

生活中的一万个

关华 主编

绝

招

北京科学技术出版社

生活中的一万个绝招

关 华 主 编

北京科学技术出版社

生活中的一万个绝招

关 华 主编

*

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南顺城街12号)

新华书店首都发行所发行 各地新华书店经售

三河市科教印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 23.375印张 673千字

1991年5月第一版 1994年1月第二次印刷

印数 28100 册

ISBN7-5304-0938-7/Z·428 定价: 9.50元

目 录

一、食品鉴别与选购

- | | | | |
|---------------------|---|--------------------|----|
| 1. 巧辨注了水的家禽… | 1 | 23. 巧辨小磨香油………… | 7 |
| 2. 冷藏禽肉巧鉴别…… | 1 | 24. 巧辨香油是否掺假… | 7 |
| 3. 肉质巧鉴别…………… | 1 | 25. 巧辨酱油质量………… | 8 |
| 4. 辨孵鸡淘汰蛋小窍门…………… | 2 | 26. 巧识人参…………… | 8 |
| 5. 巧辨鱼是否受污染… | 2 | 27. 巧辨奶粉…………… | 8 |
| 6. 松花蛋质量巧辨别… | 2 | 28. 巧识牛奶…………… | 9 |
| 7. 巧辨病鸡…………… | 3 | 29. 巧辨燕窝…………… | 9 |
| 8. 巧辨猪、羊、牛肉的好坏…………… | 3 | 30. 巧辨熊胆…………… | 9 |
| 9. 巧辨海米是否新鲜… | 3 | 31. 大米质量巧鉴别…… | 9 |
| 10. 巧辨变质烧鸡………… | 4 | 32. 面粉质量巧鉴别…… | 10 |
| 11. 咸鱼巧辨…………… | 4 | 33. 巧辨豆腐质量………… | 10 |
| 12. 巧辨鱼类新鲜度…… | 4 | 34. 冷水巧辨鲜蛋………… | 10 |
| 13. 巧辨鸡鸭肉优劣…… | 4 | 35. 巧辨腐乳…………… | 10 |
| 14. 巧辨病死畜禽肉…… | 5 | 36. 巧辨葵花籽…………… | 11 |
| 15. 巧辨肉是否新鲜…… | 5 | 37. 巧辨大料…………… | 11 |
| 16. 巧辨味精真假………… | 6 | 38. 巧识有毒蘑菇………… | 11 |
| 17. 巧辨鱼是否新鲜…… | 6 | 39. 巧辨香菇…………… | 11 |
| 18. 巧辨灌水猪肉………… | 6 | 40. 巧辨黑木耳…………… | 12 |
| 19. 巧辨甲鱼优劣……… | 6 | 41. 巧辨阿胶…………… | 12 |
| 20. 巧辨老母猪肉………… | 6 | 42. 巧辨木耳有否掺假… | 12 |
| 21. 巧辨食油…………… | 7 | 43. 巧辨绿豆芽…………… | 12 |
| 22. 巧辨植物油…………… | 7 | 44. 巧辨蜂王浆质量…… | 13 |
| | | 45. 巧辨白酒…………… | 13 |
| | | 46. 巧辨酒精兑制的白酒…………… | 13 |
| | | 47. 巧辨罐头…………… | 14 |

48. 识别啤酒小窍门.....	14
49. 巧辨香蕉与芭蕉.....	15
50. 辨别汽水.....	15
51. 巧辨茶叶.....	15
52. 巧辨蜂蜜.....	16
53. 巧辨白酒度数.....	17
54. 巧购罐装食品.....	17
55. 巧购咸肉.....	18
56. 巧选松花蛋.....	18
57. 巧选鱼翅.....	18
58. 巧挑鲜蛋.....	18
59. 巧选虾皮.....	19
60. 巧挑干贝.....	19
61. 巧选香肠.....	19
62. 巧选虾.....	19
63. 巧选海参.....	19
64. 巧选河蟹.....	20
65. 巧选海蟹.....	20
66. 鲜活食选购小窍门.....	20
67. 巧选鱼肚.....	20
68. 买罐头小窍门.....	20
69. 巧选干菜类.....	21
70. 巧选银耳.....	21
71. 巧选马铃薯.....	21
72. 巧选葱.....	21
73. 挑选洋葱小窍门.....	21
74. 菠菜的选购窍门.....	21
75. 巧选西瓜.....	21
76. 巧选葡萄.....	22
77. 巧选芹菜.....	22

78. 巧选黄瓜.....	22
79. 巧选茄子.....	22
80. 巧辨变质酸奶.....	22
81. 优劣奶粉巧辨.....	22
82. 巧辨香瓜.....	23

二、食品贮藏

1. 存苹果小窍门.....	24
2. 番茄简易保鲜小窍门.....	24
3. 蘑菇巧保鲜.....	25
4. 巧贮土豆.....	25
5. 巧防饭菜变馊.....	25
6. 巧存咸鱼.....	26
7. 大蒜头保鲜小窍门.....	26
8. 生虫面粉巧处理.....	26
9. 预防豆类生虫小窍门.....	26
10. 存葡萄小窍门.....	27
11. 晒干茄片小窍门.....	27
12. 巧晒萝卜干.....	27
13. 巧防大米生虫.....	28
14. 家用粮保管小窍门.....	28
15. 豆腐防酸小窍门.....	29
16. 热天巧防奶变坏.....	29
17. 青椒干贮小窍门.....	29
18. 巧贮大蒜.....	30
19. 青椒制干小窍门.....	30
20. 巧存蒜黄.....	30
21. 巧制豆角干.....	30

22. 巧防洋葱抽芽..... 30
23. 存干豆角小窍门..... 31
24. 巧存豆腐..... 31
25. 巧存花生米..... 31
26. 冰箱巧存熟菜..... 31
27. 贮存白菜小窍门..... 31
28. 存荤油小窍门..... 32
29. 醋变香小窍门..... 32
30. 桔子巧保鲜..... 32
31. 水果保鲜秘诀..... 33
32. 巧存白薯..... 33
33. 巧腌雪里红..... 33
34. 香蕉保鲜窍门..... 33
35. 缸贮苹果窍门..... 33
36. 存鲜蘑菇小窍门..... 34
37. 储存萝卜窍门..... 34
38. 储存食用油小窍门... 34
39. 贮玉米巧防蛀..... 34
40. 绿豆过夏巧保存..... 35
41. 面肥巧保存..... 35
42. 巧防食物腐败变质... 35
43. 马铃薯保存小窍门... 35
44. 巧贮粮..... 36
45. 巧存月饼..... 36
46. 蛋糕短期保鲜小窍门..... 36
47. 巧防猪油“哈喇”味... 36
48. 夏天保存鲜肉小窍门..... 36
49. 贮藏鲜猪肉小窍门... 37
50. 生姜保鲜小窍门..... 37
51. 巧存榨菜..... 37
52. 巧存香菜..... 38
53. 黄瓜巧保鲜..... 38
54. 巧防咸菜生蛆..... 38
55. 自制水果保鲜(药)片小窍门..... 38
56. 腊肉巧保鲜..... 39
57. 存鲜蛋不宜竖放..... 39
58. 巧贮花生米几法..... 39
59. 巧存绿豆..... 40
60. 巧食久贮红糖..... 40
61. 萝卜越冬保鲜小窍门..... 40
62. 保存海蜇小窍门..... 40
63. 食醋巧保鲜..... 41
64. 柑桔保鲜方法种种... 41
65. 冰箱存鱼巧防干..... 42
66. 冰箱保存食品时限小知识..... 42
67. 蒜黄和青韭巧保鲜... 42
68. 巧存栗子几法..... 42
69. 牛肉巧保鲜..... 43
70. 食品室温存放期限小知识..... 43
71. 大白菜越冬小窍门... 43
72. 收藏咸肉、咸鱼小窍门..... 43
73. 大葱巧越冬..... 43
74. 巧贮花生油..... 43

75. 巧存菠菜..... 44
76. 巧防食油变质..... 44
77. 巧贮腊味..... 44
78. 藏虾小窍门..... 44
79. 猪、牛、羊肉保鲜
防腐小窍门..... 44
80. 藏啤酒小窍门..... 44
81. 酒类存放小窍门..... 45
82. 巧藏海味..... 45
83. 牛奶存放小窍门..... 45
84. 巧贮红糖..... 45
85. 存放香肠小窍门..... 45
86. 巧贮黄酒..... 46
87. 巧防鱼变干..... 46
88. 韭菜巧保鲜..... 46
89. 半个冬瓜保存小窍门..... 46
90. 简易贮西瓜小窍门..... 46
91. 鲜姜贮存小窍门..... 46
92. 巧使油变香..... 47
93. 巧防酱油和醋发霉..... 47
94. 活鱼保活小窍门..... 47
95. 鱼肚巧贮存..... 47
96. 巧贮海参..... 47
97. 巧定食品温度..... 47
98. 结块白糖巧处理..... 48
99. 巧除糖中蚂蚁..... 48
100. 巧制茄子干..... 48
101. 香菇生霉巧除..... 48
102. 巧防削皮水果变色..... 48
103. 巧防米饭变馊..... 48
104. 夏贮冬食西瓜小窍门..... 49
105. 保存剩菜小窍门..... 49
106. 存牛奶小窍门..... 49
107. 巧贮食品..... 50
108. 巧防食盐受潮变苦..... 50
109. 巧贮鲜蛋..... 50
110. 巧冻鲜鱼..... 51
111. 冰箱巧贮活蟹..... 51
112. 巧存鲜虾..... 51
113. 保存活泥鳅巧法..... 51
114. 巧藏人参..... 51
115. 香菜巧贮..... 51
116. 巧防蝇叮食品..... 52
117. 家庭巧贮水果..... 52
118. 红枣巧防蛀..... 52
119. 面包巧保鲜..... 52
120. 巧存汤团粉..... 53
121. 剩菜回锅小窍门..... 53
122. 米面生虫巧处理..... 53
123. 巧贮挂面..... 54
124. 巧贮发面引子..... 54
125. 大米巧过夏..... 54
126. 巧防小麦生米象..... 54
127. 巧贮年糕..... 54
128. 豆类防虫贮存小窍门..... 54
129. 豆类巧除虫..... 55
130. 红枣巧过夏..... 55

131. 发霉茶叶巧处理.....	55	14. 巧快发面.....	62
132. 茶叶保存小窍门.....	55	15. 巧去猪肉臭味.....	62
133. 绿茶回潮巧处理.....	55	16. 巧看酵面使碱量.....	62
134. 贮藏茶叶小窍门.....	56	17. 巧去狗肉膻味.....	62
135. 巧防菜缸生蛆.....	56	18. 蒸馒头不熟巧补救...	63
136. 巧贮肝.....	56	19. 巧除咸肉异味.....	63
137. 巧贮蜂蜜.....	56	20. 巧解冰冻鱼.....	63
138. 巧存黑橄榄.....	56	21. 巧除猪心异味.....	63
139. 巧贮苹果数法.....	57	22. 巧发豆芽.....	63
140. 巧贮干辣椒.....	58	23. 巧除猫肉膻味.....	64
141. 巧藏板栗儿法.....	58	24. 巧去莲子皮.....	64
142. 巧存土糖.....	58	25. 巧去芋头皮.....	64
143. 巧存梅花菜.....	59	26. 巧除萝卜臭味.....	64
144. 巧放牛羊奶.....	59	27. 巧开铁皮罐头.....	64
145. 巧存白薯.....	59	28. 鸭肉巧去腥.....	64
		29. 巧去猪头肉油腥.....	64

三、食品制作加工

1. 巧取肉末.....	60	31. 巧制五香粉.....	65
2. 巧发木耳.....	60	32. 巧洗蔬菜农药.....	65
3. 巧制酸奶.....	60	33. 巧洗鱼粘液.....	65
4. 巧去土豆皮.....	60	34. 巧识笋干优劣.....	65
5. 巧洗干蘑菇.....	60	35. 巧去野味腥涩.....	65
6. 巧去贝类食品泥沙...	60	36. 巧发面.....	65
7. 巧去大枣皮.....	61	37. 巧发鲍鱼干.....	66
8. 巧杀黄鳝.....	61	38. 冬季巧发面.....	66
9. 巧去西红柿皮.....	61	39. 巧发蹄筋.....	66
10. 巧去鱼胆苦味.....	61	40. 巧去菜籽油异味.....	66
11. 巧去羊奶膻味.....	61	41. 巧发熊掌.....	66
12. 巧制响皮.....	61	42. 巧脱蛤蜊丁.....	67
13. 巧去虾仁腥味.....	62	43. 巧治馒头碱重.....	67

44. 巧清黄鱼肚.....	67	74. 巧除甲鱼腥味.....	73
45. 巧处理变质植物油...	67	75. 巧防辣眼睛.....	73
46. 巧泡干蘑菇.....	68	76. 巧用生姜.....	74
47. 巧治腌菜过咸.....	68	77. 巧去咸肉盐分.....	74
48. 巧拌饺子馅.....	68	78. 自制变蛋.....	74
49. 巧洗笋干.....	68	79. 巧剥大蒜皮.....	75
50. 巧用大葱.....	68	80. 巧剥橙皮.....	75
51. 巧发干肉皮.....	69	81. 巧制番茄酱.....	75
52. 巧发猴头.....	69	82. 巧做汽水.....	75
53. 巧洗香菇.....	69	83. 巧腌鸡蛋.....	75
54. 巧制土豆沙片.....	69	84. 巧泡干货.....	76
55. 巧除手上辣味.....	69	85. 巧去松花蛋麻味.....	76
56. 巧去蛋腥味.....	70	86. 巧做腊肉.....	76
57. 巧做番茄汁.....	70	87. 巧除菜锅腥味.....	76
58. 巧除菜锅油腻味.....	70	88. 巧腌五味蛋.....	76
59. 巧选松花蛋.....	70	89. 巧除果品涩味.....	77
60. 巧除容器异味.....	70	90. 巧去蚕豆皮.....	77
61. 巧解辣.....	70	91. 巧制辣椒酱.....	78
62. 巧使海带松软.....	71	92. 巧去咸肉辛辣味.....	78
63. 巧脱柿子涩.....	71	93. 巧去猪腰子膻.....	78
64. 巧切蛋.....	71	94. 巧去蛋壳.....	78
65. 巧食有毒蘑菇.....	71	95. 巧除豆芽腥味.....	78
66. 巧除黄豆腥味.....	71	96. 巧除手痒.....	78
67. 巧切洋葱.....	72	97. 巧用味精.....	79
68. 巧使咸鱼返鲜.....	72	98. 巧用生葱熟蒜.....	79
69. 巧发玉兰片.....	72	99. 巧去桃毛.....	79
70. 巧泡茶.....	72	100. 巧去板栗皮.....	79
71. 巧腌大蒜.....	72	101. 巧制糯米酒.....	79
72. 巧腌咸辣鸡蛋.....	73	102. 巧除粘在肉上的脏	
73. 巧做肉松.....	73	物.....	80

103.巧切菜.....	80	133.巧去苹果皮.....	87
104.巧酿甜酒.....	80	134.巧泡药酒.....	87
105.巧用小苏打.....	81	135.巧催水果熟.....	87
106.巧使田螺吐泥.....	81	136.巧制五香瓜子.....	88
107.巧泡海蜇皮.....	81	137.巧催香蕉熟.....	88
108.巧去桃皮.....	81	138.巧制五香栗子.....	88
109.巧制酸梅汤.....	81	139.巧腌五香蛋.....	88
110.巧炼猪油.....	81	140.巧做酸白菜.....	88
111.巧制五香蛋.....	82	141.巧腌夏季鱼.....	89
112.巧去菠菜涩味.....	82	142.巧拔鸭毛.....	89
113.巧发鱿鱼干.....	82	143.巧腌夏季肉.....	89
114.巧剁肉馅.....	83	144.巧去萝卜气味.....	89
115.巧食西瓜皮.....	83	145.巧除冬菇沙.....	89
116.巧用大蒜.....	83	146.巧使腌菜脆又绿.....	90
117.巧制臭豆腐.....	83	147.巧造海参.....	90
118.巧制乌梅汤.....	84	148.巧造海蜇皮.....	90
119.巧洗猪肺.....	84	149.巧喝牛奶.....	90
120.巧使油、醋变香.....	84	150.巧做西红柿汁.....	91
121.巧做杏仁.....	84	151.巧做番茄粉.....	91
122.巧腌鲜绿叶菜.....	84	152.巧做肉松.....	91
123.巧洗猪肚.....	85	153.巧用水腌咸蛋.....	91
124.巧做彩色水饺.....	85	154.巧用泥腌咸蛋.....	92
125.巧食肉皮.....	85	155.巧用酒腌咸蛋.....	92
126.巧除蘑菇沙.....	85	156.巧用辣椒糊腌蛋.....	92
127.巧用热锅冷油.....	85	157.巧用草灰腌蛋.....	92
128.巧做西瓜皮.....	86	158.巧腌咸蛋速成法.....	93
129.巧和水饺面.....	86	159.巧做花生糖.....	93
130.巧制小磨香油.....	86	160.巧煮鸡蛋.....	93
131.巧食油盐糖醋.....	86	161.巧做柿饼.....	93
132.巧制花生酱.....	87	162.巧配鸡尾酒.....	94

163.巧制雪糕·····	95
164.巧做西红柿豆瓣酱···	95
165.巧烤猪肉·····	95
166.粉皮变硬巧回软·····	95
167.巧做蛋黄酱·····	96
168.巧用桔皮制桔皮酱···	96
169.巧做蜂蜜酸奶·····	96
170.巧做蜜桔皮·····	96
171.巧制可可冰激淋·····	97
172.防面包干破碎小窍 门·····	97
173.隔夜面包巧复鲜·····	97
174.巧用洗米水泡干菜···	97
175.芥末酱防干巧法·····	97
176.巧用肉末·····	97
177.洗米水巧做酸菜·····	97
178.洗米水巧洗腊肉·····	98
179.巧食猪肉·····	98
180.巧做甜辣萝卜干·····	98
181.巧做甜酱藕片·····	99
182.巧制香肠·····	99
183.巧用花椒·····	99
184.巧除猪油异味·····	99
185.巧去松花蛋涩味·····	100
186.巧做韭菜花·····	100
187.巧去腌菜白膜·····	100
188.巧制粉糊状调料·····	100
189.巧洗猪肠·····	101
190.巧除米饭焦糊味·····	101
191.速退鸡、鸭毛小窍	

门·····	101
192.巧除切面碱味·····	101
193.巧除羊肉膻味·····	101
194.烫鸡鸭巧防脱皮·····	102
195.巧加工草莓·····	102
196.巧除咸肉异味·····	102
197.巧制醉枣·····	102
198.巧做辣椒油·····	102
199.巧做冰碗·····	103
200.巧调五味·····	103
201.巧切鱼不打滑·····	104
202.巧除剩饭异味·····	104
203.巧制泡菜·····	104
204.巧杀鸡·····	104
205.巧腌柠檬·····	104
206.巧用大料·····	104
207.巧使霉茶复新·····	104
208.巧除黄鱼腥味·····	104
209.巧去核桃皮·····	105
210.巧除鲤鱼腥·····	105
211.巧去带鱼鳞·····	105
212.巧去甲鱼腥·····	105
213.巧防热饺子粘连·····	105
214.巧腌五香萝卜干·····	105
215.巧做糖蒜·····	106
216.巧除河鱼腥味·····	106
217.巧去猪毛·····	106
218.巧泡腊八蒜·····	106
219.巧洗菜虫·····	107
220.巧辨油温·····	107

221.巧切蛋糕.....	107
222.巧用蔗渣酿酒.....	107
223.巧做醉葡萄.....	107
224.巧洗猪油.....	108
225.巧做红薯粉.....	108
226.巧做酱萝卜.....	108
227.巧做扒糕.....	109
228.巧做两面糕点.....	109
229.巧做豆面糕.....	109
230.巧做山楂糕.....	109
231.巧做豆腐乳.....	109
232.巧做冬菜.....	110
233.熏烤肉制品小窍门.....	110
234.巧做葡萄汁.....	110
235.巧做杏酱.....	110
236.巧腌咸萝卜.....	111
237.馒头、包子漂白巧 法.....	111
238.巧用西瓜皮做馅.....	111
239.巧除冻鸭苦味.....	111
240.巧做豆豉.....	111
241.巧除饭里的烟味.....	111
242.巧做醋曲.....	111
243.巧做米酒.....	112
244.巧做五香萝卜.....	112
245.巧做五香萝卜丝.....	112
246.巧晾干菜.....	112
247.巧做鸡蛋糕.....	113
248.巧煮羊肉.....	113
249.巧制“翡翠蒜”.....	113

250.巧做饼干.....	113
---------------	-----

四、食品烹饪

1. 巧做剩饭.....	114
2. 巧煮裂缝鸡蛋.....	114
3. 巧炒鸡蛋.....	114
4. 巧除豆腐腥味.....	115
5. 巧用烹饪油.....	115
6. 巧煎鱼不粘锅.....	116
7. 巧煮鲜蛋.....	116
8. 巧防豆腐破碎.....	116
9. 巧炖鸡.....	116
10. 巧蒸鸡蛋.....	116
11. 巧调芥末.....	116
12. 巧做冻肉.....	117
13. 巧用味精.....	117
14. 巧用茶水煮饭.....	117
15. 巧放炒菜盐.....	117
16. 巧吃剩馒头.....	118
17. 巧削苹果皮防变色.....	118
18. 巧煮豆粥.....	118
19. 巧冲奶粉.....	118
20. 巧煮蛋壳壳裂.....	119
21. 巧做汤.....	119
22. 马铃薯防变色.....	119
23. 巧炖猪肉.....	120
24. 巧煮青豆.....	120
25. 巧估发面时间.....	120
26. 巧用高压锅煮豆馅.....	120
27. 巧煮水饺防破.....	120

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 28. 巧煮豆浆.....121 | 58. 巧炖鸡脱骨.....129 |
| 29. 巧炸花生米.....121 | 59. 巧吃胡萝卜.....129 |
| 30. 巧煮面条防粘.....121 | 60. 巧炸食品.....129 |
| 31. 巧剥丸子肉馅.....121 | 61. 巧煮土豆.....130 |
| 32. 巧煮肉.....122 | 62. 巧定活鱼烹制时间...130 |
| 33. 巧炖鸡省时间.....122 | 63. 巧焖米饭.....130 |
| 34. 巧做猪肚.....122 | 64. 巧消热油沫.....131 |
| 35. 巧煮牛奶.....123 | 65. 巧煮火腿.....131 |
| 36. 巧蒸馒头.....123 | 66. 巧用高压锅烙饼.....131 |
| 37. 巧煮老鸭.....123 | 67. 炒菜小窍门.....131 |
| 38. 巧炒菜味鲜美.....123 | 68. 巧去焦饭糊味.....132 |
| 39. 巧煮狗肉.....124 | 69. 巧施盐.....132 |
| 40. 巧煮元宵.....124 | 70. 咸汤淡化巧法.....132 |
| 41. 巧食方便面.....124 | 71. 做菜巧用水.....132 |
| 42. 巧使咸肉复鲜.....124 | 72. 巧吃酸菜.....133 |
| 43. 巧熬骨头汤.....124 | 73. 巧用酱油.....133 |
| 44. 巧煮米饭.....125 | 74. 巧防藕丝变黑.....133 |
| 45. 巧做鱼汤.....125 | 75. 巧放醋.....133 |
| 46. 巧防饺子馅出汤.....125 | 76. 巧煮陈米.....133 |
| 47. 巧烧茄子.....126 | 77. 巧放烹调酒.....133 |
| 48. 巧煮猪肉.....126 | 78. 巧煮海带.....134 |
| 49. 巧煮面条.....126 | 79. 巧用高压锅煮饺子...134 |
| 50. 巧洗油锅.....127 | 80. 巧做骨头汤.....134 |
| 51. 巧取屉中馍.....127 | 81. 巧用高压锅煮面条...135 |
| 52. 巧辨酱油质量.....127 | 82. 巧放调味品.....135 |
| 53. 巧除焦锅巴.....127 | 83. 巧用高压锅煮粽子...135 |
| 54. 巧吃莴笋叶.....127 | 84. 巧煮鲜鱼汤.....135 |
| 55. 巧煮绿豆.....128 | 85. 巧炒黄豆芽.....135 |
| 56. 巧炒菜.....128 | 86. 巧拌凉西瓜皮.....135 |
| 57. 巧做煎食.....129 | 87. 巧切肉.....136 |

28. 蒸食品巧防干锅.....136
89. 炒菜误放醋巧补救...137
90. 巧使咸鱼还鲜.....137
91. 巧用高压锅炒花生米.....137
92. 巧防茄子变色.....137
93. 巧吃咸鸭蛋.....137
94. 白糖结块巧散开.....138
95. 巧吃豆腐.....138
96. 巧炖牛肉.....138
97. 巧喝豆浆.....138
98. 巧烧鱼.....139
99. 米饭夹生巧补救.....139
100. 蛋清巧分离.....139
101. 巧炼猪油.....140
102. 巧炒肉片.....140
103. 巧烹鱼汤味鲜美.....140
104. 巧煮馄饨.....140
105. 巧防洋葱炒焦.....140
106. 巧捣蒜.....141
107. 巧用味精.....141
108. 淡化咸汤巧法.....141
109. 巧炒花生米.....142
110. 巧炖老鸭.....142
111. 煎鱼小巧门.....142
112. 巧蒸菜肴.....142
113. 巧煎蛋嫩滑完整.....142
114. 巧蒸海带.....142
115. 巧炖鹅肉.....142
116. 巧炸挂糊鸡.....142
117. 巧蒸鱼.....143
118. 巧破冰糖大块.....143
119. 巧煮老鸡.....143
120. 巧制陈皮.....143
121. 馒头巧去碱.....143
122. 巧拌饺子馅.....144
123. 巧食马铃薯.....144
124. 巧防热油外溅.....144
125. 巧用高压锅做面包...145
126. 花椒抑制沸油膨
胀小窍门.....145
127. 炒牛肉小窍门.....145
128. 巧吃香椿.....145
129. 巧吃甲鱼胆.....145
130. 巧做山东煎饼.....145
131. 巧炒肉.....146
132. 巧烤小牛肉.....146
133. 巧蒸鸡蛋不破.....146
134. 煮鱼小窍门.....146
135. 巧做稀粥.....146
136. 巧炖老牛肉.....147
137. 菜肴加蒜小窍门.....147
138. 巧煮笋.....147
139. 西瓜皮巧做菜.....147
140. 巧煎鲳鱼.....148
141. 做鱼省油小窍门.....148
142. 巧做萝卜丝烧饼.....148
143. 巧做红烧冰糖甲鱼...149
144. 巧用暖水瓶煮鸡蛋...149
145. 巧做清蒸鸡.....149

146.巧炒西瓜子	150
147.带鱼巧干煎	150
148.巧煮火腿	151
149.巧做西湖醋鱼	151
150.巧拌萝卜缨	151
151.巧做色拉	151
152.巧炖育儿粉	152

五、饮食与保健

1. 用餐次数与保健小窍门	153
2. 巧防食扁豆中毒	153
3. 食量测试小窍门	154
4. 吃皮蛋小窍门	154
5. 蔬菜颜色与营养小窍门	155
6. 炎夏巧吃冷食	155
7. 豌豆食用小窍门	155
8. 巧消食导滞数法	156
9. 巧食防衰老	156
10. 喝啤酒小窍门	157
11. 五味与健康小窍门	157
12. 冲食奶粉小窍门	158
13. 巧吃海带	158
14. 巧做菜保护食品营养素	158
15. 冲营养饮料小窍门	158
16. 咖啡饮用小窍门	159
17. 啤酒饮用温度小窍门	159

18. 伤食巧自治	160
19. 讲科学巧食鱼	160
20. 茶叶新泡小窍门	160
21. 巧防陶瓷铅中毒	161
22. 巧防腌制食品致癌	161
23. 巧食使人聪明	162
24. 巧使铝器防中毒	162
25. 巧饮食解乏健脑	163
26. 儿童健脑应巧食	163
27. 各种茶叶的功效	164
28. 巧饮水	164
29. 巧食疗常吃胡萝卜	165
30. 鸭蛋与鸡蛋营养比较	165
31. 巧防火锅中毒	165
32. 预防亚硝酸盐致病小窍门	165
33. 吃水果也要吃蔬菜	166
34. 手掌配餐小窍门	166
35. 饮食催眠小窍门	167
36. 巧烫酒	168
37. 巧食补锌	168
38. 肉类食物药用小窍门	169
39. 巧饮陈酒	170
40. 巧解酒数法	170
41. 巧饮食防止体重增长	171
42. 鱼刺卡喉巧治	172
43. 巧用食物属性	172

44. 夏季饮水窍门.....	172
45. 巧饮茶.....	173
46. 茶叶巧利用.....	174
47. 巧食减肥.....	174
48. 晨练先饮水小窍门.....	175
49. 蔬菜烹调与营养小 窍门.....	175
50. 巧溶毛发.....	176
51. 吃鱼使人聪明.....	176
52. 巧除红薯烧心.....	177
53. 巧食补充维生素.....	177
54. 巧选下酒菜.....	178
55. 巧防冷冻食品养份 流失.....	178
56. 进补巧用老禽肉.....	179
57. 巧饮豆浆.....	179
58. 断乳婴儿巧食土豆.....	180
59. 人体所需营养小知 识.....	180
60. 饮黄酒巧去毒.....	181
61. 缺钙巧食补.....	181
62. 米面豆类巧搭配.....	181
63. 啤酒巧饮用.....	182
64. 巧饮茶保视力.....	182
65. 巧饮牛奶.....	183
66. 孕妇日饮食巧安排.....	183
67. 食章鱼过敏巧预防.....	184
68. 巧食骨头汤有益健 康.....	184
69. 吃藕巧调经.....	184

70. 巧吃冷食.....	185
---------------	-----

六、家庭用品的 使用与保养

1. 使用保温瓶小窍门.....	186
2. 巧洗面糊锅.....	186
3. 巧粘塑料制品.....	186
4. 床单翻新小窍门.....	186
5. 巧选保温瓶胆.....	186
6. 新瓦盆巧防裂.....	187
7. 巧取瓶塞.....	187
8. 蜂窝煤炉巧省煤.....	188
9. 用铁钉巧开玻璃瓶 铁盖.....	188
10. 高压锅圈巧再生.....	188
11. 巧制书签.....	188
12. 巧用灯.....	189
13. 巧识走私表.....	189
14. 巧修链条.....	190
15. 巧弯眼镜脚.....	190
16. 巧修金属拉链.....	190
17. 修补裂缸小窍门.....	191
18. 自制日用胶水小窍 门.....	191
19. 巧修瓷器.....	191
20. 巧调剪刀松紧.....	191
21. 挑选摩托车小窍门.....	191
22. 下水管道巧防锈.....	191
23. 巧用香水.....	192
24. 巧制玻璃金属粘合 胶.....	192

25. 巧选席梦思床.....192
26. 自动伞修复小窍门...193
27. 放大机精确调焦小
窍门.....193
28. 硬毛巾巧变软.....193
29. 巧除书籍霉斑.....194
30. 保存彩色照片小窍
门.....194
31. 巧磨菜刀.....194
32. 巧磨剪刀.....194
33. 巧制带扣晾衣架.....194
34. 巧搬衣柜.....195
35. 巧安水龙头挂钩.....195
36. 巧放点缀品.....195
37. 巧制水壶报警器.....195
38. 巧擦玻璃.....195
39. 巧用蛋壳.....196
40. 巧使银器恢复光泽...196
41. 木制家具巧铺玻璃...197
42. 妙用米酒小窍门.....197
43. 巧洗挂钟.....198
44. 巧识有毒塑料.....198
45. 巧揭照片.....199
46. 巧带玻璃.....199
47. 使用铝制炊具小窍
门.....199
48. 巧选菜刀.....200
49. 新铁锅除锈小窍门...200
50. 巧汲气压保温瓶残
水.....200
51. 气压保温瓶维修小
窍门.....200
52. 巧用残茶.....201
53. 巧刷焦底锅.....201
54. 巧修铁锅破损.....201
55. 蛋壳巧利用.....202
56. 巧去象牙制品污迹...202
57. 废牙刷巧利用.....202
58. 巧选蚊帐.....203
59. 陈腐牛奶巧利用.....203
60. 巧修裂缝家具.....204
61. 巧用香皂.....204
62. 巧修破损塑料盆.....204
63. 巧用牛奶.....205
64. 延长炊具寿命小巧
门.....205
65. 巧补铁锅.....206
66. 巧选自行车.....206
67. 巧补塑料雨衣.....206
68. 巧用胶布.....206
69. 肥皂头再利用.....207
70. 菜板巧消毒.....208
71. 巧除家具旧漆.....208
72. 玻璃毛边削磨小窍
门.....208
73. 巧用菜刀.....208
74. 家常消毒小窍门.....208
75. 巧调煤气炉火焰.....209
76. 钉钉子小窍门.....209
77. 巧保自行车光泽.....209