

西门王村 主编

SHENG HUO XIAO CHANG SHI

生活小常识



家庭 必备手册

长征出版社

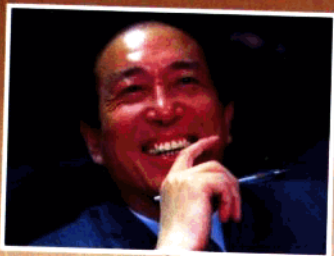
前 言

《人生操典丛书》、《百科知识丛书》、《家庭必备手册》、《健康养生宝典》四套丛书与读者朋友见面了。这四套丛书由《中国剪报》中的“世说新语”、“百科知识”、“家政服务”及“健康顾问”和“养生论坛”等几个名牌栏目精选汇编而成。

“世说新语”旨在探索生活真谛,诠释人生哲理;名家名作,文化底蕴厚实;字字珠玑,滋润平凡人生。“百科知识”为您开启科学宝库,探求知识奥秘,令您开阔视野,创新思维。“健康顾问”倡导健康新概念,实践人文关怀,汇聚民间偏方、养生秘诀,构建健康生活新平台。“家政服务”引领衣食住行时尚,传播家庭生活常识,优化科学生活方式,提升现代生活品质。

“文采风流知有日,联珠合璧照华筵”。当翻阅这精彩纷呈的丛书,犹如走进了知识的大观园,有助您增长知识,启迪智慧,陶冶情操,有助于您事业发展、家庭幸福和身心健康。一书在手,全家共读,情也融融,乐也陶陶。由于时间仓促,书中有不尽意之处,恳请广大读者见谅。

丛书编辑部



王荣泰，笔名西门王村，现任中国剪报社社长、总编辑，国家信息中心媒体联合委员会主任，中国经济信息报刊协会副会长，高级经济师、主任编辑。

曾主编的作品有：

《中小型工业企业管理》（该书荣获江苏省哲学社会科学优秀成果三等奖）、

《信息管理导论》、

《政工师手册》、

《秋水华章》、

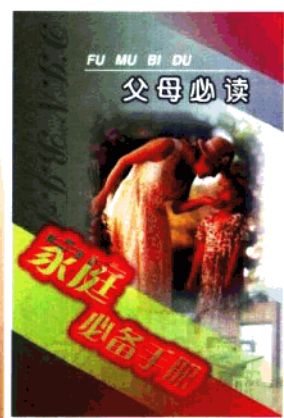
《名人轶事》、

《人生解析》、

《处世箴言》、

《名人养生》、

《万寿典》（该书首创基尼斯世界纪录）。



责任编辑：李巨泰

肖 丁

封面设计：李 玫



目 录



饮食科学篇

怎样下饺子不粘锅·····	2
防止去皮水果变色法·····	2
新法去除鱼腥味·····	2
牛奶去除肝的异味·····	3
巧煮牛肉·····	3
怎样洗净黄鳝黏液·····	3
肉香有窍门·····	4
怎样贮存年糕·····	4
用食盐存红枣·····	4
银耳汤要现做现吃·····	5
用盐洗鳝鱼防滑污·····	5
茶水泡肉可保鲜·····	5
皮色鲜艳的水果应去皮吃·····	6
茶水煮饭好处多·····	6
秋季香菜保存法·····	6
巧挖大枣核·····	7
除蜂蜜沉淀·····	7
烹调巧用水·····	7
煮牛奶时不宜放糖·····	8



巧煮猪肚	8
橘皮做菜益处多	8
菜谱中“油加热到几成”为何意	9
家庭蒸馒头小窍门	10
用菜叶蒸包子好	10
怎样煎鱼不粘锅	11
蔬菜水果也讲究存放姿态	11
使用高压锅会损失食物营养吗	12
哪些蔬菜污染少	12
炒蔬菜要多放油吗	13
绿色蔬菜烹调保鲜法	13
板栗去皮不用愁	14
巧食香肠免受害	15
滋补品莫用开水冲	15
家庭存放的植物油出现哪些情况不能吃	16
鱼腹黑膜应除净	16
淘米会降低营养吗	17
食糖不宜久贮	17
蔬菜干炒味更美	18
苹果久存保鲜技巧	18
怎样去除鱼的泥土味	19
白酒宜热饮	19
家庭简易切参法	20
芹菜叶不可甩	20
牛奶不能冰冻	21
胡萝卜不宜生吃	21
2 牛肉炒嫩有妙法	22
煮板鸭有讲究	22

买菜、吃菜看颜色·····	23
笋的长期食用法·····	24
蒜捣碎了吃·····	24
哪些青菜水果可放冰箱·····	25
炖鱼不宜早放姜·····	25
蔬菜烹调应注意些什么·····	26
夏季食油如何存放·····	27
保存鲜姜二法·····	27
做鱼的技巧·····	28
食用马铃薯学问多·····	28
巧食肥肉·····	29
吃油的科学·····	30
怎样保留蔬菜中的营养·····	30
怎样吃红薯·····	31
味精使用的局限性·····	32
烹调时如何科学用姜·····	33
日常生活中食物搭配的误区·····	33
煮食用水有讲究·····	34
食用碱讲科学·····	35
动物性食物烹调有讲究·····	36
如何浸烫海蜇皮·····	36
吃豆腐要煮沸消毒·····	37
食物热量简便算法·····	37
微波炉加热三不能·····	38
一杯茶水冲泡几次好·····	38
肉类嫩化方法多·····	39
这些食物能驱铅·····	40
做肉圆怎样才鲜嫩·····	41





烧好鱼汤有窍门·····	41
绿色蔬菜怎样吃·····	42
变个花样蒸馒头·····	43
怎样使腰子鲜嫩·····	43
煮肉煮鱼有技巧·····	44
草莓食法 ABC ·····	45
白酒不能代替料酒·····	46
番茄巧烹成美味·····	46
夏日话汤·····	47
清蒸鱼十大秘诀·····	48
喝酸牛奶六不宜·····	49
光线对牛奶的作用·····	50
因菜而异巧放盐·····	51
牛奶能当饮料喝吗·····	52
汤鲜秘诀·····	53
美味芋艿讲吃法·····	53
秋冬巧吃胡萝卜·····	54
鸡蛋怎么吃更科学·····	55
味精和鸡精·····	56
使用味精七不宜·····	57
马铃薯怎样吃才好·····	57
蜂蜜不宜沸水冲·····	58
莫久存鲜蔬菜·····	58
巧用葱姜蒜 滋味更鲜香·····	59
好酒也别长存放·····	60
用盐的口诀·····	61
烹调名词解·····	61
煮牛奶需讲究·····	62



你了解油吗	62
烹饪豆腐的小窍门	63
吃多少糖合适	64
吃银耳有禁忌	64
小炒的秘诀	65
牛奶中加什么样的糖好	67
夏日品水果	68
添加剂有毒吗	69
炒菜怎样保护营养	70
选什么鱼做什么菜	71
科学搭配食物	72
煮蛋有窍门	72
解冻食品有学问	73
健康饮食小百科	74
鸡精中有什么	75
生吃蔬菜有学问	76
放食醋、料酒有次序	76
烹饪中的调味植物	77
面包保鲜不用愁	78
皮蛋热吃味更佳	78
加猪油可使馒头不裂皮	78
香菇老了怎么办	79
油的最佳食用方法	79
果蔬不宜长时间放塑料袋里	80
煮鸡蛋时间不宜过长	80
花茶的冲泡	81
巧吃芹菜叶	81
放香油的学问	82



增鲜未必都要加味精·····	82
味精伴醋味更鲜·····	83
炒好青菜有讲究·····	83
淘洗芝麻有妙法·····	84
买菜不要只选嫩菜·····	84
冷冻豆腐事前加盐杀菌·····	84
怎样防止面食变硬·····	85
“爆”的学问·····	85
无污染的蔬菜·····	86
烹调中葡萄酒的应用·····	86
姜可嫩化牛肉·····	86
调味品能杀菌·····	87
烹调中何为“焖”·····	87
炒的学问·····	88
用什么淀粉勾芡好·····	88
快速烧煮绿豆汤·····	89
旺火炒菜有何好处·····	89
做饭巧用葱·····	89
做好凉面，学会煮和晾·····	90
苦瓜用盐略腌减苦味·····	90
无盐菜肴怎样烹调·····	91
退火菜打开好胃口·····	91
不宜用铝制品长期存放面粉·····	92
蔬菜存越久毒素会越多·····	92
炒肉不缩水秘诀·····	93
勿用布袋装面粉·····	93
炒菜油温忌过高·····	93
这样切葱头不刺眼·····	94

黄鳝不宜爆炒	94
调制鱼香汁的技巧	94
烹调中巧用蒜	95
咸肉如何退盐	95
使用味精二忌	96
烹制小鸡放什么调料	96
大火煮肉味不香	96
水果上的白霜有毒	97
泡方便面不当有危害	97
喝豆浆五忌	97
喝茶之前先洗茶	98
煎煮蒸炸谁营养最全	98
水果不宜与海鲜同吃	99
黄豆芽煮透才能吃	99
煮蘑菇有妙法	100
美专家推崇十佳营养食品	100
调味品有什么营养	101
哪些食物最养心	102
营养佳品金针菇	103
什么是维生素	103
减肥肉食谱	105
蔬菜与健康	106
每天吃多少肉合适	112
夏日绿豆是宝	112
清心消暑的百合食品	113
哪种面食营养损失少	114
秋食四味	115
伴侣食品	117





甲鱼有何营养	117
酒真有营养吗	118
童子鸡与老母鸡比营养	119
营养小百科	119
营养美味话牛肉	120
鸡蛋的营养	120
矿物元素从什么食物中获得	121
解读补钙新名词	122
营养目标分段走	122
让鸭常为盘中餐	123
食物营养含量之最	124
蘑菇“皇后”——香菇	125
牛奶、奶粉与豆浆你喝什么	125
鲜鱼炖豆腐能强身	126
喝汤真有营养吗	126
高蛋白佳品——蚕蛹	127
乔木佳蔬——香椿	128
吃菠菜好处多	129
饮料营养知多少	129
豆腐与海带合吃好	130
香薄荷是调味佳品	131
杂粮的药性	131
牛奶还是稀的好	132
膳食营养因时而异	133
肉类的进补作用	134
别对动物脂肪说不	135
瘦猪肉不等于低脂肪	135
素中之荤——木耳	136
吃肉吃蒜有营养	137



初夏第一果——樱桃	137
吃什么不易老	138
烹调对食物中营养素含量有何影响	139
色彩营养四要素	140
最佳食品话你知	141
餐桌上的最佳“搭档”	142
哪些膳食营养特殊	144
冻肉为什么能保持营养成分	145
现代食经	146
慎重选择强化食品	147
挑选好粉丝细韧亮白干	148
笋衣优劣的辨别	148
新茶	149
酱油品种知多少	149
精挑零食	151
蜂蜜选购知识	152
哪种盐适合您	153
什么是 AB 酸奶和 AB 甜奶	154
您吃哪种醋	155
识别蔬菜鲜度	155
儿童食品的“十佳”与“十差”	156
买菜、吃菜看颜色	156
慎选儿童强化食品	157
激素水果可识别	158

■ 化妆美容篇

入冬巧护面	160
-------------	-----



小眼睛的化妆技巧	161
夏季美容九忌	161
生活妆贵在自然	162
你会用香水吗	163
油性肤质如何化妆	163
炎夏化妆 ABC	164
睡觉前后的美容按摩	165
夏日美容敷面法	166
夏天防脱妆化妆法	166
秋天美容 ABC	167
皮肤偏黄巧打扮	168
易生粉刺的人如何洗脸	168
如何美唇	169
面部美容防皱操	170
美化鼻部	170
手指的保养与美化	171
牛奶与美容	171
冬日美容话按摩	172
手部健美法	173
午休——亮丽肌肤的诀窍	174
妆化坏了怎么办	174
让眼袋遁形	175
不惑之年如何打扮	175
选好眉笔、眼线笔	176
美额艺术	177
维生素与皮肤美容	178
春季护肤“十要”	179
女性化妆大忌	179

改善肤色有新招	180
女性夏妆宜自然	181
夏日要做祛斑护理	182
使皮肤润滑洁白的妙法	182
夏日应付肌肤问题九法	183
晒黑的皮肤怎样化妆	184
如何防止眼皮衰老	184
化妆技巧跟着年龄走	185
黄瓜为您美容悦颜	186
如何鉴别自己的肤质	186
突出特点巧化妆	187
美容成分看分明	188
橄榄油与护肤	189
秋季旅游的护肤与化妆	189
秋冬护肤勿入误区	190
洗发的学问	191
眉型以自然为基础	192
增白化妆品隐存“杀机”	193
怎样进行彻底保湿	193
你了解各类护肤水吗	194
营养化妆品不宜时间过长	195
你的化妆犯忌了吗	196
暮色朦胧话晚妆	197
花草美容几款	197
化妆品也该“换季”	198
夏日化妆备忘	199
如何面对美容手术	199
你有不恰当的美容习惯吗	200





如何使用护肤霜	201
不同年龄的皮肤保养	202
回归自然的美容方	203
人到中年留什么发型	204
夏季日晒后的护理措施	205
植物巧除雀斑	205
美化你的睫毛	206
秋季瓜果能美容	207
时辰美容法	208
秋冬护肤小秘方	208
冬季怎样保养皮肤	209
秋冬季节滋润嘴唇	210
利用蔬菜瓜果美化自己	211
粗糙皮肤美容法	211
男士肌肤更需保湿	212
入夏养发要领	212
让皮肤喘口气	213
提高皮肤透明度	214
破除护肤“谣言”	214
不当按摩损害容颜	215
美白化妆品中有什么	216
你知道橄榄油吗	217
果菜汁喝出美丽	217
秋季护肤计划	219
展平鱼尾纹的方法	221
巧除鱼尾纹良方	221
香水购买学问多多	222
女性冬天如何保养	223

请慎用增白霜	224
除雀斑秘方	225
果蔬美容	225
护肤知识问答	227
护肤要进美容院吗	228
卷发打理 1、2、3	229
饮果蔬汁滋润秀发	229
除“痘”大战	230
职业女性的唇部化妆	231
中年男人的护发要点	232
饮食除皱	232
中草药令你肤如凝脂	233
头发需要哪些营养	234
关于头发的美丽绝招	234
秋冬也要防出油	235
粥里加枣皮肤好	235
护发剂能使头发健康吗	236
慎用“疗效型”化妆品	236
洗脸护肤有妙招	237
让皱纹迟到十年	238
中性皮肤如何保养	238
去皱良方	239
保养品混着更好用	240
化妆品的种类	240
别把皮肤晒坏了	241
防晒用品的副作用	242
空调房里如何护肤	242
防晒小提醒	243

