

你身边的家庭生活顾问



生活小窍门

生活宝典 ShengHuo
XiaoQiaoMen
QuanJi



全集

本书从我们生活的基本需求入手，
分别对生活中衣、食、住、行、用等方面可能
出现的问题和解决问题的
技巧做了详细的阐述。

怎样才能够让我们吃的香甜可口，住的干净舒适，穿的得体大方，用的得心应手呢？

黄永军◎主编 周大华◎编著



中国戏剧出版社

生活小窍门

全集

黄永军◎主编 周大华◎编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活宝典·生活小窍门全集/黄永军主编. —北京:中国戏剧出版社. 2006

ISBN 7-104-02416-6

I. 生… II. 黄… III. 生活-知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 041510 号

生活宝典·生活小窍门全集

责任编辑: 肖楠 王媛媛

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100089

电话: 58930242(发行部)

传真: 58930242(发行部)

电子邮箱: fxb@xj.sina.net(发行部)

经销: 全国新华书店

印刷: 中国电影出版社印刷厂

开本: 710 毫米×1000 毫米 1/16

印张: 44

字数: 600 千字

版次: 2006 年 11 月第 1 版 2009 年 12 月第 2 次印刷

书号: ISBN 7-104-02416-6/C·239

定价: 79.60 元(全 2 册)

版权所有 违者必究



前言

生活是由许许多多的小事情组成的,我们每天都在不断的重复着这些小事情。而这些小事情并不会样样都顺心。每个人都会有同感。在日常生活中,我们总会遇到这样那样的小问题,这些问题并不是什么大难题。但却会给我们的生活带来许多的不便。例如,心爱的衣物由于保养和洗涤不当无法再穿了;家中的厨具由于长期的使用很难清洁;常用的电器出了小毛病不知怎样修理;孩子不小心烫伤了手臂不知怎么急救;吃的很好却营养不平衡;外出交际不知道穿什么衣服好;养的宠物经常生病却不知道问题出在哪;出外旅行不知道该带什么等等。

那么怎样才能够让我们吃的香甜可口,住的干净舒适,穿的得体大方,用的得心应手呢?

其实,只要我们动动脑筋,多掌握一些生活中的常识,多吸取一下别人的经验,要解决这些问题,让我们的生活变得更加美好就不是一件难事了。

为了帮助大家了解更多的生活常识,丰富自己的生活居家经验,我们搜集了大量的材料,并进行精选、整理,编写了这本《生活小窍门全集》,希望它能够成为您生活中的好帮手、好参谋。

本书从我们生活的基本需求入手,分别对生活中衣、食、住、行、用等方面可能出现的问题和解决问题的技巧做了详细的阐述。从食品的选购、加工烹饪到贮存;从衣物的选购、保养、洗涤到服饰的搭配;从房间的家具的保



养到灯饰、摆设的布置;从家庭常用物品的选购、保养到维修等,可谓面面俱到,细致入微。

比如,巧去鱼胆的苦味。宰鱼时如果一不小心碰破了鱼苦胆,鱼肉会发苦,影响食用。鱼胆不但有苦味,而且有毒,经过高温蒸煮也不会消除苦味和毒性。但是,用酒、小苏打或发酵粉可以使胆汁溶解。因此,在沾了胆汁的鱼肉上涂些酒、小苏打或发酵粉,再用冷水冲洗,苦味便可除掉。像这样,生活中常常遇到的很多麻烦。本书都一一教你如何解决。

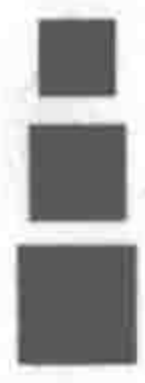
另外,本书在编选时还加入了现代生活中的许多时尚素材。例如,健康美容、医疗保健、休闲旅游等,帮助您成为时尚尖端的弄潮儿。

书中既讲道理又教方法,通俗易懂,实用价值很高,力求使大家不但知道产生问题的原因,而且细致讲解实际操作技巧,能保证读者自己动手解决问题,适合于每一个家庭阅读和使用。在日常生活中,当您遇到麻烦时,只需拿起本书,翻开对照处理,你的问题就迎刃而解了。



目 录

饮食常识



清洗技巧	3
蔬菜巧清洗	3
蔬菜巧除菌	3
蔬菜巧去虫	3
蔬菜巧去毒	4
巧洗茄子	5
巧洗豆腐	5
巧洗木耳	5
巧洗蘑菇	6
巧洗香菇	6
巧洗黄花菜	7
巧洗瓜果	7
巧洗鲜鱼	7
巧除鱼鳞	8
巧去胆汁	8





生活

小窍门全集

Sheng huo xiao qiao men quan ji

巧洗咸鱼	8
巧洗带鱼	9
巧洗泥鳅	9
巧洗鲜虾	9
巧洗螃蟹	10
巧洗贝类	10
巧洗蛤蜊	11
巧洗牡蛎	11
巧洗海带	11
巧洗海蜇	12
巧洗虾仁	12
巧洗鲜肉	12
巧洗咸肉	13
巧洗脏肥肉	13
羊肉巧去绒毛	13
巧去猪毛	13
巧去鸡毛	14
巧去鸭毛	14
巧去鹅毛	15
巧去兔毛	15
巧去鱼鳞	15
巧洗猪肚	15
巧洗猪肠	17
巧洗猪肝	17
巧洗猪肺	18
巧洗猪腰子	18



巧洗猪心	18
巧洗猪舌	18
巧洗猪脑	18
巧淘洗米	19
巧除米中沙粒	19

选购技巧 20

巧选茶叶	20
巧选冬菇	20
巧选活鸡	21
巧选火腿	21
巧选木耳、银耳	21
巧选螃蟹	22
巧选松花蛋	22
巧选笋干	22
巧选鲜虾	23
巧选洋白菜	23
巧选新鲜猪肉	23
巧选猪肉脏	24

识别技巧 25

巧识变质烧鸡	25
巧识变质酸奶	25
巧识蜂蜜质量	25
巧识鸭子的老、嫩	26
巧识真假味精	26



巧识猪、牛、羊肉是否新鲜 26

巧识鱼是否新鲜 27

去皮技巧 27

巧去桃皮 27

巧去橙子皮 27

巧去橘子皮 28

巧去柑子皮 28

巧去苹果皮 28

巧去枣皮 28

巧去板栗皮 28

巧去核桃皮 29

巧去黄豆皮 29

巧去蚕豆皮 29

巧去番茄皮 29

巧去土豆皮 30

巧去山药皮 30

巧去胡萝卜皮 30

巧去红萝卜皮 30

巧去莴苣皮 30

巧去芋头皮 30

巧去毛芋茛皮 31

巧去甜菜皮 31

巧去莲子衣 31

巧去玉米外包皮 31

巧去大蒜皮 31



巧去生姜皮	32
巧去虾皮	32
巧去鱿鱼皮	32
巧去墨鱼皮	32
巧去马面鱼皮	33
巧去熟蛋皮	33
巧去松花蛋壳	33
巧去灌肠皮	33
巧去核桃内衣	33
巧去马铃薯皮	34
巧去大蒜皮	34
巧去西红柿皮	34
巧去蚕豆壳	34
巧去鱼鳞	34
巧去带鱼鳞	35
巧去鱼胆的苦味	35
巧去掉鱼的土腥味	35

运刀技巧

巧切牛肉	36
巧切羊肉	37
巧切鸡肉	37
巧切肥肉	37
巧切熟肉	37
巧切鲜肝	38
巧剁肉馅	38



巧切火腿	38
巧切生鱼	38
巧切墨鱼片	39
巧切咸鱼干	39
巧切蔬菜	39
巧切番茄	39
巧切辣椒和葱	39
巧切洋葱	40
巧切生姜大蒜	40
巧切干辣椒	40
巧切白煮蛋	41
巧切松花蛋	41
巧切凉粉	41
巧切面包	41
巧切三明治	42
巧切蛋糕	42
巧切黄油	42
巧切黏性食物	42
巧切硬年糕	42
巧切柠檬	43

干品泡发技巧 43

巧发鱼翅	43
巧发鱿鱼	43
巧发鲍鱼	44
巧发墨鱼干	44



巧发银鱼	44
巧发鱼肚	45
巧发鱼皮	45
巧发鱼唇	45
巧发干贝	46
巧发海螺干	46
巧发海米	46
巧发虾米	46
巧发燕窝	47
巧发海参	47
巧发海带	47
巧发海蜇	48
巧发海蜇丝	48
巧发石花菜	48
巧发腐竹	48
巧发笋干	49
巧发玉兰片	49
巧发香菇	49
巧发冬菇	50
巧发口蘑	50
巧发猴头蘑	50
巧发木耳	50
巧发银耳	51
巧发莲子	51
巧发发菜	51
巧发金针菜	51



巧发淡菜	52
巧发西米	52
巧发肉皮	52
巧发蹄筋	53

做面食技巧 53

和面不粘盆妙法	53
巧和饺子面	54
巧和烙饼面	54
巧发面	54
快速发面	55
不用面肥巧发面	55
巧使蒸出来的馒头洁白	55
巧辨发面酸碱度	56
巧做面肥	56
面发黏巧解	56
巧解面条粘连	57
巧擀面条	57
巧包饺子	57
巧做生煎包子	57
巧炸馒头省油	58
巧煮饺子、挂面	58

贮存技巧 59

水产品	59
肉类	62



禽蛋类	64
蔬 菜	67
水 果	79
其他食品	83
烹饪技巧	97
巧煮鲜鱼有营养	97
巧做活鱼	97
巧煮鱼酥软可口	98
巧煮鱼不碎	98
巧煮鲜鱼不腥	98
巧煮鱼汤	98
巧做烧肉	99
巧煮猪肉易熟易烂	99
巧煮猪肉不腻	99
巧煮猪肉肉味鲜香	100
巧煮牛肉易熟易烂	100
巧煮牛肉营养高、味道香	100
巧煮羊肉易熟易烂	101
巧煮羊肉不膻	101
巧煮羊肉味道鲜美	101
巧煮骨头汤	101
巧煮猪蹄	102
巧煮猪肚	102
巧煮火腿易烂	102
巧煮火腿味道鲜美	102



巧煮咸肉	102
巧煮老鸡香嫩可口	103
巧煮老鸡易熟易烂	103
巧煮白斩鸡	103
巧煮鸭肉	103
巧煮板鸭	104
巧煮老鹅	104
巧煮老汤	104
巧煮海带易烂	104
巧煮海带脆嫩可口	104
巧煮蔬菜保营养	105
巧煮蔬菜不硬	105
巧煮菠菜	105
巧煮菜花	105
巧煮红色卷心菜	106
巧煮竹笋	106
巧煮山芋	106
巧煮蘑菇	106
巧煮银耳	106
巧煮莲子	106
巧煮栗子	107
巧煮干枣	107
巧煮黑枣	107
巧煮豆腐	107
巧煮饺子不破皮	108
巧煮饺子不粘连	108



用高压锅巧煮饺子	108
巧煮馄饨	109
煮面条巧掌握火候	109
巧煮面条不粘连	109
高压锅巧煮面条	109
电饭煲煮面条	110
保温瓶巧煮面条	110
巧煮切面	110
巧煮挂面	110
巧煮元宵	110
巧煮粽子	111
巧煮米饭营养高	111
巧煮饭易消化	112
巧煮米饭味道香	112
巧煮饭不易馊	112
快速焖饭小技巧	113
巧煮陈米饭	113
巧去除米饭糊焦味	113
米饭变香四法	114
巧煮饭不粘锅	114
巧煮菜饭	115
巧煮籼米	115
夹生米饭巧处理	115
巧热剩饭好吃	116
剩饭巧煮粥	116
巧煮甜粥	116



巧煮米粥清香	116
巧煮米粥质量高	117
巧煮粥不溢	117
巧煮粥不糊	117
用热水瓶巧煮粥	118
巧煮豆粥	118
巧煮玉米粥	118
巧煮豆沙	118
巧煮黄豆	119
巧煮绿豆易熟	119
巧煮绿豆汤香爽	119
巧煮青豆	120
巧煮土豆味道鲜美	120
巧煮土豆不易碎	120
巧煮土豆去毒素	121
巧煮土豆没“硬心”	121
巧煮土豆好剥皮	121
巧煮土豆洁白	121
巧煮地瓜	122
巧煮玉米	122
巧煮鸡蛋不破裂	122
巧煮破皮蛋	122
巧煮蛋清香可口	123
巧煮软黄蛋	123
巧煮硬黄蛋	123
巧煮荷包蛋	123