

过日子的金点子

GUORIZI DE JINDIANZI

购物指南
吃穿贴士

购物

G O U W U Y I S H I P I A N

衣食篇

◎主编 杨晓光 赵春媛



怎样选购新茶
如何识别再冻肉
怎样选购食用菌
慧眼识别免烫衬衫
如何巧洗衣服局部污渍
……



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

购物指南·吃穿贴士

过日子的金点子

购物衣食篇

GUORIZI DE JINDIANZI

GOUWU YISHI PIAN

购物·置业·选车
饮食·穿戴·保健

主 编 杨晓光 赵春媛
编 委 王铁刚 冯贵生 林 路 张春生
李致远 武大军 方 圆 程鸿业
银满月 龙 腾 白天亮 江水源
刘树根 沈 忱



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

过日子的金点子·购物衣食篇 / 杨晓光, 赵春媛主编.
北京: 人民军医出版社, 2007.9
ISBN 978-7-5091-1093-5

I. 过… II. ①杨…②赵… III. 家庭—生活—知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第101996号

策划编辑: 贝丽于岚 文字编辑: 杨东超 责任审读: 张之生
出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店
通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036
电话: (010) 66882586 (发行部) 51927290 (总编室)
传真: (010) 68222916 (发行部) 66882583 (办公室)
网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司
开本: 850mm×1168mm 1/32
印张: 11.5 字数: 318千字
版、印次: 2007年9月第1版第1次印刷
印数: 0001~5000
定价: 28.00元

版权所有 侵权必究
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换
电话: (010) 66882585 51927252

精 彩 推 荐

生活在越来越商品化的社会里，谁也离不开采购，而吃饭穿衣更是人们赖以生存的基础。《过日子的金点子·购物衣食篇》正是从人生的这些基本需求出发，为广大读者提供了大量富有指导性、实用性的相关知识。一卷在手，可开慧眼而谨防上当受骗；悉心领悟，能启灵心智而提高衣食品位。



前 言

“过日子”伴随着每个人的一生。人人都想把“日子”“过”得好一些，可是，有时在各方面条件大体相同的情况下，人们“过日子”的质量却存在着差异。究其原因，这差异来自于人们对日常生活中的知识、技能、技巧的掌握与运用的程度。

俗话说：“世事洞明皆学问”，“窍门满地跑，就看找不找。”本书介绍的正是大量生活中学得会、用得上的“学问”和“窍门”，分为《过日子的金点子·购物衣食篇》和《过日子的金点子·家居窍门篇》上下两册，旨在使复杂的“日子”简单些，使沉重的“日子”轻松些，从而更好地把握生活，享受生活。

本书在编写过程中，得到了人民军医出版社彭倍勤主任悉心指导，在此特表示衷心的感谢。同时还要说明的是，收录到本书的一些文章一时难以联系到原作者，希望见到此书的朋友及时与我们联系，以便酬谢。

编 者

2007年2月于北京



目 录

购物指南



购买食品

- 怎样选购新米 (2)
- 中外优质米逐个数 (2)
- 鉴别小米是否掺假 (3)
- 劣质面粉的特征 (3)
- 怎样选购食用油 (4)
- 怎样识别假香油 (4)
- 如何分辨纯正花生油 (5)
- 如何辨别真正的压榨油 (5)
- 如何购买放心肉 (6)
- 盖什么章的肉可以食用 (6)
- 选购肉类要三看 (7)
- 选购猪肉有学问 (8)
- 怎样识别有害猪肉 (9)
- 怎样识别病死猪肉 (9)
- 挑选牛肉有技巧 (10)
- 如何辨认注水牛肉 (10)
- 牛肉与马肉的鉴别 (10)
- 识别再冻肉 (11)
- 动物内脏的选购 (11)
- 如何识别被污染的鱼 (11)
- 识别江河鱼和湖水鱼 (12)
- 选购带鱼有讲究 (12)
- 选购带鱼要看大小 (12)
- 怎样选购甲鱼 (12)
- 怎样识别雌雄甲鱼 (13)
- 慧眼辨别小龙虾 (13)
- 买海鲜别只看外表 (13)
- 海产品挑选策略 (14)
- 选螃蟹须“五看” (15)
- 河蟹海蟹要分清 (16)
- 察颜观色选对虾 (16)
- 如何选购冻鲜鱼 (16)
- 鸡的选购要诀 (16)
- 怎样识别注水鸡、鸭 (17)
- 如何判别鲜鸡蛋 (17)
- 怎样选购优质松花蛋 (18)
- 如何选购“冻”食品 (18)
- 选购蔬菜三方法 (18)
- 榨菜的质量鉴别 (19)
- 学会鉴别下列食品 (20)
- 话说调味品 (21)
- 慧眼识别调味品 (22)
- 真伪八角茴香巧鉴别 (22)
- 怎样买陈醋 (23)
- 酱制品鉴别四法 (23)
- 挑选芝麻酱有学问 (24)
- 巧辨真假味精 (24)
- 豆制品的质量识别 (25)
- 识别化学血豆腐 (25)
- 摸上去易碎腐竹质量较好 (26)
- 买干货小心“化妆”品 (26)
- 食糖好坏巧鉴别 (27)



怎样选择无糖食品 (27)
香菇的选购 (28)
如何识别有毒蘑菇 (28)
怎样识别掺假木耳 (29)
黄花菜的挑选 (29)
挑选竹笋有学问 (30)
如何选购春笋 (30)
怎样选购食用菌 (30)
怎样选购人参 (31)
如何鉴别野山参 (32)
怎样识别西洋参 (33)
如何识别真假燕窝、虫草 (33)
如何识别真假蜂蜜 (34)
怎样鉴别蜂王浆质量 (35)
鱼油的鉴别方法 (35)
选牛奶三注意 (36)
买牛奶别选“两高一低” (36)
巧识变质酸奶 (37)
如何鉴别奶粉品质 (37)
葡萄酒选购要诀 (38)
扎啤质量的鉴别 (38)
如何选购冷饮 (38)
怎样识别真假矿泉水 (39)
正确选择桶装纯净水 (39)
怎样选购新茶 (40)
茶叶真伪巧辨别 (40)
十大名茶的鉴别 (41)
选购新茶须三防 (42)
购茶饮料须辨真假 (43)
如何识别假烟 (43)
选购荔枝的小诀窍 (44)
买桂圆如何辨优劣 (44)
霉变甘蔗的鉴别 (45)
如何挑选鲜藕 (45)
怎样鉴别进口橙子 (46)
如何挑选优质菠萝 (46)
买脐橙莫挑大个的 (47)


怎样选购水果罐头 (47)
怎样选购果汁 (48)
果汁真品判断法 (48)
如何选购糖果 (49)
怎样鉴别栗子质量 (50)
买饼干学会看成分 (50)
买粽子警惕“返青粽叶” (51)
如何选购月饼 (51)
选购保健食品有学问 (52)
防范伪劣食品“七字法” (53)
怎样识别有害餐盒 (54)
怎样识别有毒塑料袋 (54)
绿色食品标志也有“保质期” (54)
识别进口食品标识 (55)
识别保质期 安心购食品 (55)
买食品不能光看“色相” (56)
如何选择旅行食品 (57)



购买服饰

如何识别服装新型号 (58)
认识服装标识 (59)
谨防购买有毒衣服 (60)
如何选择大衣的款式 (60)
怎样选择服装的色彩 (61)
皮衣挑选有窍门 (61)
巧辨天然皮革与人造革 (62)
毛织品编号的含义 (63)
针织衫选购要点 (63)
慧眼识别免烫衬衫 (64)
羊绒衫与羊毛衫的辨别 (64)
选购羽绒服的注意事项 (65)
选购羊毛围巾有讲究 (66)
保暖内衣标签上的“卡”
是何意 (67)
如何选购保暖内衣 (67)
如何鉴别内衣面料 (68)



- 识别真丝织品五法 (68)
- 如何选购防辐射服装 (69)
- 防辐射服装有几种 (69)
- 如何选购冬季服装 (70)
- 老年服装巧选择 (71)
- 纸尿裤选用技巧 (71)
- 如何识别各种皮鞋 (72)
- 选双好皮鞋 (73)
- 怎样挑选布面胶鞋 (74)
- 老年人选鞋有讲究 (74)
- 轮滑鞋怎么选 (75)
- 如何选择野外运动鞋 (76)
- 挑丝袜一闻二看三拉 (76)
- 慎购“防紫帽” (77)
- 枕头选择有讲究 (77)
- 巧选羽绒被 (77)
- 选购适合自己的被子 (78)
- 选择哪种床垫 (79)
- 如何选用电热毯 (80)
- 凉席的选购与保养 (80)
- 哪种凉席适合你 (81)
- 选座椅靠垫要看厚度 (82)
-  **购买日用品**
- 巧选遮阳伞 (83)
- 给伞洒些爽身粉 (84)
- 当心“毒球”假冒樟脑丸 (84)
- 购买杀虫剂莫随意 (84)
- 挑蚊香有讲究 (85)
- 怎样选用驱蚊器 (85)
- 辨别真伪餐洗剂 (86)
- 莫把“霉气”买回家 (86)
- 选购洗衣粉有诀窍 (86)
- 购买香皂有讲究 (87)
- 如何选购消毒肥皂 (87)
- 三看一闻选购洗发液 (88)
- 如何选购焗油膏 (88)
- 洗手液选购须知 (89)
- 明智选择日用化学品 (89)
- 认准标志选毛巾 (90)
- 四步辨别纯棉毛巾 (90)
- 如何选用湿纸巾 (91)
- 选购拖把有讲究 (91)
- 如何鉴别黄金饰品 (92)
- 如何鉴别钻石 (92)
- 买钻石不可只关注净度 (93)
- 常见的假钻石有哪些种类 (93)
- 如何鉴别玉器 (94)
- 怎样识别翡翠的优劣 (95)
- 合格首饰标签上应有的内容 (95)
- 购买珠宝要认清“CAL”
“CMA” (96)
- 天然水晶的鉴别法 (96)
- 选购玛瑙要“四看” (97)
- 珍珠首饰如何选购 (97)
- 怎样挑选红、蓝宝石 (98)
- 如何选购优质瓷器 (99)
- 瓷器等级巧识别 (100)
- 文房四宝的选购 (100)
- 怎样给小儿选购图书 (101)
- 学生书包怎样选 (102)
- 如何选购胶卷 (102)
- 风筝选购有技巧 (103)
- 如何选择渔钩 (103)
- 怎样挑选宠物 (104)
- 如何选用卫生巾 (105)
- 怎样选择安全套 (106)
- 选购铁锅有诀窍 (107)
- 电饭锅的选购 (107)
- 怎样选购电水壶 (107)
- 电火锅的选购 (108)
- 电压力锅的选用 (109)
- 怎样选购电热水器 (109)



- 怎样选购和使用饮水机 (110)
- 如何选购软水机 (110)
- 选用什么样的杯子好 (111)
- 咖啡杯的选择与使用 (112)
- 如何选购微波炉 (112)
- 选购电磁炉秘笈 (113)
- 消毒碗柜买哪种好 (114)
- 选一双适合自己的筷子 (115)
- 如何选购和使用加湿器 (115)
- 怎样鉴别电冰箱的好坏 (116)
- 冰箱选购的四大误区 (117)
- 选购电暖器时应注意什么 (117)
- 新款电暖器的选购和使用 (118)
- 空调选购指南 (119)
- 空气净化器的选购 (120)
- 购买风扇需八看 (120)
- 浴霸的选购 (121)
- 挑选浴缸的简便方法 (122)
- 选购电脑机箱需三看 (122)
- 笔记本电脑选购窍门 (123)
- 购买显示器认准健康标志 (123)
- 怎样选择数码相机 (124)
- 数码相机伴侣选购指南 (125)
- 巧识“水货”数码相机 (125)
- 购数码相机不要一味选“超薄” (126)
- 如何选购拍照手机 (127)
- 慧眼识别“翻版手机” (127)
- 选购小灵通有学问 (128)
- 手机充电器选购技巧 (129)
- 选购耳机有讲究 (129)
- 电话卡的品相怎么看 (130)
- 购买电话卡四项注意 (130)
- 怎样识别假电话卡 (131)
- 如何鉴别真伪 IC 电话卡 (132)
- 选购“家电”别人误区 (132)
- 购买小液晶电视谨防上当 (133)
- 慎选等离子彩电 (134)
- 如何选购 VCD (135)
- 选购音响五注意 (135)
- 怎样选择家用音箱 (136)
- 怎样挑选电子词典 (137)
- 开关插座首选安全 (138)
- 如何识别伪劣手表 (138)
- 电动自行车的选购和使用 (139)
- 购买电动自行车的误区 (140)
- 童车选购提示 (140)
- 怎样选购健身器 (141)
- 这些健身器材怎样选 (142)
- 如何挑选血压计 (142)
- 如何选配助听器 (143)
- 选配助听器五注意 (143)
- 选购眼镜“四步曲” (144)
- 如何选购太阳镜 (145)
- 如何选配框架眼镜 (145)
- 如何正确选用牙膏 (146)
- 如何选购电动牙刷 (147)
- 这几种小家电不宜选购 (148)
- 选家具须防“空气杀手” (148)
- 六大细节看橱柜质量 (149)
- 各类家具的保养 (149)
- 塑钢窗的质量鉴别 (150)
- 如何识别不锈钢制品 (150)
- 如何选购实木地板 (151)
- 如何辨别真假进口木地板 (152)
- 怎样识别天然大理石地板 (152)
- 如何选择地毯 (152)
- 选择健康地毯 (153)
- 瓷砖挑选四步曲 (154)
- 如何鉴别绿色涂料 (154)
- 木质家具的选购与保养 (155)
- 购密度板家具看四度 (156)
- 电视背景墙可选择哪些材料 (156)
- 古旧家具的鉴别 (157)



- 如何选择木器漆 (158)
- 选购家用玻璃有讲究 (159)
- 精挑细选水龙头 (159)
- 如何选购坐便器 (160)
- 选购节能灯需“拧看烧” (160)
- 巧选灯罩 (161)
- 选购防盗门要四看 (161)
- 防盗门要选B级、超B级锁 (162)
- 新旧柴木门窗的辨识 (162)
- 买锁要学会“看掂听” (163)
-  **购买房屋**
- 房地产术语集萃 (164)
- 做好预算再购房 (164)
- 走好购房第一步——认购 (165)
- 判断房价的六个标准 (166)
- 慧眼看清降价楼市 (166)
- 确定成熟大户型社区的
几大要素 (168)
- 楼栋布局不可小视 (169)
- “健康住宅”的国际标准 (169)
- 现代住宅的卫生标准 (170)
- 实用挑房法 (171)
- 买房杀价十五招 (172)
- 购房者的5次砍价机会 (173)
- 买房巧打时间差 (173)
- 买房十招 (174)
- 利用气象资料选择购房 (174)
- 选择节能住宅 (175)
- 注意房屋保修期 (176)
- 商品房哪些面积需要分摊 (177)
- 买别墅要“两强一通达” (178)
- 购房注意十大距离 (178)
- 五种房子不能买——十种情况
须慎重 (179)
- 购房人的室内环境权 (180)
- 买房最新十大元素 (181)
- 买房别忽略五个“空间” (182)
- 七种廉价房应“回避” (183)
- 购期房怎样避风险 (184)
- 如何选择底层住宅 (185)
- 理想的住房在六楼 (185)
- 挑选高层住房的窍门 (186)
- 怎样选套好户型 (187)
- 如何判断户型优劣 (187)
- 三代同堂的购房技巧 (189)
- 老年人如何选购住宅 (189)
- 老年人选房四原则 (190)
- 买房“定金”还是“订金” (191)
- 贷款购房要“三思” (191)
- 贷款买房“六不要” (191)
- 购房贷款巧计算 (192)
- 七大贷款品种 实现安居梦想 (193)
- 如何化解按揭风险 (194)
- 两代接力还房贷 (195)
- 住房贷款的担保方式 (195)
- 如何办理住房公积金贷款 (196)
- 购房人提前还款利息怎么算 (197)
- 按揭房未领房产证可否转让 (197)
- 怎样竞买拍卖商品房 (198)
- 买二手房三招 (198)
- 二手房购买“全攻略” (199)
- 二手房广告怎么看 (199)
- 购买二手房的风险 (200)
- 二手房交易四步搞定 (201)
- 买二手房的经典杀价方法 (201)
- 带着8样宝贝验收新房 (202)
- 如何鉴别房产证的真伪 (202)
- 律师教您签购房合同 (203)
- 买房小心三大忽悠 (205)
- 购房维权五途径 (206)
- 九种情况可依法退房 (206)
- 商品房四大黑洞 (208)
- 购房谨防七大隐患 (208)



- 购房看清这些陷阱 (209)
- 购房警惕开发商玩花招 (210)
- 开发商毁约怎么办 (211)
- 一房地产商自曝卖房损招 (211)
- 售楼小姐曝内幕 (212)
- 怎样和开发商斗智斗勇 (213)
- 如何避免房屋中介陷阱 (215)



购买汽车

- 买车要走专业渠道 (216)
- 买车要心中有数 (217)
- 精打细算买部车 (217)
- 贷款购车的诀窍 (218)
- 购买新车三注意 (219)
- 挑选微型车五绝招 (219)
- 淘出放心二手车 (221)
- 选二手车先看减震 (222)
- 买卖二手车莫忘保险过户 (223)
- 工薪族买车十大要诀 (223)
- 警惕买车路上的三大陷阱 (224)
- 车险投保三步曲 (224)
- 投保车险有四忌 (225)



消费提醒

- 念好购物经 (227)
- 掌握最佳消费技巧 (227)
- 采购指南 (228)
- 购物妙用“三十六计” (229)
- 0. 618 与购物 (230)
- 超市购物 13 招 (231)
- 超市五种“特价品”要慎买 (232)
- 主妇购物五禁忌 (233)
- 砍价妙法 (233)
- 看能效标识买节能产品 (234)
- 购物付款有讲究 (235)
- 商家打折有五假 (235)

- 商店中这些警告和规定是错误的 (236)
- 伪劣商品的界定 (237)
- 警惕消费中的误区 (237)
- 婚纱照暗藏四个“玫瑰陷阱” (238)
- 如何看防伪标志 (238)
- 安全使用信用卡 (239)
- 巧用信用卡 (240)
- 谨慎购买“会员卡” (240)
- “约定消费”有风险 (241)
- 办卡消费 小心陷阱 (241)
- 怎样应对刷卡机“耍赖” (242)
- 食品标签五大“假话” (242)
- 识破假名牌五大技巧 (243)
- 巧辨电子秤作弊 (243)
- 五招识破银行卡短信诈骗 (244)
- 上网购物八大注意 (244)
- 怎样鉴别真假发票 (245)
- 消费维权的四大误区 (245)
- 投诉须注意五大要点 (246)
- 如何鉴别真假牌照 (247)
- 识别假车票“一看二摸三对照” (248)
- 怎样鉴别最新版人民币假币 (248)
- 识别假币五种招数 (249)
- 两种新钞防伪十招 (250)

吃穿贴士



衣物

- 新衣先用盐水洗 (253)
- 区别使用洗衣粉 (253)
- 洗衣粉不宜多 (253)
- 巧用洗发精 (254)
- 保护 T 恤上的图案 (254)
- 漂洗加点醋 (254)



- 汗湿衣服忌用热水洗 (254)
巧洗羽绒服 (255)
羽绒服勿用洗衣机洗 (255)
怎样洗涤真丝衣物 (255)
巧洗白色、黑色丝织物 (256)
巧洗衣服局部污渍 (256)
如何洗衣更干净 (256)
哪些衣服不宜机洗 (257)
衣物干洗须知 (257)
衣物多久洗一次好 (258)
识别假干洗 (258)
洗夏季衣服怎样不褪色 (258)
冬装洗涤法 (259)
怎样识别毛线商标上的数字 (259)
羊绒衫的洗涤和收藏 (260)
毛衣清洗法 (260)
保暖内衣巧洗涤 (261)
全棉防皱衬衫洗涤法 (261)
洗衣误区种种 (262)
洗完衣服及时晾 (262)
纯毛毛毯如何洗 (263)
洗熨衣服有技巧 (263)
衣料烫黄的处理方法 (263)
巧除衣物褶皱 (264)
夏季衣服去皱法 (264)
棉麻衣物去皱法 (264)
松大毛衣巧还原 (265)
汗衫的正确洗涤 (265)
丝绸夏装的保养 (265)
服装保养的妙计 (266)
收藏衣物的秘诀 (266)
收藏冬装要得法 (267)
衣服常新的秘诀 (268)
白衬衣如何防发黄 (268)
白衣复原法 (268)
羽绒服一定要暴晒 (269)
皮革衣物的洗涤方法 (269)
皮衣护理技巧 (270)
保养皮革服装七注意 (270)
皮革制品巧保养 (271)
真皮皮包保存法 (271)
皮包污点轻松除 (271)
衣物被染色怎么办 (272)
海绵除衣服表面絮状物 (272)
香水去除衣服上的笔印 (272)
如何除去衣服上的圆珠笔油渍 (272)
巧除衣物上的血渍 (273)
服装去渍小窍门 (273)
衣物防虫三法 (274)
巧去毛衣樟脑味 (275)
牛仔服防褪色 (275)
服装整理小贴士 (275)
电动剃须刀修整衣服 (275)
巧补塑料雨衣 (276)
泳衣的正确保养 (276)
室内衣物防霉小方法 (276)
怎样去除衣物霉斑 (277)
巧修拉链 (278)
巧防拉链下滑 (278)
怎样洗熨领带 (278)
领带切莫用水洗 (278)
丝巾养护备忘录 (279)
口罩消毒小妙法 (279)
手套帽子的清洁与保养 (279)
如何收藏电热毯 (280)
凉席的收藏方法 (280)
巧防沙发上的竹席滑落 (281)
毛巾煮白窍门 (281)
巧用旧毛巾 (281)
打理鞋子三招 (281)
擦皮鞋有妙招 (282)
皮鞋怎样防盐霜 (282)
黑皮鞋掉色如何修补 (282)
白鞋打蜡穿不黑 (283)



白皮鞋保洁小窍门 (283)
白皮鞋宜用牙膏擦 (283)
怎样让皮鞋过夏 (283)
冬靴储存法 (284)
旅游鞋不宜涂鞋油 (284)
皮鞋美容方法 (284)
布鞋的保养 (285)
如何保养童皮鞋 (286)
巧除鞋臭法 (286)
鞋柜巧除味 (287)
鞋底巧防滑 (287)
袜子除臭法 (287)
让家里的鞋子整齐起来 (287)



饮食

巧防大米生虫 (288)
大米生虫不要晒 (288)
煮饭应用开水 (288)
如何使高压锅做米饭不粘锅底 (289)
一锅蒸出软硬饭 (289)
怎样蒸小米饭 (289)
剩米饭巧复鲜 (289)
熬粥五秘招 (289)
熬豆粥窍门 (290)
巧煮绿豆汤 (290)
和面不粘盆妙法 (290)
食醋快速发面法 (291)
蒸馒头的技艺 (291)
蒸馒头如何知生熟 (291)
调制开水面团 (292)
防面食变硬法 (292)
巧吃干硬馒头 (292)
快速发面法 (293)
面粉的妙用 (293)
玉米带皮煮 (293)
玉米面煮粥宜放碱 (294)

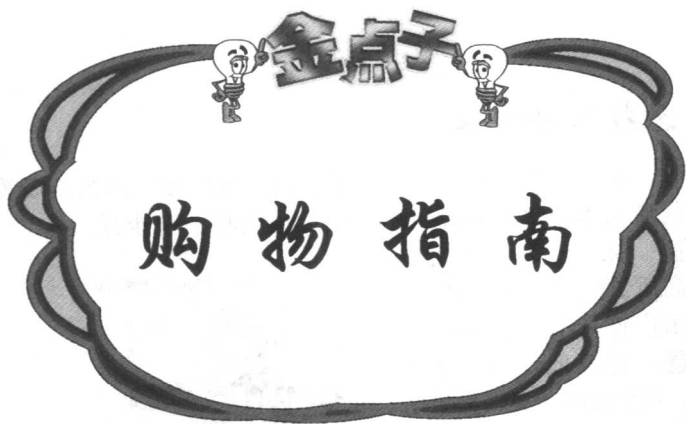
拌饺子馅的学问 (294)
搅肉馅往一个方向转 (294)
煮饺子防粘连法 (295)
水饺煮不破 不止在包功 (295)
巧让面包回软 (296)
饼干巧防潮 (296)
受潮饼干可回酥 (296)
巧煮挂面 (296)
煮汤团有诀窍 (297)
炸汤圆防崩裂 (297)
煮豆浆不糊锅 (297)
煮牛奶不宜放红糖 (298)
用水泡肉会损失营养 (298)
巧藏肉类不变质 (298)
不用冰箱保存鲜肉法 (298)
冻肉返鲜法 (299)
冻肉解冻勿反复 (299)
巧洗猪肉 (299)
巧洗冷冻肉 (299)
巧洗猪心 (299)
巧洗猪肚 (300)
巧除猪肉异味 (300)
巧去猪肺腥味 (300)
巧去腰子臊腥 (300)
巧去咸肉怪味 (301)
炖牛肉窍门 (301)
炖羊肉窍门 (302)
剁肉不粘刀 (302)
食物异味去除法 (302)
使肉变软有窍门 (304)
巧做肉类食物 (304)
做肉菜的小窍门 (305)
炒肉不粘锅 (305)
巧做红烧肉 (305)
烤肉抹点酱 减少致癌物 (305)
高压锅的烹调时间 (306)
食物的安全温度各异 (306)



- 巧剁肉馅 (306)
剁丸子肉馅有学问 (306)
余丸子不散 (307)
炸肉皮冷油下锅 (307)
猪肚增厚法 (307)
炖猪蹄宜加醋 (308)
漂洗咸肉用盐水 (308)
猪油巧烹调 (308)
巧除锅内异味 (308)
盐水清除水槽异味 (308)
巧制简易刮鳞器 (309)
去鳞1分钟搞定 (309)
快除带鱼鳞妙法 (309)
巧洗带鱼 (309)
清洗新鲜墨鱼 (310)
巧洗泥鳅 (310)
怎样宰泥鳅 (310)
巧化冻鱼 (310)
巧去鲑鱼皮 (310)
做鱼细节 (311)
鱼的烹调诀窍 (311)
烧鱼汤的窍门 (312)
清蒸鲜鱼的要诀 (312)
做鱼味道鲜美要诀 (312)
鱼清蒸前先用开水烫 (312)
炒鱼片不碎 (313)
如何煎鱼不粘锅 (313)
炸鱼的油怎样去腥 (314)
弄破鱼胆怎么办 (314)
余鱼丸子的诀窍 (314)
巧洗虾仁 (314)
怎样烹虾味更美 (315)
冰虾不可白灼吃 (315)
巧洗贝类 (315)
巧除食蟹后的腥味 (315)
甲鱼胆汁除腥味 (316)
食鱼翅的误区 (316)
巧炸鸡肉 (316)
巧做兔肉 (316)
怎样才能做好鸡 (317)
白斩鸡肉嫩烧法 (317)
煮老鸡香嫩可口 (317)
烫鸡鸭防脱皮 (317)
老鸭如何炖 (318)
烤鸭如何加热 (318)
煮鸡蛋小窍门 (318)
煮鸡蛋有学问 (318)
煮蛋三部曲 (319)
煮鸡蛋防止蛋壳破裂 (319)
巧煮破鸡蛋 (319)
鸡蛋洗过后再打 (320)
巧蒸鸡蛋羹 (320)
蛋清蛋黄巧分离 (320)
煎鸡蛋的学问 (321)
炒鸡蛋何时放葱花好 (321)
巧做蛋花汤 (321)
全蛋糊烹调法 (321)
炸制蛋松的要点 (322)
自制茶叶蛋小技巧 (322)
巧取蛋清 (322)
巧存不用的蛋清 (322)
快速腌鸭蛋 (323)
巧煮花生和豆荚 (323)
做麻婆豆腐如何不碎 (323)
蔬菜去农药有办法 (323)
如何清洗有机蔬菜 (324)
焯烫蔬菜有技巧 (324)
使菜肴鲜香的五种技法 (324)
做菜靓招 (325)
做菜巧用水 (326)
蒸炖用水有学问 (327)
爆锅的技巧 (327)
做菜小技巧 (327)
做叶菜三诀窍 (328)



- 菜肴烹饪小窍门 (328)
炒菜别等油冒烟 (328)
炒素菜的技巧 (329)
炒蔬菜防汁多 (329)
炆制烹调的技巧 (329)
酥的技法 (330)
淋芡与烹芡 (330)
勾芡烹调有讲究 (331)
冷冻食品烹制诀窍 (331)
炒菜放调味料要适时 (332)
放调料有讲究 (332)
烹调用酒有讲究 (332)
牛奶巧入菜 (333)
牛奶在烹调中的妙用 (333)
烹饪中花椒的妙用 (334)
烹饪巧用柑橘 (334)
巧用橘皮菜肴香 (334)
烹调妙用柠檬汁 (335)
烹调火候四要素 (335)
如何防止蔬菜中的维生素流失 (336)
烹调巧留碘 (336)
白菜分层吃 (336)
熬茄子防止变黑 (337)
巧做茄子少用油 (337)
烹调土豆有学问 (338)
巧炒土豆丝 (338)
冬瓜先腌后炒好 (338)
简易泡制萝卜丝 (338)
盐水泡黄瓜可保鲜 (339)
干腌菜勿用冷水泡 (339)
汤菜太咸巧变淡 (339)
莲子蒸煮软烂法 (339)
巧剥生菜 (340)
如何发好干货 (340)
蘑菇应怎样泡洗 (341)
鲜菇的洗法 (341)
香菇怎么洗 (341)
陈香菇复鲜法 (341)
热米汤泡发木耳 (342)
发淡菜的学问 (342)
怎样清洗海带 (342)
怎样能让海带变柔软 (342)
食海带不需浸泡太长时间 (343)
怎样煮海带 (343)
怎样储存海带 (343)
巧洗海蜇皮 (343)
怎样使海蜇脆嫩 (343)
怎样煮紫菜汤味道更好 (344)
巧存活虾 (344)
怎样贮藏食用油 (344)
食用油保存小常识 (345)
速冻食品储存要点 (345)
花生米贮藏二法 (345)
巧防豆类生虫 (345)
巧存豆腐 (346)
豆腐干贮藏法 (346)
鸡蛋竖放不易坏 (346)
松花蛋最好密封在塑料袋里 (346)
如何保鲜牛奶 (347)
存放鲜奶的最佳温度 (347)
如何存放葡萄酒 (347)
喝剩的葡萄酒怎样保管 (347)
茶叶保存法 (347)
巧储3种冬菜 (348)
香菇存放法 (348)
冬笋的贮藏 (349)
葱能长期保存 (349)
巧贮大蒜不发芽 (349)
生姜保鲜三法 (350)
油盐酱糖怎样保存 (350)
白糖贮存应防螨虫 (351)
调味酱要冷藏 (351)
蔬菜保鲜有妙招 (351)
如何贮藏水果 (352)
冬季如何贮藏苹果 (352)



购买食品

怎样选购新米

看 买米首先要看米色，加工精度、成熟度、碎米杂质等情况。优质大米应该是色泽玉白，呈半透明状，无沙石。

抓 抓一把米，然后放掉。高质量的米，如清洁米、珠光米应该基本上无糠粉。

磕 随意取几粒，放入口中，用牙齿磕一下，如果用力才能磕断，说明米比较干燥，水分低。如果轻轻一磕就断，说明米的水分很高，不能多买。

嗅 取一部分米用鼻子嗅一下，注意有无异味和陈味，如果是新米，则一定有一股新鲜和清香的气味。

我是一个粉刷匠，粉刷本领强……



中外优质米逐个数

增城丝苗 被誉为“米中碧玉”的增城丝苗米，历史悠久，为广东增城市的一大特产。

东兰墨米 原产于广西东兰、隆林、乐业等地。因米粒色泽墨黑，故得名“东兰墨米”，当地群众也称“高山黑糯”。有皮黑