

青岛电视台◎编著

大家帮助大家



生活智慧当家

生活大赢家

2006版



附赠DVD光盘



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

生活智慧当家

大家帮助大家

生活大赢家

2006版

青岛电视台◎编著

S H E N G H U O T I A N X I U

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

生活天天秀 / 青岛电视台 编著. —青岛: 青岛出版社, 2006.4

ISBN 7-5436-3653-0

I.生... II.青... III.生活—知识

IV.TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第038939号

书 名	生活天天秀
编 著 者	青岛电视台
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市徐州路77号(266071)
本社网址	http://www.qdpub.com
邮购电话	13335059110 传 真(0532) 85814750
策划编辑	刘 咏
责任编辑	赵文生
装帧设计	申 尧 程 皓 张伟伟
平面制作	杰人广告有限公司
制 版	青岛人印人数码输出有限公司
印 刷	青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期	2006年4月第1版, 2006年4月第1次印刷
开 本	24开(210×185mm)
印 张	7.75
书 号	ISBN 7-5436-3653-0
定 价	25.00元

盗版举报电话: (0532)85814926



我爱《生活天天秀》

——观众寄语

- 孩子晚上写作业，我从来不让他看电视，但《生活天天秀》是例外。节目内容非常实用，里面还有科学常识。
- 每次看节目，都把DV机准备好，边看节目边录下来。《生活天天秀》出书我会第一个去买。
- 节目内容非常实用，我记了3个本子。现在我边看边记，可有时候记了上面，漏了下面。栏目出书，我不用担心漏掉小窍门了。
- 《生活天天秀》节目出书了，我不仅要自己买上一本，还要给我外地的亲戚朋友买上几本，让他们也学学，对生活很有帮助。





策	划	楼树军	胡 滨
主	编	殷国顺	徐 军
副	主	编 刘 强	韩 震
执行主编	王 勤		
编	辑	董 静	赵庆丽
		陈文生	王笑冬
		张一凯	冯益合
编	导	于 帅	崔雪峰
		庞 栋	周 瑾
		江 霞	金林峰
		周媛媛	王秋红
		郑永洁	苗兴国
		张晓彤	于 静
		孙志双	丁 飞
		安宝玉	邱世峰
		邢 玮	孙文华
		范银龙	孙冬辉

让生活充满智慧

青岛电视台节目中心主任 殷国顺

生活需要智慧，生活也充满了智慧，而这生活中的智慧，就来自现实生活中的百姓，来自广大的电视观众。今天，摆在读者面前的这本图文并茂的《生活天天秀》，就是一本来自电视节目的图书，一本充满生活智慧的图书，也是青岛电视台《生活天天秀》节目全体编播人员和广大电视观众共同努力的结果。

2005年10月1日，青岛电视台推出了生活服务类节目《生活天天秀》。这一节目以“生活智慧当家，帮助大家”为主旨，在主持人“聊家长里短、侃衣食住行”的轻松氛围里，展示来自电视观众的生活智慧和生活窍门。节目一经播出，即以轻松、实用的风格，参与性、互动性强的特色及准确的定位，受到广大电视观众的欢迎。

《生活天天秀》节目中的很多小窍门，实用性很强，这些由电视观众提供给我们生活智慧，又反过来为广大电视观众提供了切切实实的服务，所以深受观众朋友的喜爱。许多观众打电话给我们，说他们为了记下节目里的内容，往往一边看电视一边用笔记录，往往记了前面的，漏了后面的，有的观众为了不影响收看，干脆用DV机把每一期节目录下来。

我们知道这种情况后很受感动。“切切实实的服务，体贴入微的关怀”，是观众对这个节目的总体评价。一些观众告诉我们，家中一有生活难题，马上就会想到给《生活天天秀》打电话，每天一到节目播出的时间，就想看看今天的节目有什么新窍门、新发现，看《生活天天秀》，聊生活中的小窍门，成了许多观众茶余饭后的谈资。观众对节目的喜爱和鼓励的话，对电视台生活栏目所有的编导人员来说，是一种莫大的鞭策。而对于我们来说，生活服务类节目的宗旨就是服务百姓，把服务做到家，是对观众最好的报答。

于是，将《生活天天秀》节目编辑成书，就成为栏目和观众的共同呼声，因为图书看起来更加直观，也更加实用，手册性更强，有些窍门不仅可以仔细品味、反复研究，而且可以经常拿出来翻看，那些来自观众的生活智慧的结晶，更能够保存和流传下来。所以，《生活天天秀》一书就这样应运而生，摆到了读者面前。

可以说，《生活天天秀》一书，是电视节目的丰富和延伸，她以精炼的内容、精美的设计、图文并茂的形式，再现了电视节目的精华。本书在节目播出的窍门中，精选出200个生活窍门，分《厨房秘笈篇》、《美味DIY篇》、《创意小品篇》、《巧手扮靓篇》四辑，并配以相应的表现操作过程的图片，力求让每个窍门都能让读者看懂、学会。

生活是多彩的，生活中的智慧也是无穷的。目前，青岛电视台《生活天天秀》节目仍然天天与观众见面，而将此节目的内容编辑成书，将是我们的一项长期工作。有了第一本，我们还会编辑出版《生活天天秀》的第二本、第三本……相信有观众朋友对这一节目的热心支持，我们节目中的窍门也会源源不断，《生活天天秀》图书也会越出越精美，越出越实用。

感谢观众和读者对我们的厚爱，我们将努力做到把生活智慧、生活窍门传递给更多的家庭，让生活充满智慧，也让我们的生活变得更加美丽、丰富并充满乐趣。

2006年4月



《厨房秘笈篇》



我爱美食，我爱厨房。

P001



《美味DIY篇》

P039

品尝美味，品尝快乐。

《创意小品篇》



智慧无限，创意无限。

P093

P131

《巧手扮靓篇》



扮靓生活，扮靓你我。



《厨房秘笈篇》

目录



002 擦丝器巧制肉馅

002 蔬菜保鲜法

003 巧洗木耳

003 巧洗葡萄

004 煤气管防臭

005 快发香菇

005 西瓜皮去锅盖油污

006 保鲜膜内筒的妙用

006 奶粉防潮妙法

007 巧去米饭锅底

007 速解冻鱼

008 巧刮鱼鳞

009 牛奶袋巧装冰冻肉

009 巧擦水池

010 活鱼保鲜法

011 巧取蛤蜊芽

011 快刮鱼鳞

012 快磨菜刀

012 香炉灰去锅底油污

013 削山药不痒法

014 炒肉不缩水

015 巧取鸡蛋黄

015 蛤蜊吐沙快又好

016 快速煮水饺

017 清洗微波炉内壁

018 切菜不沾刀

019 正确用砂锅

020 巧切洋葱

021 巧做白菜馅

021 巧取微波炉内加热食品

022 巧剥生蛤蜊

023 洗甲水清洗微波炉

023 炒豆腐不碎

024 做肉丸不沾手

025 巧炸花生米

026 巧剥橙子

027 速解冻虾

027 西红柿的正确吃法

028 巧切松花蛋

029 虾仁变爽脆

030 微波炉热馒头

031 煮粥不沸

031 茶水巧去海腥味

032 快速做锅贴

033 微波炉煮面条

034 巧剥大蒜

035 微波炉快速发面

036 冰箱快速除霜

037 煮饺子不露馅

038 搭阁楼蒸包子

擦丝器巧制肉馅



用擦丝器将冻肉剁碎



热心观众周红提供

创意指数

原由

经冷冻的肉块，剁肉馅时费时又费力。

一招

用擦丝器将冷冻肉擦成肉丝，再稍微剁几下，就可以制成理想的肉馅，只需要5分钟就可以完成，而且做出的肉馅细腻均匀。



蔬菜保鲜法



用大白菜叶包裹青菜，可以保鲜数天，蔬菜不要沾水。



用旧报纸包裹蔬菜，然后放入塑料袋中，注意塑料袋不要扎口，蔬菜不要沾水。

原由

韭菜、芹菜等水分较多的青菜放置时间短，保鲜效果差。

创意指数

热心观众钟玉萍提供



用报纸包裹蔬菜后放入塑料袋中 不要扎口



002



创意指数

原由

木耳缝隙中的沙子不容易洗干净。

热心观众李曼意提供



巧洗木耳

用温水泡发木耳约10分钟左右，加入少许淀粉抓洗，木耳中的沙子就很容易被洗去了，然后再用清水将木耳冲洗干净即可。

原理揭秘

淀粉可以很好地吸附木耳中的细沙。



巧洗葡萄

热心观众张伟元提供



接一盆清水，放入少许面粉，将葡萄放入水中轻轻转动，然后在清水中冲洗，葡萄表皮上的白色农药残留物就被洗干净了。

创意指数

原由

用普通方法清洗葡萄，很难将葡萄上的白色农药残留物清洗干净。

原理揭秘

面粉中含有蛋白质和淀粉，能吸附水果表面的农药等残留物。同样的窍门还可以清洗柿子、桃子、李子等水果。



招

003



煤气管防臭



创意指数

原由

煤气管长时间使用后，
会散发出臭味。

一招



你
来

热心观众陈祖骥提供



把软管装在煤气管上

将包装袋剪成一根根长条，
然后缠绕在煤气管上。注意
缠绕的时候，上面一圈要压住
下面一圈的三分之一左右，才
能使密封气体分子不容易扩散
出来。将煤气管缠包好后，
再用透明胶带固定包装条
即可。

材料

装奶粉、茶叶或饼干等带有锡箔的包装袋。



把包装袋剪成长条



好，这样就可以了



管子头先弯一圈后用手固定



004

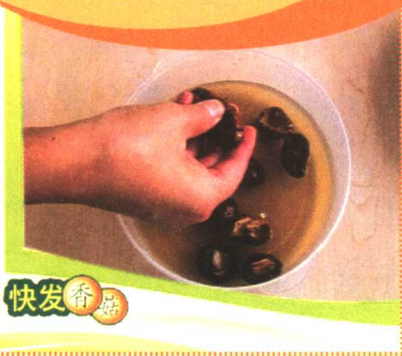
4



创意指数

原由 香菇不宜用热水发
泡，热水容易使香菇中的
营养成分丢失。

热心观众周海燕提供

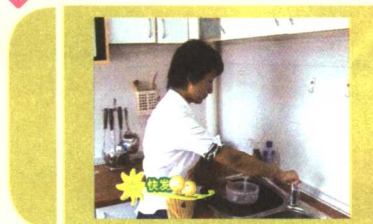


快发香菇



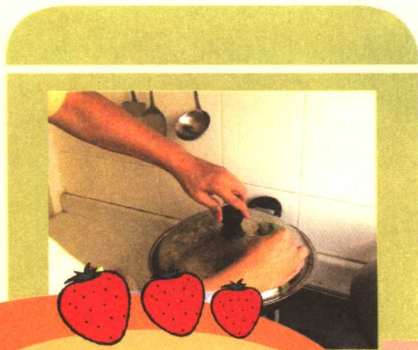
快发香菇

将香菇放入密封容器内，倒
入凉水摇晃2分钟，使香菇充
分吸收水分，即可很快使香
菇变软，而且不失营养成分。



西瓜皮去锅盖油污

热心观众吴吉良提供



创意指数

原由 用西瓜皮来回擦拭
锅盖，即可除去锅盖上的
油污。

原理揭秘

西瓜皮中含有粗
脂肪，类似于肥皂中
的去油成分，具有清
洁作用。



招

005



保鲜膜内筒的妙用



创意指数

原由 冰箱门后的储物槽中放置饮料后，开关冰箱门时容易将饮料震倒。

一招



将白毛巾对折放于冰箱门后的储物槽底部，再将保鲜膜内筒沿缝隙剪开，剪完后的保鲜膜内筒，可以伸拉如弹簧。将其放在冰箱门上的储物槽内，能有效地顶住饮料瓶，使其既能固定，又方便取出。

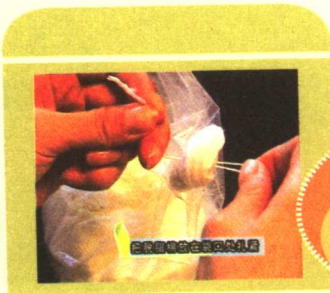
热心观众李女士提供



保鲜膜内筒妙用

奶粉防潮妙法

将蘸有适量白酒的脱脂棉，放在奶袋的开口处，然后将袋口扎紧，放到储物箱里能保存1个多月。



创意指数

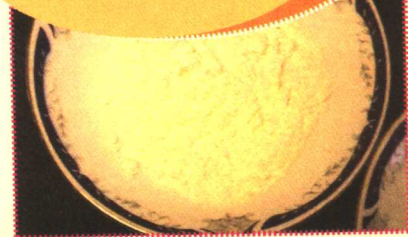
原由 袋装奶粉开封后很容易受潮变质。

原理揭秘

脱脂棉可以阻隔空气，酒精则能杀灭细菌，所以开封的奶粉用此办法能储存较长时间。



热心观众钟玉萍提供



006



创意指数

原由 在使用电饭煲蒸米饭饭后，大米很容易粘在锅底，难以清洗。

热心观众王金萍提供



巧去米饭锅底

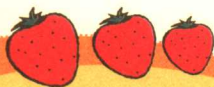


巧去米饭锅底

将适量米酒倒入锅里，以盖住锅底为宜，浸泡2—3分钟即可轻易刮去粘在锅底的米饭。



速解冻鱼



创意指数

原由 用普通的清水泡鱼解冻的方法费时太多。

热心观众邱芊华提供



速解冻鱼

解冻鱼肉只需几滴食醋速解冻



把冻鱼放入容器中，加入清水和醋，5分钟后即可解冻。

一招

你

蒜

007





巧刮鱼鳞



创意指数



原由

用菜刀刮鱼鳞的方法既刮不干净，也容易使鱼鳞溅得到处都是。



均匀拍打鱼体两面
使鱼鳞松动

热心观众杜女士提供



材料

菜板、菜刀、食品袋。

将洗净的鱼装在食品袋里，把袋口扎好，用刀背均匀地拍打鱼体两侧，使鱼鳞松动。然后打开塑料袋，用小勺在袋子里由鱼尾向鱼头方向刮鳞，然后用清水冲掉鱼鳞即可。



由鱼尾向鱼头方向刮鳞



008

E

A



创意指数

原由 冰冻肉用保鲜袋装起来，放入冰箱冷冻后，保鲜袋容易粘在肉上很难揭下来。

热心观众荣女士提供



巧装冰冻肉

牛奶袋 用途广
有模有样有妙用



牛奶袋巧装冰冻肉



将切好的冰冻肉放入洗净的牛奶袋中，放入冰箱内。

优点一：牛奶袋冰冻肉，干干净净不粘连。

优点二：牛奶袋冰冻肉，有模有样有妙用。

优点三：牛奶袋冰冻肉，切肉均匀很实用。

原理揭秘

牛奶袋子里面一层锡纸与肉不易粘连，而且这种牛奶袋子容易封口，十分方便。



巧擦水池



创意指数

原由 厨房洗碗水池容易堆积油污，很难清洗掉。

热心观众蓝添提供



巧擦水池



巧擦水池



巧擦水池

将食品保鲜膜握成团，擦拭水池内壁，如果加入洗洁剂，效果会更好。

用百洁巾蘸喝剩的啤酒，擦拭水池内壁，既快又干净。

一招

009

