



生活智慧当家 大家帮助大家

# 生活妙招 360

青岛电视台◎编著



巧手扮靓篇

美味DIY篇



厨房秘笈篇



创意小品篇



养生保健篇



青岛出版社  
QAO PUBLISHING HOUSE



附赠超大容量DVD光盘

# 生活妙招

江苏工业学院图书馆  
藏书章

生活智慧当家 大家帮助大家

青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

生活妙招360/青岛电视台编. —青岛:青岛出版社,

2008.2

ISBN 978-7-5436-4673-5

I.生… II.青… III.生活—知识 IV.TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第012521号

书 名 生活妙招360  
编 著 青岛电视台  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市徐州路77号(266071)  
本社网址 <http://www.qdpub.com>  
邮购电话 13335059110 传 真 (0532) 85814750  
策划编辑 刘 咏  
责任编辑 赵文生  
文字校对 陈迎吉  
平面设计 杰人平面设计公司·武萍  
封面设计 孙 琦 武 萍  
制 版 青岛人印人数码输出有限公司  
印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司  
出版日期 2008年3月第1版 2008年3月第1次印刷  
开 本 16开(710×1000mm)  
字 数 100千  
印 张 13.75  
书 号 ISBN 978-7-5436-4673-5  
定 价 28.00元

编校质量、盗版监督电话:(0532) 80998671

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷处调换。

电 话:(0532) 80998628



厨房秘笈篇

我爱美食

我爱厨房



美味DIY篇

品尝美味 品尝快乐



创意小品篇

智慧无限

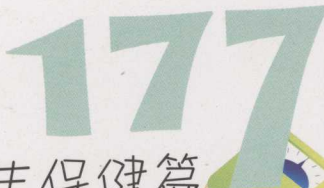
创意无限



巧手扮靓篇

扮靓生活

扮靓你我



养生保健篇

珍爱生命

健康生活



## CONTENTS

# 厨房秘笈篇

- |     |          |     |          |     |          |
|-----|----------|-----|----------|-----|----------|
| 002 | 擦丝器巧制肉馅  | 014 | 巧炸花生米    | 027 | 火腿肠巧回软   |
| 002 | 蔬菜保鲜法    | 014 | 清除微波炉异味  | 027 | 花生米保脆窍门  |
| 003 | 巧洗木耳     | 015 | 巧剥橙子     | 028 | 快煮绿豆有高招  |
| 003 | 快发香菇     | 015 | 快速发面法    | 028 | 煮饺子不粘小窍门 |
| 004 | 西瓜皮去锅盖油污 | 016 | 微波炉热馒头   | 029 | 铁锅油腻巧去除  |
| 004 | 奶粉防潮妙法   | 016 | 快磨菜刀     | 029 | 储存大葱小技巧  |
| 005 | 巧去米饭锅底   | 017 | 冰箱快速除霜   | 030 | 夏季粮食防虫妙招 |
| 005 | 巧擦水池     | 017 | 微波炉炒花生   | 030 | 蒸馒头小妙招   |
| 006 | 巧刮鱼鳞     | 018 | 煮饺子不露馅   | 031 | 巧去纱窗油腻   |
| 006 | 开盖啤酒保鲜法  | 019 | 鉴别和泡发海参  | 031 | 清洗厨房墙壁油污 |
| 007 | 活鱼保鲜法    | 020 | 一分钟煮鸡蛋   | 032 | 自制豆芽     |
| 007 | 剥葡萄不流汁   | 020 | 炸鱼鱼皮不粘锅  | 032 | 淘米水的妙用   |
| 008 | 削山药不痒法   | 021 | 快速发香菇    | 033 | 煮荷包蛋不破妙法 |
| 008 | 巧存香蕉     | 021 | 巧刷厨房瓷瓦缝  | 033 | 巧辨葡萄酒    |
| 009 | 巧取鸡蛋黄    | 022 | 清洗油烟机小窍门 | 034 | 巧存苹果     |
| 009 | 蛤蜊吐沙快又好  | 022 | 保鲜膜防油污   | 034 | 巧存土豆     |
| 010 | 清洗微波炉内壁  | 023 | 电饭锅做蛋糕   | 035 | 教你挑选松花蛋  |
| 010 | 微波炉煮面条   | 023 | 腌糖蒜小妙招   | 035 | 快速煮粥妙法   |
| 011 | 正确用砂锅    | 024 | 去栗子皮新法   | 036 | 保鲜鸡蛋小妙招  |
| 011 | 塑料袋去茶垢   | 024 | 切菜板巧去异味  | 036 | 快速剥毛豆    |
| 012 | 巧切洋葱     | 025 | 拍蒜不飞法    | 037 | 去除玻璃胶固体  |
| 012 | 巧洗葡萄新法   | 025 | 蔬菜起死回生法  | 037 | 厨房巧灭蟑螂   |
| 013 | 炒豆腐不碎    | 026 | 食品鉴别三招   | 038 | 教你鉴别注水肉  |
| 013 | 煮粥不沸     | 026 | 炸元宵不露馅   | 038 | 茶壶嘴巧除垢   |

## 擦丝器巧制肉馅



热心观众周红提供

### 原由

经冷冻的肉块，剁肉馅时费时又费力。

创意指数



方法：用擦丝器将冷冻肉擦成肉丝，再稍微剁几下，就可以制成理想的肉馅，只需要5分钟就可以完成，而且做出的肉馅细腻均匀。

## 蔬菜保鲜法



热心观众钟玉萍提供

### 原由

韭菜、芹菜等水分较多的青菜放置时间短，保鲜效果差。

方法一：用大白菜叶包裹青菜，可以保鲜数天，蔬菜不要沾水。

创意指数



方法二：用旧报纸包裹蔬菜，然后放入塑料袋中，注意塑料袋不要扎孔，蔬菜不要沾水。

### 原由

木耳缝隙中的沙子不容易洗干净。

### 原理揭秘

淀粉可以很好地吸附木耳中的细沙。

热心观众李曼意提供



创意指数



方法：用温水泡发木耳约10分钟左右，加入少许淀粉抓洗，木耳中的沙子就很容易被洗去了，然后再用清水将木耳冲洗干净即可。

## 快发香菇

创意指数



### 原由

香菇不宜用热水发泡，热水容易使香菇中的营养成分丢失。

热心观众周海燕提供



方法：将香菇放入密封容器内，倒入凉水摇晃2分钟，使香菇充分吸收水分，则可很快使香菇变软，而且不失营养成分。

## 西瓜皮去锅盖油污



方法：用西瓜皮来回擦拭锅盖，即可除去锅盖上的油污。

创意指数



### 原理揭秘

西瓜皮中含有粗脂肪，类似于肥皂中的去油成分，具有清洁作用。

## 奶粉防潮妙法



热心观众钟玉萍提供

方法：将蘸有适量白酒的脱脂棉，放在奶袋的开口处，然后将袋口扎紧，放到储物箱里能保存一个多月。

创意指数



### 原由

袋装奶粉开封后很容易受潮变质。

### 原理揭秘

脱脂棉可以阻隔空气，酒精则能杀灭细菌，所以开封的奶粉用此办法能储存较长时间。



## 巧去米饭锅底

创意指数 

### 原由

在使用电饭煲蒸米饭后，大米很容易粘在锅底，难以清洗。



方法：将适量米酒倒入锅里，以盖住锅底为宜，浸泡2~3分钟即可轻易刮去粘在锅底的米饭。

## 巧擦水池




方法一：将食品保鲜膜握成团，擦拭水池内壁，如果加入洗洁剂，效果会更好。

方法二：用百洁巾蘸喝剩的啤酒，擦拭水池内壁，既快又干净。

### 原由

厨房洗碗水池容易沉积油污，很难清洗掉。

创意指数 

## 巧刮鱼鳞

热心观众杜女士提供



创意指数



原由

用菜刀刮鱼鳞的方法既刮不干净，也容易使鱼鳞溅得到处都是。

材料：菜板、菜刀、食品袋。

方法：将洗干净的鱼装在食品袋里，把袋口扎好，用刀背均匀地拍打鱼体两侧，使鱼鳞松动。然后打开塑料袋，用小勺在袋子里由鱼尾向鱼头方向刮鳞，然后用清水冲掉鱼鳞即可。

## 开盖啤酒保鲜法

热心观众胡先生提供



方法二：用红酒瓶上的软木塞，修整一下塞进啤酒瓶口中，这样可以保鲜1~2天。

材料：水杯、软木塞。

方法一：取一只水杯，在杯底沾一点水，不等水干，就把水杯倒扣在啤酒瓶口上，这样可使啤酒保鲜5个小时。

创意指数



### 原由

鲜活鱼如果不能及时食用，鱼死后会失去新鲜味道。

### 原理揭秘

鱼眼中有一种特别的组织，一旦离开了水就会断裂，使鱼死亡，此窍门可保持鱼眼中的水分，延长鱼的寿命。



①



②

热心观众王明华提供



保鲜



③

**材料：**纸巾、塑料袋。

方法：用折叠的纸巾剪两个比鱼眼大的圆纸片，吸附上水之后贴在鱼的眼睛上。把贴上了“眼膜”的鱼放进塑料袋中，封好口，在塑料袋上剪几个口，使鱼可以呼吸。这样可以保鲜2~3天。

创意指数



## 剥葡萄不流汁



①



②

热心观众张女士提供



不流汁

**工具、原料：**牙签、葡萄。

创意指数



方法一：将牙签从葡萄一端的小口伸进去，伸到1/3处，然后将牙签旋转一圈，再将牙签用力向外一挑，葡萄果肉就完整地挑出来了。

方法二：将葡萄冷冻半个小时后再剥，葡萄也不会流汁。

## 削山药不痒法

热心观众袁旭梅提供



削山药不痒法



①

浸泡大约五分钟



②

浸泡大约五分钟

材料：山药、食醋。

创意指数



方法一：

在洗手盆中倒入少量食醋，浸泡双手5分钟后，再用火烤泡完的手，这样可以破坏山药皮上导致手痒的皂角质。



③

方法二：

把山药切成段，在开水中泡30分钟后取出来，可以去除山药表皮的黏液，然后再刮皮，既容易去皮又不容易手痒。



原由

山药好吃，但是在削皮的时候会出现手痒的情况。

## 巧存香蕉



热心观众乔先生提供



巧存香蕉

方法：将香蕉用绳拴好悬挂起来，最好将其悬挂在阴凉通风处。这样在室温下就能保存7天以上了。

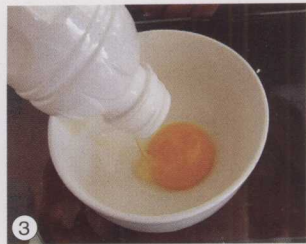
创意指数



原理揭秘

悬空挂起的香蕉，因减少了香蕉与实物托盘的接触面积，能最大限度地保持好香蕉周围的空气流通，因而便能延长其保存时间。

热心观众李北岩提供



方法：先将鸡蛋打到碗里，然后找一个小口塑料瓶，将瓶口紧贴蛋黄，轻捏一下瓶身，然后松手即可把蛋黄吸入瓶内，蛋清则留在碗里，这样，蛋清和蛋黄就很容易分开了。

**原由**

有些食品在加工时需要用到蛋清或蛋黄，二者分离时有些难度。

**原理揭秘**

利用瓶子内外形成的压力差，将蛋黄吸入瓶中，便可使蛋清和蛋黄分离开。

**创意指数****蛤蜊吐沙快又好**

热心观众李先生提供



把海水或者盐水倒入盛有蛤蜊的容器里。

方法一：在盛有蛤蜊的容器中加入几滴花生油，然后用筷子搅开，使油花均匀铺在水面上，这样水与空气隔绝，蛤蜊很快就会把泥沙吐出来。

方法二：把铁器（如一把剪刀）放进盛蛤蜊的容器中，贝类有闻到铁味便吐泥沙的习性。

**原由**

蛤蜊肉里往往藏有沙子和泥，普通方法是用海水或者盐水浸泡蛤蜊，但这种方法时间很长，也很难让蛤蜊把泥沙吐干净。

**创意指数**

## 清洗微波炉内壁



热心观众陈先生提供

方法一：在一个小容器里倒入适量洗洁精，将其放入微波炉中高温加热1分钟。

方法二：在一个较大的容器中加入水，将其放入微波炉中高温加热3分钟。

方法三：用软抹布擦拭微波炉内壁，即可以将微波炉中的污垢和异味去除干净。

### 创意指数



#### 原由

微波炉内壁比较难于清理，而且容易残留异味。

#### 温馨提示

用醋、茶叶以同样的方法加热，也可以去除微波炉中的污垢和异味。

## 微波炉煮面条



热心观众孔庆芬提供

步骤一：取出适量面条放进容器中。

步骤二：在容器中加入少许食盐和适量清水，加盐的目的是使面条变得更加筋道。

步骤三：将面条放进微波炉中煮7分钟（荞麦面、黄豆面的面条要煮8分钟）即可食用。

### 创意指数



#### 原由

煤气灶上煮面条不宜掌握火候，且原味容易流失。

热心观众张杰提供



创意指数



原由

用砂锅做饭时容易爆裂。

原理揭秘

粥里的黏性物质可以堵塞砂锅的细孔。



方法：新砂锅第一次使用时用来煮粥不要煲汤。点火的时候用小火，温热以后才可用大火。砂锅使用过程中如需加水，一定要用温水。盛有热汤的砂锅，要放在纸板或木板上，不要放在温度低的地面或台面上，以防炸裂。

## 塑料袋去茶垢

创意指数



原由

塑料袋的质地较硬，擦拭时会和茶垢产生强烈摩擦，茶垢就可以轻易去除了。



热心观众王女士提供

材料：塑料袋。

方法：用干净的塑料袋蘸点水，直接擦拭茶杯里的茶垢就可以了。

## 巧切洋葱



热心观众黄启文提供

方法：把洋葱切成两半，放到水中泡3~4分钟，取出再切时，就不会流泪了。



创意指数



原由

切洋葱容易流眼泪。你在切洋葱的时候也遇到过这种情况吧？

原理揭秘

水能够溶解洋葱里挥发出来的刺激性气体。

## 巧洗葡萄新法



热心观众杨女士提供

工具：剪刀、牙膏。

创意指数



步骤一：将葡萄果肉和果蒂连接处剪开，注意不要剪破果肉。

步骤二：将剪下的葡萄放入水中，将牙膏挤在手上揉搓几下，再去搓洗葡萄，最后再用清水将葡萄洗净即可。



## 炒豆腐不碎



1

步骤一：在一个容器里接入适量清水，然后加入适量食盐搅拌均匀。



2

步骤二：将切好的豆腐块倒入水中浸泡20分钟，炒出的豆腐就不会碎了。

热心观众郭磊提供



炒豆腐不碎

创意指数 

### 原由

炒豆腐时容易把豆腐块炒碎。怎样才能炒豆腐不碎呢？

## 煮粥不沸



1

步骤一：先把煮粥用的水烧开。



2

步骤二：把淘洗好的米倒入锅内，然后加入少许食油。这样，再煮开时，粥就不容易粘在锅底或随水蒸气溢出锅外了。

热心观众孙女士提供



粥不沸小窍门

煮粥时加入少许食油，粥就不容易粘在锅底或随水蒸气溢出锅外了。

### 原由

煮粥时，粥容易粘在锅底或随水蒸气溢出锅外。

创意指数 