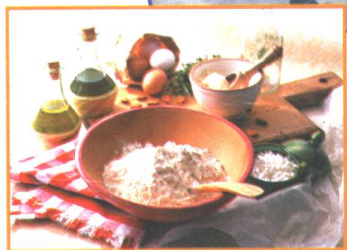


《生活窍门小百科》全面、准确、科学、实用地介绍了食物储藏、烹调厨艺、服饰打扮、美容减肥、医疗保健、日常器皿、家用电器、家居装饰、家庭安全等内容，参照运用，能够使你摆脱生活琐事的困扰，生活得更加轻松自然、幸福如意。为了生活更加美好，我们必须掌握生活技巧和生活窍门。《生活窍门小百科》全面、准确、科学、实用地介绍了食物储藏、烹调厨艺、服饰打扮、美容减肥、医疗保健、日常器皿、家用电器、家居装饰、家庭安全等内容，参照运用，能够使你摆脱生活琐事的困扰，生活得更加轻松自然、幸福如意。为了生活更加美好，我们必须掌握生活技巧和生活窍门。

家庭丛书
生活
JIATING SHENGHUO
CONGSHU



全国优秀畅销读物

◀ 现代家庭生活指南 ▶

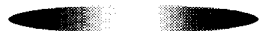
○ 科学 ○ 实用 ○ 方便 ○ 可靠

生活窍门 小百科

SHENGHUOQIAOMEN
XIAO BAIKE

延边大学出版社

家庭生活丛书



生活窍门小百科

本书编委会/编

延边大学出版社

生活窍门

小百科

本书编委会 / 编



延边大学出版社

责任编辑：金春玉 朴莲顺

策 划：小雨工作室

封面设计：康笑宇工作室

家庭生活丛书

生活窍门小百科

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市公园路 105 号)

沈阳新华印刷厂印刷

开本：850×1168 毫米 1/32 印张：85 字数：2000 千字

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5634-1589-0/G·352

定价：140.00 元(全套五册)

(本书如发现印装质量问题请直接与承印厂调换)

前 言

这是一本让您省心、省力、省时、省钱的书。

本书作为一本综合性的现代家庭生活完全宝典，它内容丰富，知识广博，突出了针对性强、通俗易懂、现查现用的特点。

该书用简练的文字，介绍了现代家庭生活所涉及的各种常识、经验、技巧，教给您处理日常生活的窍门。全书分为美食、服饰、家居、安全、器物、保健、美容几大篇类，涉及到人们日常生活中可能遇到的各种实际问题，门类齐全，条理清晰，洋洋大观，无一不备。

随着生活水平的不断提高，人们越来越重视生活质量，以期在温馨舒适的环境中，享受生活的乐趣。我们把精心编辑的这本对人们日常生活有指导意义的实用性小百科全书，奉献给每一个家庭，每一个人，希望能对广大读者的生活有新的帮助，愿本书能成为您生活中的得力助手，提高您的人生质量，生活品味，使您的生活更加幸福、美满。

《生活窍门小百科》编委会

生活窍门小百科

第一章

食品选购



1. 选购米的窍门



米可分为粳米、籼米、糯米等。刚收割的米称为新米，含水量较大，煮熟的饭粘性较大，口味鲜香；存放时间较久的米称为陈米，其味稍次。

优质米有光泽，颗粒整齐，较干燥，无虫蛀、无沙粒、无灰尘，无霉味、异味。质量差的米，颜色发灰，米粒散碎，潮湿而有异味。

2. 识别大米质量的窍门



常见标准有三：

1. 富有光泽，糖屑少，无虫害、无杂物、无发霉、无粘连、无结块；
2. 米粒形整齐、饱满、均匀，碎米少；
3. 米上“腹白”（指米粒上呈乳白色不透明的部位）少或基本没有为质量好。

3. 选购茶叶的窍门



选购茶叶可以从茶叶的条索、色泽、净度等方面鉴别。

1. 条索：凡是条索粗大的轻飘的，质量都不好。不同类型的茶叶对条索的要求还不完全一样。一般红茶、眉茶、烘青、乌龙以条索紧细、

重实的为佳，粗松开口的为差；珠茶以紧细、细圆、重实的为佳，松散、长扁、轻飘的为差；扁形茶（如龙井、大方）以扁平、挺直的为佳，短碎、弯曲、轻飘的为差。

2. 色泽：凡色泽调和一致，明亮光泽，油润鲜活的茶叶，品质一般都优良；凡色泽光杂、枯暗无光的茶叶，品质较次。一般绿茶要求油润碧绿光滑，枯黄或暗黄的质量差。乌龙茶要求乌润，黄绿无光的质量差。功夫红茶要求乌黑油润，芽尖呈金黄色，暗黑、青灰、枯红的质量差。

3. 净度：净度是指茶叶中杂质含量的多少。成品茶中不允许有非茶类杂质。除此，茶叶中茶梗、茶片、茶籽、茶末的多少，是判断茶叶品质优劣的一个重要标志。

4. 选购蔬菜的窍门

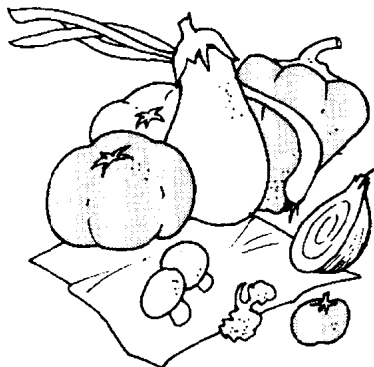


1. 运用“色彩价值学”。所谓的“色彩价值学”仅指经科学家研究发现的有关蔬菜的价值与色彩的规律：蔬菜的颜色与其本身的营养价值基本上呈正比关系。即随着蔬菜颜色由浅白至淡黄至翠绿的逐渐过渡，其营养价值越来越高。因此除了品尝口味的选择以外，在买菜时可尽量购买绿色蔬菜，如芹菜、菠菜、柿子椒、油菜、韭菜、豆角等；其次购买胡萝卜、西红柿、西葫芦、南瓜、红薯等浅绿或暖色蔬菜。当然，并非说像冬

瓜、白藕，茭白等浅白色蔬菜价值不高，这只是相对而言。

2. 查体观色。购买蔬菜时要查体观色，给蔬菜以整体上的评价和估计。如色泽鲜嫩纯正，外表光亮、整洁、鲜灵，大小长短粗细适宜，菜叶舒展肥厚，菜体饱满充实，软硬适度，含水充足，无表皮溃破流汤，无萎蔫老叶黄叶，闻菜时无怪味异味，看菜时无不舒服感，摸菜时未感到捆在中间的蔬菜似在“发热”等等。

3. 有点虫眼也无妨。有的读者不爱购买带虫眼的青菜，其实，有点虫或被虫咬过，其质量未必很差。因为任何一种农作物都有遭受虫害虫咬的可能，如果所购蔬菜连一个小虫眼都没有，说明极有可能在该蔬菜的成长期间喷施了过量的农药，食用这种蔬菜，便会在吸收营养成分的同时，不知不觉地吸收农药毒素的可能，所以买菜时，若菜叶上有点虫眼也无妨。



5. 识别西瓜生熟的窍门



一只手将西瓜托起，另一只手弹瓜，托瓜的手感觉有震荡的是熟瓜，没有震荡的是生瓜；用手指拍西瓜，声音钝浊沉重的是熟瓜，清脆的是生瓜；两手抱起西瓜，放在耳边，用两手轻轻挤压，瓜里发出裂声的是熟瓜，没有裂声的是生瓜；熟瓜会浮在水面上，生瓜则沉入水底；熟瓜的脐部凹入较深，生瓜凹入较浅；熟瓜皮色灰暗，生瓜鲜嫩明亮。

6. 选购白菜的窍门



白菜又称为大白菜、黄芽菜。应选购菜身干洁、菜心结实、菜叶软糯、老帮少、根子少、形状圆整、菜头包紧为上品。

7. 选购黄花菜的窍门



1. 眼看：菜色黄亮，条长而粗壮，条杆粗细均匀者为优；菜色深黄，略带微红，身条略短瘦，条杆不均匀者为中等品；菜色黄带褐，身条瘦短卷缩，长短很不均匀，含有泥沙者为下品。

2. 手握：把黄花菜用手抓起握紧，手感柔软有弹性，松开后很快松

散的，身干水分少，质好；如松开后不易散开的，说明身潮，水分较多；如松手有粘手感觉的说明已开始变质。

3. 鼻闻：黄花菜有清香味的质好；有硫磺气的是过熏货；有霉气的是变质货；有烟味的是串烟严重的。

8. 选购薤菜的窍门



薤菜，又叫空心菜或通菜。选购时，应挑选无黄斑，茎部不太长，叶子宽大的为好。

9. 选购笋瓜的窍门



应选购瓜体周正、色鲜质嫩、不烂、不伤、不老的为佳。

10. 选购西葫芦的窍门



应选购色鲜质嫩，瓜体周正，表面光滑无疙瘩，不伤不烂，单个重在1千克以上的为佳。

11. 选购番茄的窍门



番茄又叫西红柿。应选购颜色鲜艳、脐小、无畸形、无虫疤、不裂不伤、个大均匀的为佳。

12. 选购香椿的窍门



应选购枝叶肥嫩，香味浓，梗内无丝，芽不超过15厘米，无虫眼、无杂质为佳。

13. 选购苦瓜的窍门



应选购青皮、肉白、片薄、子少者为佳。

14. 选购丝瓜的窍门



应选购瓜形挺直，皮色翠绿鲜艳，无皱缩，无变黑，不断、不烂、不伤的为佳。

15. 选购冬瓜的窍门



冬瓜又称白瓜，肉质细嫩，味清淡，适宜熟食。以瓜身周正、皮老坚挺、有全白霜、无疤痕畸形、肉厚的为好。

16. 选购藕的窍门



应选购头小、身粗、皮白，且第一节(又称第一爽)壮大者为佳品。

17. 选购菠菜的窍门



应选购鲜嫩、叶肥、无虫、无病、无黄叶、无泥土、不浸水，切根后根长不超过1厘米者为佳。

18. 选购荸荠的窍门



应选购个大、干净、新鲜、皮薄、肉细、味甜、汁多、脆嫩、无渣者为佳。

19. 选购蒜苔的窍门

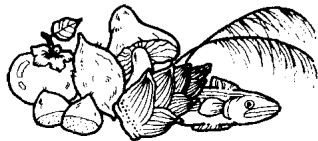


蒜苗在南方叫蒜苔。它是栽培在土中的大蒜通过春化阶段抽出的嫩苔，色绿味美，宜于炒食。选购蒜苗要挑新鲜脆嫩，条长，无粗老纤维，上部浓绿，茎部嫩白，尾端不黄、不蔫、不裂口，以及顶“帽”不开花的为佳。

20. 选购鲜嫩茼蒿笋的窍门



应选购叶茎鲜嫩，皮薄，剥叶后



笋白占笋身3/4以上，老根少，无烂伤的为佳。

21. 选购大蒜的窍门



大蒜是一种香辛蔬菜，有特殊的辛辣味，食用部分主要是蒜头。以个儿大、瓣少、肉嫩、味辣的为佳。

22. 选购鲜竹笋的窍门



鲜嫩的竹笋，颜色稍黄，笋肉柔软，竹皮紧贴，外表平滑，底部切口较洁白。若底部切口呈深黄色，黄中泛青，这样的笋就较老，吃口轻差；如壳松、根头发空，根部上一节有疤痕，则是被黄褐虫蛀了。

23. 选购春笋的窍门



春笋是春季出芽长出地面的笋。应挑选粗短、紫皮带茸，肉为白色，形如鞭子的为好。

24. 选购毛笋的窍门



应选购个大粗壮，皮黄灰色，肉为黄白色，单个重量在1000克以上的为佳。

25. 选购冬笋的窍门



1. 看形体：购买冬笋时要挑选枣核形为好，即两头小中间大的笋。这样的笋损失率小，当剥开笋壳后有较多的笋肉，可食率高。

2. 看大小：购买的冬笋不要过大，也不要过小。冬笋过大往往偏老，不仅根部发达，而且份量也重。冬笋过小发育未成熟，由于过嫩吃起来，没有咬筋，口感不好。

26. 选购薏苡仁的窍门



以粒大、饱满、色白、完整者为佳。

27. 选购山芋的窍门



山芋体圆形多种，分白、黄、红或紫斑等色，以表皮完整，无伤疤、斑痕，水分多，味甜纯正、色泽红黄为好。

28. 选购高粱米的窍门



高粱米有红黑色和黄色两种，均以粒大、饱满、有粘性者为好。

29. 选购挂面的窍门



选购挂面应重点检看纸包装浆糊涂过的地方和部位，这里易受潮、发霉、虫蛀。若发现此种情况，则不宜食用。

30. 选购优质面包的窍门



1. 色泽：优质面包表面呈黄褐色或金黄色，烤得匀，无斑点，色彩光艳，无烧焦或发白的现象。如面包黑红，有斑点、色暗为次品。

2. 形态：优质面包外形整齐，光滑，清洁，均匀，在边、角、面上无凹凸不平处，无气泡、裂纹、粘边和变形等。听型面包允许表面开裂，无粘听现象。反之，皮厚而硬，外形不均匀，凹凸不平，有气泡、粘边的为次品。

3. 内部组织：从面包断面观察，气孔细密均匀，气泡膜很薄，有乳白色光泽，无大孔洞，富有弹性则为优质面包。如气孔大小不一，气泡膜厚，呈灰白色，或变黄则为次品。

4. 指按：用手指按压面包切口，有像摸绒布感觉的质优；若手感粘或易散，无弹性感为质次。

5. 味道：闻时，优质面包有淡淡的甜味和清爽的芳香，无其他异味和酸味者为优。若嗅时有咸味、甜味、酸味、苦味或其他异味者为次。

31. 识别奶粉质量的窍门



1. 看：奶粉应当白而略带淡黄色。色深或带有焦黄色和灰白色为次。颜色不对说明质量有问题。

2. 闻：正常奶粉有清淡的乳香气，如带有霉味、酸味、腥味或苦味，说明奶粉已变质。

3. 捏：正常奶粉应松散柔软，奶粉受潮结块，若未变色变味，手一捏就碎，仍可食用，但应尽快吃掉，如果颜色变深，结块较大，坚硬捏不碎，且有异臭时，就不能食用。

4. 尝：把奶粉放在嘴里品尝，真奶粉很细粘，易粘在舌头及上腭上，溶解慢；假奶粉粗，甜度大，无奶粉特有的味道或有也不浓厚。

5. 调：奶粉用开水充分调和并静置5分钟后，如无沉淀物，则说明质量正常；如有细粒沉淀，表面有悬浮物，说明质量稍有变化；如水奶分离，汤水不溶，说明已完全变质。

32. 识别全脂奶粉与脱脂奶粉的窍门



两者的区别主要在以下几个方面：

1. 脱脂奶粉与全脂奶粉的生产工艺基本一样，只是脱脂奶粉用牛奶分离机经过离心分离可同时获得稀奶油

和脱脂乳(其含脂率不超过0.1%)，而全脂奶粉无此工艺。

2. 用途不同。脱脂奶粉因脂肪含量很低，所以耐贮存，不易引起氧化变质。脱脂奶粉多用于食品工业，如饼干、糕点、冰淇淋等的生产做原料。

3. 营养成份含量不同。脱脂奶粉的蛋白质，碳水化合物比全脂奶粉高1/3左右；钙、磷、维生素的含量也比全脂奶粉高；但由于脱脂，所以脂肪含量很低，发热量比全脂奶粉低1/3左右。

33. 选购婴儿奶粉的窍门



近年来，市场上相继出现了许多奶粉新品种，如婴儿奶粉、婴儿配方奶粉(即母乳化奶粉)、蜂王浆奶粉、高蛋白奶粉等。每一种奶粉的配方都是根据不同年龄、不同对象对各种营养素的需求而设计的，其所含的营养素各有侧重。其中婴儿配方奶粉是由儿科专家和营养学家研究设计的一种母乳代用品。它以鲜牛奶为基础，选用国内脱盐乳清或进口脱盐乳清粉中的乳清蛋白取代牛奶中的部分酪蛋白制成的，同时添加有乳糖、食糖、精炼植物油，并强化了多种维生素和微量元素，使最终产品的营养成份接近母乳。长期食用可以预防婴儿佝偻病和贫血。婴儿配方奶粉对于六个月以内的婴儿来说是较为理想的主食品。

另一种是婴儿奶粉，也是一种母乳代用品。它适于六个月至十二个月的婴儿食用。这种奶粉也是以牛奶为基础，提取了大豆的有效成份制成的，加工中适当调整了牛乳脂肪中饱和脂肪酸的含量，增加了不饱和脂肪酸含量，同时还添加有大豆蛋白，改善了牛乳中酪蛋白在婴儿胃中易形成粗大凝块的缺点。这种奶粉中还含有滋养性单糖、维生素等。

应注意，变质的奶粉绝不能再用来喂养婴儿。

34. 选购干酪的窍门



干酪，又名忌斯。营养价值很高，含有蛋白质、脂肪和钙、磷以及多种维生素。选购时可从以下三方面进行：

1. 风味：具有干酪的特殊风味而不得有苦、酸味、杂味等。
2. 组织状态：断面应致密均匀，无裂缝、脂硬等现象。但有的干酪具有圆型的孔眼，这是允许的。
3. 色泽：具有均匀的淡黄色，特殊品种可按要求而异。例如青纹干酪就具有特殊的青纹。

35. 选购蘑菇的窍门

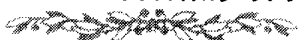


应选购只形小、分量轻、肉质厚的。菌伞直径在 3 厘米以内，盖面凸



起，边缘完整紧卷，菌柄短壮为上品，而且要白净光洁，无泥沙粘嵌痕迹，菌褶紧密而均匀，色淡黄。要干燥，香气浓郁，无霉斑、虫蛀及根部粘带泥沙。

36. 选购香菇的窍门



香菇也称香蕈、香菌。应选购个大而均匀、菌伞肥厚，盖面细滑，边缘下卷成分干燥（手捏菌柄有坚硬感，捏紧后放开，菌伞随即散开），色泽黄褐或黑褐色有微霜，菌伞背里的褶裯要紧密细白，菌柄要短而粗壮，远处能闻到香味，无烘焙时炙焦的焦片，无雨淋片（久雨期间采收的，褶暗黑，无香味），无霉蛀和碎屑。

37. 选购猴头菇的窍门



猴头菇多为野生，体圆而厚，形状特殊，表面有一种长刺，腹部光滑

为肉质块状。新鲜时呈白色，干制后呈褐色或金黄色。应选购形整无缺、茸毛齐全、体大、色泽金黄者为好，否则，质量就差。

38. 选购笋干的窍门



笋干是用鲜笋经过水煮、榨压、日晒、熏制而成。选购时应注意以下几点：

1. 看根节：根薄、节密、纹细、身阔的质嫩；节疏、纹粗、有老筋的质老。

2. 看色泽：笋色淡黄，棕黄至褐黄，且有光泽的质优；色暗黄质次；色酱黄质最次。

3. 验干湿：笋干易折断，声音清脆者身干；折不易断，即使断了也无声响者身湿。

4. 测涨性：笋身阔，肉质厚，笋节密的涨性好，1千克干笋可发至6~7千克，反之，笋身窄长，肉质薄，节疏者涨性差，1千克笋干只发3.5千克。

选购笋干除注意以上几点外，还要检查有无虫蛀、霉烂、火焦片等。

39. 选购山楂片的窍门



1. 看片形：切片薄而大者质量

好；厚而僵小的质次。

2. 察色泽：皮色红艳，肉色嫩黄者好；皮色红褐，肉色萎黄者质差。

3. 尝酸味：酸味浓而纯正，肉质柔糯的质好；酸味淡而僵硬的质次。

4. 验干湿：用手抓一把山楂片，捏紧，然后松开手，片子立即散开的干燥，片子卷缩，伸开缓慢或不展开的湿；手感绵软的质更潮。

5. 查果核：检查不带核片和落籽所占的百分率，一般以5%~15%的落籽为合格。片切得薄的落籽不超过15%，片切得厚的落籽不超过5%。

此外，挑选时还应注意有无虫蛀、霉片和其他杂质。



40. 选购葡萄干的窍门



1. 看色泽：优质白葡萄干色泽白绿鲜明，优质红葡萄干色泽紫红鲜明，两者均应微带霜；葡萄干暗黄、黄褐色，质次。

2. 看颗粒：颗粒大而均匀，肉质饱满，无破粒，无梗子，无僵粒，无嫩子，无霉蛀者为优；粒细小干瘪者质次；有破粒，梗子，杂质者质更次。

3. 尝果肉：肉质柔软，味甜，不酸，不涩者质好；肉质硬，甜中带酸的质差；有涩味或较重的醇酸味的已

变质。

4. 试干湿：用手攥紧一把葡萄干，松手后粒粒自然散开者身干，相互粘连者较潮，如有较多破碎者身潮。

41. 选购乌枣的窍门



1. 看色泽：色泽乌亮，黑里泛红，果皮花纹细致，浅而明晰的质优；皮色乌黑或色黑带萎的质次。枣皮褐红的是熏制不熟的次品。

2. 看果形：乌枣短壮圆整，顶圆蒂方，大而均匀，肉质坚细的质优；果形不整或长形，果粒不匀，肉质松泡，皮纹粗涤，嫩子、僵只的均属次品。

3. 看肉质：肉质紧细而味甜，肉色蜜黄，核小的质好；肉质松泡，味淡而有粗糙感，带有酸味，肉色淡黄，核大的质次。

4. 试干湿：将乌枣成把握紧，肉质紧实，枣形不变，不粘手，不脱皮的身干。枣变形，粘手，脱皮的身湿。

此外，挑选时还要认真观察果顶部，看有无虫眼或蛀屑，以免购买虫蛀的乌枣。

42. 选购蜜枣的窍门



1. 看：蜜枣个大完整，丝纹匀

密，色泽黄亮透明，糖霜明显者为优。个小而不整，丝纹粗糙失匀，色泽黄暗者属于中等。色褐或暗黑色，则质差。

2. 尝：品尝时入口酥松，肉质厚糯，甜味纯正，略带香味者为上品；入口僵硬，甜味不纯者质差；味带酸则变质。

3. 试：手捏时有干燥感者质好，如有潮软感，说明枣身未干透，易泛糖卤；若有粘手感，说明枣身过潮，质差，较难保证质量。

43. 选购桂圆的窍门



1. 看：先看外壳，果面圆而平整，色泽黄褐醒目为好；壳面不平，有油褐斑迹者开始变质；壳面、蒂口有白点者肉质已发霉；壳面色萎说明肉质有暗霉或干霉，壳面顶部有小孔，说明有虫蛀。再看肉质，肉片厚，色泽黄亮，有细微皱纹，果柄部位有一圈红色肉头的质好。反之，肉质薄，色泽萎黄，无皱纹的质次。

2. 捏：手捏易碎，壳硬而脆者质干，手捏壳凹陷，壳软者质次。

3. 咬：咬桂圆核，易碎而有声音者是新货；性韧，碎而无声音质次。

4. 尝：味甜，软糯，清香，嚼时无渣的质好；甜味不足，梗韧，嚼有残渣者质次；味带干苦者是烘焙过度或陈货复焙所致。

5. 剥：手剥桂圆，肉、核易分

离，肉质软润者质好；肉、核不易分离，肉质干硬者质次。

6. 滚：把桂圆放在桌上，用手滚动，不易滚动者质优；易滚动者质次。

7. 秤：不同品种同一份量，粒少颗大为质好，反之质次。

44. 选购九道眉杏仁的窍门



应选购仁衣表面有八九道状似眉毛的皱纹；仁形尖长而倾歪；仁衣呈浅黄色，味甜香而脆为佳。

45. 选购新疆杏仁的窍门



应选购仁形扁圆；仁色黄或黄白；仁肉肥而味甜为佳。

46. 选购荔枝干的窍门



1. 眼看：看壳色，有深红、紫红、棕红、玫瑰红、褐红等，以色泽清新醒目为好。色泽红中带黑的质差；有水痕的已糖化或泛潮；果柄处有白斑点的则为霉变；壳色灰暗是复焙货。壳面如有细孔，果肉上有蛀屑，已虫蛀。看肉色，肉质黄亮带红，有皱纹的质好，萎黄带黑的质差。肉质光滑滋润，不粘手的表明身干；粘手则表明身湿。

2. 鼻闻：优质新鲜的荔枝干有清香气味，如无清香气味则为陈货或身潮。

3. 口尝：肉质嫩糯，入口甜而清香的质好。入口带苦味，为烘焙过干或复焙的结果；肉质无酸味质好，微酸质次之，酸重者质量次。

此外，还应挑选无破壳、无烟火味，粒大均匀，肉厚核小的为好。

47. 选购柿饼的窍门



1. 个形：柿饼要求个大而圆整。扁形柿饼柿蒂修剪光结平整，萼盖居中，贴而不翘，边缘厚，不破裂，无腐蛀变质。

2. 柿霜：柿霜厚白的质佳，霜薄而灰白者质次，表面发黑或阴霜的回霜柿饼以及无霜的质次。

3. 肉质：色深橘红而有光泽，无核或少核，肉质软糯潮润者为上品。肉质僵硬，肉色褐黑，核多者质次。

4. 口尝：肉质软糯、无粉，无涩味，无渣或少渣者质佳。口感硬、甜味差、有残渣，有粉末，有涩味者质次。

48. 选购黑瓜子的窍门



1. 看壳色、壳形：黑瓜子壳应是边缘黑，有的全黑或黑中带红，壳形饱满，颗粒均匀者质优；壳色灰浊或