中，我用自己的真诚和微笑向观众传递知识、快乐和智慧，终于有一天，我看到了观众回传给我成千上万倍的喜悦。把电视媒介转化为纸媒介，这永不消逝的芳香的墨迹，以它特有的魅力把我们的节目留下来，在需要的时候陪伴您左右。

也许,真正令我开心的还远不止这些。

所谓“妙招”,妙在何处?虽然最吸引人的,可能是它的功能性和实用性。但对哲学家来说,它是智慧的结晶,反映了人类挑战自我追求卓越的天性,体现了自强不息的精神。对科学家来说,它是思想的火花,是科学发明的序曲,是对难题的破解。对诗人来说,它是浪漫的体验,是将繁杂的日常生活简约的过程。

妙招之妙,更在于它的形而上意义。它是一种生活态度,一种做事方式,一种人生理念,一种处世哲学。您看,一个小小的智慧火花,是不是让您有了许多感悟?

小妙招,大智慧;

小主意,大收获;

小创新,大变化!

从小到大,人变聪明了,观念更新了,万事不愁了。

“我思故我在。”这是法国哲学家笛卡儿的哲学命题。人是智慧的生物,它必须以智慧的表达来显示生命的存在以及存在的价值,以智慧的方式来对待生活中的每一个命题,哪怕是柴米油盐酱醋茶,哪怕是锅碗瓢盆洗汰刷。这

就是“家有妙招”所揭示的生命哲学。

正是因为“家有妙招”,琐碎的生活变得生动而富有情趣,智慧而充满乐趣。

当然,我们不会仅仅为这些生活中的“雕虫小技”津津乐道,我们乐在其中的,是梳理纷杂而从容自在的生活。

试想,如果我们每一个人,都能贡献出一个小妙招,我们的生活将会增添多少情调?我们的家庭将会注入多少美妙?我们的社会将会孕育多少创造?

应广大读者的要求,《家有妙招》第二辑编辑出版了。我真希望这本小书能给您的生活带去些许便利,些许快乐。衷心期待您的参与,奉献出您的妙招,让智慧的成果在更多人中间传递,让更多人受益。

居家过日子,得有好法子;妙招大看台,有招您就来。

黄薇祝福您生活更精彩!

黄薇



厨房篇

剩饭热透巧判断	2
巧冻饺子不裂皮儿	3
巧煮元宵	4
巧除油中鱼腥味	5
妙招烤红薯	6
巧切西红柿不流汁	7
快做土豆泥	8
妙招煎鸡蛋	9
巧做鸡蛋馅	10
豆角巧储存	11
巧剥土豆皮	12
巧剥玉米粒	13
煮粥防溢锅	14
厨房用具便利屋	15

家中巧磨刀	16
巧除菜刀铁锈	17
巧做蛋炒饭	18
巧打海带结	19
快速煮饺子	20
面条不粘连	21
巧削莴笋皮	22
巧煎荷包蛋	23
巧炒肉末不抱团	24
巧去鱼腥味	25
巧蒸面食不粘皮	26
巧煮饺子不粘连	27
轻松去藕皮	28
轻松除油垢	29
韭菜巧保鲜	30
锅贴粘锅巧应对	31
巧除糊锅巴	32
包子熟得快	33
巧除蔬菜残留农药	34
微波炉巧清洁	35
妙吃水果	36



美食篇

香蕉巧催熟	38
巧剥橙子	39
豆浆新吃法	40
巧去山楂核	41
沉淀蜂蜜巧化解	42
巧取梨汁	43
芝麻炒熟巧判断	44
巧去枣核	45
巧剥芋头不粘手	46

柚子巧保鲜	47
速成新鲜小咸菜	48
完美磕鸡蛋	49
巧剥荔枝	50
西瓜巧冰凉	51
巧吃芒果	52
咖喱更美味	53
巧去带鱼鳞	54
巧挑鲜山药	55

巧洗芝麻	56
巧存甜玉米	57
巧选虾皮	58
香蕉巧存放	59

风干熟食巧回软	60
巧除果蜡	61
10分钟做栗子	62



生活篇



快速去烟味儿	64
抽屉好推拉	65
健康纸巾	66
巧除地毯凹痕	67
皮衣巧除皱	68
乱发巧复原	69
圆珠笔更流畅	70
巧围围巾	71
巧擦遥控器	72
冰箱断电巧应对	73
瓷砖缝隙巧修补	74
巧防挎包滑落	75
巧封袋装饮料	76
地漏不泛味	77
裙子不粘腿	78
巧甩衣服不磨损	79
巧防书倒	80
袜子巧存放	81
巧撕塑料胶带	82
巧做标志	83
乘车站得稳	84
巧晾雨伞	85
照相防红眼	86

纸巾盒巧固定	87
巧去衣服黄渍	88
冲马桶巧省水	89
手表水气巧清除	90
袜子巧收取	91
干爽肥皂	92
买裤子不用试	93
巧系塑料袋	94
剪指甲不乱飞	95
巧晾裤子	96
浮尘巧清除	97
水壶自动提示器	98
多齿梳子巧清理	99
衣物毛絮巧清理	100
巧拎易拉罐	101
巧封食品袋	102
玩转遥控器	103
巧打领带	104
贴膏药不求人	105
巧倒香油	106
分权毛笔巧复原	107
自制标签	108
罐装饮料巧防洒	109



轻松打扫碎鸡蛋	110	票据巧收纳	127
巧存袋装奶	111	巧倒饮料	128
巧洗衣服局部	112	硬纸箱巧收纳	129
巧擦旧报纸	113	巧扫宠物毛	130
加固作业本	114	雨天走路不溅水	131
压力嘴巧固定	115	巧防蚂蚁	132
巧断塑料绳	116	眼药瓶小助理	133
巧洗领口	117	万能开袋法	134
地毯巧清洁	118	方便联络箱	135
自制小便笺	119	捡球不弯腰	136
巧裹浴巾不滑落	120	巧开易拉罐	137
饮水机巧清洗	121	餐布巧固定	138
巧开奶瓶	122	巧洗鸡蛋碗	139
巧画圆圈	123	巧放纸卷	140
报纸巧存放	124	巧挂裤子	141
巧打绳结	125	外出巧洗手	142
眼药水不外流	126		

巧围丝巾	143	巧用吸管喝饮料	150
巧刷马桶	144	巧晾帽子	151
巧晾泡沫地垫	145	巧开塑料袋	152
汤勺不滑落	146	冷脚巧回暖	153
快速干手绢	147	管道堵塞巧应急	154
轻松擦键盘	148	巧取戒指	155
阅读巧提示	149	旧口红的妙用	156





废物利用篇

多功能调料瓶	158
香蕉皮巧利用	159
自制临时小围兜	160
手到擒来调色盘	161
巧做门挡	162
易拉罐巧利用	163
塑料桶巧变身	164
方便纸袋	165
智能针线盒	166
巧做宝宝肚兜	167
烟灰巧利用	168
隐形小钱包	169

便利垃圾盒	170
洗衣粉袋巧利用	171
超市小助手	172
旧油桶巧利用	173
旧磁带盒巧利用	174
旧雨伞巧利用	175
啤酒瓶盖巧利用	176
应急小围裙	177
旧奶瓶变量杯	178
速成小棉裤	179
巧做八角帽	180
薯片筒的妙用	181



家有妙招
Jiayoumiaozhuo

厨房篇 CHUFANGPIAN



剩饭热透巧判断

生活琐事添烦恼



用微波炉热剩饭总是热不透,剩饭外面热中间冷的情况经常发生。单凭观察外观又很难判断。热粥和稀饭的时候,更是如此。

对症下药 妙招



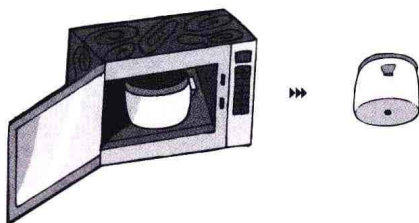
1. 先把饭盒放入微波炉正常加热。



2. 差不多热好了的时候把饭盒拿出来,用手触摸饭盒底部的中心点,如果

这个点热了,那么就说明整盒饭已经热透了;如果这个点没有热,那就说明这盒饭还没有热透。因为微波炉里面底部的中心点跟饭盒接触的地方微波的作用最微弱,如果这个点热了的话,就说明其他部分也都热透了。

当然要注意,这个中心点的温度其实略比手的温度高一点就可以了,加热到烫手的程度可就有点过头儿了。



技高一筹效果好

这个妙招的优势在于既不用工具,也不用特殊装置,甚至都不用揭开盒盖,就可以判断饭盒里的饭是不是热透了。



举一反三用妙招

其实不光是米饭,平常热包子、饺子、饭菜之类的都可以用这个方法判断,又简单又方便,还省去了不断去尝的麻烦。



巧冻饺子不裂皮儿

冻饺子放的时间长了容易裂,煮的时候下锅就破。可是包冻饺子就是为了长时间存放食用方便,看来冻饺子也有麻烦。



对症下药 妙招



1. 把要冻的饺子码放在比较平的托盘上,饺子和饺子之间留下一些空隙防止粘连。



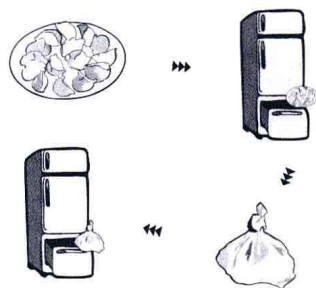
2. 把这些饺子放在冰箱的冷冻室里冷冻约1个小时,让饺子冻透。



3. 把冻透的饺子从冰箱里拿出来,装在保鲜袋里,尽量把保鲜袋中的空气都挤出去,并且把保鲜袋密封起来隔绝空气。



4. 如果怕保鲜袋太薄不保险的话,就在外面再套上一个塑料袋,然后把这样保护好的饺子放在冰箱里,这样的饺子在冰箱里放一个月也不用担心皮会开裂了。



举一反三用妙招

在冷冻刚刚买回来的肉类食品的时候,如果怕水分流失影响肉类的口感,也同样可以用这个妙招来解决问题。



巧煮元宵

生活琐事添烦恼



煮元宵是个细心活儿，娇气的元宵动不动就互相粘连破皮露馅儿。多加水费时间，用不粘锅又费事。怎么煮才效果好又方便呢？

对症下药妙招

换个煮元宵的器具，就达到了我们省火省心的目的了，这个工具就是电饭锅。



1. 用电饭锅烧开适量的水，然后把元宵放进锅里，再次将水煮开。

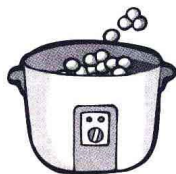


2. 如果是煮汤圆呢，断开电源闷上2分钟就好了。

注意，第二次沸腾之后不要马上出锅，拔掉电源关闭锅盖再闷上4分钟，这个时候出锅，元宵保证个个滚圆熟透。

举一反三用妙招

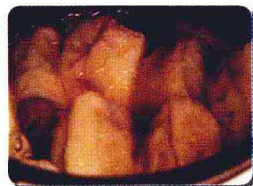
其他带馅儿的食物比如饺子、馄饨等，都可以用这个小妙招来烹煮，效果一样出色。



将元宵放入装有沸水的电饭锅中，再次煮沸



再次沸腾后拔掉电源盖上锅盖闷4分钟



巧除油中鱼腥味

平常做鱼的时候经常需要用油炸一下,炸过鱼的这些油里就不可避免地留下了鱼腥味,那么,有什么办法可以既不用倒掉这些油以造成浪费,又能去掉这些油里的鱼腥味呢?



对症下药 妙招

其实,一种很平常的东西就能够祛除这油里的鱼腥味,这个秘密武器就是茄子。



1. 把茄子洗净去皮,切成需要的形状。



2. 把炸过鱼的油大火加热,到油有波纹的时候改成中火。



3. 把茄子下锅炸,茄子和油的比例大致是1:1,并且要让茄子受热均匀,将茄子炸至金黄色出锅。

这时候,再闻闻油里,鱼腥味几乎不见了,这些茄子您也可以用来做一道自己喜欢的菜。

注意茄子一定要去皮,否则炸出来的油就该变黑了。



技高一筹效果归

一举三得,油也没味了,茄子也好吃了,剩下的油也可以用来炒别的菜。

而且,尽管食用油不提倡反复使用,可是实验表明,在不超过200摄氏度,反复加热不超过3次的时候,食用油不会产生那些影响健康的聚合物,所以,这个妙招在节省的同时,也不会影响健康。放心大胆地试试看吧。



妙招烤红薯

生活琐事添烦恼

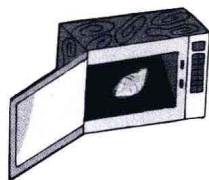


街头烤红薯热烘烘香喷喷，平常在家想吃又没的卖就犯难了。家有烤箱还好说，用煤气灶烤红薯可万万使不得。那怎么方便自制烤红薯呢？

厨房下厨妙招



1. 首先将红薯用保鲜膜包好，放在微波炉里加热。



将红薯用保鲜膜包好，放在微波炉里加热



将加热好的红薯揭掉保鲜膜，放在高压锅里干锅小火加热十分钟，然后翻个，再加热十分钟



2. 然后将加热好的红薯揭掉保鲜膜，放在高压锅里干锅小火加热 10

分钟，然后翻个，再加热 10 分钟，注意，在这个过程中不用加盖气压阀。

技高一筹效果好

这个妙招节省时间而且简便易行，要是想多烤几个，只需要在高压锅里一层红薯上面垫上金属锅屉，再在上面摆上一层，也不会影响到烤红薯的味道。



举一反三用妙招

同样，山药、莲藕、土豆等等这些食物都可以用这个妙招来烤制，可谓一招鲜，吃百种。



巧切西红柿不流汁

切西红柿的时候,很容易汤汁四溢。收拾起来麻烦,营养也这样流失了。那么,有什么方法可以让我们切西红柿时既方便又不再流汁呢?



厨房下厨妙招

我们需要准备这样几样工具:案板、刀、小碗或者小碟,一把小勺。



1. 把西红柿一分为二。



2. 用小勺把西红柿里面的汤汤水水都挖到碗里。



3. 把剩下的西红柿用刀切成我们需要的形状。



把西红柿一分为二



用小勺把西红柿里面的汤汤水水都挖到碗里

举一反三用妙招

这样处理西红柿,就避免了西红柿汁水到处流,也不是十分麻烦。

快做土豆泥

生活琐事添烦恼



土豆泥想必很多朋友都爱吃，那么有没有什么做土豆泥的好法子呢？

对症下药妙招



1. 先把煮熟去了皮的土豆装在保鲜袋里，尽量往袋子底部装，这样土豆泥不容易被挤出来。



3. 反复几次过后，土豆泥就做好了。提起保鲜袋，土豆泥就自动地脱落下来。



2. 用擀面杖先把土豆压碎，然后来回地擀，擀完了一面翻过来擀另一面。



保鲜袋内壁很干净，擀面杖也没有弄脏，整个过程又快捷又干净。

技高一筹效果好

没有保鲜袋的话，用保鲜膜代替也可以，如果没有擀面杖，可以用圆形的啤酒瓶或者饮料瓶代替。

举一反三用妙招

这个妙招可不仅仅局限在做土豆泥上，平常我们常吃的胡萝卜、芋头、红薯、南瓜等，都可以用这个妙招做成好吃的泥。

