

SHIYONG SHENGHUO
PIANFANG

新时代的家事秘笈

实用生活偏方

简单又快乐的理家小绝招

蓝萍◎编著

为你解决生活中大小疑惑问题，使你的生活内容更丰富，更开心。



家庭用药



花草、宠物



饮食
厨具与餐具



夫妻生活



美容 服饰



旅游



家用电器



家庭起居



中国纺织出版社

SHIYONG SHENGHUO
PIANFANG

新时 代 的 家 事 秘 笈

实用生活偏方

简单又快乐的理家小绝招



蓝萍◎编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用生活偏方/蓝萍编著. —北京:中国纺织出版社,
2002.9

ISBN 7-5064-2374-X/TS·1607

I. 实… II. 蓝… III. 家庭生活—基本知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 060495 号

责任编辑:王学军

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号

<http://www.c-textilep.com>

e-mail:faxing @ c-textilep.com

邮政编码:100027 电话:010—64160816

北京宏飞印刷厂印刷 各地新华书店经销

2002 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开本:889×1194 1/32 印张:15

字数:325 千字 印数:1—6000 定价:28.00

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

前 言

随着社会的不断进步和发展,人们越来越注重家庭生活的质量,都希望吃得更丰盛一点,穿得更漂亮一点,住得更舒适一点,玩得更开心一点……

掌握一定的现代家庭生活常识,有助于人们在日趋琐碎的家庭生活及社会生活中达成上述愿望。这里所说的现代家庭生活常识,并不是指那些高深莫测的理论或专业技能,而是指与现代家庭生活息息相关的一些小常识、小窍门。这些小常识、小窍门,是人们在生活实践中积累的法宝,往往能够巧妙、有效地解决许多家庭生活中令人束手无策的难题。

遗憾的是,这些凝聚了智慧与心血的小常识、小窍门,或散见于报刊杂志,或仅在民间口头传递,缺少系统性的归纳整理,从而“养在深闺无人知”。有鉴于此,编者搜集、归纳、整理了大量书面与口头的最新资料,编著了这本《实用生活偏方》。之所以称为“偏方”,是因为本书的选材多属非常规技术但又具有解决问题的实效性,同时还紧贴了时代的脉搏,通俗易懂。

本书信息容量大,为了便于读者能迅速检索到所需的知识,分成饮食、厨具与餐具、服饰、美容、家庭起居、家用电器、家庭医药、花草宠物、旅游、夫妻生活十大版块,各版块内容均采取问答的形式,用简洁明了的行文,深入浅出地阐述现代家庭生活的必备常识。

拥有了这本书,你就拥有了现代家庭生活的“百宝箱”;拥有了这本书,你就成了现代家庭生活中的“智多星”。

作 者

2002年9月于广州

目 录

饮 食

- ◆怎样自制出美味的调味料? 1
- ◆怎样利用剩饭做出钙质丰富的酥脆煎饼? 1
- ◆怎样用西红柿做出方便可口的拌饭? 2
- ◆为什么做汤用的青菜要提前浸泡? 2
- ◆怎样防止油炒时会乱喷? 2
- ◆怎样将芋头的皮容易剥下? 3
- ◆怎样调制香美的家庭餐料油? 3
- ◆怎样用萝卜做开胃菜? 3
- ◆试试沙拉酱风味的西式煎蛋如何? 4
- ◆怎样快速去掉马蹄(荸荠)皮? 4
- ◆为什么酱油里加上海带会产生惊人的风味? 4
- ◆南瓜怎样做才好吃? 5
- ◆怎样让蛋白发泡? 5
- ◆家里吃西餐没有酸奶油怎么办? 5
- ◆为什么烫青菜时最好放点盐和油? 6
- ◆怎样将芥菜粉制成可口的芥菜风味? 6

◆怎样改变硬质的肉？	6
◆怎样用鸡皮做高汤？	7
◆怎样用一个锅做出四道菜？	7
◆怎样防止洋葱发芽？	7
◆怎样从外观分辨出玉米棒子的好坏？	8
◆怎样从香菇中得到更多的维生素 D？	9
◆为什么萝卜要分段食用？	9
◆如何选择好吃的莲藕？	10
◆深红色的牛肉变质了吗？	10
◆如何烹制不同部位的牛肉？	11
◆刚下的蛋最好吃吗？	11
◆为什么只有低脂牛奶有甜味？	12
◆黄油和人造黄油有何不同？	12
◆怎样使柿子快速熟透？	13
◆草莓受损了怎么吃？	13
◆为什么橘子不能吃得太精细？	14
◆西瓜怎样切才好吃？	14
◆所有的水果都适合冰冻后吃吗？	15
◆怎样识别罐头盖上的标示？	16
◆吃罐头有哪些秘诀？	16
◆怎样使水变得好喝？	17
◆怎样做到科学烹调？	18
◆煮饭时如何保持大米的营养？	18
◆怎样保持馒头与面条的营养？	19

◆食用冰冻猪肉对人体健康有什么益处？	19
◆怎样使油炸食品酥脆？	20
◆醋拌鱼是先放盐还是先放醋？	20
◆烹饪时放调味品的顺序如何？	21
◆煮东西盖上锅盖有哪些好处？	21
◆骨头汤有哪些特殊功能？	22
◆芹菜茎比芹菜叶营养价值高吗？	22
◆为什么猪血的营养价值比猪肉要高？	22
◆怎样烹调猪肉皮使其味道鲜美？	23
◆炒菜放盐有什么诀窍？	23
◆白开水与饮料哪个更解渴？	24
◆怎样使水煮蛋好吃？	24
◆怎样煎出漂亮好吃的蛋皮？	24
◆怎样煎出漂亮好吃的荷包蛋？	25
◆怎样使果冻迅速成型？	25
◆怎样使果冻晶莹剔透？	26
◆怎样去除鲤鱼的腥味？	26
◆怎样使海带柔软可口？	26
◆少吃油脂就能减肥吗？	27
◆缺铜也会造成贫血吗？	27
◆为什么食盐不宜吃得太多？	27
◆奶粉结块后能不能吃？	28
◆饮食中的主要的致癌物质有哪些？	28
◆哪些营养素可以抗癌？	29

◆孕妇在饮食上要注意什么？	30
◆怎样做海扇贝？	31
◆怎样自制好吃的果酱？	31
◆怎样用微波炉加工干货食物？	32
◆怎样加工硬质的蔬菜最方便？	32
◆面包变硬了怎么办？	32
◆想食用蜂蜜时，蜂蜜变硬了怎么办？	33
◆哪些食物可以促进妇女分泌乳汁？	33
◆怎样调配更年期饮食？	33
◆含铁锈的水能饮用吗？	34
◆霉花生为什么不能吃？	35
◆烂白菜为什么不能吃？	35
◆发芽的土豆为什么不能吃？	35
◆喝豆浆有哪些讲究？	36
◆海鲜不宜与哪些食物同食？	36
◆颜色鲜艳的冰糕、冷饮为什么不宜吃？	37
◆端午节喝雄黄酒真的能驱邪病吗？	37
◆食用油可以贮存多久？	38
◆用塑料矿泉水瓶与可乐瓶装油有哪些害处？	38
◆怎样挑选新鲜花生油？	39
◆花生油如何贮存？	39
◆为什么一定要吃早餐？	40
◆早餐适合吃什么类型的食品？	40
◆酒越陈越好吗？	41

◆哪些人不宜服用人参？	41
◆服人参不当会令人中毒吗？	42
◆为什么新鲜黄花菜不宜食用？	42
◆家畜哪“三腺”不能吃？	43
◆怎样去除动物肝脏上的毒素？	43
◆感冒有哪些食疗方法？	44
◆失眠有哪些食疗方法？	45
◆心脑血管病有哪些食疗方法？	46
◆便秘有哪些食疗方法？	46
◆便血有哪些食疗方法？	47
◆小孩遗尿有哪些食疗方法？	47
◆食醋有哪些妙用？	48
◆酒有哪些妙用？	51
◆姜有哪些妙用？	56
◆大蒜有哪些妙用？	60
◆葱有哪些妙用？	65

厨具与餐具

◆怎样对餐具进行有效消毒？	69
◆怎样对砧板进行有效消毒？	70
◆怎样防止木砧板用久开裂？	70
◆塑料砧板变弯了怎么办？	70
◆怎样对塑料砧板进行有效消毒？	71

◆塑料餐具如何清洗?	71
◆汤匙、叉子如何清洗?	71
◆用洗洁精洗餐具有哪些利与弊?	72
◆煮牛奶的锅如何清洗?	72
◆怎样除去菜刀上的异味?	72
◆怎样除去面盆上的污垢?	73
◆怎样除去铝锅上的黑渍?	73
◆怎样除去锅底的黑渍?	73
◆厨房换气扇如何去污?	74
◆怎样除去茶杯上的茶垢?	74
◆怎样除去炊具上的油腻?	75
◆怎样除去煤气灶上的污垢?	75
◆怎样除去油瓶上的油垢?	75
◆菜篮如何清洗?	75
◆水池堵塞了如何疏通?	76
◆水龙头“咳嗽”怎么办?	76
◆如何擦洗水龙头?	76
◆水壶除垢有哪些简易方法?	76
◆如何选购餐具洗涤剂?	78
◆如何使用餐具洗洁精?	78
◆厨房节水有哪些方法?	79
◆家用水表如何保养?	79
◆使用电气炊具要注意哪些事项?	80
◆怎样正确使用液化气?	80

◆怎样保护液化气皮管?	81
◆怎样疏通液化气炉的气孔?	81
◆如何选购煤气灶?	82
◆使用电子打火灶具要注意哪些事项?	82
◆怎样最大限度节省燃气?	83
◆液化气灶具开关漏气怎么办?	84
◆液化气灶具开关堵塞怎么办?	84
◆液化气着火如何扑救?	84
◆如何选购燃气热水器?	84
◆如何安装燃气热水器?	87
◆使用排气式燃气热水器有哪些窍门?	88
◆使用烟道式燃气热水器有哪些窍门?	89
◆怎样对燃气热水器作常规检查?	90
◆玻璃杯叠在一起分不开怎么办?	91
◆如何选购火锅?	91
◆如何选购砂锅?	91
◆如何选购高压锅?	92
◆如何选购茶具?	92
◆如何防止瓦盆开裂?	92
◆使用高压锅需注意哪些事项?	92
◆生锈的热水瓶底盖如何旋开?	93
◆煤油炉如何节油?	93
◆使用紫砂茶具有哪些窍门?	93
◆怎样快速点燃木炭?	94

◆吃火锅时怎样减少木炭的烟气?	94
◆如何选购陶瓷餐具?	94
◆使用陶瓷餐具有哪些窍门?	95
◆如何选购不锈钢器皿?	95
◆如何保养有柄铁锅?	95
◆如何延长高压锅胶圈的寿命?	96
◆如何预防热水瓶胆爆裂?	96
◆如何延长熟铁锅的寿命?	96
◆铜火锅的保养有哪些窍门?	96
◆怎样除去铜火锅上的铜锈?	97
◆使用铁锅有哪些窍门?	97
◆使用不粘锅有哪些窍门?	98
◆磨刀有哪些窍门?	98
◆安装菜刀木柄有哪些窍门?	98
◆使用菜刀有哪些窍门?	99
◆使用厨房抹布有哪些讲究?	99
◆铁锅有洞如何补?	100
◆铝桶有洞如何补?	100
◆搪瓷器皿有洞如何补?	100
◆瓷器开裂怎么办?	100
◆怎样去除烟灰缸上的烟渍?	101
◆怎样清理碎在地上的玻璃?	101
◆怎样清理照明器具?	101
◆怎样护理音响设备?	101

◆钢琴键如何护理?	102
◆怎样去除眼镜上的污垢?	102
◆怎样清除印鉴上的污垢?	102
◆罐头盖子一时打怎么办?	102
◆如何洗有镶金、银箔的东西或漂亮的钮扣的衣服?	103
◆如何消除汗臭味?	103
◆如何避免在洗长袖衬衫扣子纠结?	104
◆有小型熨衣垫的话,就犹如熨衣服专家的才干	104

服 饰

◆怎样鉴别纺织品的成分?	105
◆怎样鉴别纺织品质地的好坏?	106
◆怎样辨别各种皮革?	107
◆怎样选购皮革服装?	108
◆怎样选购裘皮大衣?	108
◆怎样选购毛料?	109
◆怎样鉴别皮鞋的皮质好坏?	110
◆怎样鉴别服装面料质地的好坏?	110
◆编织毛衣时颜色应如何搭配?	110
◆给儿童买鞋有什么学问?	111
◆怎样清除衣服的樟脑气味?	111
◆怎样消除身上的烟味?	112
◆怎样洗去衬衫领口上的污迹?	112

◆怎样洗涤真丝服装?	112
◆怎样洗涤领带?	112
◆怎样洗涤普通棉衣?	113
◆怎样洗涤毛巾织物?	114
◆怎样洗涤毛线编织物?	114
◆怎样洗涤羊毛衫?	115
◆怎样洗涤麻布衣物?	115
◆怎样洗涤牛仔服?	116
◆怎样洗涤印花被单?	116
◆怎样洗涤风衣?	116
◆怎样洗涤羽绒服?	117
◆怎样洗涤皮茄克?	117
◆怎样将皮茄克翻新?	118
◆怎样洗涤人造革衣物?	118
◆怎样除去呢料服装上的污垢?	118
◆怎样除去袜子上的臭味?	119
◆怎样除去布鞋上的污垢?	119
◆洗白色球鞋有哪些窍门?	119
◆洗白色衣服有哪些窍门?	120
◆内衣和外衣为什么要分开洗?	120
◆洗衣机一次能洗多少衣服?	121
◆怎样防止衣服褪色?	121
◆肥皂与洗衣粉的最佳去污量各是多少?	121
◆贴身内衣为什么不宜反晒?	122

◆晾晒衣服有哪些窍门?	122
◆怎样除去衣服上的油墨?	122
◆怎样除去衣服上的红墨水渍?	123
◆怎样除去衣服上的尿迹?	123
◆怎样去除衣服上的漆渍?	123
◆怎样除去衣服上的口香糖印迹?	124
◆怎样除去衣服上的红、紫药水印迹?	124
◆怎样除去衣料上的霉斑?	124
◆怎样除去衣服上的铁锈?	125
◆怎样除去衣服上的动物油?	125
◆怎样除去衣服上的牛奶、血渍?	126
◆怎样除去衣服上的蛋黄渍?	126
◆怎样除去皮鞋上的水渍?	126
◆怎样除去毛衣上的灰尘?	126
◆为什么干洗的衣服不宜放在塑料袋内?	126
◆衣服干洗后拉链开合不顺畅怎么办?	127
◆怎样除去服装上的折纹?	127
◆熨衣料有哪些窍门?	128
◆衣物熨焦后如何处理?	128
◆怎样防止毛巾衫变形?	129
◆怎样熨变了形的裤子?	129
◆裤子怎样烫出漂亮的褶痕?	130
◆怎样使裤线熨得直挺持久?	130
◆怎样恢复旧伞的防水性?	130

- ◆为什么刚晒过的棉被不能用力敲打? 130
- ◆新皮鞋磨脚怎么办? 131
- ◆皮鞋变硬怎么办? 131
- ◆皮鞋脏了怎么洗? 131
- ◆怎样熨烫花边? 132
- ◆怎样熨烫毛料衣服? 132
- ◆怎样熨烫真丝衣服? 132
- ◆怎样熨烫皮革服装? 132
- ◆折裱裙也能熨烫吗? 133
- ◆怎样利用服装色彩弥补体型缺陷? 133
- ◆怎样根据肤色选择服装色彩? 134
- ◆怎样利用服装色彩表现个性? 134
- ◆真丝服装有哪些好处? 135
- ◆为什么新买的衣服要漂洗后再穿? 135
- ◆哪些人不宜使用羽绒制品? 136
- ◆哪些人不宜使用羊毛织品? 136
- ◆穿高跟鞋有哪些利与弊? 137
- ◆配戴金属首饰需要注意哪些事项? 138
- ◆怎样佩戴耳环? 138
- ◆黄金首饰如何保养? 139
- ◆白银首饰如何保养? 139
- ◆钻石首饰如何保养? 139
- ◆珍珠首饰如何保养? 140
- ◆绿松石首饰如何保养? 140