

THE WORKER'S PUBLISHING HOUSE OF CHINA

家庭实用小窍门

中国工人出版社 编





家庭实用小窍门

中国工人出版社 编



北林图 A00029415



406618

家庭实用小窍门

本社编

中国工人出版社出版发行（北京安外六铺炕）

新华书店北京发行所经销

北京印刷二厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张：19.625 字数：421千字

1990年 8月第1版 1990年8月 北京第1次印刷

印数：1—300 10册

ISBN7-5008-0581-0/Z·34 定价：7.10元

前 言

在家庭日常生活中,常常会遇到各种各样的小问题、小疑难,人们都希望能找到一些解决问题的捷径——简单而又实用的窍门。本着为读者提供方便的初衷,我们采用广泛征集稿件的办法,将反复出现于报刊杂志上的实用知识、方法汇集成册,其中不少方法颇有“四两拨千斤”之妙。

为突出条目简捷、实用的特点,为保证内容的可信度,我们选择了那些已被广泛应用的,或具一定科学根据的,或已被经验认可的实用知识和方法,希望能借此为读者家庭提供一些实实在在的帮助。

本书由中国工人出版社科技教育编辑室组织编辑,由陈刚同志主持编写。参加此书稿件收编工作的同志还有北京的谢帼明、李桂云、于红生,河北的杜新民、柯苑、颀凤、赵林峰,辽宁的阎惠元、高祥杰、张怀第,黑龙江的姜戈、文华,江西的唐红春,福建的汪婵、向勇、蒋国跃,湖南的贺工、陈愚,湖北的寒实、刘蕾,广东的陈伟东、平,甘肃的郭姜宁,青海的林宁,新疆的孙庆华(排名不分先后)。同时,在此书的编写过程中,还得到了许多同志的关心和支持,其

中有中国食品杂志社社长谢帼明、黑龙江科技报社谭梅芳、天津家庭·育儿杂志社汪宝树等同志,在此对他们谨致谢意。对于本书所收资料的原作者,我们难于一一联系,在此一并致谢。

最后,愿广大读者从中受益。

责任编辑：陈 刚

封面设计：潘岱予

THE WORKER'S PUBLISHING HOUSE OF CHINA

总 目

家庭饮食

一、食品鉴别与选购	(2)
1. 水产品的鉴别与选购	(2)
2. 畜禽蛋的鉴别与选购	(5)
3. 蔬菜的鉴别与选购	(10)
4. 水果的鉴别与选购	(11)
5. 干货的鉴别与选购	(13)
6. 营养保健品的鉴别与选购	(15)
7. 烹饪调味品的鉴别与选购	(17)
8. 其它食品的鉴别与选购	(19)
9. 饮料的鉴别与选购	(22)
二、食品加工	(25)
1. 去壳	(25)
2. 食品发制	(27)
3. 屠宰与清洗	(31)
4. 催熟与脱涩	(35)
5. 除味	(37)
6. 去辣痺	(47)
三、食品烹饪	(49)
1. 主食加工	(49)
2. 调味品的使用	(59)

3. 菜肴烹调	(66)
四、食品制作	(82)
五、食品贮存	(102)
1. 食品贮存的一般方法	(102)
2. 水产肉蛋奶的贮存	(106)
3. 蔬菜果品的贮存	(112)
4. 食粮糕点的贮存	(124)
5. 油盐酱醋糖的贮存	(128)
6. 饮料的保存	(130)
六、饮食与保健	(134)
1. 用食数量	(134)
2. 用食营养	(138)
3. 用食保健	(149)
4. 饮料及其它食品的饮用	(158)

服装鞋帽

一、服装鞋帽的鉴别与选购	(172)
二、服装鞋帽的洗涤与去污	(189)
1. 服装织物的洗涤	(189)
2. 鞋帽的洗涤	(208)
3. 熨烫	(210)
4. 去污渍	(214)
三、服装鞋帽的加工与使用	(228)
四、服装鞋帽的收藏与保养	(237)

家庭用品

一、家庭用品的鉴别与选购	(250)
--------------------	-------

二、家庭用品的使用与保养	(274)
三、家庭用品的加工与维修	(346)
四、家庭用品的去污除垢	(330)

医疗保健

一、内科	(402)
二、外科	(436)
三、妇产科	(454)
四、皮肤科	(467)
五、五官科	(494)
六、其它	(509)

住行及其它

一、居住	(528)
1. 居室	(528)
2. 花鸟鱼虫	(545)
二、交通	(564)
三、妙用	(574)
四、金银钱钞	(594)

细 目

家庭饮食

一、食品鉴别与选购

1. 水产品的鉴别与选购

鱼类鲜度的鉴别

鱼是否受污染的鉴别

咸鱼是否新鲜的识别

海蟹如何挑选

河蟹如何挑选

甲鱼优劣比较

鱼翅如何选用

鱼肚如何选用

海参怎样挑选

干贝怎样挑选

虾怎样挑选

海米是否新鲜的鉴别

虾皮怎样选购

2. 畜禽蛋的鉴别与选购

肉类好坏识别

灌水猪肉的识别

老母猪肉的识别

咸肉的选购

香肠的选购

禽类好坏的识别

注水家禽的鉴别

冷藏禽肉的鉴别

病死畜禽肉的鉴别

病鸡的鉴别

鲜蛋的鉴别

松花蛋的挑选

3. 蔬菜的鉴别与选购

菠菜的选购

芹菜的选购

黄瓜的选购

茄子的选购

绿豆芽的鉴别

葱的挑选

洋葱的挑选

马铃薯的挑选

4. 水果的鉴别与选购

香蕉与芭蕉的鉴别

葡萄的选购

西瓜的选购

5. 干货的鉴别与选购

干菜类的选购

银耳的选购

黑木耳的鉴别

燕窝的鉴别
香菇的识别
毒菇的鉴别

6. 营养保健品的鉴别与选购

蜂蜜的鉴别
阿胶的鉴别
人参的识别
熊胆的鉴别

7. 烹饪调味品的鉴别与选购

食油的鉴别
香油的鉴别
酱油的鉴别
味精的识别
大料的鉴别

8. 其它食品的鉴别与选购

大米的挑选
葵花子的鉴别
奶粉的鉴别
豆腐的鉴别
腐乳的鉴别
罐装食品的挑选

9. 饮料的鉴别与选购

茶叶的识别
啤酒的识别
白酒的识别
酒精兑制酒的鉴别

二、食品加工

1. 去壳

巧去核桃壳
巧去板栗皮
巧去蚕豆壳
莲心快速去皮法
巧剥橙皮
巧剥柑皮
巧去桃毛
巧剥桃皮
巧去苹果皮
巧剥大蒜皮
巧剥松花蛋
巧脱蛤蜊丁

2. 食品发制

海参巧发制
海带巧泡发
海蜇皮的泡制
鱿鱼干的泡发
鲍鱼干的泡发
干贝的泡发
鱼翅的泡发
鱼唇的泡制
鱼肚的泡发
猴头的泡发
干蘑菇泡洗法
笋干泡洗法
玉兰片的泡发
木耳的泡发
干熊掌的发制
蹄筋的发制
干肉皮的发制

3. 屠宰与清洗

鱼粘液巧去

鱼鳞巧刮

带鱼巧洗

黄鱼巧清肚

贝类去泥巧法

黄鳝巧杀

肉上脏物的清洗

猪肚子的清洗

猪肠子的清洗

猪油的清洗

鸡的杀法

鸡毛巧褪

鸭毛巧褪

蔬菜农药巧洗

蔬菜蚜虫巧除

蘑菇巧除沙

冬菇除沙法

4. 催熟与脱涩

水果催熟简法

香蕉催熟巧法

柿子脱涩法

菠菜去涩法

5. 除味

巧除鱼腥

甲鱼巧除腥

鲤鱼除腥

黄鱼除腥

河鱼除腥

巧除鱼胆苦味

虾仁除腥

巧除猪肉臭味

咸肉除异味

猪心除异味

猪腰子去膻

猪油除异味

羊肉巧去膻

羊奶巧去膻

狗肉去膻

猫肉去膻

鸭肉去腥臊

野味去腥涩

黄豆腥味的去除

萝卜臭味的去除

大蒜臭味的去除

巧除菜籽油异味

巧除菜锅油腻味

巧除菜锅腥味

容器异味去除法

巧除菜板异味

松花蛋去麻苦味

松花蛋去碱涩味

巧除米饭焦味

巧除剩饭异味

巧除切面碱味

6. 去辣痒

解辣巧法

巧除手上辣味

眼睛防辣法

巧除手痒

三、食品烹饪

1. 主食加工

巧做稀粥

巧煮米粥

巧煮米饭

巧煮陈米

夹生饭的补救

面的速发法

发面时间的认定

发面用碱的认定

馒头巧去碱

巧做馒头

馒头发黄的补救

巧蒸馒头

蒸馒头巧卸笼

饺子菜馅防出汤

巧拌饺子馅

做饺子巧和面

煮饺子巧防粘连

饺子高压锅煮法

巧煮馄饨汤不浑

巧煮面条

冷面巧散开

元宵的煮法

面包的做法

面包巧回软

油条的炸法

剩饭巧做

2. 调味品的使用

烹饪巧用油

油温巧判别

热油巧消沫

油炒巧防溅

油炸巧防溢

猪油巧熬制

放盐的时间

放酱油的时间

放醋多巧除法

放酒的时间

味精的用法

放调味品分先后

烹制菜肴巧用水

白糖结块巧散开

冰糖大块巧破碎

蒜的捣法

3. 菜肴烹调

炒菜的诀窍

煎食的诀窍

炸菜的诀窍

蒸菜的诀窍

蒸菜巧防干锅

切肉的诀窍

活鱼烹制的最佳时刻

烧鱼的诀窍

煎鱼不碎巧法

炸鱼巧法

蒸鱼巧法

鲜鱼汤巧变白

咸鱼还鲜

炒牛肉松软法

煮牛肉快烂法
炒肉片鲜嫩法
煮肉的诀窍
猪肚巧做
咸肉复鲜
火腿巧煮
炖鸡易烂法
炖鸭易烂法
炖鹅易烂法
炸鸡巧挂糊
煮蛋巧防裂
炒鸡蛋新法
煎鸡蛋新法
蒸蛋羹新法
蛋清巧分离
咸鸭蛋巧食
肉类食品巧解冻
解冻肉类的烹调
马铃薯防变色
茄子防变色
炒藕片不变色
煮青豆保绿色
苹果削皮防变色
绿豆巧煮
马铃薯巧做
豆浆的食用
豆腐的食用
海带巧煮
花生米巧炸
花生米巧炒

葵花子炒制
使骨头汤更鲜美
鲜汤巧做
做汤巧去咸

四、食品制作

豆芽速生法
番茄巧食用
马铃薯巧制沙片
西瓜巧做
西瓜皮巧食用
醉枣家庭制法
草莓简易加工
粉状调料自制法
辣椒油自制法
辣椒酱自制法
小磨麻油自制法
芝麻酱自制法
花生酱自制法
韭菜花酱自制法
糯米酒制作技巧
甜酒酿家庭自制
药酒的泡制
五香瓜子自制法
五香栗子自制法
香味蒜简易制法
生姜巧做
青椒干简易制法
青椒的腌制
腌菜脆绿法
腌菜白腌巧除

酸白菜自制法
臭豆腐自制法
肉皮巧食用
猪肉松家庭制法
香肠家庭制法
牛肉干家庭制法
夏季腌肉法
夏季腌鱼法
鸡蛋加工制皮蛋法
咸蛋腌制数法
腌蛋速成法
五味蛋巧腌制
五香茶蛋制法
酸梅汤自制法

五、食品贮存

1. 食品贮存的一般方法

食品防蝇叮法
食品贮藏有方
食品贮藏温度
食品冰箱存放时限
食品室温存放期限
剩菜巧回锅
剩菜巧保存
饭菜防馊数法
豆腐防酸数法
人参巧收藏

2. 水产肉蛋奶的贮存

活鱼存放妙方
鲜鱼保鲜数法
鲜鱼冰箱储存法

鱼冰冻防干法
活蟹冰箱巧存
虾的保存
海蜇简易保存法
猪肉保鲜数法
香肠巧存放
腊味贮藏法
鸡蛋保鲜数法
咸蛋巧贮存
牛奶的存放

3. 蔬菜果品的贮存

马铃薯保存几法
白薯的贮存
大白菜越冬法
大葱越冬存放法
大蒜头保鲜法
萝卜越冬保鲜
生姜巧保鲜
菠菜巧存放
韭菜巧保鲜
香菜保鲜法
香菜巧贮存
蒜黄保鲜法
番茄简易保鲜法
青椒缸贮法
青辣椒制干法
豆角制干法
茄子制干法
香菇巧除霉
榨菜保存法

咸菜防生蛆法

黄瓜保鲜法

冬瓜切后保鲜法

西瓜夏贮冬食

西瓜简易贮藏

葡萄的存放

水果保鲜法

香蕉简易保鲜

柑桔保鲜数法

苹果贮藏数法

红枣防蛀法

水果保鲜片自制法

花生米贮存几法

栗子贮存几法

4. 食粮糕点的贮存

大米防蛀数法

米面生虫处理

小麦防生米象法

豆类防虫贮存法

豆类除虫法

绿豆巧存法

玉米防蛀两法

面肥简易保存法

汤团粉保存两法

月饼的存放

蛋糕巧保鲜

面包巧保鲜

面包巧回软

5. 油盐酱醋糖的贮存

猪油保存诀窍

食油巧防变质

使油变香巧法

食盐巧防返潮

酱油防霉法种种

醋的存放

使醋变香巧法

红糖巧存放

巧除糖中蚂蚁

6. 饮料的保存

茶叶的保存

绿茶回潮处理

茶叶发霉处理

啤酒的保存

酒的存放时间

六、饮食与保健

1. 用食数量

食量测试简法

手掌配制食量法

用餐次数与健康

孕妇每日最佳食谱

消食导滞十方

伤食自疗简方

2. 用食营养

维生素缺乏症的自查

食品营养素加工时的维护

烹调方法对营养的影响

蔬菜烹调与营养

蔬菜颜色与营养

骨头煮汤与食用

断乳婴儿宜食土豆

进补宜用老禽肉
米面豆类巧搭配
缺锌与食补
缺钙与食补
胡萝卜的食用
葱蒜的食用
豌豆的食用

3. 用食保健

五味与健康
食物属性巧利用
食菠萝谨防过敏
食桔子谨防上火
食红薯谨防烧心
食章鱼谨防过敏
食扁豆谨防中毒
谨防亚硝酸盐致癌
谨防腌制食品致癌
用铝器防铝中毒
用火锅防铜中毒
用陶瓷防铅中毒
鱼刺卡喉验方
食物解乏与健脑
饮食减肥法
减肥食物三种
能防衰老的食品
能溶毛发的食物

4. 饮料及其它食品的饮用

茶叶正确泡法
茶叶新泡法
茶叶的充分利用

饮茶可保护视力
各种茶叶的功效
咖啡的饮用
牛奶的煮法
牛奶的饮用
奶粉巧冲食
豆浆的饮用
黄酒饮时应去毒素
烫酒的适宜温度
陈酒不易上头
下酒菜的选用
啤酒的饮用温度
啤酒的饮用方法
解酒数法
夏季饮水的窍门

服装鞋帽

一、服装鞋帽的鉴别与选购

皮鞋的选购
凉鞋的选购
冰鞋的选购
鞋号巧换算
服装色彩的挑选
服装条纹的挑选
服装面料的挑选
夏季衣料的挑选
冬季衣料的挑选
胖者服装的选择
衣料正反巧识别