



Shenghuo
XiaoQiaomen

只要掌握知识，略施小计，
生活中的许多小难题都可以迎刃而解



魏明◎主编



它会使你的生活充满乐趣

让你的人生变得舒适

生活小窍门

延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活小窍门 / 魏明 编著. —延吉: 延边人民出版社, 2007. 6
(家庭健康生活; 1)

ISBN 978-7-80698-961-6

I. 心… II. 刘… III. 心理卫生—基本知识 IV. R395. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096329 号
家庭健康生活(生活小窍门)

编著: 魏明

责任编辑: 许正勋

封面设计: 揽胜视觉

出版发行: 延边人民出版社

印刷: 三河市南阳印刷有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 700×1000 1 / 16 开

印张: 23

字数: 357 千字

版次: 2007 年 8 月第 1 版

印次: 2007 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—3000 册

书号: ISBN 978-7-80698-961-6

定价: 38.00 元

目 录

第一章 饮食常识.....	1
去味技巧.....	1
科学烹饪法.....	8
营养饮料的合理用法.....	11
干货发泡法.....	13
清洗技巧.....	15
选购技巧.....	24
识别技巧.....	27
剥皮技巧.....	28
各种菜肴烹调技巧.....	32
各种主食做法.....	51
烹调巧用高压锅、微波炉.....	60
做粥、汤法.....	62
小菜、冷饮制作法.....	65
酸菜、成菜、酱类制作法.....	70
第二章 巧用家电.....	75
安全、节约用电.....	75
电冰箱.....	78
彩色电视机、影碟机.....	79
收录机.....	82
空调器.....	83
抽油烟机.....	84
吸尘器、电风扇、电吹风.....	85
电熨斗、电子琴.....	87
微波炉电热炊具.....	89

电话机.....	90
其他电器.....	92
第三章 生活保健.....	115
性保健知识.....	115
育儿常识.....	126
保健品选购.....	133
滋补药膳.....	139
女性保健.....	148
心理卫生.....	153
如何使孩子更健康.....	162
第四章 百物妙用.....	176
调味品的妙用.....	176
饮品的妙用.....	191
蔬菜的妙用.....	200
干菜的妙用.....	210
肉、蛋、海产品的妙用.....	212
果品的妙用.....	214
瓜类的妙用.....	219
粮、油类.....	223
日用品的妙用.....	229
家用电器的妙用.....	233
药及附属品的妙用.....	238
其它物品的妙用.....	241
第五章 购物指南.....	245
政策规定和注意事项.....	245
农、副、水、畜产品的选购.....	251
果、蔬、饮料、罐头的选购.....	258
服装的选购.....	261
服饰及服装材料的选购.....	268
鞋、帽、围巾及床上用品.....	272

药材、保健用品的选购.....	276
日常用品的选购.....	277
第六章 减肥、美容.....	285
养成良好的美容习惯.....	285
自然减肥.....	286
护肤美容.....	290
精神、形态美容.....	295
化妆美容.....	297
护发、美发.....	300
其他美容.....	303
第七章 巧饰家居.....	305
居室美化标准、原则、要求.....	305
居室的布置技巧.....	307
色彩与灯光.....	314
饰物的点缀技巧.....	317
墙壁、顶棚的装饰技巧.....	320
装饰中的安全的问题.....	322

第一章 饮食常识

去味技巧

巧除新铁锅异味

煮土豆去味法：用新铁锅炒菜常有一股味道，在使用前，将铁锅里放入土豆、山芋或牛奶煮一煮，铁锅的异味即可去掉。

烧空锅去味法：新铁锅在使用前，用火烧空锅，然后将热水和菜屑等物加入煮一刻钟，即可去除异味。

巧除炒菜锅异味

炒菜锅有了异味，可将茶叶一小撮放在锅里煮沸 5 分钟，稍加刷洗，即可消除异味。或放入盐 1 小杯，在火上炒十几分钟后，也可去除异味。

巧除铁锅腥味

煮菜叶去味法：将菜叶少量放在锅里煮，即可去除铁锅的腥味。

茶叶去味法：先用茶叶水泡，再用茶叶擦拭，最后清水冲净，铁锅腥味即可除去。

巧除锅的鱼腥味

茶叶去味法：往烧热的锅里放一些用过的湿茶叶，并炒一炒或加水煮一煮，即可去除锅的鱼腥味。

白酒去味法：用清水刷净擦干有鱼腥味的锅，再用白酒涂擦一遍，待晾干后，锅内的鱼腥味即可除去。

巧除炒菜锅的油渍味

筷子去味法：炒过菜的锅，烧开水时会有油渍味，若在锅内放一双无油漆的筷子，即可消除油渍味。

巧除水壶异味

将水壶和壶盖放在漂白粉溶液里浸泡一夜，然后用清水洗净，晾干，就会去除异味。

巧防水壶霉味

将一块方糖放入水壶里，就可防止水壶有霉味了。

巧除金属罐异味

将几滴酒精滴在罐里，用火柴点着后盖上盖，几分钟后将罐用清水洗净，即可去除异味。

巧除瓶中异味

在瓶中倒入加水稀释后的芥末面，浸泡数小时后，刷洗干净即可。

巧除瓶子里的臭味

在瓶中放入少许木炭，放置一夜，瓶中的臭味即可所有被木炭吸去，瓶子就不臭了。

巧除保温瓶异味

保温瓶用久了会有异味，如用稀盐酸洗涤一下，即可去除异味。

巧除菜板的异味

先用大葱或生姜擦拭一遍有异味的菜板，再用热水冲烫一下，然后用硬刷子反复刷几遍，即可去除异味。

巧除菜板的腥味

淘米水去味法：先将菜板在淘米水里浸泡一下，然后用食盐擦洗，最后用热水冲净，即可消除腥味。

食醋去味法：在菜板上倒醋少许，然后放于阳光下暴晒，等干后再用水冲刷干净，菜板的腥味即可去除。

茶叶去味法：先用已泡过的茶叶擦拭，再用碱洗擦，再用开水冲洗，菜板的腥味即可去除。

巧除菜刀的腥味

生姜去味法：将生姜片在菜刀的两面擦拭一下，菜刀的腥味即可去除。

食醋去味法：用布或棉团蘸醋擦拭菜刀上，菜刀的腥味即可去除。

火烤去味法：把菜刀用盐末擦拭或用凉水冲洗，然后放火上烤一下，菜刀的鱼腥味即可除去。

柠檬皮去味法：柠檬皮可擦去菜刀上的腥味。

巧除菜刀的葱蒜味

刀切过葱蒜会有很重的气味，如用盐末擦拭一下，即可去除气味。

巧除居室异味

氨水去味法：不论居室里有何种的气味，只要将 1 杯氨水稀释成 4 杯，在居室里放一夜，第二天清晨屋里任何异味也闻不到了。

香水去味法：将几滴香水滴在电灯泡上，然后打开灯，几分钟后，异味消散，满室生香。

烤柠檬皮去味法：在锅里用低温烤一小片柠檬皮，不仅可除去室内异味，而且还可使室内香味扑鼻。

花露水去味法：如在夏季，可喷洒一些花露水或点燃几支卫生香。

巧除居室烟味

食醋去味法：用毛巾浸醋在空中挥动，居室内的烟味即可去除。如用喷雾器来喷洒稀醋溶液，效果更好。

氨水去味法：在居室较高处放一小盘醋或氨水，居室内的烟味即可去除。

蜡烛去味法：点燃 2 支蜡烛，居室内的烟味即可去除。

巧除居室油漆味

氨水去味法：可在居室内放一碗醋或氨水，2—3 天后居室内的油漆味就会消失。

盐水去味法：在地板上放两盆冷盐水，1—2 天后，便可去除漆味。洋葱去味法：将切成片的洋葱，泡在水盆中，置于室内，室内的油漆味即可去除。

干草去味法：在居室内放一桶热水，里面放进一把干草或 2 汤匙香草精，在居室里放一夜，即可除净油漆味。

牛奶去味法：在刷完漆的居室里放几杯牛奶，难闻气味即可避免。

巧使居室空气清新

松节油去味法：1 小勺松节油放在盛有开水的器皿中，挥发出来的气体会使居室内的空气变得清新。

薄荷油去味法：找一小块瓷片，将薄荷油滴上少许，置于灯下烘烤数分钟后，就会散发出沁人心肺的薄荷香。

香粉去味法：用丝绸布制作一个小袋，里面放一些香粉，缝好后放在沙发或椅子垫内，每当坐下时，就会感受到一种自然的芬芳。

巧除居室宠物异味

将小苏打水烘热后洒在饲养猫、狗之处，室内因饲养宠物而带来的特有异味就可除去。

巧除新家具油漆味

茶水去味法：把新家具用茶水擦洗几遍。即可减弱油漆味。

菜叶水去味法：如用软布蘸菜叶水将家具擦拭一遍，不仅将会减弱油漆味，而且会使家具变得光亮且难以脱漆。

淘米水去味法：用淘米水加醋擦拭家具，即可去除油漆味。

牛奶去味法：将煮开的牛奶倒在盘子里，然后将盘子放在新油漆过的橱柜里，关紧柜门，过 5 个小时后，便可消除油漆味。

巧除家具霉味

香皂去味法：将一块香皂或肥皂放在有霉味的家具里，家具的霉味即可去除。

木炭去味法：在家具里放几块木炭，家具的霉味即可去除。

巧除皮箱异味

用布蘸食醋涂擦一遍皮箱，然后晒干，异味即可消失。

巧除橡胶制品异味

将一小瓶双氧水倒入一盆清水中，将橡胶制品放入浸透，然后取出晾干，即可消除异味。

巧除药物异味

慢性胃病患者服用氢氧化铝凝胶时，常常难以接受此药所具有的异味。如将氢氧化铝凝胶贮藏在冰箱里冷却后，就会完全消除异味，而且服药后口腔里也不会遗留异味。

巧除厨房异味

食醋蒸发法：将食醋加热蒸发，即可去除异味。

烘烤橘皮法：可在炉子上放橘子皮少许，烤橘皮发出的味可冲淡厨房的异味。

柠檬皮法：将柠檬或橙子皮放入一个小盒中，置于厨房，可冲淡厨房里的异味。

巧除厨房煤油炉烟味

挥舞毛巾法：如厨房有煤油烟味，可将一盘醋放在厨房较高处，也可用蘸稀释醋液的毛巾在厨房挥动，即可减少烟味。

煤油加醋法：在点燃前，将几滴醋加入到煤油或柴油中，烟会小得多，也会大大减小烟味，且能节省油。

巧除蜂窝煤初燃时臭味

在往炉中添蜂窝煤之前，先将蜂窝煤的大半截往拌成稀糊状的石灰浆中浸沾一下，再把沾有浆的一端朝上放入炉火中，不仅可以消除煤臭味，还可以使之更加耐烧。

巧除厨房煤气味

石灰拌煤法：用石灰水拌煤，或做煤球、煤饼时放入一些石灰，或烧煤时，在煤里撒一些石灰，均可消除煤气味。

烧橘皮法：在煤火中放几片风干的橘子皮，可将煤气味解除。

巧除厨房大葱刺激味

炒洋葱或大葱后，会产生一股浓烈的刺激气味，如将一杯白醋放在炒锅里煮沸，过一段时间后，刺激气味就会自然消失。

巧除厨房油腥味

烧干茶叶法：煎鱼炸虾后，厨房满是油腥味，如取些干残茶叶放在燃烧，厨房里的油腥味即可除去。

煎食醋法：煎鱼时，往锅里放点醋，厨房的鱼腥味则会减少。

巧除炊具油漆味

新油漆的炊具会带来一股油味，如用 5 克花椒 2，加水烧开，熬 5—10 分钟，将新油漆的炊具放水中洗一遍，再用冷水清刷一次，油漆味就没有了。

巧除微波炉腥味

柠檬汁去腥法：将半杯水中加入柠檬皮或柠檬汁，不盖盖烧 5 分钟，用湿布蘸汁擦拭微波炉内部，即可去除烹调带来的腥味。

半杯醋去腥法：因烧鱼、肉等造成微波炉腥味，可烧开半杯醋，待晾温后用以擦拭微波炉的里面，即可消除腥味。

巧除烤箱异味

将橘皮少许放入烤箱里加热，不仅异味可除，还能使烤箱内留有芳香的味道。

巧除冰箱异味

黄酒去味法：将一碗黄酒放置在冰箱的底层，3 天后冰箱的异味即可去除。

残茶去味法：将残余的茶叶晒干放入碗内，置于冰箱中，冰箱中的异味即可去除。

鲜橘皮去味法：将 0.5 千克鲜橘皮洗净揩干，分散放入冰箱。3 天后打开冰箱，会香气扑鼻，异味全无。

柠檬去味法：将切成小片的柠檬，放置在冰箱的各层，可去异味。白醋去味法：将 25 克白醋放入敞口瓶，置于冰箱内，隔一段时间后，即可去除冰箱的异味。

牛奶去味法：将一杯牛奶煮开放入冰箱里，冰箱的异味即可去除。

面团去味法：将小块面团放置碗中，置于冰箱冷藏室的最上层，可以使冰箱在 2—3 个月无异味。

发酵粉去味法：每千克温水加 2 汤匙发酵粉和清洁剂少许，软布蘸着擦洗内胆，通常的异味均可去除。

煤饼渣去味法：将烧过的煤饼，置碗内放入冰箱，冰箱的异味即可除去。

食糖去味法：将糖放入冰箱里，冰箱的异味即可去除。

檀香皂去味法：在冰箱内放入一块去掉包装的檀香皂，冰箱的异味即可去除，但是必须盖好冰箱内的熟食。

巧除碗橱异味

食醋去味法：用布蘸醋擦拭碗橱，然后晾干碗橱的异味即可去除。

木炭去味法：用小盘盛些木炭放在碗橱里，碗橱的异味即可除去。

牛奶去味法：将煮好的牛奶倒在盘子里，放在新油漆过的碗橱里，关紧碗橱

的门，过 5 个小时后，即可消除油漆味。

巧去除油瓶怪味

将两把细黄沙和小半瓶碱水装入瓶内，堵住瓶口用力摇晃，既可以去异味又能除油腻。

巧除容器煤油味

米酒去味法：器物上沾染了煤油，可用米酒擦拭，即可除去气味。

生石灰去味法：将沾有煤油的容器倒入生石灰少量，加水搅拌，直至加满水为止，浸泡几个小时后，刷洗干净容器即可。

巧除容器腥味

将用过的残余茶叶放入有腥味的容器里煎数十分钟，腥味即可去除。

巧除塑料容器异味

肥皂水去味法：先往有异味的塑料容器中倒满肥皂水，然后加入洗涤剂少量（2.5 千克的塑料容器加 1—2 汤匙洗涤剂），浸泡 1—2 小时后洗净，即可去除塑料容器上的异味。

漂白剂去味法：用漂白剂将塑料容器浸泡片刻，即可去除容器上的异味。

小苏打去味法：用小苏打 1 茶匙溶于 1 升的清水中，把塑料容器浸入，然后再用软布擦拭一遍，即可去除异味。

报纸去味法：用清水冲洗干净浸泡过的塑料容器，然后塞入揉成团的报纸。放置一夜后，报纸上的油墨就会吸收容器上的异味。

巧除木制容器霉味

先用热水加醋刷洗，然后用肥皂溶液刷洗一下。

巧除餐具的腥臭味

在洗碗水中滴几滴醋或放几片柠檬皮、橘子皮，将有助于消除餐具上的鱼腥味和葱蒜的臭味。

巧除漆器的臭味

将漆器埋在米或糠里，过一段时间拿出来，用醋洗一下，然后在温水里滴几滴洗洁剂洗刷，再用干布拭去水分，漆器就不再有臭味了。

巧除剪刀的腥味

火烧去味法：用火上烧片刻剪刀，再用水洗一下，剪刀上的腥味即可除去。

水烫去味法：用开水中烫片刻剪刀，然后再用肥皂洗，剪刀上的腥味可去除。

巧除凉开水的水锈味

用水壶装凉开水常常会有一股水锈味，如先在水壶内加 1 小匙红葡萄酒，即

可使水不变味。

巧除衣物的樟脑味

电风扇去味法：放在衣橱里的衣服，要穿时马上拿出来烫，很容易在衣服上留有樟脑味，如在熨烫前，先用电风扇吹五六分钟，衣物上的樟脑味就不会有了。

冰箱去味法：如急着穿，可将塑料袋装入冰箱除臭剂，然后将衣物放入，扎紧袋口，樟脑味很快就会消失。

晾晒去味法：不急着的衣物可晾在阴凉处。几天后，樟脑味即可消失。

巧除衣物的霉味

若将衣服放在加有少量醋和牛奶的水中洗一遍，衣物上的霉味便可去除。

巧除衣物的汗臭味

用加有少量食醋的清水漂洗一遍洗净的衣服、袜子，衣、袜上的汗臭味了即可除去。

巧除裘皮大衣的怪味

先将酒精均匀地喷在皮毛或皮板上，再在上面撒少量籼米粉，用软刷顺着皮毛刷一遍，待毛干了后轻轻将籼米粉抖去，再加上一些樟脑粉，将皮毛紧紧地卷起，闷上一段时间之后，异味即可消失。

巧除塑胶雨衣的异味

将一小瓶双氧水倒入一盆清水中，然后将雨衣放入，浸泡片刻捞出，放阴凉处晾干，即可去除异味。

巧除袜子的臭味

将袜子用洗衣粉洗过后，再放入醋里浸泡片刻，然后捞出，晾干，既可杀菌又可除臭。

巧除皮鞋的臭味

将几粒卫生球压成粉末，撒在洗干净的鞋内，再垫上鞋垫，这样穿时就不臭了。也可用纸包些茶叶放于鞋里，即可去除臭味。

巧除胶鞋的臭味

白酒防臭法：新鞋在穿之前，将白酒均匀地喷在鞋的海绵底上，直到海绵底不再吸收为止，然后阴干，这样再穿就没有臭味了。

盐水去臭法：将浓盐水洒在胶底和帆布面上，阴干后，鞋的臭味即可消除。

氯化钙去臭法：将氯化钙粉或干石灰粉装成两个小布袋，分别放入鞋中，既可吸收鞋的潮气，又可去除鞋的臭味。

丝瓜筋去臭法：压扁粗一点的丝瓜筋，做成鞋垫垫在鞋里，既可去潮又可除臭。

巧除尿布的臊味

食醋去臊法：将少许醋加在洗尿布的水里，除味的效果即可达到。

新洁尔美去臊法：将二三滴新洁尔美溶液滴入一盆水中，搅拌均匀后，将洗净的尿布放入浸泡片刻，取出晒干，即可去除臊味。

巧除厕所臭味

清凉油去味法：将一盒清凉油打开，放于厕所的一角，即可消除臭味。过一段时间，刮去清凉油表面的一层，这样一盒清凉油可使用 2—3 个月。

残茶叶去味法：在厕所里燃烧晒干的残茶叶，厕所的臭味即可除去。

木炭去味法：将燃烧的木炭端入厕所，在其上面洒几滴酱油，然后关严厕所门，厕所的臭味马上就会消失。

过磷酸钙去味法：将少许过磷酸钙撒在卫生间里，就会除去臭味。

烟丝去味法：将烟丝，撒于厕所里，既能防止苍蝇、蚊子和细菌的繁殖，又可达达到除臭的效果。

蚊香去味法：在厕所里每星期点两次蚊香，既可驱蚊，又可除臭。

氨水去味法：关严厕所的门窗，在中央放一盆加有普通的农用氨水的清水，熏上 10 分钟后，再打开门窗，倒去氨水，即可去除厕所的臭味。

巧除便桶臭味

家庭用的便桶(马桶)或搪瓷痰盂等使用久了，会积垢发臭。如用盐水来洗刷即可除臭。

巧除花肥臭味

在花肥中放入几块新鲜的橘子皮，不仅能消除臭味，还可增强肥效。

巧除墨盒臭味

如在新买回来的墨盒里加一些硼酸粉，墨盒就不会有臭味了。

科学烹饪法

讲究烹调方法提高碘的食用率

1. 加碘盐时的温度：研究发现：炒同种蔬菜，出锅前放盐，碘的食用率为 63. 2%，炸锅时放盐则仅为 18. 7%。主要是因炸锅时温度很高，使碘迅速逸散。

2. 因食油品种不同而不同。如炖土豆用动物油，炸锅时放盐，碘的食用率仅为 2%，而采用豆油可增加至 25%。

3. 添加某些调味品可增加碘的食用率。如炒土豆丝炸锅时放盐，食用率为

24%，而加了山西陈醋后，可上升至 47.8%。

4. 不同食品的配炒，食用率也不一样。如：均在出锅前放盐，番茄炒土豆，碘的食用率为 53%，番茄炒鸡蛋为 62%，番茄炒青椒为 77%。

调味品使用有讲究

1. 先加渗透力弱的，后加渗透力强的。炒菜时，应先放砂糖，随后是食盐，醋，酱油和味精。

2. 倘若先放盐，因食盐吸水性强，能促进蛋白质凝固，使食物表面变硬。而糖甜味难以渗透到食品里去。

3. 带有香味的调味品，如醋，酱油等不能加入过早。不然会因受热太久而使香味消失。

防止烹饪时产生致癌物

食物受到高温后，其表面水分大量蒸发，硬变及焦化，碳水化合物和蛋白质的分解产物。能发生复杂的化学反应，产生致癌物。为避免危害，应：

1. 提倡蒸、煮、炖、烩。不仅能防止致癌物，而且容易消化吸收。

2. 不要用火直接烘烤食物，可避免碳，煤燃烧中产生的煤焦油，多环芳烃等有害物的污染。

3. 油煎食物油温不要过高，或煎得过焦。油脂不要反复煎炸食物。

除去花生黄曲霉素的方法

1. 挑选出霉粒，破粒，皱皮，及变色的花生。

2. 炒花生加热到 150℃，一小时以上。

3. 把污染过的花生，放入 0.5% 的氯化钙水溶液中，煮沸半小时以上。

4. 油中的黄曲霉素，用白陶土吸附，直接日光照射。花生油炒菜时，见油锅边缘冒微烟，温度为 120℃ 时，投入食盐接着加热，见油面沸腾冒微烟，即温度达 170—180℃ 时，把菜肴放入锅中炒煮。

食物宜现烧现吃

1. 食物营养，经烹调后，受光照，氧化等因素影响而损失。科学测定烧好的菜肴，放置两小时各种维生素损失 10-30%。放置 4 小时，损失 30—70%。

2. 米、面制品主要成分是淀粉。烧煮后淀粉糊化，口感好，容易消化吸收。冷却后，淀粉逐渐老化，结板，营养价值降低。因此食物应现吃现烧。

炒好一道菜洗刷一次锅

因为烹调菜肴，尤其是鱼肉类等含有丰富蛋白质，脂肪的菜肴，锅里的残余物被烧焦后，会形成致癌物。此外再炒的菜色泽难看。口感差。

烹饪时如何减少维生素 C 损失

1. 新鲜食品应尽早食用，因储存期维生素 C 会分解。
2. 含维生素 c 食品不要切太细。因为与氧接触面越大，就会有越多的 C 被破坏。
3. 水煮含维生素 C 食物时，应将菜放在热水中煮，不应放在冷水中煮。如放在热水中煮土豆，维生素 C 的损失约 10%。而放在冷水中煮则损失达 40%。应先将水烧开，然后放进食物，盖紧锅盖，以减少氧的进入；用水要少，因维生素 C 会浸到汤水里。最好采用蒸食。
4. 尽量缩短炒、煮的时间。时间越长，损失越多。尽量喝掉含较多维生素 C 的汤。
5. 尽量不要爆晒含维生素 C 的食品，以免阳光破坏。
6. 蔬菜应先洗后切，切块要大。不让断口汁液溶于水中。

菜肴营养的保持

1. 尽量多用炒、蒸、煮法烹调肉类食物。少用炸、煎、烤、熏、腌等法。
2. 烧骨汤时，将骨头砸碎放进，并加进食醋少许，以利钙质的溶解和人体吸收钙质。醋对维生素有保护作用。
3. 选用新鲜蔬菜，尽量不要丢弃菜皮，因为菜皮的营养比菜心丰富。
4. 蔬菜不宜长时间浸泡，洗后就切、切完就炒，过程越短越好。
5. 旺火快炒。为使菜梗易熟，可在快炒后，再加水少许焖熟。倘若是整片长叶下锅炒，可在根部划上刀痕。
6. 做汤时应先烧开水，再放菜。并在汤中加少量醋，以保持其营养成分。
7. 烹调蔬菜不宜采用焯的办法。将蔬菜在开水中煮后，挤去水分再炒的办法，会损失掉菜中大部分无机盐和和维生素。倘若非焯不可的话，水量要少，应尽量利用焯过的水。如可适量加在肉馅中。这样既保存营养，又使饺子馅鲜嫩可口。
8. 烹制蔬菜时，尽量加点菱角粉类淀粉。因为它含谷胱甘肤，有保护维生素的作用。
9. 现炒现吃，避免长时间保温，和多次加热。

烹调巧用水

1. 蒸饭用开水：因维生素 B 的损失程度与蒸饭时间成正比。用开水可缩短蒸饭时间，减少营养损失。
2. 蒸馒头用冷水：放入馒头后再加热升温，可使馒头受热均匀，弥补发酵不佳的缺点，使馒头松软，可口。
3. 炒菜用开水：炒的菜，脆而嫩。
4. 化冰用冷水：冻肉，冻虾等用热水化会将鲜味失去。

5. 煮牛肉用开水，肉能保存大量营养成分，味道特香。

6. 炖排骨中途切莫加冷水：以免温度突变引起蛋白质和脂肪迅速凝固，变化，影响营养和味道，也难以炖烂。

7. 炒肉丝、肉片时，除加葱、姜、蒜、酱油等辅料外，适量加点水搅拌均匀。爆炒时，加水少量翻炒可以控制和弥补肉内水分的损失。这样炒出的肉，比不加水的嫩、鲜美。

烹饪的最佳时间

1. 鱼杀剖后 2—5 小时(热天短、冬天长些)，待鱼中的蛋白质，分解成人体更容易吸收的各种氨基酸时，煎烧，味道更鲜美，也最有营养。

2. 畜、禽宰杀后的 24 小时左右，是乳酸在肉中积蓄最高的时刻，这时的肉的营养价值最高。

3. 馒头蒸熟后，不要急于卸笼。先揭开上盖，再继续蒸 3—5 分钟，最上层的馒头皮会很快干结。再把它卸下来，反扣在案板上，取下笼屉布。稍等 1 分钟，再卸下 1 屉，依次卸完，这样馒头光洁干净。

4. 味精在高温下，不但会失去鲜味，而且会变成有毒的焦谷氨酸钠。因此，在菜要出锅前为加放味精的最佳时间。

5. 根、茎类蔬菜，质地坚硬、紧密，需要早点放盐。瓜果类绿叶蔬菜，要晚点放盐。以免水分大量流出，不但影响菜的味道和形状，而且菜烂得慢。因此，最好在菜快熟时再加盐。

6. 出锅前放酱油，不但调味，而且其中的营养成分也不会损失。

7. 锅内达到所需最高温度时，加放料酒，使之得以充分挥发，可达到最佳效果。

营养饮料的合理用法

如何冲营养饮料

人参蜜、麦乳精、乳品、多维葡萄糖等，都是用蜂蜜等优质原料精制而成。饮用时，不要用滚开水冲调，更不要煮沸。因营养成分会在高温下分解变质。有些在 60—80 度就变质。很难获取全面营养。40—50 摄氏度的温开水冲调饮料最好。

如何煮牛奶

1. 温度过低，时间过短，达不到消毒目的；煮沸过久，会破坏营养成分，且降低色、香、味。所以，煮牛奶要用旺火，煮沸后，马上熄火。稍停片刻再煮，

再沸再熄火。如此反复三四次，煮 10 分钟左右，就能做到两全其美。

2. 煮牛奶先加糖不好。因奶中的氨基酸与糖在高温下会生成有害的果糖基赖氨酸，难以被消化吸收，尤其是儿童。正确方法：等煮沸的牛奶锅不烫手时再加糖。

3. 将盛牛奶的容器放笼屉里蒸，当蒸汽冒出后，继续蒸 10 分钟即可。不溢，不粘，不操心。

4. 慢慢倒入锅内，不要溅沾锅边。先用小火，待锅热后改用旺火。奶沸腾时，再搅动，改用小火。这样不糊锅，易刷洗。

5. 在锅盖上滴几滴清水。当这些清水快蒸发干时，揭开锅盖，奶就不会溢出来。

6. 煮牛奶前，先用水冲一下锅，可防止牛奶粘锅底。

7. 不要倒掉喝剩的咖啡，装冰盒，在冰箱中冻起来。用时，放入冷奶或热奶中，会使牛奶香味浓郁。

奶粉冲法

冲前，在奶粉中加白糖适量拌匀。这样不结块。因为白糖的可溶性，会促使牛奶溶解。夜间给小孩冲奶粉，这种办法最适宜。

豆浆粉的冲煮法

煮豆浆时，豆浆粉容易结块或糊锅。其消除办法是：先在需要量的豆浆粉中加入清水少许，搅成糊状。把水烧至大约 80℃ 时，将豆浆糊倒入锅中，边煮边搅，直到煮沸后不出现泡沫为止，豆浆即已煮好。

沏茶的讲究

1. 要想保持茶叶中的营养，味道，和香气，沏茶温度通常在 95℃ 左右为好。高级茶叶或细嫩名茶，水温要更低些，最好在 70—80℃ 之间。因为茶叶中所含的维生素 C、D 在 70℃ 以上温度时，容易被破坏。可先将开水灌入暖瓶，再沏茶比较好。

2. 干茶的用量，通常在 3—4 克，加 200—250 毫升开水，也可酌情加减。如细嫩茶含茶汁较少，可略多放一点。粗茶要少放一点。

3. 冲泡以后，通常不必加盖，以免影响茶汤口味；但花茶等发香茶，要用沸水冲泡，而且加盖稍闷，以利发香。

4. 细嫩名茶，随泡随饮。通常花茶冲泡 3 分钟；普洱茶需冲泡 5 分钟

5. 选用陶瓷或玻璃杯喝茶为好，不宜用保温杯泡茶，因其使茶水保持高温，致使部分芳香油挥发，茶的香气就减少了。

咖啡冲法