

家庭百科丛书

JIA TING BAI KE CONG SHU



对你诉说
找到自己生活中的乐趣
找到自己生活中
事业、家庭、朋友的
快乐(HAPPY)



健康是第一财富,旷达者幸福

ShengHuoXiaoQiaoMen

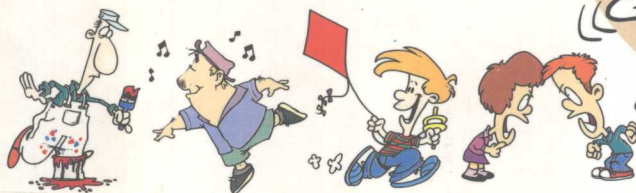
家庭百科

生活小窍门

- 家庭主妇的好助手;
- 育养婴儿的经验妙谈;
- 爱美之士心灵的钥匙;
- 旅游一族的绝对方向标。

8000 多个生活小窍门将使你家庭生活的烦恼从此停步;随之而来的是教你怎样在家的港湾轻歌漫舞……

金霞 编著



大众文艺出版社



78570-3
38401

家庭百科

——生活小窍门

金霞 编著

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭百科/ 金霞编著.

- 北京: 大众文艺出版社, 2004.3

ISBN 7-80171-419-9

I. 家…

II. 金…

III. 家庭—生活—知识

IV. TS 976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 014190 号

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编:100007)

廊坊京华万圣印刷有限公司印刷 新华书店经销

开本 880×1230 毫米 1/32 印张 51.75 字数 740 千字

2004 年 3 月北京第 1 版 2004 年 3 月河北第 1 次印刷

ISBN 7-80171-419-9/TS·13

定价:100.00 元(全四册)

版权所有,翻版必究。

大众文艺出版社第一编辑制作中心

电话:64062964

目 录

第一篇 饮食篇

(1) 日常菜肴窍门篇	(1)
A. 肉类(猪、鸡、牛、羊、鸭)	(1)
●肉片嫩妙二法	(1)
●羊肉去膻五法	(1)
●煲汤巧用水	(1)
●除血防腥	(2)
●巧做四喜丸子	(2)
●猪肉用酱油保鲜	(2)
●啤酒蒸鸡味纯正	(2)
●炖肉易烂方法	(3)
●怎样煮牛肉易烂	(3)
●老牛肉返嫩法	(3)
●炖制老鸡肉返嫩法	(3)
●先灌酒醋后宰杀	(3)
●如何炖鸭味更美	(3)
●炖制老鸭肉四法	(3)
●快速炖鸡法	(4)
B. 蔬菜类	(4)
●炒菜三要诀	(4)
●春季咸菜贮存法	(4)
●冻扁豆复鲜及保存	(5)
●巧煮新笋	(5)
●如何制作泡菜	(5)
●巧食菜叶四法	(5)

●香菜久存二法	(6)
●切开的冬瓜南瓜保存法	(6)
●炒菜巧下盐	(6)
●炒洋葱时宜放面粉、葡萄酒	(6)
●清水炒藕使之洁白	(6)
●煮海带易烂法	(7)
●泡发木耳二法	(7)
●黄花菜的烹前处理	(7)
●家庭自制橘皮酱	(7)
●紫菜可除汤中油腻	(7)
●牛奶使菜花更白嫩	(7)
●凉拌西红柿宜放盐	(7)
●冰冻“萝卜干”	(7)
●干海带蒸后再烹好	(8)
●炸花生米应油米同时入锅	(8)
●油炸花生米保脆法	(8)
C. 禽蛋类	(8)
●煮鸡蛋的小窍门	(8)
●巧煎荷包蛋	(8)
●鸡蛋羹速制法	(8)
●夏季鸡蛋保鲜三法	(9)
●如何挑选蛋品	(9)
●速制五香皮蛋	(9)
●皮蛋去涩法	(10)
●咸鸭蛋的五种吃法	(10)
●自制多味蛋羹	(10)
●制作蛋糕一法	(10)
●电饭煲烤蛋糕	(11)
●巧煮裂缝蛋	(11)
●腌蛋二法	(11)
●腌蛋多油法	(11)

D. 海鲜类	(11)
●蒸鱼、肉巧用水	(11)
●醋水渍鱼香味浓	(12)
●如何蒸鱼味美	(12)
●烧鱼不粘锅妙法	(12)
●炸鱼一法	(12)
●鱼头三味	(12)
●巧除带鱼鳞	(13)
●去除虾腥味二法	(13)
●如何制取虾仁	(13)
●巧洗海蜇皮	(14)
●虾子不宜爆炒	(14)
●白糖做鱼易成形	(14)
●除鱼腥味七法	(14)
●巧杀甲鱼	(15)
E. 豆制品类	(15)
●烧豆腐味香美	(15)
●豆芽宜放醋	(15)
●豆腐保鲜二法	(15)
●菠菜豆腐的烹制	(15)
●巧除豆芽豆腥味	(16)
●如何去除豆浆的豆腥味	(16)
●速制绿豆汤二法	(16)
●绿豆贮存二法	(16)
●豆制品异味的去除	(16)
●巧洗脏豆腐	(16)
F. 水果饮料类	(17)
●香蕉双吃	(17)
●柿子脱涩四法	(17)
●认清苹果表面的“霜”	(17)
●巧剥橙子皮	(18)

●干了皮的橘子复原法	(18)
●巧去苹果皮	(18)
●盐水去桃毛	(18)
●如何贮存红枣	(18)
●龙眼保鲜三法	(18)
●柑橘简易保鲜二法	(19)
●四季饮茶诀窍	(19)
●橘皮泡茶可清热	(19)
●自制消暑冷食六法	(19)
●如何贮存新茶	(20)
●啤酒冷饮新做三法	(20)
●夏季存放鲜牛奶法	(21)
●巧倒啤酒	(21)
●如何泡药酒	(21)
●洋酒的分类	(21)
●洋酒的喝法	(22)
●醒酒十二法	(22)
●蜂蜜沉淀物的化除	(23)
●夏季忌饮冷牛奶	(23)
●煮牛奶技法	(23)
●煮牛奶时不要加糖	(23)
●喝牛奶不宜加糖过多	(23)
●牛奶忌久煮	(24)
●忌用塑料容器盛牛奶	(24)
F. 水果饮料类	(24)
●水果和海鲜不宜同食	(24)
●酸奶饮用勿过量	(25)
●牛奶忌和豆浆同煮	(25)
●三种人不宜饮啤酒	(25)
●真假矿泉水辨别法	(25)
●奶粉结块后不宜吃	(26)

●忌用牛奶送服药品	(26)
●如何识别真假桂圆	(26)
●开水沏茶并不好	(27)
●鉴别奶粉真伪五法	(27)
●如何识别真假名酒	(27)
●牛奶不宜与巧克力同时食用	(28)
●鲜牛奶不宜冰冻,最好马上食用	(28)
●蜂蜜优劣简易鉴别方法	(29)
●价廉物美的营养饮料——豆浆	(29)
●饮牛奶忌同食橘子	(29)
●葡萄酒忌久存	(29)
●忌饮刚酿制的白酒	(30)
●啤酒白酒忌同饮	(30)
●不宜过量饮啤酒	(30)
●饮品“三忌”	(31)
●酸奶不宜自制、茶叶不宜干吃	(31)
●喝豆浆四忌	(32)
●吃水果的学问	(32)
●啤酒贮放三不宜	(33)
●除羊奶膻味	(33)
●巧识掺假奶	(34)
●保温杯不宜沏茶	(34)
●新茶保护五法	(34)
●茶叶并非越新越好	(35)
(2)主食加工特色篇	(35)
A. 米饭	(35)
●煮饭加牛奶味香	(35)
●一锅煮出两样饭	(35)
●中饭西吃三法	(35)
●煮米饭有讲究	(36)
●去除米饭焦糊味三法	(36)

●做饭防溢三法	(36)
●夹生饭的处理	(37)
●煮粥不溢出	(37)
●煮稀饭防糊锅三法	(37)
B. 面食	(37)
●巧蒸开花馒头	(37)
●电饭煲蒸馒头	(38)
●巧热陈馒头	(38)
●巧热剩饼	(38)
●风味饺子馅制作四法	(38)
●下饺子易熟法	(39)
●自制冷冻饺	(39)
●如何存放剩饺子	(39)
●巧煮元宵	(39)
●做饺子不剩面不剩馅的妙法	(40)
●高压锅煮饺子	(40)
●啤酒做饼味香	(40)
●调饺子馅防营养流失法	(40)
●煮饺子不粘连四法	(40)
●高压锅烙饼柔软可口	(41)
●炸馒头省油法	(41)
●蒸馒头宜先上屉后开火	(41)
●蒸馒头粘屉布的处理	(41)
●以盐代碱揉发面	(41)
●黄馒头的处理	(41)
●高压锅煎饺子	(42)
附: 自制调味品	(42)
●自制家用调味品十种	(42)
●如何制辣椒油	(43)
●自制家常调味汁法	(43)
●自制香辣酱	(44)

(3) 注意事项篇	(44)
A. 肉类	(44)
● 剁肉如何不粘刀	(44)
● 淘米水洗肉好	(44)
● 速冻肉不宜迅速解冻	(44)
● 巧辨病猪肉	(45)
● 腐烂的肉烧煮后也不能吃	(45)
● 吃火锅时间不宜太长	(45)
● 老母猪肉的鉴别	(46)
● 水猪肉的识别	(46)
● 食猪肝不宜炒得太嫩	(46)
● 不宜吃青蛙肉	(46)
● 不宜多吃烤羊肉串	(47)
● 夏季不要直接食用从市场买的熟制品	(47)
● 火腿忌在冰箱内存放	(47)
● 涮羊肉不宜太嫩	(48)
● 不宜贪食火锅汤	(48)
B. 蔬菜类	(49)
● 贮青菜不要用水洗	(49)
● 如何识别毒蘑菇	(49)
● 巧洗蘑菇、平菇	(49)
● 巧洗木耳	(49)
● 清除蔬菜残毒六法	(49)
● 炒菜用油不宜多	(50)
● 盐可使蔬菜黄叶返绿	(50)
● 炒胡萝卜不宜放醋	(50)
● 炒菜心忌放碱	(50)
● 切辣椒、葱防刺眼	(50)
● 剥刮芋头防刺激皮肤	(51)
C. 禽蛋类	(51)
● 煮鸡蛋不要用生水冷却	(51)

●不要吃破壳的鸡蛋	(51)
●煮蛋防裂法	(51)
●忌用豆浆冲鸡蛋	(51)
●炒禽蛋加酒味鲜美	(52)
●搅蛋勿用铝器皿	(52)
D. 海鲜类	(52)
●如何识别河豚鱼	(52)
●不要活吃鲤鱼	(52)
●吃螃蟹不要用水煮	(53)
●冰箱中的鱼不宜存放太久	(53)
E. 豆制品类	(53)
●蚕豆、赤豆防蛀法	(53)
附加:小常识:盐类用法篇	(53)
●放盐须看火候	(53)
●菠菜豆腐的烹制	(54)
●小葱不要拌豆腐	(54)
●油锅放盐防溅	(54)

第二篇 疾病预防篇

A. 五官科	(55)
●预防龋齿二法	(55)
●丝瓜治慢性喉炎	(55)
●生津润喉二法	(55)
●喉噪调理三法	(55)
●大蒜治牙酸	(56)
●苹果可预防口腔炎	(56)
●口腔消毒简便方法	(56)
●治口腔水泡三法	(56)
●鼻塞异物处理	(56)
●漱口护牙	(56)
●除口臭三法	(57)

目 录

●治咽喉肿痛五法	(57)
●止呃四法	(57)
●眼中异物处理三法	(58)
●鼻窦炎按摩疗法	(58)
●处理鱼刺卡喉五法	(58)
●巧治牙痛六法	(59)
●治口角溃烂	(59)
●口腔溃疡的治疗	(59)
●热水杯蒸气保健眼球	(59)
●巧使黄牙变白	(59)
●刷牙时间宜延长	(59)
●排除耳内进水的方法	(60)
●长期饮茶不易患白内障	(60)
●有利于眼睛保健的食品	(60)
●治中耳炎三法	(61)
●家庭止鼻血法	(61)
●眼睛红肿忌热敷	(62)
●眼部用药的正确方法	(62)
●巧治慢性鼻炎	(62)
●治红鼻头(酒渣鼻)六法	(63)
●预防近视二法	(63)
B. 外科	(64)
●烫伤治疗十四法	(64)
●治疮四法	(65)
●消肿五法	(65)
●蚊虫咬伤处理四法	(65)
●外伤治疗十法	(66)
●治疗痔疮二法	(67)
●消除脚汗臭三法	(67)
●治疗脚气九法	(67)
●治疗关节疼痛三法	(68)

●电吹风机吹热风配合治伤	(68)
●治疗狐臭九法	(68)
●牙膏治溃烂	(69)
●简易止血二法	(69)
●贴黄瓜片治晒伤	(70)
●碱面巧治水火烫伤烧伤	(70)
●外伤感染处理	(70)
●治疗痤疮五法	(70)
●如何去除痤疮疤痕	(71)
●蜂蜜治伤不留痕	(71)
●拔火罐防烫伤法	(71)
●醋精治疗灰指甲	(71)
●消除瘡子二法	(72)
●治鸡眼六法	(72)
●汗脚治疗七法	(72)
●止痒十法	(73)
●多吃蒜苔防痔疮	(74)
●洗脚健身法	(74)
●捏人中穴治腿脚抽筋	(74)
●痔疮患者饮食小常识	(74)
●防治手脚冻疮干裂十六法	(75)
●治风湿关节炎二方	(76)
●巧治腰痛三法	(76)
●巧去扁平疣	(77)
●电吹风治肩周炎	(77)
●体表肿块辨良恶十法	(77)
C. 内科	(78)
●偏头痛的家庭治疗	(78)
●治疗胃痛三法	(79)
●偏头痛治疗新法	(79)
●梳头可治疗三叉神经痛	(79)

目 录

●治肾虚二法	(79)
●六神丸可治疗乙肝	(80)
●葡萄酒可治疗贫血	(80)
●治疗腹痛三法	(80)
●牛奶可防胆结石	(80)
●生姜皮可治疗风湿症	(80)
●治疗糖尿病二法	(80)
●降血压九法	(81)
●苹果熟吃消内热	(81)
●感冒的初期治疗	(81)
●治疗感冒七法	(82)
●感冒退烧二法	(82)
●巧治胃炎二法	(83)
●治疗头痛二法	(83)
●养胃八法	(83)
●巧治慢性胃炎	(84)
●花生米治胃痛二法	(84)
●治疗便秘四法	(84)
●治胃下垂二法	(85)
●简易消胀法	(85)
●习惯性便秘简易疗法	(85)
●胃痛的自我疗法	(86)
●习惯性便秘食疗五法	(86)
●喝奶可预防支气管炎	(87)
●巧治低血压四法	(87)
●食物相克中毒与解救方法	(87)
●洗足疗法降血压	(88)
●食疗降血压三法	(88)
●大蒜可防铅中毒	(88)
●酒后忌服的一些药物	(89)
●按摩手指降血压	(89)

●煤气中毒的饮食治疗	(89)
●解毒药宜冷服	(90)
●醉酒处理十八法	(90)
●促使精神愉快十法	(91)
●怎样培养健康的性格	(92)
●治失眠二法	(93)
●冬盖棉被不宜过厚	(93)
●火灾之中毛巾的防护作用	(93)
●促进身体健康五法	(93)
●失眠食疗四法	(94)
●有助于增强记忆力的食品	(94)
●某些常见疾病的征兆	(95)

第三篇 养颜美容和时尚服饰篇

A. 养颜美容篇	(96)
●美容十步法	(96)
●牛奶柠檬汁增白皮肤	(96)
●大米饭美容新法	(96)
●白萝卜美容	(97)
●西瓜皮美容	(97)
●橘皮水美容	(97)
●盐水美容	(97)
●鸡蛋美容五法	(97)
●黄瓜美容	(98)
●健美皮肤的维生素	(98)
●根据肤型采取不同的护肤方法	(98)
●干性皮肤护理要点	(99)
●油性皮肤护理要点	(99)
●使皮肤润滑洁白的四种妙法	(100)
●空调房内需注意皮肤保养	(100)
●混合皮肤护理要点	(100)

●洗脸不可过度·····	(101)
●蒸气美容法·····	(101)
●自制菠萝面膜·····	(102)
●仰睡有助于消除面部皱纹·····	(102)
●如何消除鱼尾纹·····	(102)
●茶叶缓解鱼尾纹·····	(102)
●维生素 C 可防生雀斑·····	(102)
●皂角治痤疮和粉刺·····	(102)
●维生素 E 丸可消除口角纹·····	(103)
●防止面部皱纹的方法·····	(103)
●刮胡子的学问·····	(103)
●去除暗疮·····	(103)
●用香蕉皮治疣子·····	(104)
●奶醋消除眼肿·····	(104)
●牙齿洁白二法·····	(104)
●柠檬助您消倦容·····	(104)
●自制蛋黄牛奶面膜·····	(104)
●养目九法·····	(104)
●柿子可治黑眼圈·····	(105)
●化妆巧掩黑眼圈·····	(105)
●眼睛浮肿者巧妆二法·····	(105)
●冷水洗脸对眼睛有益·····	(106)
●巧除口臭二法·····	(106)
●巧除口中的酒味·····	(106)
●化妆品的使用与保存·····	(106)
●巧辨口红含铅量和是否已过期·····	(107)
●眼角下垂化妆法·····	(107)
●眼睛下凹化妆法·····	(107)
●刷睫毛的小技巧·····	(107)
●如何修饰眉毛·····	(107)
●佩戴隐形眼镜化妆有讲究·····	(108)

●巧卷睫毛	(108)
●口红与肤色	(108)
●如何正确涂抹口红	(109)
●化妆粉底选择	(109)
●女士化妆四忌	(109)
●怎样为皮肤进行彻底保湿	(109)
●秋冬季节滋润嘴唇	(110)
●秋冬护肤四秘方	(110)
●护养佳品——鸡蛋	(111)
●骑车族脸部护理	(112)
●骑车族眼部护理	(112)
●如何消除面部痤疮留下的疤痕	(112)
●一分钟创造美丽	(113)
●如何改善双下巴	(113)
●中老年人自我美容法	(113)
●如何防治老年斑	(114)
●让老相的脸显得年轻些	(114)
●最管用的化妆技巧	(115)
B. 护发篇	(116)
●夏季不宜热烫发	(116)
●四种妇女不宜留长发	(116)
●使头发光亮四法	(116)
●陈醋可保持发型持久	(117)
●夏日头发的保护	(117)
●脸型与发型	(117)
●柚子核可治落发	(118)
●防染发剂污染有新法	(118)
●冰箱可保染发剂不变质	(118)
●蜜蛋油可使稀发变浓	(118)
●青少年白发验方	(118)
●加醋洗头好	(118)