



[要想生活更**健康**，赶快寻找小**秘方**]

生活 秘方

主编◎林 青

一部实用性极强的现代家庭生活**宝典**

千百年来在民间蕴藏着难以胜数的珍奇和宝贵的生活“秘方”，这些“秘方”也许不那么深奥，也许谈不上有多么高深的“科技含量”，然而通过无数人的实践，这些“秘方”对解决人们日常生活中经常遇到的一些难题却十分简便而有效。

 **人民军医** 出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

▪ SHENGHUO MIFANG ▪

[要想生活更健康，赶快寻找小秘方]

生活 秘方

一部实用性极强的现代家庭生活健康宝典

主 编 林 青
副主编 陶 然
编 委 王延青 石子奇 邢延国
杨焕瑞 李 霞 袁婉楠

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

生活秘方/林 青主编. —北京:人民军医出版社,2007.9

ISBN 978-7-5091-1200-7

I. 生… II. 林… III. 生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 134411 号

策划编辑:石永青

文字编辑:王会军

责任审读:黄栩兵

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

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8754

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:31 字数:478 千字

版、印次:2007 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~6000

定价:48.00 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

内容提要

这是一本介绍人们日常生活中的知识和窍门的书，其内容涉及到日常生活的方方面面，包括如何选购食品，如何进行食品的清洗与存放、饮食调味、食品制作；在生活起居上遇到问题如何解决，怎样才能科学地瘦身和美容；怎样才能搞好家庭养花，如何饲养宠物以及休闲钓鱼；还有对一些常见病的防治等。本书贴近于普通百姓的日常生活，能使您足不出户，也不必到处讨教就能解决日常生活遇到的一些难题，是一位可以与您时刻相伴相随的家庭“咨询师”。

生活
秘方

要想生活更健康
尽快寻找小秘方



SHENGHUO
MIFANG



前言

生活秘方

要想生活更健康
尽快寻找小秘方



SHENGHUO
MIFANG

一切真知来源于实践，人们的生活实践当然也就不断地充实和丰富着日常生活知识。对于个人来说，其实践必然有一定的局限性。因此，其生活经验、生活知识，也就不可避免地具有一定局限性。如何把众人在实践中获取到的生活知识、生活窍门聚集起来，推广开来，以便集思广益，集腋成裘，把一人的“真知”为众人所拥有，使每一个人生活得更顺畅，更美好，从而生活得更有价值和意义，这就是我们编辑出版这本书的根本目的。毫无疑问，千百年来通过无数人的实践，在民间肯定蕴藏着难以胜数的珍奇和宝贵的生活“秘方”，这些“秘方”也许不那么深奥，也许谈不上有多么高深的“科技含量”，然而对解决人们日常生活中经常遇到的一些难题却十分简便而有效。本书所集，就涉及到人们生活的方方面面，包括食品选购，食品清洗与存放，饮食调味、食品制作、生活起居、瘦身、美容乃至家庭养花、宠物饲养、休闲钓鱼、以及常见病的防治等；十分贴近于普通百姓的日常生活，内容丰富、翔实。所选“秘方”、“妙方”，浅显易懂，简便可行。本书不啻人们生活中一位既难得又时刻相伴相随的“咨询师”，是家庭必备的生活知识宝库之一。我们真诚地把它奉献给您，期望会给您及家人带来幸福的生活乐趣。

本书编辑过程中参阅了大量专家、学者的论著，在此一并致谢。由于能力和时间所限，谬误、缺漏在所难免，诚望广大读者指正。

编者

2007年9月



目 录

第一章 饮食秘方	1
一、食品选购秘方	2
(一)水产品类	2
1. 如何选购鲜鱼	2
2. 如何分辨不新鲜鱼	2
3. 如何选购活鱼	2
4. 教你认识污染鱼	3
5. 慧眼认清毒死鱼	3
6. 巧识冰冻鱼	3
7. 如何区别大黄鱼、小黄鱼	3
8. 教你认识鲤鱼	3
9. 教你认识鲫鱼	3
10. 教你认识胖头鱼(鳙)	3
11. 教你认识白鲢鱼	3
12. 教你认识青鱼(乌精)	4
13. 教你认识草鱼(草根)	4
14. 如何选购咸鱼	4
15. 怎样选购对虾	4
16. 教你选购螃蟹	4
17. 教你选购海蜇	4
18. 教你选购黄鳝	5
19. 教你选购螺蛳	5
20. 教你选购河蚌	5
21. 如何选购甲鱼(鳖)	5
22. 教你识别海参(刺参)	5
23. 如何选购鱿鱼	5

生活秘方

要想生活更健康
尽快寻找小秘方



SHENGHUO
MIFANG



生活秘方

要想生活更健康
尽快寻找小秘方



您知道如何运用身边常见的物品来解决日常生活
中遇见的难题吗？那么，请翻开这本书吧，让她来
告诉您一切！

(二)禽蛋类	5
1. 巧识健康鸡	5
2. 如何分辨不健康鸡	6
3. 怎么识别老鸡	6
4. 怎么识别嫩鸡	6
5. 学会区分老鸭	6
6. 学会区分嫩鸭	6
7. 清楚分辨塞肫家禽	6
8. 教你区分活禽肉	6
9. 教你区分死禽肉	6
10. 如何选购新鲜光禽	7
11. 如何区分不新鲜光禽	7
12. 巧识优质冻禽	7
13. 巧认变质冻禽	7
14. 如何识别注水禽肉	7
15. 教你认识乌骨鸡	8
16. 选购方法板鸭	8
17. 如何选购优质野禽肉	8
18. 烧鸡选购方法	8
19. 如何识别劣质烧鸡	8
20. 如何选购风鸡	8
21. 怎样识别健康鹅	8
22. 巧识新鲜鸡蛋	9
23. 巧识优质咸蛋	9
24. 如何区别生熟蛋	9
25. 如何选购松花蛋	9
26. 怎样区分孵鸡淘汰蛋	10
(三)肉类	10
1. 教你认清鲜猪肉	10
2. 教你认清不新鲜猪肉	10
3. 教你分清病猪肉	10
4. 教你认清死猪肉	10
5. 如何识别老母猪肉	10
6. 如何识别注水猪肉	11





7. 如何选购咸肉	11
8. 如何选购优质冻猪肉	11
9. 如何选购优质腊肉	11
10. 如何选购新鲜猪肝	11
11. 如何选购新鲜猪肺	11
12. 如何选购新鲜猪心	11
13. 如何选购新鲜猪肠	11
14. 如何选购新鲜猪肚	12
15. 如何选购新鲜猪腰子	12
16. 如何选购新鲜猪排骨	12
17. 如何选购新鲜羊肉	12
18. 如何区分不新鲜羊肉	12
19. 如何区分老羊肉	12
20. 如何区分小羊肉	12
21. 如何区分变质羊肉	12
22. 如何区分优质冻羊肉	12
23. 如何识别劣质冻羊肉	13
24. 如何识别羊排骨	13
25. 如何识别水牛肉	13
26. 如何识别黄牛肉	13
27. 如何识别牦牛肉	13
28. 如何识别马肉	13
29. 如何选购优质香肠	13
30. 如何选择优质肉松	14
31. 如何选择优质灌肠制品	14
(四)豆制品类	14
1. 豆腐干选购秘方	14
2. 干豆腐(豆腐片)选购秘方	14
3. 豆腐选购秘方	14
4. 腐竹选购秘方	14
5. 豆腐皮选购秘方	14
6. 豆奶粉选购秘方	15
7. 绿豆粉丝选购秘方	15
8. 五香豆腐选购秘方	15



生活秘方

要想生活更健康
尽快寻找小秘方



您知道如何运用身边常见的物品来解决日常生活
中遇见的难题吗?那么,请翻开这本书吧,让她来
告诉您一切!

(五)水果蔬菜类	15
1. 如何选购优质葡萄	15
2. 如何选购优质苹果和梨	15
3. 教你认识红富士苹果	15
4. 教你认识山楂	16
5. 柑橘类选购技巧	16
6. 如何选购新鲜香蕉	16
7. 如何选购新鲜芭蕉	16
8. 如何选购新鲜柿子	16
9. 鲜桂圆选购秘方	17
10. 荔枝选购秘方	17
11. 核桃选购秘方	17
12. 红枣选购秘方	17
13. 板栗选购秘方	17
14. 草莓选购秘方	17
15. 如何选购新鲜西瓜	18
16. 如何选购新鲜菠萝	18
17. 如何选购新鲜哈密瓜	18
18. 如何选购新鲜萝卜	18
19. 如何选购新鲜菜豆(四季豆)	18
20. 如何选购新鲜蚕豆(罗汉豆)	18
21. 如何选购扁豆(眉豆)	19
22. 如何选购豇豆(带豆)	19
23. 如何选购豆芽菜	19
24. 如何选购豌豆苗	19
25. 如何选购瓜类	19
26. 如何选购甜椒和辣椒	19
27. 如何选购番茄(西红柿)	19
28. 如何选购茄子	19
29. 如何选购菜花	20
30. 如何选购芹菜	20
31. 如何选购竹笋	20
32. 如何选购韭菜	20
33. 如何选购大葱、大蒜	20



生活秘方

要想生活更健康
尽快寻找小秘方



SHENGHUO
MIFANG

34. 莴笋	20
35. 如何选购茭白(茭笋)	21
36. 如何选购蒜苔	21
37. 如何选购莲藕	21
38. 如何选购山药	21
39. 如何选购马铃薯	21
40. 如何选购芋头(芋艿)	21
41. 如何选购叶菜类	21
42. 如何选购瓠子	22
(六) 干货、海味类	22
1. 如何识别优质银耳	22
2. 如何识别优质木耳	22
3. 如何识别优质香菇	22
4. 怎样识别毒菇	22
5. 如何选购发菜	23
6. 如何选购猴头菇	23
7. 如何选购黄花菜(金针菜)	23
8. 如何选购马铃薯干	23
9. 如何选购笋干	23
10. 如何选购玉兰片	23
11. 如何选购蕨菜干	23
12. 如何选购粉丝	24
13. 如何选购桂圆干	24
14. 如何选购藕粉	24
15. 如何选购莲子	24
16. 如何选购葡萄干	24
17. 如何选购葵花子	24
18. 如何选购燕窝	24
19. 怎样选购优质黄鱼干	25
20. 怎样选购优质鱿鱼干	25
21. 怎样选购优质墨鱼干	25
22. 怎样选购优质鲍鱼干	25
23. 怎样选购优质干贝	25
24. 怎样选购优质章鱼干	25



生活秘方

要想生活更健康
尽快寻找小秘方



您知道如何运用身边常见的物品来解决日常生活
中遇见的难题吗？那么，请翻开这本书吧，让她来
告诉您一切！

25. 怎样选购优质虾米	25
26. 怎样选购优质海参	25
27. 怎样选购优质鱼翅	26
28. 怎样选购优质鱼皮	26
29. 怎样选购优质鱼肚	26
30. 怎样选购优质紫菜、淡菜	26
31. 怎样选购优质薇菜干	26
(七)米面、糕点、面点及油类	26
1. 教你认识米	26
2. 教你认识优质面粉	27
3. 教你认识优质玉米面	27
4. 教你认识优质挂面	27
5. 教你认识优质褐藻酸钠挂面	28
6. 教你认识优质面包	28
7. 教你认识优质饼干	28
8. 教你认识优质月饼	28
9. 教你认识优质提浆月饼	28
10. 教你认识优质广东五仁月饼	28
11. 教你认识优质酥皮麻饼	28
12. 教你认识优质牛肉麻饼	29
13. 教你认识优质扬州饼	29
14. 教你认识优质龙凤饼	29
15. 教你认识优质蛋糕	29
16. 教你认识优质红枣年糕	29
17. 教你认识优质烘糕	29
18. 教你认识优质一口酥	29
19. 教你认识优质麻花	30
20. 教你认识优质蓼花	30
21. 教你认识优质椒盐桃片	30
22. 教你认识优质绿豆糕	30
23. 教你认识优质豆油	30
24. 教你认识优质菜油	30
25. 教你认识优质香油	31
26. 教你认识优质花生油	31



27. 教你认识优质葵花籽油	31
(八) 饮品类	31
1. 教你辨识白酒	31
2. 教你辨识茅台酒	31
3. 教你辨识五粮液	32
4. 教你辨识啤酒	32
5. 教你辨识黄酒	33
6. 教你辨识威士忌酒	33
7. 教你辨识香槟酒	33
8. 教你辨识味美思	33
9. 教你辨识白兰地	33
10. 教你辨识汾酒	33
11. 教你辨识武陵酒	33
12. 教你辨识泸州大曲酒	33
13. 教你辨识湖北长寿酒	34
14. 教你辨识比尔森啤酒	34
15. 教你辨识海鸥啤酒	34
16. 教你辨识苹果酒	34
17. 教你辨识山楂酒	34
18. 教你辨识汽酒	34
19. 教你辨识沙棘汽酒	34
20. 教你辨识葡萄酒	35
21. 教你辨识汽水	35
22. 教你辨识矿泉水	35
23. 教你辨识果汁	35
24. 教你辨识西湖龙井茶	36
25. 教你辨识都匀毛尖	36
26. 教你辨识六安瓜片	36
27. 教你辨识黄山毛峰	36
28. 教你辨识信阳毛尖	36
29. 教你辨识江苏碧螺春	36
30. 如何识别假花茶	36
31. 如何识别陈茶	36
32. 如何识别染色茶	36

生活秘方

要想生活更健康
尽快寻找小秘方



SHENGHUO
MIFANG



生活秘方

要想生活更健康
尽快寻找小秘方



您知道如何运用身边常见的物品来解决日常生活中遇见的难题吗？那么，请翻开这本书吧，让她来告诉您一切！

33. 如何识别回笼茶	36
34. 如何识别晒干茶	36
35. 如何识别假绿茶	37
(九) 调味品类	37
1. 如何选购优质食醋	37
2. 如何选购优质山西老陈醋	37
3. 如何选购优质镇江香醋	37
4. 如何选购优质酱油	37
5. 如何识别劣质酱油	37
6. 如何选购优质豆酱	37
7. 如何选购面酱	38
8. 如何选购食糖	38
9. 如何选购食盐	38
10. 如何选购味精	38
11. 如何选购大料	38
12. 如何选购八角	39
13. 如何选购生姜	39
14. 如何选购桂皮	39
15. 如何选购芝麻酱	39
16. 韭菜花酱	39
17. 如何选购腐乳(红方)	39
18. 如何选购臭豆腐(青方)	39
19. 如何选购豆豉	39
20. 如何选购肉精	39
21. 如何选购料酒	39
22. 如何选购香糟	40
23. 如何选购大蒜粉	40
24. 如何选购鱼露	40
25. 如何选购虾籽	40
26. 如何选购虾酱	40
27. 如何选购紫菜	40
28. 如何选购食用淀粉	40
(十) 其他类	40
1. 如何辨识优质蜂蜜	40





2. 如何选购优质罐头食品	41
3. 如何选购优质鲜酵母	41
4. 如何选购优质奶粉	41
5. 如何选购优质硬糖	41
6. 如何选购优质脆松糖	42
7. 如何选购优质青岛高粱饴	42
8. 如何选购优质奶糖	42
9. 如何选购优质花生糖	42
10. 如何选购优质米花糖	42
11. 如何选购优质蜜饯	42
12. 如何选购优质西洋参	42
13. 如何选购优质白参	42
14. 如何选购优质沙参	43
15. 如何选购优质进口西洋参	43
16. 如何选购优质蜂王浆	43
17. 如何选购优质鲜牛奶	43
18. 如何选购优质炼乳	43
19. 怎样选购熟食	44
20. 怎样选购苹果酱	44
21. 怎样选购枣泥	44
22. 怎样选购榨菜	44
23. 怎样选购休闲食品	44
24. 怎样选购海带食品	44
二、食品清洗秘方	45
1. 猪腰去臊妙法	45
2. 冷冻的肉类、禽类去腥法	45
3. 巧洗鱼类五法	45
4. 快速去掉带鱼鳞	45
5. 鱼胆弄破了怎么办	45
6. 鱼块巧洗	45
7. 如何清洗墨鱼干鱿鱼干	46
8. 洗虾有妙招	46
9. 挤虾仁的窍门	46
10. 分离蛋黄蛋清妙法	46



生活秘方

要想生活更健康
尽快寻找小秘方



您知道如何运用身边常见的物品来解决日常生活中遇见的难题吗？那么，请翻开这本书吧，让她来告诉您一切！

11. 好方法帮您洗蔬菜	46
12. 清洗木耳可用细淀粉	46
13. 黄鳝宰杀巧招	46
14. 河鱼去腥一法	46
15. 鲜鱼去黏液法	46
16. 怎样使贝类吐泥	47
17. 家庭杀鸡巧招	47
18. 鸡鸭快速褪毛法	47
19. 烫鸡鸭怎样防止脱皮	47
20. 洗蘑菇可放食盐	47
21. 冷水可助发木耳	47
22. 淡盐水让豆腐不变质	47
23. 生姜清洗秘方	47
24. 西红柿去皮有窍门	47
25. 淀粉水洗香菇洁净艳丽	48
26. 巧洗芝麻	48
27. 用淘米水洗肉易去脏物	48
28. 用金属丝球刷土豆皮又快又好	48
29. 芸豆冷温水浸泡易煮烂	48
30. 芋头去皮不用削	48
31. 用暖瓶泡干海参	48
三、食品存放秘方	48
1. 贮存鲜豌豆秘方	48
2. 鲜笋保鲜法	49
3. 火腿咸肉如何保存	49
4. 怎样使菜干保持翠绿	49
5. 活鱼保鲜三法	49
6. 芹菜保鲜法	50
7. 细盐帮香椿保鲜	50
8. 黏稠蜂蜜可变稀	50
9. 白糖干燥变硬怎么办	50
10. 花生米过夏不生虫	50
11. 如何挑拣大米里的虫子	50
12. 干海带可防粮食生虫发霉	50



13. 鲜扁豆叶可防咸菜缸生蛆	50
14. 元宵巧存放	51
15. 防止萝卜糠心有办法	51
16. 香菜久存法	51
17. 冬瓜如何存贮过冬	51
18. 家庭妙方贮存苹果	51
19. 油炸花生米保脆法	51
20. 带叶蔬菜保鲜法	51
21. 用葡萄酒保存火腿	51
22. 韭菜保鲜法	51
23. 干橘子复鲜法	52
24. 葡萄保存法	52
25. 秋季巧存西瓜	52
26. 肉馅保存法	52
27. 豌豆冰冻保鲜法	52
28. 牛肉保鲜法	52
29. 火腿保鲜四法	52
30. 香肠保鲜法	53
31. 鸡肉保鲜法	53
32. 鸭蛋保鲜法	53
33. 梨存放法	53
34. 香蕉存放法	53
35. 西瓜存放法	53
36. 大白菜存放法	54
37. 辣椒存放法	54
38. 银耳存放法	54
39. 黄花菜存放法	54
40. 花生米存放法	54
41. 活蟹暂养法	55
42. 鲜虾存放法	55
43. 豆腐存放法	55
44. 茶叶存放法	55
45. 面粉存放法	56
46. 挂面存放法	56

生活秘方

要想生活更健康
尽快寻找小秘方



SHENGHUO
MIFANG



生活秘方

要想生活更健康
尽快寻找小秘方



您知道如何运用身边常见的物品来解决日常生活中遇见的难题吗？那么，请翻开这本书吧，让她来告诉您一切！

47. 年糕存放法	56
48. 猪油存放法	56
49. 植物油存放法	56
50. 红糖存放法	56
51. 米酒存放法	57
52. 罐头存放法	57
53. 蜂蜜存放法	57
54. 榨菜存放法	57
55. 蜂王浆存放法	57
56. 莲子存放法	57
57. 冬天发豆芽妙招	57
四、饮食调味秘方	58
1. 巧用调料蔬菜的香气	58
2. 怎样做奶油味蛋汤	58
3. 怎样做使海带柔软可口	58
4. 怎样除去菠菜中的草酸	58
5. 如何消除卷心菜的异味	59
6. 做菜用味调味的七个窍门	59
7. 蒸鸡的诀窍	60
8. “炆”是咋回事	60
9. 吸收卤味鱼更香	60
10. 烹制猪爪的秘方	60
11. 怎样做带骨肉	60
12. 肉类及牛排肉烧前处理方法	60
13. 怎样做汤才能鲜香可口	60
14. 熬汤小窍门	61
15. 家庭常用佐料的用法	61
16. 食盐巧除黄曲霉素	62
17. 生姜在煎鱼中的作用	63
18. 烹制菜肴巧用水	63
19. 刚宰出的肉类何时烹饪味道好	63
20. 煎牛排秘方	63
21. 有啥调料能让肉圆更鲜嫩	63
22. 烤鱼要涂色拉油和醋	64

