

青岛电视台◎编著

大家帮助大家



生活智慧当家

生活大赢家

3

生活窍门
200招



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

附赠DVD光盘

大家帮助大家

生活智慧当家

生活窍门

3

生活窍门
200招

青岛电视台◎编著

H U O T I A N X I U

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

生活天天秀. 3 / 青岛电视台编. —青岛: 青岛出版社,

2007.4

ISBN 978-7-5436-4184-6

I. 生… II. 青… III. 生活-知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第052180号

书 名 生活天天秀 (三)

编 著 者 青岛电视台

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号 (266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 传 真 (0532) 85814750

策划编辑 刘 咏

责任编辑 赵文生

装帧设计 青岛出版设计中心 杰人平面设计公司

平面制作 杰人平面设计公司·杨晓伟

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2007年4月第1版 2007年7月第2次印刷

开 本 24开 (889 × 1196mm)

字 数 80千

印 张 6

书 号 ISBN 978-7-5436-4184-6

定 价 25.00元

编校质量、盗版监督电话: (0532) 80998671

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷处调换。

电 话: (0532) 80998826

青岛电视台生活服务频道
名牌栏目



定价：25.00元



定价：28.00元

生活天天秀

电视节目的丰富和延伸，
精炼的内容、精美的设计、图文并茂的形式，
再现了电视节目的精华。





监	制	楼树军	胡 滨
策	划	殷国顺	王永辉
主	编	周 宏	陈文生
执行主编	王 勤		
编	导	周 雯	郑永洁
		王 萍	邱世峰
		苗兴国	金林峰
		范银龙	王秋红
		张晓彤	孙文华
		崔雪峰	孙志双
		胡小璐	许 敏
		王福涵	



秀出风采

《生活天天秀》（三）和读者见面了！

电视节目的生命取决于观众对它的认可度。青岛电视台生活服务频道于2005年10月1日推出生活服务类节目《生活天天秀》，迄今为止已经播出了400多期，节目播出以来，之所以一直受到广大电视观众的喜爱，究其原因，是这个节目对生活细节的关注和热爱。作为电视节目的衍生品，《生活天天秀》图书2006年已经出版了第一辑和第二辑，今天与读者见面的是《生活天天秀》图书第三辑。已经出版的《生活天天秀》第一辑和第二辑以图文并茂的形式共收集精品窍门500个，图书多次再版，仍然供不应求、畅销不衰，说明不仅这一节目受观众欢迎，《生活天天秀》系列图书也受到了读者的喜爱，并且具有更高的实用价值和保存价值。

《生活天天秀》（三）延续了前两辑图书的一贯风格，图文并茂。此书在新播出的窍门中精选200个生活窍门，依然分为《厨房秘笈篇》、《美味DIY篇》、《创意小品篇》、《巧手扮靓篇》和《养生保健篇》五辑，并配以具体操作的图片，力求每个窍门都让读者看懂、学会、记牢，同时随书赠送DVD光盘。

《生活天天秀》（三）坚持“图书是电视节目的丰富和延伸，以精炼的内容、精美的设计、图文并茂的形式再现电视节目的精华”这一宗旨，一如既往地满足观众和读者的期望和要求。

生活智慧当家，大家帮助大家。生活中的智慧来自广大电视观众，生活中的窍门更来自观众源源不断的支持。《生活天天秀》节目将不断秀出风采，让观众和读者朋友的生活秀起来，让我们的生活充满智慧。

编者

2007年4月

《厨房秘笈篇》

我爱美食，我爱厨房。



P001

P025 《美味DIY篇》

品尝美味，品尝快乐。



《创意小品篇》

智慧无限，创意无限。



P053

P081



《巧手扮靓篇》

扮靓生活，扮靓你我。

《养生保健篇》

珍爱生命，健康生活。

P117

《厨房秘笈篇》

目录



002 煮海带小窍门

003 食品鉴别三招

004 厨房巧灭蟑螂

004 巧洗葡萄新法

005 剥葡萄不流汁

005 快速剥毛豆

006 茶壶嘴巧除垢

006 巧刷厨房瓷瓦缝

007 油煎饺子不破法

007 自制豆芽

008 煮饺子不粘小窍门

008 橘子保鲜新法

009 铁锅油腻巧去除

009 巧洗吸排油烟机

010 清洗厨房油污

010 苹果切口巧保鲜

011 巧存土豆

011 煮稀饭不溢锅妙法

012 巧辨葡萄酒

012 化蜂蜜结晶有妙法

013 巧存苹果

014 煮枣饱满妙法

014 巧去水壶水垢

015 柚子保鲜法

015 冷冻鸡巧去味

016 高压锅炒栗子

017 冰箱清洁小窍门

017 微波炉炒花生

018 生姜保鲜三招

019 巧洗带鱼

019 用牛奶渍鱼不腥

020 巧灌香肠

021 醋泡土豆丝

021 微波炉做鱼香肉丝

022 橘子皮擦不锈钢厨具

022 菜刀去异味三妙招

023 煮荷包蛋不破妙法

023 快速煮粥妙法

024 教你选山药

024 面包保鲜法



煮海带小窍门



热心观众丁女士提供

步骤一：将海带洗净，切掉硬头，切成细条；将白萝卜洗净，去皮，切块。

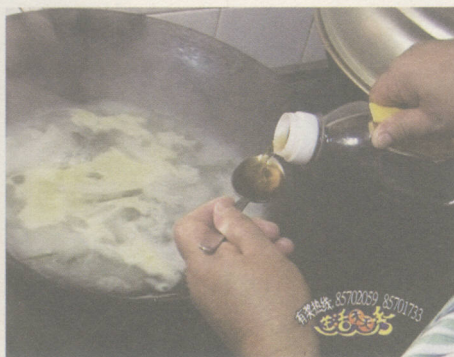
创意指数

原料：海带、白萝卜。

招

原理揭秘：

醋呈酸性，有软化食物的作用，使食物容易煮。



步骤二：将海带和白萝卜下锅，加入4碗凉水，用大火煮开，加入1勺米醋，再调到小火煮30分钟，加入少许盐后出锅即可。



食品鉴别三招



第一招：鉴别豆芽质量。

方法一：有须根的豆芽质量好，无须根的豆芽质量差。

方法二：豆芽芽身挺直、细长、有光泽的质量好，豆芽芽身粗壮的质量差。

方法三：有氨水味道的豆芽质量差。



第二招：鉴别烧鸡质量。

方法一：眼睛呈半睁半闭状态的是健康鸡，眼睛紧闭的是病死鸡。

方法二：剥开鸡皮看，鸡肉颜色为白色的是健康鸡，肉色发红的为病死鸡。

第三招：鉴别蔬菜质量。

方法一：同品种的蔬菜，颜色浅的质量好，颜色深的质量差，含有机化肥多。

方法二：不同品种的蔬菜，绿色蔬菜的营养价值最高，其次是红色蔬菜，再次是白色蔬菜。



厨房巧灭蟑螂



热心观众杜女士提供

创意指数

原料：白糖、小苏打。

一招

原理揭秘：

蟑螂的胃呈酸性环境，而白糖和小苏打混合物呈碱性，蟑螂食用后会因中毒而死亡。



巧洗葡萄新法

热心观众杨女士提供



创意指数

工具：剪刀、牙膏。

步骤一：将葡萄果肉和果蒂连接处剪开，注意不要剪破果肉。

步骤二：将剪下的葡萄放入水中，将牙膏挤在手上揉搓几下，再去搓洗葡萄，最后再用清水将葡萄洗净即可。



剥葡萄不流汁

热心观众张女士提供



创意指数 
工具、原料：牙签、葡萄。

方法一：将牙签从葡萄一端的小口伸进去，伸到三分之一处，然后将牙签旋转一圈，再将牙签用力向外一挑，葡萄果肉就完整地挑出来了。
方法二：将葡萄冷冻半个小时后再剥，葡萄也不会流汁。



热心观众韩小姐提供

快速剥毛豆

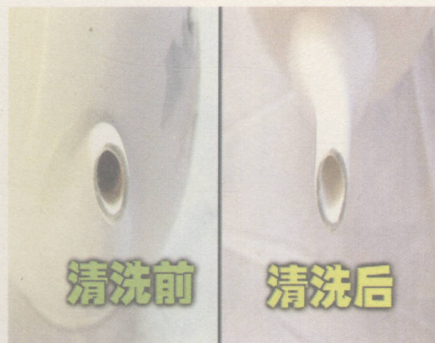


创意指数 
原料：热水。

步骤一：往锅里倒水，水量为毛豆的一倍，加热至沸腾。
步骤二：水开后倒入毛豆，盖上锅盖，再次加热至沸腾，然后关火，焖3分钟。
步骤三：将毛豆取出，在凉水中过一下，这样再剥毛豆的时候就快多了。



茶壶嘴巧除垢



热心观众王女士提供

步骤一：将筷子放入塑料袋中，用锤子将筷子粗头砸散，使其成扫帚状。
步骤二：用砸好的筷子头蘸食盐，清洗茶壶嘴即可，十分干净有效。

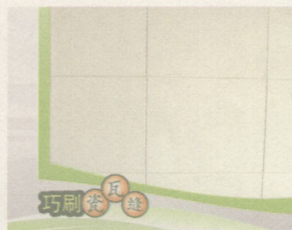
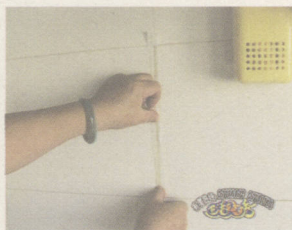
创意指数

工具：一次性筷子、锤子、塑料袋。

创意指数

工具：卫生纸、漂白粉。

巧刷厨房瓷瓦缝



热心观众于女士提供

步骤一：将卫生纸剪成2厘米宽的长条，长度和瓷瓦缝一样。

步骤二：按一碗水兑3~4克漂白粉的比例，混合均匀。

步骤三：将剪好的卫生纸条蘸漂白粉水，贴在瓷瓦缝上，等纸条半干时取下，瓷瓦缝即可恢复为白色了。

原理揭秘：

漂白粉与油污接触时，会释放出一种叫次氯酸钙的化学成分，它的强氧化性能将油污氧化成白色。



油煎饺子不破法

热心观众谭女士提供



方法：锅里倒入适量花生油，开锅后放入饺子，饺子煎好后，连锅一起放在摆好湿抹布的灶台上，约半分钟后锅里不再有蒸气时，即可将饺子盛出，这样饺子就不会破了。

创意指数

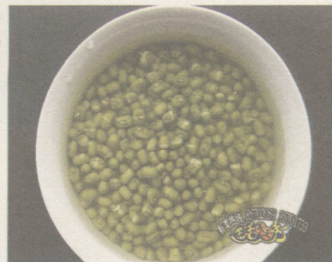


自制豆芽

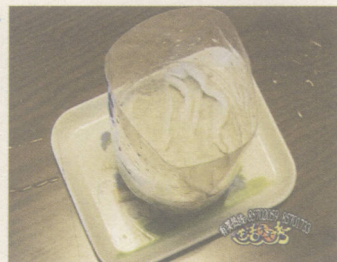
创意指数

工具、原料：100克绿豆、大饮料瓶、剪刀、锥子。

热心观众提供



- 步骤一：绿豆前一晚泡好，然后放在通风处。
- 步骤二：将大容量的饮料瓶剪掉圆锥体部分，然后在底部扎上几个眼。
- 步骤三：将绿豆捞到瓶里，在水龙头上冲一下，每天冲洗两遍。绿豆上放一块浸湿的纱布。
- 步骤四：将装有绿豆的饮料瓶放在盘子上，放在避光通风处。这样两天就可以发好豆芽了。





煮饺子不粘小窍门

一招

原理揭秘：

突然冷却后，饺子表皮就不会互相粘连了。

热心观众汪女士提供



创意指数

方法：将饺子按照普通方法下好后，捞出放到笊子上，用矿泉水或凉水冲一遍，再盛到盘子里，这样饺子就不粘了。



橘子保鲜新法

创意指数

原料：大蒜。

原理揭秘：大蒜有杀菌作用，蒜水能在橘子皮表面形成一层保护膜，防止变质。

热心观众汪女士提供



步骤一：将两头蒜切成片状，然后放入锅里，加水煮开。

步骤二：将开水倒入盆中冷却，再把橘子放入浸泡几分钟。

步骤三：将橘子捞出，擦干水分，放在阴凉处，可以保存3个月。





铁锅油腻巧去除

热心观众荣先生提供



步骤一：取2个梨子的果皮放入锅里，加入大半锅水，然后用大火煮开，再用小火煮10分钟。

步骤二：取出梨皮，用刷子将锅洗净即可。

创意指数

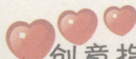


原料：梨2个。

原理：梨皮经熬煮后，会在水中形成一种表面活性剂，这种活性剂能够去除锅内油腻。



巧洗吸排油烟机



创意指数

步骤一：在高压锅中加入三分之一容量的水，烧开后关火。

步骤二：打开吸排油烟机，然后取下高压锅气阀，利用高压锅中的蒸气将吸排油烟机内的油污化解干净。再用抹布擦拭吸排油烟机即可。



热心观众徐女士提供