

让主妇惊喜的2000个生活小窍门

生活

家庭药箱

共享美味

时尚装苑

装点家居

就这么

简单

方太太 / 主编



中国商业出版社

生活就这么简单

——让主妇惊喜的 2000 个生活小窍门

方太太 主编

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活就这么简单:让主妇惊喜的 2000 个生活小窍门/
方太太主编. - 北京:中国商业出版社, 2004. 5

ISBN 7 - 5044 - 5090 - 1

I . 生… II . 方… III . 家庭 - 生活 - 知识
IV . TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 036076 号

责任编辑 常 勇

*

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京市振宏福利印刷厂印刷

*

880 × 1230 毫米 32 开 14 印张 350 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

定价:25.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

简单生活

居家生活,家庭医疗保健、衣食住用,几乎每天都会遇到这样那样的问题,给大家的生活工作带来极大不便,生活经验不足的人们,更是束手无策。

现代家庭必须要注重生活调理,维持人与环境间的相对平衡,包括改变有害健康的不良习惯,加强休闲锻炼,保持精神愉快,以达到防病健身的目的。合理规律的生活方式,宽容开朗的心理状态,才是现代人健康长寿的不二法门。在此,为了您和家人的健康,我们向您的建议如下:

◇医疗方面:规律生活,精神愉快,药物与食疗相结合。

◇饮食方面:少盐、少糖、少油、少荤多素,戒烟少酒。

◇衣着方面:纯棉、丝、毛等天然面料,勤换衣、勤洗衣。

◇居住方面:采光好、通风好、环保装修的绿色家园。

本书从家庭的日常医疗保健、厨房美食烹饪、美容休闲化妆、居室精心装点四个方面共收录了约 2000 个生活小窍门和常识集锦。俗语说:“偏方治大病”、“小窍门大用处”,这些小偏方、小窍门都是广大人民群众在生活实践中最常见的经过验证的,有很高的实用价值,可操作性强,能轻松解决您日常生活中的难题。这是一本使用起来方便、有效、省钱的好书。

谨将此书献给每一个家庭和即将组成家庭的年轻朋友,同时也是儿女孝敬父母的好礼物,家政服务人员的好帮手。

家庭药箱

一、常见疾病家庭治疗小窍门

(一)感冒、发烧和流感	3
勤洗手可预防感冒	3
常按摩鼻子可预防感冒	3
预防感冒的八种饮品	3
干洗脸可预防感冒	4
治疗感冒的十种简便方法	4
流感的防治	5
食鲜藕治流感	5
感冒药外敷法	5
牙膏可治感冒	5
擦高浓度酒治感冒	5
蒜头冰糖对感冒有奇效	6
治感冒流鼻涕二法	6
治伤风流鼻涕可用食醋	6
小儿发高烧应急方法	6
发热小儿简便退热法	7
鸡蛋清退热法	7
食盐摄入过多易引起感冒	7
感冒不愈与牙刷有关	7
(二)咳嗽、哮喘和气管炎	8
化痰止咳四法	8

治疗咳嗽的八个偏方	8
香油炸绿豆止咳	9
清水煮蒜治风寒咳嗽	9
芝麻核桃酒益肾止咳	9
大白萝卜汤治风寒咳嗽	9
烧萝卜可治咳嗽	10
蒸花梨治咳嗽	10
自制秋梨膏	10
香油拌鸡蛋治咳嗽	10
白糖拌鸡蛋治咳嗽	10
醋炒鸭蛋治久咳	10
生姜炒鸡蛋治咳嗽	10
冬瓜皮煲汤治咳嗽	11
冰糖蒸香蕉能止咳	11
甘草蜂蜜醋茶止咳法	11
黑白木耳炖服止咳	11
维生素C防治久咳不愈	11
外搽风油精止咳平喘	11
止痛膏贴穴治咳嗽	11
鸡蛋蒸苹果治哮喘	11
松叶可治声音嘶哑与咳嗽	12
治哮喘病六个偏方	12
冰糖炖紫皮蒜可治哮喘	12



生活就这么简单

——让主妇惊喜的2000个生活小窍门

哮喘患者的饮食疗法	12	巧治舌尖疼	19
食倭瓜可治支气管炎	13	苏打面治疗牙痛	19
伏天治慢性支气管炎	13	痛牙咬药法	19
甘草合剂泡黄酒治气管炎	13	大蒜疗法治牙痛	19
巧用西瓜皮治咽喉炎	13	花椒疗法治牙痛	19
鲜姜、白萝卜治肺气肿	14	巧用西瓜皮治牙痛	19
预防老年人肺炎有窍门	14	沙参煲鸡蛋治牙痛	19
(三)头痛、颈椎和脖子痛	14	奶制品让牙齿更坚固	20
治头痛三个妙方	14	葱叶治“倒牙”	20
治神经性头痛一方	14	白菜疮瘡治牙痛	20
辣椒根治偏头痛	15	饮食偏方治疗牙痛	20
热水浸手治偏头痛	15	酱油漱口治咽喉痛	21
冷热水交替洗脚治头痛	15	丝瓜汁治咽喉肿痛	21
拉耳垂可治头痛	15	醋蛋治喉炎	21
龙眼壳治头痛	15	慢性咽喉炎患者的饮食疗法	21
偏头痛与饮食的关系	15	巧除口臭	22
常梳头有益健康	16	迅速止呃、止打嗝四法	22
自我按摩治疗颈椎病	16	巧治受风口歪	23
搅舌可治颈椎病	16	处理鱼刺卡喉二法	23
转头可治脖子痛	17	急性中耳炎治疗	23
防治落枕一法	17	治疗耳鸣二法	23
醋敷法治落枕	17	有助听力的食品	23
治落枕按摩法	17	揪耳养生法	24
颈椎保健二法	17	热敷两耳部可治鼻塞	24
(四)口腔、五官科疾病	17	治疗酒糟鼻二方	24
口腔异常现象	17	抑制鼻血四法	24
维生素C巧治口腔溃疡	18	过敏性鼻炎	25
治口腔溃疡二妙方	18	梨汁治赤眼	25
鲜黄瓜治唇裂	18	羊肝治夜盲眼	25
蜂蜜巧治口腔溃疡	19	沙子迷眼巧清除	25
妙治烂嘴角一方	19	得了偷针眼不要用手挤	26

人奶治眼睛红肿	26
治眼结膜炎一偏方	26
(五)肠炎、腹泻和胃病	26
治拉肚子妙方	26
巧治肚疼拉稀	26
治腹泻三方	26
止泻良方	27
醋泡大蒜治病疾	27
治胃痛小妙方	27
肠、胃疾病的饮食宜与忌	27
鸡蛋花能治胃溃疡	28
圆白菜汁治胃溃疡	28
食疗治胃寒	28
炸生姜片治胃痛	29
生食花生仁可治疗胃酸过多	29
吃开水泡饭不利消化	29
帮助消化有窍门	29
慢性胃炎食物选择	30
胃癌食疗方	30
(六)肝胆病	32
防止脂肪肝的八种食物	32
黑芝麻冰糖有益于肝炎患者	33
饮用枸杞茶可治脂肪肝	33
用姜糖枣治疗肝病	33
泥鳅丝瓜汤可治肝病	33
治疗肝炎、肝硬化二方	33
吊南瓜蔓泡水喝可排结石	33
金钱草鸡内金治胆结石	33
哪些食物可降低胆固醇	34
吃洋葱能降低胆固醇	34
咖啡可缓解胆囊隐痛	34

二、中老年疾病防治小窍门

(一)腰腿痛、关节炎	35
自制药酒治腰腿痛	35
生姜治腰痛	35
倒走巧治腰痛	35
白酒泡干辣椒治腿痛	35
炒大盐治老寒腿	35
核桃仁可祛风湿	35
药敷治类风湿关节炎	36
巧用生姜皮治风湿病	36
大葱胡子治膝盖、脚肿痛	36
大葱治关节疼痛	36
关节炎患者少吃油腻食物	36
鲜芝麻叶煎汤治关节炎	36
酒烧鸡蛋治关节炎	36
韭菜治关节肿痛	37
风湿患者少猪牛羊肉	37
巧治风湿痛	37
治小腿抽筋二法	37
(二)心脏病、心血管病	37
心脏病的早期征兆	37
心脏病的自我诊断	38
心脏病人多吃苹果	38
常喝温开水可治心动过速	38
预防心绞痛六法	38
心肌梗塞征兆	39
急性心肌梗塞家庭自救法	39
山楂有益于心血管疾病	39
心血管病人慎吃蟹	40



生活就这么简单

——让主妇惊喜的2000个生活小窍门

心血管病人不宜多吃蛋黄	40
(三)高血压、动脉硬化	40
天然降压药——芹菜	40
鲜藕芝麻治高血压	40
八款美味降压汤	41
干老玉米须子治高血压	41
莲子心泡茶有助降压	41
妙用食物降低血压	42
治贫血二方	42
食用香蕉、蘑菇可降血压	42
治高血压病六方	43
降血脂喝保健汤	43
吃猕猴桃可降压防癌	44
食玉米面粥能降血脂	44
洋葱降血脂	44
防高血压的“三松”	45
(四)糖尿病	45
自我巧识糖尿病	45
糖尿病的食疗辅治	45
吃苦瓜治糖尿病	46
喝苦瓜茶治糖尿病	46
吃小米粥可控制糖尿病	46
豆类治糖尿病	46
糖尿病的食疗	46
黑豆治糖尿病浮肿	46
糖尿病患者足部护理	46
(五)肾病、泌尿系统疾病	47
黄芪炖鸡治肾炎	47
猪牙草熬水喝治肾炎	47
桂圆大枣汤治肾虚	47
按摩小指穴治肾虚	47

巧治肾炎的食疗方	47
鲤鱼汤治肾病综合症	48
公鸭治肾炎水肿	48
枸杞根治肾亏腰痛	48
治肾盂肾炎一法	48
治肾炎水肿一方	48
车前草治肾结石	48
草莓治尿频	48
治尿频一法	49
治老年尿失禁的妙方	49
巧治遗尿症	49
喝淡盐水助通尿	49

三、妇女儿童医疗保健小窍门

(一)妇科病	50
常见妇科病的药茶治疗	50
月经过多的食疗	51
月经过少的食疗	51
鲜姜红糖治痛经	52
饮葡萄酒可缓解痛经	52
红糖清除经期恶露	52
滴虫性阴道炎的防治	52
食疗治经前综合症	52
妇女绝经后吃些什么	53
注意妇女更年期综合症	53
巧治妊娠呕吐	53
治妊娠恶吐二方	53
妊娠水肿怎么办	53
妊娠妇女不宜做X线检查	54
巧治妊娠小便不通	54

预防孕妇便秘一方	54
治习惯性流产妙方	54
产妇虚弱	55
产妇巧进补	55
无花果红枣汤催乳	55
鲤鱼汤催乳	55
妙治产妇乳头皲裂	55
黄花菜退奶	55
乳癌患者注意事项	56
大蒜可防治妇科病	56
(二)婴幼儿	56
新生儿巧护理	56
治小儿百日咳偏方	57
婴幼儿感冒的食疗	57
秋梨白糖汁治小儿咳嗽	58
治婴儿腹泻三方	58
山药粥治小儿腹泻	58
治小儿腮腺炎二方	58
婴儿腹泻时的饮食安排	58
小儿流涎食疗方	59
儿童应尽量少吃“爆米花”	59
小儿流行性腮腺炎的食疗	59
儿童吃坚果有助抗疟疾	59
治疗婴幼儿腹泻的特效食物	60
小儿口疮的分型食疗法	60
防止婴儿患佝偻病	60
单吃钙片不能治好佝偻病	61
饮食治疗小儿遗尿	61
儿童盗汗不宜进补	62
巧治小儿遗尿	62
食疗治小儿蛔虫病	62

百合大枣汤巧治儿童多动症	63
儿童过“补”害处多	63
怎样给小儿喂药	64
儿童缺锌食疗方	64
小儿要慎饮豆浆	65
营养与儿童形体发育	65
孩子厌食多吃“醋”	66
宝宝最易受到哪些意外伤害	66
孩子吃错药该怎么办	67

四、其他病症防治小窍门

(一)皮疹、冻伤、烫伤	69
皮肤止痒二法	69
治手足癣验方	69
西瓜皮治小儿痱子	69
十滴水巧治痱子	69
醋蛋治神经性皮炎	70
黄褐斑的食疗法	70
黄连蜂蜜治湿疹	70
治湿疹三法	70
治荨麻疹三方	70
治疗皮肤皲裂三法	70
妙治风疙瘩	71
四季豆汁治疗扁平疣	71
巧用野菊花治青春痘	71
西瓜皮巧治冻疮	71
樱桃泡白酒治冻疮	71
大蒜头治冻疮	71
芦荟巧治烫伤	71
土豆皮治烫伤	72



生活就这么简单

——让主妇惊喜的2000个生活小窍门

烫伤治疗八法	72	消肿四法	78
巧用蜂蜜治烧伤	72	头部外伤急救法	79
(二)脚气、狐臭	72	伤员转送医院注意事项	79
治疗脚气五法	72	(五)其他病症	80
去脚臭五法	73	家庭急救九大禁忌	80
三七治脚癣	73	怎样让病人躺倒	81
足癣患者“治”鞋法	73	核桃仁治盗汗	81
巧用蓖麻子治鸡眼	73	巧防晕车二法	81
茉莉花治鸡眼	74	巧治困倦乏力	82
治鹅掌风二法	74	仙人掌可防电脑辐射	82
田螺治狐臭	74	口气清香有妙方	82
巧治狐臭三法	74	巧治“岔气”	82
(三)便秘、痔疮	74	医治手掌脱皮的窍门	83
对肠道不利的食物应少吃	74	巧治手掌血泡	83
橘皮治便秘	75	醋蛋白治灰指甲	83
土豆治便秘	75	治手颤的窍门	83
香油拌洋葱可治便秘	75	治手裂一方	84
水果蔬菜能治便秘	75	治手指倒刺治一方	84
其他治疗便秘食疗方	75	妙方治疗手汗、脚汗	84
鲜姜治腹泻	76	急性食物中毒	84
橘枣茶治腹泻	76	煤气中毒急救	85
生鸡蛋治褥疮	76	癫痫的预防与治疗	86
巧用柿树皮治痔疮出血	76	观筋知病	86
痔疮病人饮食的宜与忌	76	虚脱病人应如何处置	87
预防痔疮的食疗方	77	中暑紧急救治	87
黑木耳治痔疮	77	谨防抑郁症	87
每天半瓣大蒜可防肠癌	77	克服失眠八秘诀	88
(四)外伤	78	失眠请喝酸枣仁粥	88
外伤治疗六法	78	掌握睡眠的技巧和姿势	88
艾草及茅草巧止血	78	献血后吃些什么食物	88
盐及醋湿敷能治撞伤瘀血	78	桑叶防治少白头	88

生吃韭菜治误吞金属物	89
醒酒的小诀窍	89
解酒妙法	89
戒烟一法	90
健康人吸氧当心中毒	90
牵牛花汁、甘薯汁治蜂螫	90
防治花粉过敏的妙方	90
被狗咬伤需防狂犬病	90
毒蛇咬伤后的救治	91
怎样救治触电者	91
被化学物质烧伤	92

突然声哑	92
小腿抽筋急救法	92
五种内火怎样灭	93
怎样坐浴	93
眩晕病的治疗	94
怎样做家庭隔离	94
怎样做好家庭消毒	94
自行购药五注意	95
缺少维生素的症状	96
家庭怎样贮存药品	96
健康生活小窍门五则	97

共享美味

一、家庭厨房烹调诀窍

(一)食品采购、储存	101
怎样鉴别新陈大米	101
如何鉴别鲜鸡蛋	101
怎样识别纯正香油	101
怎样鉴别优质鲜鱼	102
如何挑选优质海米	102
慎用食品包装袋	102
如何识别香蕉与芭蕉	103
如何识别催熟的西红柿	103
酱油优劣的判断	103
购茶四步法	104
注水猪肉的鉴别	104

选购猪内脏的小窍门	104
选购冻肉的小窍门	104
选购咸肉的小窍门	104
手抓识别虾皮法	105
各种植物油的区别	105
选购鲜黄瓜的窍门	105
怎样识别纯果汁	105
新鲜水果保鲜窍门	106
挑选黑木耳的窍门	106
如何保存黑木耳	106
土豆、红薯不能存放在一起	107
辣椒保鲜小窍门	107
食品袋贮藏大白菜	107
大蒜头保鲜的窍门	107



生活就这么简单

——让主妇惊喜的2000个生活小窍门

洋葱装丝袜里贮藏	107	陈油去异味	113
蒜黄、韭菜的保鲜	107	豆油去沫窍门	113
怎样存放鲜葱	108	炒辣椒不呛人的窍门	113
酱油贮藏猪肉味美	108	炒菜巧放盐	113
柑橘保鲜窍门	108	茄子切开防氧化	114
贮存蜂蜜的窍门	108	切辣椒、葱不刺眼的窍门	114
米酒的保鲜	108	糖醋汁怎么配	114
食油的保存窍门	108	拔丝糖浆的熬制窍门	114
保鲜豆腐的简单方法	108	菜肴放醋的小窍门	114
生姜保鲜一法	109	凉拌菜加啤酒调味	114
鲜蛋竖着放不易坏	109	烧土豆后加热、加盐	114
储存海味干货的妙方	109	黄花菜的烹前加工	115
如何防止绿豆生虫	109	笋干的涨发	115
芹菜能使面包保鲜	109	清洗木耳的窍门	115
牛奶豆浆不宜存放保温瓶内	110	陈香菇的加工	115
冻馒头保鲜法	110	炒菜省油法	115
米面除虫的妙方	110	醋增香的窍门	115
活鱼保鲜一法	110	巧发干菇	115
如何给香肠保鲜	110	快速发干海带法	116
家庭如何保存葡萄酒	111	巧发海参	116
(二) 食品的清洗、加工	111	生发鱿鱼	116
牛奶的妙用	111	番茄去皮的窍门	116
牛奶菜花白嫩可口	112	洗海蜇皮的技巧	116
巧洗冻鸡鸭	112	巧去猪肺腥味	116
猪腰去臊妙法	112	解速冻肉不能用热水	116
解醋可放皮蛋	112	去除羊肉粘毛的窍门	117
防苹果切开变色的窍门	112	巧去鸡肉腥味	117
老莲子去皮和莲心	112	去除肉腥味	117
花生油增香法	113	巧剥蚕豆皮	117
菜籽油去怪味	113	快速剥毛豆	117
去除油的鱼腥味的窍门	113	刮芋莠时防手痒	117

巧去山药皮	117
巧除咸肉异味	118
如何清除时蔬中的残留农药	118
除卷心菜异味的窍门	118
清洗下水有妙招	118
冷冻肉变软的三个方法	119
巧断大棒骨	119
巧刮带鱼鳞	119
冻鱼返鲜的窍门	119
巧剥橙皮	120
切豆腐干的窍门	120
烹调蔬菜小窍门	120
啤酒的妙用	120
炸猪排的窍门	120
炒豆腐不碎的诀窍	121
烹调用糖的技巧	121
紫菜可除汤中油腻	121
炒菠菜翠绿鲜嫩的技巧	121
切松花蛋的妙法	121
吃松花蛋要用姜醋汁	121
制作鸡丝的窍门	121
煮蛋的诀窍	122
切蛋完整的妙法	122
腌泡红辣椒的窍门	122
巧用糖、盐、醋、油	122
油锅防溅的窍门	122
炒嫩猪肝的窍门	123
防鱼肉烧碎的诀窍	123
蒸鸡的简单技巧	123
煮挂面不宜用旺火	123
煮面条的简单诀窍	123

肥肉除腻的妙法	123
炖肉的小学问	124
蒸鸡蛋羹的小技巧	124
炒牛肉丝的简单技巧	124
焖肉加醋省时间	124
猪肚增厚的妙法	124
烧排骨汤宜放醋	125
巧焖老母鸡汤	125
煮绿豆汤的妙方	125
蒸馒头不粘笼布的窍门	125
炸花生米不易回潮的窍门	125
如何烹制嫩腰花	125
煎鱼不粘锅的窍门	125
巧用电饭煲熬猪油	126
巧制咸鸭蛋	126
腌鸡蛋有妙法	126
怎样让腌蛋出油多	126
巧去核桃壳	126
巧去板栗壳	127
咸鸭蛋妙吃法	127
食醋的妙用	127
拌西红柿宜放盐	127
炒藕的妙方	127
防止饼干受潮回软的方法	127
巧剥大枣皮	127
巧焖牛肉	128
炖牛肉的小窍门	128
煮虾的窍门	128
炸馒头省油的窍门	128
炸猪排怎样才能不缩	129
巧用酸牛奶发面	129



生活就这么简单

——让主妇惊喜的2000个生活小窍门

蜂蜜发面法	129	美味良药话香菇	141
快速发面的窍门	129	生食蔬菜能抗癌	141
巧切蛋糕	129	黄豆芽的食用疗效	141
包饺子省时省力妙法	129	吃猪蹄可防治神经衰弱	142
烹调巧用水	130	蜂蜜能治过敏症	142
去除米饭焦糊味三法	130	药食兼优话鱼鳞	142
厨房中的“保钙”技巧	131	砂糖的特殊作用	143
铁锅烹饪好处多	131	保肝抗癌话大枣	143
巧刮鲜鱼鳞	132	益智多吃金针菇	144
煲靓汤之秘诀	132	有助排铅的食物	144
(三)食物禁忌	133	藕的药值	144
方便面不宜多吃	133	绿豆的医疗妙用	145
袋装奶别进微波炉	133	紫菜的保健价值	145
不能同吃的食物	133	冬瓜的保健功效	145
烧焦的肉不能吃	134	百合的医疗妙用	146
厨房用具禁忌	134	山药的食疗妙用	146
不宜放进冰箱的食物	135	大蒜的药疗妙用	146
不宜放味精的菜肴	135	入秋别忘吃萝卜	147
有些食品不可鲜食	135	喝红茶防中风	147
银杏叶不能泡水喝	136	赤豆消肿有奇效	147
烂生姜不能吃	137	芦笋的食疗妙用	148
吃笋过多易过敏	137	饮食补眼法	148
春季吃野菜防中毒	137	每天喝一杯牛奶的好处	149
		大白菜的营养与药用价值	149
		韭菜的药值	150
		酸奶可治厌食症	150
		一天一个苹果防癌症	151
		常吃菠菜健脑又明目	151
		吃豆类吃出健康美丽	151
		多食玉米可抗癌	152
		食胡萝卜可减少化疗痛苦	153
二、日常食物的营养价值			
食物疗法	138		
对男人重要的四种营养成分	139		
家庭调味品的治病功能	140		
韭菜的食用疗效	140		
生食蔬菜益处多	141		

西红柿可防前列腺癌	153
抗癌佳品——香菇薏米饭	154
果蔬中的抗癌成分	154
蘑菇食疗妙用	155
不同鱼的保健功效	156
巧食蜂蜜治小病	157
巧食清除体内垃圾	157
食盐的药用功效	158
巧用猕猴桃治病	159
食醋的妙用	159
茄子的药用价值	161
丝瓜的药用价值	161
白菜的妙用	161
西红柿的妙用	162
冬食枣,防衰老	162
生姜辣走病魔	163
樱桃的药用价值	163
巧吃野菜牛蒡预防中风	163
水果皇后——草莓	163
几种常见病症的饭食疗法	164
洋葱的医疗妙用	165
饮食改变脾气	166
饮食解除疲乏	166
黑木耳——血管清道夫	166
花椒的妙用	167
豆浆饮用要注意	167
老年人忌常饮鸡汤	168
病人吃水果“六忌”	168
生什么病,吃什么水果	169
患病者饮食禁忌	169
巧用黑豆治小恙	170

老花眼的饮食疗法	170
板栗的药用疗效	171
常食豆制品远离子宫癌	171
豆芽可治癫痫病	172
有助幼儿长高的富铜食品	172

三、厨具的养护及清洗

如何消除冰箱内异味	173
不锈钢炊具、餐具的保养	173
不粘锅的使用和维护	173
餐具的高温消毒	174
菜刀把松脱的修理	174
给菜刀除锈	174
餐具的药物消毒	174
食醋清洗排气扇油污	174
沙锅沙眼如何补	175
如何给菜板消毒	175
碗橱防蛀虫	175
陶瓷餐具去“铅”毒	175
去除搪瓷器皿焦迹	175
淘米水防刀生锈	175
面汤巧洗煤气灶	176
新铁锅除锈妙方	176
猪肝修补铁锅的窍门	176
除茶杯上茶锈的窍门	176
清除咖啡壶沉迹	176
除热水瓶胆水垢一法	176
巧除壶垢	176
水龙头变新的窍门	176
让铝锅变光亮的窍门	177



生活就这么简单

——让主妇惊喜的2000个生活小窍门

去除不锈钢厨具渍迹的妙方···	177
如何清洗银制品·····	177
巧除炒菜锅的油垢·····	177
选购菜刀的窍门·····	177
高压锅的保养诀窍·····	177
煲锅的使用诀窍·····	177
巧除厨房异味·····	178
巧除厨房地面污垢·····	178
厨房纱窗巧去污·····	178
厨房用具去污小窍门·····	178
厨房玻璃制品去污·····	179
淘米水的妙用·····	180
破旧袜子的妙用·····	180
油漆筷子不能用·····	180
西瓜皮擦锅盖的妙用·····	180

四、家常与节日喜庆菜谱

(一)家庭自制小菜·····	181
什锦菜·····	181
八样·····	181
白菜·····	182
大蒜·····	182
萝卜·····	183
莴笋·····	183
黄瓜·····	183
青菜·····	184
蒜薹·····	184
子姜·····	184
菜花·····	185
日本辣白菜·····	185

俄式酸黄瓜·····	186
俄式酸白菜·····	186
西式泡菜·····	186
速腌咸鸡蛋·····	187
自制三杯鸡·····	187
自制辣椒酱·····	187
(二)冷菜、凉拼·····	187
香椿拌豆腐·····	187
姜汁菠菜·····	187
拌莴苣·····	188
松花蛋拌豆腐·····	188
凉拌西芹·····	188
拌茄泥·····	188
糖醋萝卜丝·····	189
凉拌空心菜·····	189
凉拌三丝·····	189
土豆芹菜丝·····	189
豆芽芹菜梗拌双丝·····	189
绿豆芽拌干丝·····	190
香油金针菇·····	190
青椒拌干丝·····	190
蒜泥蚕豆·····	190
甜面酱拌豆角·····	191
花生米拌萝卜干·····	191
酱鸡蛋·····	191
虾皮香干·····	191
糖醋瓜皮丝·····	192
拌海蜇丝·····	192
辣味肉皮冻·····	192
拌肚丝·····	192
白切肉·····	193

蒜泥白肉	193	合川肉片	201
酱牛肉	193	锅巴肉片	201
凉拌墨鱼丝	194	回锅肉	202
三色色拉	194	蒜苗腊肉	202
蜜汁鲜桃	194	圆白菜炒腊肉	202
冰淇淋双色丁	194	猪肉炒笋片	202
葡萄果冻	195	肉末四季豆	203
(二)家常炒菜	195	酿青椒	203
什锦素菜	195	酱爆肉	203
糖醋炒藕片	195	白云猪手	203
黄金豆腐	195	杏仁扣猪肘	204
胡萝卜炒蛋	196	大枣煨猪肘	204
干烧冬笋	196	椒盐蹄膀	204
烧二冬	196	糖醋排骨	205
脆皮豆腐	196	蒜香排骨	205
双蛋蒸豆腐	197	生爆盐煎肉	205
鱼香茄子	197	樱桃肉	206
蒜炒茄子	197	冬菜蒸肉	206
芹菜香菇丝	197	梅干菜烧肉	206
素炒黄豆芽	198	川味肉丁	207
蜜汁珍宝	198	玉米肉丸	207
香菇炒小油菜	198	蟹黄狮子头	207
香淋辣白菜	198	溜肝尖	208
清炒豆苗	199	爆炒腰花	208
蚝油生菜	199	韭黄肚丝	208
三丝炖白菜	199	东安子鸡	209
开水白菜	199	枸杞桂圆鸡	209
炒豌豆夹	200	香油鸡	209
麻婆豆腐	200	香酥鸡	209
鱼香肉丝	200	气锅乌鸡	210
木须肉	200	炒鸡什件	210