



智慧

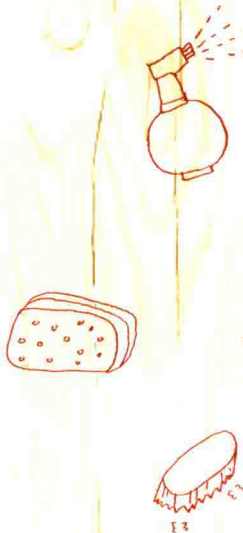
提炼生活中的家事智慧 传授最实用的居家窍门



老妈的

生活窍门3000招

节约网 节约网 主编
www.jieyue.net



智慧老妈的 生活窍门 3000招

提炼生活中的家事智慧 传授实用的居家窍门



图书在版编目 (C I P) 数据

智慧老妈的生活窍门 3000 招 / 节约网主编. — 长春:
吉林科学技术出版社, 2016. 5
ISBN 978-7-5578-0670-5

I. ①智… II. ①节… III. ①家庭生活—知识 IV.
① TS976. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 104692 号

智慧老妈的生活窍门 3000 招



Zhihui Laoma De Shenghuo Qiaomen 3000 Zhao

主 编 节约网
出 版 人 李 梁
责任编辑 端金香 杨超然
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 780mm×1460mm 1/24
字 数 200千字
印 张 11
印 数 1—6500册
版 次 2016年10月第1版
印 次 2016年10月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85652585 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

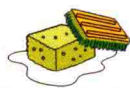
印 刷 吉林省创美堂印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-0670-5

定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



第

一

章

安心食物 新主张

食物巧选择

蔬菜水果类.....32

白菜.....32

甘蓝.....32

菠菜.....32

菜花.....32

油菜.....33

芹菜.....33

韭菜.....33

蒜薹.....33

莲藕.....33

洋葱.....34

莴笋.....34

土豆.....34

竹笋.....34

茭白.....34

南瓜.....35

冬瓜.....35

白萝卜.....35

苦瓜.....35

丝瓜.....35

黄瓜.....35

番茄.....36

辣椒.....36

胡萝卜.....36

四季豆.....36

茄子.....37

豆芽.....37

蘑菇.....37

金针菇.....37

桃.....37

苹果.....38

李子.....38

梨.....38

杏.....38

枣.....39

芒果.....39

菠萝.....39

香蕉.....39

葡萄.....39

樱桃.....39

荔枝.....40

柑橘.....40

猕猴桃.....40

柚子.....40

西瓜.....41



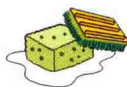
柿子.....	41
哈密瓜.....	41
草莓.....	41
柠檬.....	41

肉、禽、蛋、水产类42

鸡肉.....	42
鸡蛋.....	42
猪肉.....	42
牛肉.....	42
鹅肉.....	43
鸭蛋.....	43
皮蛋.....	43
鸭肉.....	43
羊肉.....	43
狗肉.....	43
香肠.....	44
火腿.....	44



鱿鱼.....	44
腊肉.....	44
鲫鱼.....	44
猪蹄.....	45
猪肚.....	45
鹌鹑蛋.....	45
猪肝.....	45
鲤鱼.....	45
草鱼.....	45
鲢鱼.....	46
黄鳝.....	46
黄鱼.....	46
带鱼.....	46
甲鱼.....	46
对虾.....	46
虾仁.....	46
螃蟹.....	47
虾皮.....	47
泥鳅.....	47
海蜇皮.....	47
鳗鱼.....	47
河蚬.....	47
蛤蜊.....	48
墨鱼.....	48
牡蛎.....	48
田螺.....	48



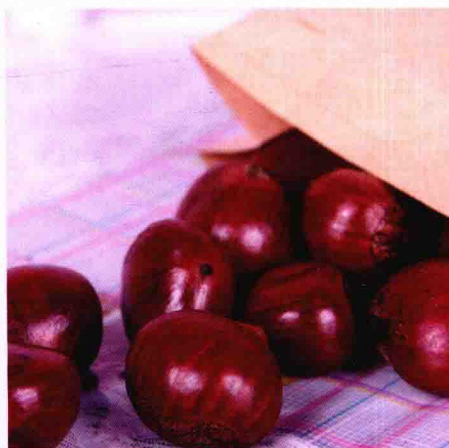
米、面、油、调味品类 ..49

大米	49
小米	49
糯米	49
玉米	49
花生	49
面粉	50
芝麻	50
挂面	50
元宵	50
绿豆	51
大豆	51
豆腐干	51
豆腐	51
干豆腐	51
腐乳	51
腐竹	52
粉丝	52
豆油	52
花生油	53
菜籽油	53
盐	53
酱油	53
醋	53
白糖	54
红糖	54
蜂蜜	54

生姜	54
大蒜	54
葱	54

干货类55

木耳	55
紫菜	55
银耳	55
干贝	55
鱿鱼干	56
杏仁	56
松子	56
香菇	56
黄花菜罐头	56
栗子	56
笋干	56
核桃	57





饮品类	57
豆浆	57
白酒	57
牛奶	57
啤酒	58
葡萄酒	58
酸奶	58
绿茶	58
花茶	58

食物巧加工

肉、禽、蛋、水产类...	59
巧洗鱼	59
巧去鱼胆苦味	59
巧除淡水鱼的土腥味	59
巧解冰冻鱼	59
巧洗带鱼	60
巧洗虾体中的污物	60
巧去虾仁腥味	60
巧洗虾仁	60
巧去鸭肉腥味	60
巧杀黄鳝	60
巧去贝类泥沙	61
巧去猪头肉油腥味	61

巧去猪肉上黏附的脏物	61
巧除咸肉异味	61
去除鸡毛的窍门	61
巧除猪心异味	62
鱼苦胆破裂巧处理	62
烫鸭水水温不易过高	62
巧洗猪心肝	62
巧洗猪肠	62

蔬菜、水果类

洗瓜蔬可适当用洗涤剂	63
巧洗蔬菜	63
蔬菜如何解毒	63
用加热法清除蔬菜上的残余农药	64
巧泡干蘑菇	64
干香菇泡发小窍门	64
巧剥枣皮	64
巧去土豆皮	64
巧切洋葱不流泪	65
巧洗木耳	65





巧去莲子皮.....	65
海带不宜长时间浸泡.....	65
文火煮土豆易烂.....	66
巧去番茄皮.....	66
巧剥蒜皮.....	66
巧洗干蘑菇.....	66
青椒干制作小窍门.....	67
巧制豆角干.....	67
巧除萝卜臭味.....	67
晒干茄片小窍门.....	67
巧去芋头皮.....	67

米、面、油类.....68

米不宜多淘、久泡、用力搓.....	68
热米汤蒸蛋好.....	68
和饺子面的窍门.....	68
判断酵面用碱量.....	68
和面不粘盆.....	68

食物巧烹饪

米、面、乳制品类69

熬蔬菜粥调味料后下锅.....	69
黑米粥的制作.....	69
怎样熬米粥好吃.....	69
巧煮稀饭.....	69
米饭烧糊巧补救.....	70
蒸馒头不熟巧补救.....	70
夹生米饭补救小窍门.....	70
捞饭要把米汤再利用.....	70
番茄肉馅饺子味美独特.....	71
切黏性食品小窍门.....	71
加盐或鸡蛋增加肉馅黏性.....	71
巧煮元宵.....	71
巧煮饺子.....	71
淀粉可代替薄面.....	72
蒸馒头用凉水.....	72
黄馒头的补救.....	72
巧炸馒头片.....	72
巧煮过水面.....	72
巧热馒头.....	73
巧煮牛奶.....	73

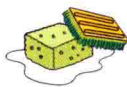




牛奶加咖啡冰块香味浓郁.....	73
巧炸春卷.....	73
牛奶加热时不宜放糖.....	73
快速熬绿豆汤.....	73

肉、禽、蛋、水产类74

怎样烧鱼鱼不碎.....	74
炒鳝鱼宜配香菜.....	74
鱼腹黑膜要除净.....	74
煎鱼巧防粘锅.....	74
怎样蒸鱼有营养.....	75
虾类烹饪窍门.....	75
鲜鱼食用时间掌握法.....	75
炒糖有窍门.....	75
热水浸泡猪肉影响味道.....	76
肉类烹饪前巧去腥味.....	76
烤肉防焦小窍门.....	76
烧菜用酒的最佳时机.....	76
肥肉去腻窍门.....	77
炒牛肉宜用啤酒.....	77
加绿豆可使牛羊肉更鲜美.....	77
巧除牛肉膻味.....	77
巧去菜籽油异味.....	77
羊肉去膻味小窍门.....	78
加萝卜羊肉味道更纯正.....	78
炸鱼时鱼肉不易碎.....	78
煮肉小窍门.....	78
烹烧猪蹄窍门.....	78
什么时间放醋最适宜.....	79
醋放多了巧补救.....	79
鸡肉宜香醋爆炒.....	79
煮排骨需略加点醋.....	79
用辣酱自制辣油.....	79
烹制猪腰子窍门.....	80
炖骨头汤注意掌握方法.....	80
炖鸡小窍门.....	80
老母鸡吊汤好.....	80
鱼汤巧提鲜.....	81
巧煎鸡蛋.....	81
葱花炒鸡蛋的烹饪窍门.....	81
熬猪油巧用水.....	81
吃皮蛋可放姜醋汁.....	81
煮鸡蛋防蛋壳破裂的窍门.....	82
巧用白酒炒鸡蛋.....	82
滴食醋做漂亮的蛋花汤.....	82
炒鸡蛋宜加白糖.....	82
炒鸡蛋宜加温水.....	82
煎蛋饼.....	83
防止蛋白流出.....	83
蛋黄、蛋白巧分离.....	83
煎鸡蛋宜撒面粉.....	83
煎鸡蛋宜放足油.....	83



蔬菜类84

- 烹调蔬菜宜加少量淀粉..... 84
- 用淡盐水浸泡豆腐防碎..... 84
- 巧去豆腐卤水味..... 84
- 姜汁入菜色味俱佳..... 84
- 放盐时机因食材而异..... 85
- 加葱姜蒜爆锅宜用温油..... 85
- 炒土豆丝不粘锅妙招..... 85
- 烧茄子省油窍门..... 85
- 巧炸花生米..... 85
- 炒茄子不黑的妙招..... 86
- 炸过鱼虾的油炸茄子好吃..... 86

- 微波烹饪要用调料将原料浸透... 86
- 蔬菜现吃现买最新鲜..... 86
- 炒豆芽窍门..... 86
- 放香菜的最佳时机..... 87
- 如何确定微波炉烹饪时间..... 87
- 微波炉烹饪时食物的摆放..... 87
- 用胡萝卜做菜吸油多..... 87
- 大蒜宜捣碎食用..... 87
- 微波炉烹饪小窍门..... 88
- 使微波炉烹调均匀的窍门..... 88
- 优化微波炉烹饪效果..... 88
- 巧煮海带..... 88



第二章

清洁收纳 新主张

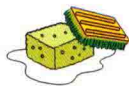
厨房巧清洁

厨房设施	90
水池清洁窍门	90
灶具墙壁清洁窍门	90
旧丝袜巧做水槽过滤杯	90
冰箱异味巧去除	90
厨房玻璃清洁窍门	91
冷藏、冷冻室清洁窍门	91
厨房瓷砖接缝清洁窍门	91
水龙头清洁窍门	91
橱柜清洁窍门	92
洗涤槽清洁窍门	92
室内排气扇清洁窍门	92
炉灶清洁窍门	93
云石白印巧去除	93
排水管清洁窍门	93
炉嘴清洁窍门	93
厨房吊棚清洁窍门	94
油烟机集油杯巧清洁	94

油烟机机体巧清洁	94
煤气炉架清洁窍门	95
油烟机风扇巧清洁	95
烹饪台清洁窍门	95
油烟机滤网巧清洁	96
微波炉巧清洁	96
电饭锅巧清洁	97
烧水壶巧清洁	97
消毒柜巧清洁	97
果汁机巧清洁	97

餐具、厨具

小苏打粉末去除杯子污垢	98
电饭锅粘底巧清洁	98
巧除锅盖上的油渍	98
碗柜巧清洁	98
巧除烧水时的浮油	99
木砧板发黑巧处理	99
瓶罐异味巧去除	99
刀锈巧去除	99
玻璃杯巧清洗	99
烧水壶水垢巧去除	100
茶壶表面污渍巧清洁	100
切鱼、肉的菜板要用冷水清洁	100
饭盒霉味巧去除	100
平底锅巧清洁	100



杯底死角的清洁.....	101
玻璃杯重新闪亮.....	101
洗碗盆巧清洁.....	101
玻璃锅巧清洁.....	101
烤面包机巧清洗.....	101
塑料碗碟巧清洁.....	101
小器皿巧清洗.....	102
餐具巧清洗.....	102
餐盘鱼腥味巧去除.....	102
沙锅巧清洗.....	102
锅内侧油污巧清洗.....	103
茶渍巧漂白.....	103
削皮刀巧清洗.....	103
抹布巧漂白.....	103
玻璃杯巧清洗.....	104
塑料砧板的清洁.....	104
戴手套清洁线缆.....	104
筷子、筷子盒巧清洗.....	104

卫生间巧清洁

浴缸、马桶、洗脸台 105

瓷浴缸光亮巧恢复.....	105
马桶臭味巧去除.....	105
马桶巧清洁.....	105
小物品巧清洗.....	105

洗脸台巧清洗.....	106
便器黄斑巧清洗.....	106
马桶坐垫巧清洗.....	106
马桶内顽垢去除.....	106
硅胶边巧清洗.....	107
水箱巧清洗.....	107
选择弯头马桶刷.....	107
洗衣机内侧巧清洗.....	107
水龙头周围巧清洗.....	107

其他物品 108

木梳巧清洁.....	108
卫生间异味巧去除.....	108
浴巾巧清洁.....	108
牙刷架巧清洁.....	109
垃圾盒巧清洁.....	109
墙壁、地砖巧清洁.....	109
喷头巧清洁.....	110
浴室门周围巧清洁.....	110
防滑垫巧清洁.....	110
防水帷幔巧清洁.....	111
水槽柜巧清洁.....	111
排水口巧清洁.....	111
洗澡用品巧清洁.....	112
浴帘巧清洁.....	112
瓷砖牙膏渍巧去除.....	112



洗衣机排水管巧清洁.....	113
脚踏垫巧清洁.....	113
天花板巧清洁.....	113
厕兜巧清洁.....	114
洗手间门上霉菌巧清洁.....	114
浴用小件巧清洗.....	114
浴室拉门滑道巧清洁.....	114

居室巧清洁

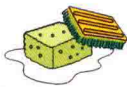
居室家具.....	115
毛绒沙发巧清洗.....	115
百叶窗巧清洁.....	115
巧用牛奶擦家具.....	115
居室死角卫生巧清洁.....	115
巧用牙膏清洁白色家具.....	116
巧用淘米水清洁木质家具.....	116
窗户浅沟处污垢巧清洁.....	116
巧除衣柜油漆味.....	116
家具标签巧去除.....	116
木质地板巧清洁.....	117
橡胶手套可吸灰尘.....	117



小苏打巧洗地毯.....	117
墙壁巧清洁.....	117
人造皮革家具巧清洁.....	117

其他物品.....118

电话机巧清洁.....	118
鼠标、键盘巧清洁.....	118
空调巧清洁.....	118
电熨斗巧清洗.....	118
显示器边框巧清洁.....	119
电源插座巧清洁.....	119
丝袜清洁扶手椅.....	119
相机镜头巧清洁.....	119
磁头巧清洁.....	119
遥控器巧清洁.....	120
巧除家电缝隙灰尘.....	120
饮水机巧清洁.....	120
护网防灰清洁法.....	120
电热毯巧清洁.....	120
打印机巧清洁.....	121
空调格栅巧清洁.....	121
风扇护网巧清洁.....	121
酒精清除油笔印.....	121
棉签清洁按钮周围.....	121
电视机巧清洁.....	122
空调外壳巧清洁.....	122
吸尘器巧清洁.....	122



衣物巧清洗

服装织物 123

丝绸衣物清洗窍门.....	123
棉衣物清洗窍门.....	123
呢料衣物清洗窍门.....	123
汗衫清洗窍门.....	123
巧洗牛仔裤不变形.....	124
羽绒制品清洗窍门.....	124
毛巾清洗窍门.....	124
巧洗牛仔裤不褪色.....	124
内裤清洗窍门.....	124
袜子清洗窍门.....	125
衬衫清洗窍门.....	125
内衣清洗窍门.....	125
丝袜清洗窍门.....	125
酱油渍巧去除.....	126
酒渍巧去除.....	126
鸡蛋渍巧去除.....	126
红墨水渍巧去除.....	126
菜汤渍巧去除.....	127
茶水渍巧去除.....	127
防止羽绒服面料上出现皂渍痕...	127
小苏打增白袜子法.....	127
冬瓜巧除衣物汗渍.....	127
口香糖渍巧去除.....	128

番茄渍巧去除.....	128
衣物怪味巧去除.....	128
圆珠笔油渍巧去除.....	128
咖啡渍巧去除.....	129
巧洗衣物上口红印.....	129
洗发香波去除油迹法.....	129
葡萄汁渍巧去除.....	129
甜品渍巧去除.....	129
沙拉酱渍巧去除.....	129
睫毛膏渍巧去除.....	130
报纸油墨渍巧去除.....	130
油漆渍巧去除.....	130
酱汁渍巧去除.....	130

鞋帽饰物 131

巧洗白球鞋.....	131
小瓶子漂白鞋带.....	131
巧洗帆布包.....	131
巧洗围巾.....	131
巧洗拖鞋.....	132
血迹巧去除.....	132
巧洗鞋带.....	132





居家巧收纳

厨房收纳 133

- 冰箱中食物除臭窍门 133
- 大型物件的收纳窍门 133
- 地柜的收纳使用 133
- 食谱的收纳窍门 133
- 制作碎冰小窍门 134
- 异型收纳罐巧利用 134
- 时尚袋巧收杂物 134
- 自制塑料袋收纳架 134
- 厨房的“油腻”巧收纳 135
- 微波炉上方空间巧利用 135
- 贴墙挂钩挂东西很方便 135
- 调味瓶分隔架巧利用 135
- 筷子、勺子巧收纳 135
- 厨房清洁工具巧收纳 136
- 厨房小工具巧收纳 136
- 干货巧收纳 136
- 洗衣粉盒再利用 136
- 吊柜巧收纳 136
- 水槽柜门巧利用 137
- 垃圾桶巧收纳 137
- 调料巧收纳 137
- 微波用具巧收纳 137

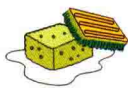
卫生间收纳 138

- 洗衣机下方巧装毛巾架 138
- 防水收纳篮巧利用 138
- 巧用篮子收纳化妆品 138
- 镜后空间巧利用 138
- 卫生间的收纳要点 139
- 收纳袋巧利用 139
- 浴室周围的收纳要点 139
- 玻璃架巧收纳 139
- 用链子串接卫生纸 139
- 洗脸池下巧设储物架 140
- 合理利用边角空间的家具 140
- 洗涤用品的收纳窍门 140
- 浴室门后巧装筐 140
- 选择镜柜省空间 140
- 塑料储物盒巧利用 140

卧室收纳 141

- 衣柜顶部的收纳空间 141
- 选择多空间规划的衣柜 141
- 衣橱内侧巧利用 141





棉被先清洁再收纳.....	141
床底收纳窍门.....	142
平时使用的被褥尽量集中收纳...	142
不要忘记防潮.....	142
床头空间巧利用.....	142

衣物收纳.....143

衬衫的收纳窍门.....	143
易变形裤子的收纳窍门.....	143
牛仔裤的收纳窍门.....	143
毛衣的收纳窍门.....	143
内裤的收纳窍门.....	144
连帽衫的收纳窍门.....	144
Polo衫的收纳窍门.....	144
丝袜的收纳窍门.....	144
袜子的收纳窍门.....	145
胸罩的收纳窍门.....	145
短裤的收纳窍门.....	145
T恤衫的收纳窍门.....	146
开领短袖衫的收纳窍门.....	146
开衫衣服的收纳窍门.....	147
无袖开衫的收纳窍门.....	148
毛衣的收纳窍门.....	148
套头连帽衫的收纳窍门.....	149
夏装的收纳窍门.....	150
长裤的收纳窍门.....	150

裤裙的收纳窍门.....	151
长筒丝袜的收纳窍门.....	151
衬裙的收纳窍门.....	152
贴身内衣的收纳窍门.....	152
贴身短裤的收纳窍门.....	153
睡衣的收纳窍门.....	154
领带的收纳窍门.....	154
皮带的收纳窍门.....	154
旅行时衣物速干法.....	155
鞋子的收纳窍门.....	155
衣物的存放窍门.....	155
长裤固定窍门.....	155
鞋套巧利用.....	155
丝袜使用小窍门.....	156
大衣的收纳窍门.....	156
衣服纽扣的保护窍门.....	156
帽子不变形窍门.....	156
皮衣的收纳窍门.....	156

小物件收纳.....157

皮包的收纳窍门.....	157
照片的收纳窍门.....	157
附轮收纳箱巧利用.....	157
底片的收纳窍门.....	157
手机链的收纳窍门.....	157
票据的收纳窍门.....	158



发卡的收纳窍门.....	158
项链的收纳窍门.....	158
空底片盒巧利用.....	158
储值卡的收纳窍门.....	158
手链的收纳窍门.....	158

第三章

百物妙用 新主张

食品妙用

调味品妙用.....	160
巧用食盐除异味.....	160
盐水可止痒.....	160
用盐洗菜更干净.....	160
盐水洗头防脱发.....	160
锅底巧清洁.....	160
凉拌番茄宜放盐.....	160
和面时可加盐.....	161
巧用食盐水洗奶瓶.....	161
淡盐水使削皮后的水果不变色...	161
做泡菜放盐质量好.....	161

淡盐水漱口预防感冒.....	161
菠萝巧去苦涩味.....	161
糖水浸泡皮革更有光泽.....	162
糖能洗掉醋渍.....	162
漂洗丝绸加糖更有光泽.....	162
苦瓜放白糖更可口.....	162
给花加糖寿命长.....	162
煮火腿涂白糖易煮熟.....	162
炖肉时加糖不腻.....	163
酱油能去毒止痛.....	163
辣椒太辣可加点醋.....	163
醋能防生鱼变质和去除羊肉膻味.	163
醋能解酒.....	163
醋除水垢.....	163
用醋擦洗让家具变新.....	163
醋能清除异味.....	164
醋能使衣物更有光泽.....	164
切菜时手上抹点醋不发黄.....	164
醋能防指甲油脱落.....	164
白醋能保养家具.....	164
醋可除去鱼腥味.....	164
醋可防止食物氧化.....	165
醋能清除厨房油污和锈斑.....	165
醋能使毛笔字不褪色.....	165
醋能洗掉沥青.....	165
炖肉加醋有营养.....	165