

优质生活必备手册

XINJIATINGSHENGHUOXIAOQIAOMEN



新家庭生活

小窍门



⊕ 内蒙古文化出版社

XINJIATINGSHENGHUOXIAOQIAOMEN

新家庭生活小窍门

刘国生 主编

内蒙古文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

新家庭生活小窍门 / 刘国生主编. - 海拉尔: 内蒙古文化出版社, 2002. 2

ISBN 7-80675-053-3

I. 新... II. 刘... III. 家庭-生活-知识

IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 098424 号

新家庭生活小窍门

刘国生 主编

出版发行 内蒙古文化出版社

(海拉尔市河东新春路 08 号)

印刷装订 北京市兴怀印刷厂

责任编辑 道尔吉

装帧设计 李法明

开 本 850×1168 毫米 1/32

印 张 11.375 **字 数** 285 千字

2002 年 2 月第 1 版

2002 年 2 月第 1 次印刷

印数 1—5000 套

ISBN 7-80675-053-3/Z·022

定 价: 12.00 元

前 言

我们的生活每天都在变化，生活内容也时时都在更新。居家生活，衣食住行，几乎每天都要遇到各种各样的问题。有时一点小事竟让你愁眉不展、束手无策，给生活带来不便。现实需要我们熟悉、掌握更多更新的生活技巧和窍门，来帮我们从容面对生活。

本书分厨艺美食、家庭清洁、养生健身、家庭医护、家用电器、家居装饰、家庭理财等七篇，900多个条目，文字简洁，方法简便易行，省时省钱。充分为您生活排忧解难，具有较强的实用性、知识性和趣味性，不失为您居家生活的良师益友。

编 者



目 录

厨艺美食篇

一、食品选购窍门

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 1. 选购鲜肉的诀窍 (2) | 19. 怎样鉴别新茶和陈茶 (5) |
| 2. 怎样选购猪肝 (2) | 20. 优劣啤酒鉴别法 (6) |
| 3. 怎样选购香肠 (2) | 21. 怎样挑选白酒 (6) |
| 4. 辨别家禽活杀宰的窍门 (3) | 22. 怎样选购果酒 (6) |
| 5. 选购鱼类的窍门 (3) | 23. 选购凉粉的窍门 (6) |
| 6. 鱼是否被污染的鉴别四法 (3) | 24. 鱼肉糖果饼干等的保质期 (7) |
| 7. 购买鲜虾的窍门 (3) | 25. 食品保质期保存期的区别 (7) |
| 8. 选购河蟹的窍门 (3) | 26. 怎样识别酱油的质量 (7) |
| 9. 鲜蛋鉴别法 (4) | 27. 购买蔬菜的窍门 (7) |
| 10. 怎样挑选松花蛋 (4) | 28. 如何识别西瓜的生熟 (8) |
| 11. 一把识别虾皮法 (4) | 29. 购买水果的窍门 (8) |
| 12. 选购大米的窍门 (4) | |
| 13. 选购面粉三窍门 (4) | |
| 14. 如何鉴别香油是否掺假 (4) | |
| 15. 怎样挑选香菇 (5) | |
| 16. 燕窝鉴别法 (5) | |
| 17. 怎样选购蜂蜜 (5) | |
| 18. 如何辨别蜂蜜真假 (5) | |

二、清洗加工窍门

- | |
|------------------------|
| 30. 以锯代刀割火腿 (9) |
| 31. 快速清除猪蹄毛垢 (9) |
| 32. 快速除猪毛 (9) |
| 33. 猪肺去腥法 (9) |
| 34. 巧洗猪心 (10) |



35. 巧洗猪肝 (10) 61. 杀鸡巧法 (13)
36. 巧洗猪肠 (10) 62. 鸡肉怎样去腥 (13)
37. 猪腰去臊妙法 (10) 63. 鸡、鸭快速褪毛法 (13)
38. 牛、猪、鸡肉的切法 ... (10) 64. 清洗鲜蘑菇的窍门 ... (14)
39. 剥肉不粘刀的窍门 ... (10) 65. 巧发木耳 (14)
40. 巧洗冷冻鸭、鸡、鱼、肉 (10) 66. 浸泡干菇加点糖 (14)
41. 巧洗活鸡活鸭 (10) 67. 生发鱿鱼的窍门 (14)
42. 巧洗鱼类五法 (10) 68. 怎样泡发蹄筋 (14)
43. 带鱼怎样去鳞 (11) 69. 怎样发制干猪肉皮 ... (14)
44. 鱼胆被弄破了怎么办 (11) 70. 切豆腐干的窍门 (15)
45. 巧洗鱼块 (11) 71. 快速剥毛豆法 (15)
46. 巧洗墨鱼干鱿鱼干 ... (11) 72. 巧洗海带 (15)
47. 巧切咸鱼干 (11) 73. 巧洗芋艿 (15)
48. 巧洗虾类 (11) 74. 巧洗蕃茄二法 (15)
49. 挤虾仁的窍门 (11)
50. 巧洗海蜇皮 (11)
51. 分离蛋黄蛋清妙法 ... (12)
52. 洗涤蔬菜的窍门 (12)
53. 清洗木耳的妙方 (12)
54. 简易杀鳖的方法 (12)
55. 巧杀黄鳝 (12)
56. 去河鱼土腥味 (12)
57. 甲鱼胆汁除腥味 (13)
58. 洗鱼去粘液法 (13)
59. 咸鱼复鲜法 (13)
60. 怎样使贝类吐泥 (13)
75. 改良剩饭方法 (15)
76. 蜂蜜可代替发酵剂发面 ... (16)
77. 蒸馒头测知生熟的窍门 ... (16)
78. 制作糖馅应加熟面粉 (16)
79. 煮豆沙防焦法 (16)
80. 热陈馒头的诀窍 (16)
81. 炸馒头片的窍门 (16)
82. 炸馒头省油的诀窍 ... (16)
83. 做饺子的学问 (16)

三、主食制作窍门



84. 做饺子皮的窍门 (17)	106. 蒸馒头又白又大的妙方 ... (21)
85. 肉馅肥瘦比例随季节变 ... (17)	107. 饭烧糊了除焦味的妙方 ... (22)
86. 拌馅的窍门 (17)	108. 怎样使用鲜酵母 (22)
87. 煮饺鲜美的诀窍 (17)	109. 怎样检验发面的酸碱度 ... (22)
88. 煮红薯的学问 (17)	110. 煮饭的学问 (23)
89. 煮元宵的窍门 (17)	
90. 巧做粢饭糕 (18)	
91. 煎锅贴的窍门 (18)	
92. 蒸馒头不必用开水 ... (18)	
93. 蒸馒头怎样才能不粘笼布 (18)	
94. 馒头碱重怎么办 (18)	
95. 怎样去掉切面的碱味 (19)	
96. 用生冷自来水煮饭不好 ... (19)	
97. 巧煮陈仓米 (19)	
98. 熬豆粥怎样才能省火 (19)	
99. 煮挂面不宜用旺火 ... (19)	
100. 巧切蛋糕 (20)	
101. 蒸米饭的妙方 (20)	
102. 用高压锅蒸米饭的窍门 ... (20)	
103. 和面妙方 (21)	
104. 快速发面的窍门 (21)	
105. 蒸面食的窍门 (21)	
	四、美食烹调窍门
	111. 铁锅烹饪好 (23)
	112. 怎样做汤才能鲜香可口 ... (23)
	113. 熬汤窍门 (24)
	114. 家庭常用佐料的用法 (24)
	115. 消除食油中黄曲霉素的窍门 (25)
	116. 怎样使油、醋变香 ... (26)
	117. 烹制菜肴巧用水 (26)
	118. 做菜怎样掌握放酱油的火候 (26)
	119. 刚宰出的肉品何时烹饪好 (26)
	120. 吃肉的科学 (27)
	121. 烧肉不宜早放盐 (27)
	122. 烹调鲜鸡要放花椒大料吗 (27)



123. 煎鱼怎样防止黏锅 (27)
124. 炸过鱼的油怎样去腥 (28)
125. 做海味菜要不要用味精 (28)
126. 海蟹宜蒸不宜煮 (28)
127. 怎样使海带柔软可口 (29)
128. 肉皮吃法 (29)
129. 炸猪排要诀 (29)
130. 煎五分熟牛排的诀窍 (29)
131. 肉类及牛排肉烧前处理 (30)
132. 肉与热水冷水 (30)
133. 带骨肉放点醋煮 (30)
134. 烹制猪爪窍门 (30)
135. 做肉圆的窍门 (30)
136. 做水滑肉丝的窍门 (31)
137. 炒肉片的窍门 (31)
138. 吃焖肉好处多 (31)
139. 怎样使猪肚变厚 (31)
140. 炒猪肝可口诀窍 (31)
141. 猪蹄加醋味美营养好 (31)
142. 喝啤酒的窍门 (31)
143. 怎样烹调冷冻食品 (32)
144. 铝碗蒸蛋味更鲜 (32)
145. 怎样煮咖啡 (32)
146. 涨发燕窝 (33)
147. 涨发鱼唇 (33)
148. 涨发鱼肚 (33)
149. 涨发鱿鱼 (34)
150. 涨发海参 (34)
151. 涨发鱼翅 (35)
152. 涨发鱼皮 (35)
153. 涨发墨鱼 (35)
154. 涨发鲍鱼 (36)
155. 涨发海蜇 (36)
156. 涨发蛤子干 (36)
157. 涨发蛏子干 (36)
158. 涨发海螺干 (37)
159. 涨发笋干 (37)
160. 涨发玉兰片 (37)
161. 涨发猴头蘑 (37)
162. 涨发牛筋、猪蹄筋 (37)
163. 涨发干贝 (38)
164. 涨发海带 (38)
- 五、储存保鲜窍门**
165. 大块肉鱼原料冷藏诀窍 (38)



166. 刚杀禽鱼等的冷藏窍门 (38)
167. 盐水存鱼 (38)
168. 复活泥鳅的妙法 (38)
169. 鲜虾先余后藏 (38)
170. 虾仁保鲜靠沥干和搅打 (39)
171. 怎样贮存板栗 (39)
172. 怎样防止酱油和醋发霉 (39)
173. 贮存茶叶三防 (39)
174. 存放活鱼的窍门 (40)
175. 保存鲜鱼的妙方 (40)
176. 收藏海味干货的妙方 (41)
177. 贮藏西瓜的妙方 (41)
178. 贮存梨类的妙方 (41)
179. 削皮水果保鲜的妙方 (42)
180. 山核桃的保存窍门 (42)
181. 防止红枣生虫的妙方 (42)
182. 存放韭菜的妙方 (42)
183. 贮存大蒜的妙方 (43)
184. 存放大米的妙方 (43)
185. 贮存面粉的窍门 (45)
186. 米面除虫的妙方 (45)
187. 贮存挂面的窍门 (46)
188. 面肥的简易贮藏妙方 (46)
189. 豆类除虫的妙方 (46)
190. 面包保鲜的窍门 (46)
191. 防止食盐受潮的妙方 (46)
192. 保存啤酒的窍门 (47)
193. 保存鲜奶和奶粉的妙方 (47)
194. 保存食糖的窍门 (47)
195. 存放茶叶的妙方 (48)
- 六、厨具使用窍门**
196. 选购厨房用洗涤剂的窍门 (48)
197. 正确使用餐具洗洁精的窍门 (48)
198. “不黏锅”使用要诀 (49)
199. 新铁锅除污 (49)
200. 铝锅除焦窍门 (49)
201. 使牛奶锅易洗的诀窍 (49)
202. 砧板消毒四法 (49)
203. 打小洞防砧板开裂 (49)
204. 塑料砧板消毒的窍门 (50)



205. 塑料砧板变弯展开窍门 …………… 灶 …………… (52)
…………… (50) 222. 厨房宜用白炽灯 …………… (52)
206. 水壶除垢八法 …………… (50) 223. 厨房空间的利用四法 ……………
207. 巧除厨房地面污垢 …………… (52)
…………… (51) 224. 节约煤气八法 …………… (53)
208. 厨房妙用肥皂二法 …………… 225. 自制应急小漏斗 …………… (53)
- …………… (51) 226. 怎样清除残留的蛋迹 ……………
209. 鸡毛除瓷砖污垢 …………… (51) …………… (53)
210. 以废油除油污的窍门 …………… 227. 保养铜火锅的窍门 ……………
- …………… (51) …………… (53)
211. 醋是厨房用具污垢的克星 228. 除火锅铜锈的窍门 ……………
- …………… (51) …………… (54)
212. 墨鱼骨去滑腻 …………… (51) 229. 点燃炭火锅的窍门 ……………
- …………… (51) …………… (54)
213. 菜橱驱潮防霉的窍门 …………… 230. 火锅助燃的窍门 …………… (54)
- …………… (51) 231. 使用液化气灶的窍门 ……………
214. 巧除厨房白瓷砖黄渍 …………… (54)
…………… (51)
215. 面汤洗煤气灶窍门 …………… 232. 检漏液化气灶具的窍门 ……………
- …………… (51) …………… (54)
216. 洗掉油瓶油垢窍门 …………… 233. 保护液化气瓶皮管的窍门
- …………… (52) …………… (54)
217. 细颈瓶洗净四窍门 …………… 234. 疏通液化气炉的窍门 ……………
- …………… (52) …………… (55)
218. 瓶子异味去除法 …………… (52) 235. 选购人工煤气灶的窍门 ……………
- …………… (52) …………… (55)
219. 铅铁炊具不可混用 …………… 236. 使用电子灯火灶具的窍门
- …………… (52) …………… (55)
220. 餐具促干窍门 …………… (52) 237. 选购陶瓷餐具的窍门 ……………
221. 电器开关插座应远离煤气 …………… (56)



238. 使用陶瓷餐具的窍门 …… …………… (56)	244. 选购玻璃餐具的窍门 …… …………… (57)
239. 陶瓷餐具去铅毒的窍门 …… …………… (56)	245. 防止玻璃器皿炸裂的窍门 …………… (57)
240. 选购不锈钢器皿的窍门 …… …………… (56)	246. 擦洗玻璃器皿的窍门 …… …………… (57)
241. 使用不锈钢器皿的窍门 …… …………… (56)	247. 选购铝制品的窍门 …… …………… (58)
242. 保养不锈钢餐具的窍门 …… …………… (57)	248. 选购菜刀的窍门 …… (58)
243. 不锈钢餐具去污的窍门 …… …………… (57)	249. 选购砧板的窍门 …… (58)

家庭清洁篇

250. 用醋消除地毯上的宠物异 味 …… (60)	256. 用醋拆除黏贴式挂钩 …… …………… (61)
251. 用醋清洗蒸汽熨斗 …… …………… (60)	257. 用醋浸泡丝袜更耐穿 …… …………… (62)
252. 用醋清除洗衣机内的霉垢 …………… (60)	258. 用醋消除漆器的异味 …… …………… (62)
253. 用醋让尿布变得更柔软 …… …………… (61)	259. 用醋水清除茶垢 …… (62)
254. 用蘸醋的布去除烫衣后的 泛光现象 …… (61)	260. 用醋清除热水瓶内的水垢 …………… (62)
255. 用醋水消除抹布上的腥味 …………… (61)	261. 用醋还原变色的铝锅 …… …………… (62)
	262. 在烤网上涂醋避免黏鱼皮 …………… (62)



- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| 263. 用醋清洗烧焦的牛奶锅 …………… (62) | 278. 用柠檬清除砧板的污垢 …………… (65) |
| 264. 用醋消除漂白剂的异味 …………… (62) | 279. 用柠檬漂白抹布 …………… (65) |
| 265. 用粗盐搓洗使用过的砧板 …………… (63) | 280. 柠檬具有美白的效果 …………… (65) |
| 266. 用盐清洗窗帘 …………… (63) | 281. 用柠檬清除洗脸盆的污垢 …………… (66) |
| 267. 用盐水清除茶壶内的水垢 …………… (63) | 282. 用柠檬汁消除鞋里的臭味 …………… (66) |
| 268. 用盐吸附地毯上的灰尘 …………… (63) | 283. 用橘皮熬汁擦亮家具和地板 …………… (66) |
| 269. 用盐水清除藤制家具上的污垢 …………… (63) | 284. 橘皮可当漂白剂 …………… (66) |
| 270. 用盐水还原前端变弯的扫帚 …………… (63) | 285. 用撒盐的橘皮清除茶垢 …………… (66) |
| 271. 用盐擦除桌上的污渍 …………… (64) | 286. 用橘皮消除微波炉的异味 …………… (67) |
| 272. 用盐清除茶垢 …………… (64) | 287. 用萝卜泥的汁液擦除原木的污垢 …………… (67) |
| 273. 用盐消除手上的肥皂香味 …………… (64) | 288. 用去污粉加萝卜防止菜刀生锈 …………… (67) |
| 274. 用纱布蘸盐和醋清除铜锈 …………… (64) | 289. 用萝卜泥去除磨泥器的污垢和异味 …………… (67) |
| 275. 用牙刷蘸盐和醋清洗雕花玻璃的污垢 …………… (64) | 290. 用萝卜清除玻璃碎片 …………… (67) |
| 276. 用热水加盐和醋擦拭变黑的地毯 …………… (65) | 291. 用蔬果渣擦拭不锈钢台面 …………… (68) |
| 277. 用盐加醋清除梳妆台的污垢 …………… (65) | 292. 用蔬果渣清除油污 …………… (68) |



293. 用蔬果渣清除烤网上的焦垢 (68)
294. 用面包清除墙壁的污垢 (68)
295. 用土司面包清除提花衣物上的手垢 (68)
296. 用烤焦的土司面包消除密闭容器的异味 (68)
297. 用蛋壳消除抹布或尿布上的斑点 (68)
298. 煎荷包蛋时可用蛋壳加水 (69)
299. 用蛋壳清洗杯子 (69)
300. 用蛋壳清理开关不顺的铝门窗窗轨 (69)
301. 用蛋壳清除锅里的焦垢 (69)
302. 将蛋壳系在浴室的水龙头下润泽肌肤 (69)
303. 用蛋白擦亮皮革制品 (69)
304. 用打发的蛋白保养金箔饰纹 (70)
305. 用咖啡渣消除香烟的臭味 (70)
306. 用咖啡渣作为冰箱的除臭剂 (70)
307. 用酸掉的牛奶替代石蜡 (70)
308. 用喝剩的牛奶擦亮家具和地板 (70)
309. 用牛奶保养银制品 (70)
310. 用牛奶擦拭观叶植物常保光泽 (71)
311. 用色拉油保养漆皮制品 (71)
312. 用色拉油消除洗不掉的煤油臭味 (71)
313. 用米糠替代洗涤剂 (71)
314. 用米糠消除漆器的异味 (71)
315. 用米糠或豆腐渣擦拭木地板以保光亮 (71)
316. 用洗米水或面粉修补砂锅的裂缝 (72)
317. 用洗米水防止铝锅变色 (72)
318. 用洗米水清洗碗盘 (72)
319. 用洗米水擦亮木制家具和地板 (72)
320. 用茶叶消除烤鱼网上的臭味 (72)
321. 用茶叶消除做菜时双手所沾的鱼腥味 (72)



322. 用茶叶消除烤箱中残留的气味 (73)
323. 用茶叶消除餐具柜内的异味 (73)
324. 用茶叶渣防止铁锅生锈 (73)
325. 用茶叶渣清除碗盘的油污 (73)
326. 茶叶渣有助于清除尘埃 (73)
327. 用茶叶渣消除厨房垃圾的臭味 (74)
328. 用面粉清除锅内的油污 (74)
329. 用面粉清除抽风机风扇上的油垢 (74)
330. 用面粉清理泼洒出来的油 (74)
331. 用面粉去除手上沾到的油污或臭味 (74)
332. 用煮完面的水清除油污 (75)
333. 用煮完面的水作为除草剂 (75)
334. 用白酒擦除地毯上的咖啡渍 (75)
335. 用清酒消除树脂加工的臭味 (75)
336. 用可乐清理马桶 (75)
337. 用豆腐汁擦亮地板 (75)
338. 用饭粒清除衣服上的墨渍 (75)
339. 用冰块清除沾附在地毯上的口香糖 (76)
340. 用芹菜消除手上的大蒜臭味 (76)
341. 用苏打粉清除珐琅锅的焦垢 (76)
342. 用苏打粉清除餐具柜的霉垢 (76)
343. 用苏打粉清洗玻璃杯 (76)
344. 用苏打粉杜绝烤鱼时的臭味和油垢 (76)
345. 用苏打水还原变黑的银制品 (77)
346. 用苏打粉防止排水管阻塞 (77)
347. 活用苏打粉让居家清洁更顺手 (77)
348. 用苏打粉擦亮奖杯 (78)
349. 用酒精擦拭冰箱的冷藏库并杀菌 (78)
350. 用酒精擦拭马桶坐垫并杀



- 菌 (78)
351. 用酒精防止浴室、橱柜内长霉垢 (78)
352. 用酒精擦除电脑上的手印 (78)
353. 用酒精清除屋内的霉菌 (79)
354. 用牙膏擦亮水龙头四周 (79)
355. 用牙膏清除熨斗面上的污垢 (79)
356. 用牙膏清除蜡笔的涂鸦 (79)
357. 用牙膏清除顽固的油污 (80)
358. 用牙膏清除灶台上的焦垢 (80)
359. 用牙膏清除洗盥过用品上的水垢 (80)
360. 用牙膏擦亮泛黄的白色家具 (80)
361. 用牙膏消除手上的鱼腥味 (80)
362. 用牙膏刷白球鞋 (80)
363. 用牙膏清除衣领、袖口上的污垢 (81)
364. 用橡皮擦除壁纸上的污垢 (81)
365. 用橡皮筋延长肥皂的使用寿命 (81)
366. 用橡皮筋清除印章上的印泥 (81)
367. 用胶带清除地毯上的污垢 (81)
368. 用胶带清理吸尘器的滤网 (81)
369. 用胶带加塑料袋清理厕所的瓷砖 (81)
370. 用铝箔纸磨利刀具 (82)
371. 用铝箔纸清理牛蒡皮 (82)
372. 用旧丝袜加海绵擦拭鞋 (82)
373. 用旧丝袜充当排水口滤杯的滤网 (82)
374. 用旧丝袜充当三角菜屑架的滤网 (82)
375. 用旧丝袜制作除尘掸 (83)
376. 用旧丝袜清理梳子 (83)
377. 用旧丝袜清理死角 (83)
378. 将旧丝袜套在扫帚上除尘 (83)



379. 用旧丝袜收理鞋 (83)
380. 用旧丝袜清除水垢 (83)
381. 将旧丝袜套在洗衣机排水管上作为滤网 (84)
382. 用旧丝袜清洗窗帘的挂钩 (84)
383. 用旧袜子擦拭晒衣竿 (84)
384. 用旧袜子擦鞋 (84)
385. 用旧袜子除尘 (84)
386. 将剩油倒入牛奶盒中, 当可燃性垃圾丢弃 (84)
387. 剪下牛奶盒清除碗盘上的油污 (85)
388. 用牛奶盒替代砧板处理鱼 (85)
389. 用塑料盒盛装面粉 (85)
390. 用一次性快餐盒滤除鱼的水分 (85)

养生健身健

一、长寿养生窍门

391. 平躺有益健康 (88)
392. 高抬脚利健康三法 (88)
393. 倒行百步胜过向前走万步 (89)
394. 刺激脚心会使肌肤变白 (89)
395. 洗脚要擦脚心 (89)
396. 活动手指健脑四法 (89)
397. 双手并用可防脑溢血 (90)
398. 哼唱益健康防喘哮 (90)
399. 晨晚长啸吐故纳新 (90)
400. 松弛筋骨两法 (91)
401. 适度紧张有益健康 (91)
402. 音乐健身法 (91)
403. 伸懒腰有益健康 (92)
404. 打呵欠有益健康 (92)
405. 叩齿可防牙病 (92)
406. 刷牙的窍门 (92)
407. 使用药物牙膏的窍门 (93)



408. 漱口护齿四法 (94)
409. 梳头防脑溢血、肩周炎 (101)
- (94)
410. 揪耳养生法 (94)
411. 苏东坡的香泉功 (95)
412. 开怀大笑保健康 (95)
413. 长寿诀窍——姿势得当 (95)
- (95)
414. 秋季养生五要诀 (96)
415. 秋季养生肺为先 (97)
416. 不利健康的六种生活方式 (97)
- (97)
417. 有碍健康的五种习惯 (97)
- (97)
- 二、家庭食疗窍门**
418. 食品与“蝴蝶斑” (98)
419. 咖啡与心脏病 (98)
420. 吃巧克力防心脏病 (98)
- (98)
421. 六种食品防治动脉硬化 (99)
- (99)
422. 煤气中毒食疗三方 (99)
- (99)
423. 蛋的药用价值 (99)
424. 鸽肉治神经衰弱 (101)
425. 醋煮鸡蛋治暗哑 (101)
426. 蛋膜治烧烫伤 (101)
427. 绿豆鸡蛋治复发性口疮 (101)
428. 河蟹的食疗与药用 (101)
- (101)
429. 橄榄油的保健价值 (102)
- (102)
430. 桔柑防消化系统癌 (102)
- (102)
431. 菠萝可防心脏病 (102)
432. 樱桃药用价值 (102)
433. 杨梅酒治拉肚子 (102)
434. 吃枇杷叶不会感冒 (102)
- (102)
435. 咖啡治多动症 (103)
436. 桃仁可解瘀血 (103)
437. 藕治喉痛 (103)
438. 莲叶治鼻血 (103)
439. 番石榴能止泻止血止痒 (103)
- (103)
440. 枣茶汤治痢疾 (103)
441. 猕猴桃可治八病 (103)
442. 八病对症吃水果 (104)
443. 小儿遗尿八果蔬方 (104)
- (104)
444. 赤豆消肿有奇效 (105)
445. 黄豆芽治癫痫 (105)
446. 芋艿疗疾三法 (105)
447. 胡萝卜治眼疾 (106)