

现代生活丛书

张小汶等编著

精选近千则家事秘诀，使您面对难题应付自如

家庭最佳拍档



现代生活丛书 **家庭最佳拍档**

张小汶等编著

广东旅游出版社

家庭最佳拍档

张小汶等编著

•

广东旅游出版社出版发行

(广州市环市东路淘金坑42—43号)

广东省新华书店经销

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 11.5印张 257千字

1988年7月第1版 1988年7月第1次印刷

印数1—43000册

书号: ISBN7-80521-035

5/G·14 7272·120

定价: 2.85元

编辑前言

最近，有人统计过，在夫妻冲突的十大项目中，因为家务事而使夫妻不和、家庭破裂的情况占整个离婚率的15.2%，居第三位（前两位分别是孩子问题27.1%，家庭琐事18.8%）。你不能不相信，家务事就是维护家庭和睦的因素之一。

在我们中华民族的传统眼光中，维护家庭幸福应该说是我们每个人的责任，这观点在今天看来亦保持着其积极的意义，毕竟社会就是由一个个的家庭组成的。无疑，正确处理家务事，理所当然地成为每一个家庭成员责无旁贷的义务。

曾几何时，人们对家务事的观念日渐淡漠，或者说是对家务事一屑不顾，那还不是因为家中就这么几件破烂货，有什么好搞头的。但是，现实毕竟是现实，随着生活水平的提高，人们在工作之余自然往自己的家里打起主意来：该有个舒适的家吧！于是，他们便把手头上的几个钱买来家具、电器，开始装点起自己的家庭，家务事亦开始频繁起来。对于这突变的家庭环境，就凭过去那么一点点家事知识，岂能将家务事做得如愿以偿。尤其是很多新婚夫妇，组织起自己的小家庭，但可以说他（她）们对家务事是一窍不通的。他

(她)们渴求家事知识,渴求家事秘诀,以解决他(她)们遇到的各种各样的难题。

这正是我们编辑出版此书的目的。虽然说家务事都是些婆婆妈妈的琐碎小事,但要把它做好却并不容易,非得懂得很多知识与学问,起码要弄清它的窍门所在。本书就是教你如何去掌握这些窍门。有时候,你会面对一个难题百思不解,甚至会束手无策。但当你翻开本书后,却恍然大悟,原来道理居然是这样的简单、实在,从中还得到一点乐趣。相信你会喜欢这本书的。

《家庭最佳拍档》愿带给你的家庭欢乐、和谐!

编者

1987年12月

目 录

编辑前言	1
1. 主妇的烹饪心得	1
柴、米、油、盐、酱、醋、茶……主妇每天接受的考验何止这七件，想要在厨房里得心应手、应付自如，请看本单元为你综合归纳的烹饪心得！	
2. 清洗修补的妙方	65
除了因为穿着、使用造成的污秽以外，还有意外喷溅的各种污染。面对这些五花八门的难题，你该用什么妙方一一解决？	
3. 衣物整理有诀窍	118
会用的用门道，不会用的用热闹！巧妇手下处理的衣物样样平整如新，件件经久耐用，不是因为她选购的品质特别优异，是因为她整理收拾的功夫高人一等！	
4. 家事生活好参谋	149
日常生活有多少琐事为难着人们，如果有一套完整的资料足供参考，那该多好！如果你需要一个帮你解决大小事件的军师，请看“家事生活好参谋”！	
5. 电器修护小知识	179

不要说你对电器故障一筹莫展，其实简单的电器修护人人都会，只要花一点点时间了解就够了。本单元教你保养、修护各种电器用品，保证你不再是外行！

6. 美容卫生最拿手207

养生、美颜的常识是一个人所需要的，如果这方面完全不用心，就会变得不精神。本单元指导你怎样使自己永远看来清新可人！

7. 家具保养与布置229

购置家具是家庭的一大支出，要点是买好家具才能持久。但是，如何来维护这些高级的家具呢？保养、去污、除渍修护，本单元样样都照顾周全！

8. 废物利用的情趣261

“化腐朽为神奇”最令人具有成就感，怎样怀着一颗欣喜的心来看生活里日益淘汰的陈旧物件呢？怎样使老古董成为新宠物呢？让我们一起来看看“废物利用的情趣”！

9. 廉美小食品制法285

要想吃得好，又要不花费太多的钱，最好的办法莫过于自己动手，同时你亦享受到烹调的乐趣。相信这些物美价廉的食品会令你垂涎三尺！

10. 可口的饮食疗法335

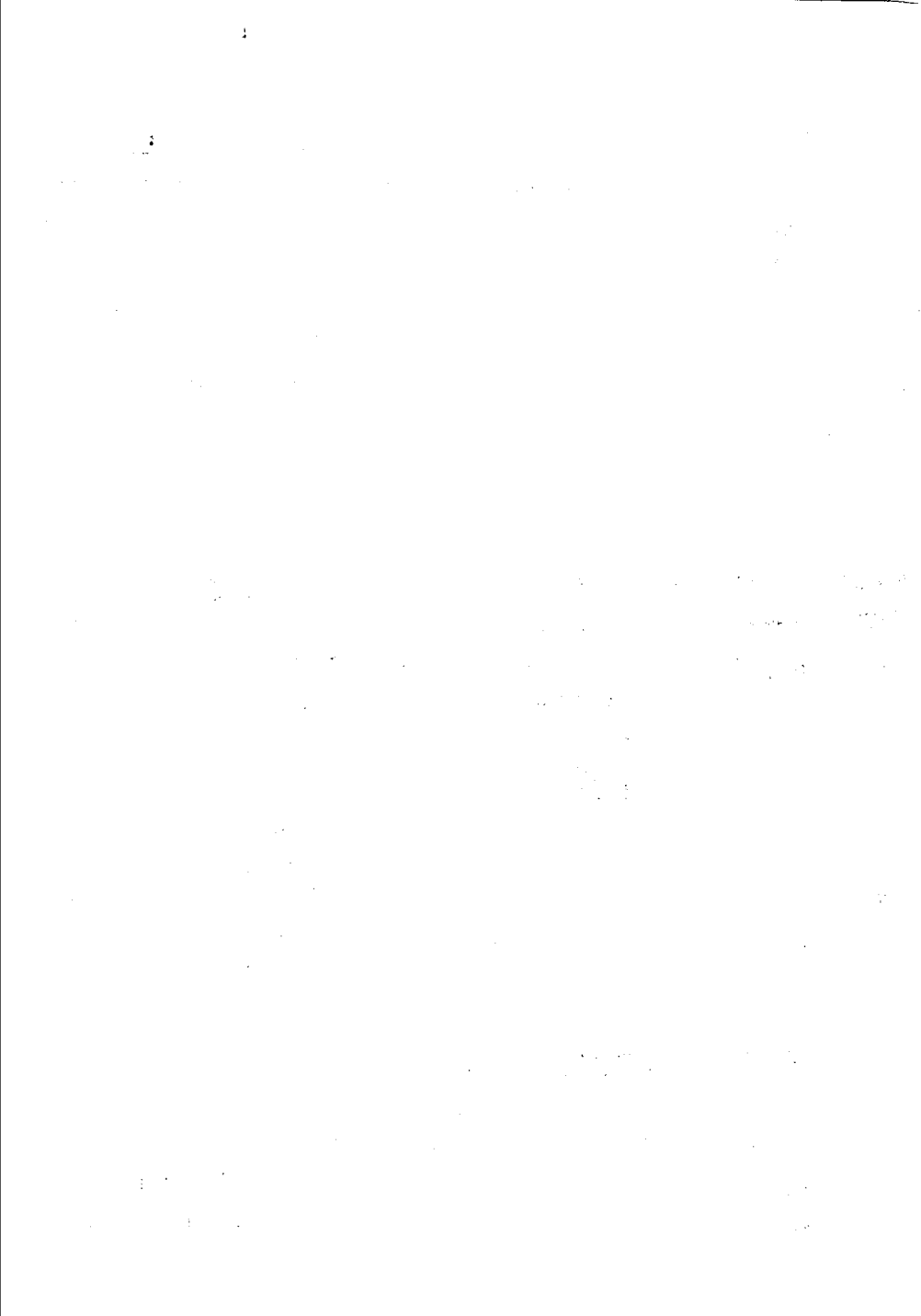
小痛小病时常给人带来烦恼，还会令你束手无策。面对这样的难题，你不妨试用一下美味可口的饮食疗法，或许它会解决你的忧虑！

1.

主妇的烹饪心得



柴、米、油、盐、酱、醋、茶……主妇每天接受的考验何止这七件，想要在厨房里得心应手、应付自如，请看本单元为你综合归纳的烹饪心得！



● 用冷饭煮稀饭前先用水冲

用冷饭煮成稀饭，极易煮得粘稠，不好吃。其实，将冷饭用水冲一次，再煮，即不会有这种现象，这样煮出的稀饭无论老少都会非常喜欢。

● 豆腐浸于盐水中不易煮碎

豆腐是一种营养好吃的食物，有许多不同的做法，但是烹调时若不加注意，极易煮碎，如此不但不好吃，也不美观；欲防止豆腐破碎，可先将豆腐浸于盐水中二、三十分钟，如此即不易煮碎。

● 半生不熟的饭可浇酒再蒸

无论多么能干的家庭主妇，偶而也会把饭煮得半生不熟，遇有这种情形时，可以在饭锅中浇洒二、三匙酒，盖上锅盖再蒸一会儿即会完全熟；或加入一些热水，放在灶子上

用慢火来煮亦可。

● 鸡肉冰过再炸更好吃

把鸡肉冰过再炸会更好吃。先把鸡肉和佐料准备好，放在碗中，上面用塑胶膜封住，放在冰箱中，待要炸时再取出来，如此便能炸成非常酥脆可口的炸鸡肉。

● 电锅亦可用来烤海绵蛋糕

在电锅外锅放进40cc水，将处理好的蛋糕原料放进涂有奶油的内锅，然后按下开关即可。

待开关跳起十分钟后，再次把开关按下，随即开关又会跳起，如此反复操作三次，就能做成又松又软的海绵蛋糕了。

● 柴鱼过份干燥的处理法

晒干的柴鱼置于架上数日不用，其中水份会蒸发散失，而致切削时变成粉末，不便食用。因此，过份干燥的柴鱼必须以湿毛巾包裹一会儿再切，才不致形成浪费。

● 洋葱汁是调味佳品

洋葱是一种奇妙的调味佳品，加入洋葱后常使菜肴产生不同的风味。若把洋葱绞汁加入菜中，不仅可增加美味，也不会使厌恶洋葱味道者发觉。

● 事先预备高汤事半功倍

高汤是使菜肴可口的重要关键,如果做菜时不及做高汤,那么可以在平时多作些储存起来备用。把高汤煮得浓些,装在瓶子中,保存在冰箱里,用时加水稍微冲淡,再加些味精即可。

● 一锅饭中软硬兼有的煮法

家中如果有人嗜食硬饭,有人偏好软饭,为迎合各人的需求而煮两锅饭,实在很麻烦。其实,只要把锅中的米推拢在一边,使之部分露出水面,于是水多的那边煮出来的饭就较柔软,露出水面的这边煮出来的饭就较硬,如此,一举两得皆大欢喜。

● 以热水煮饭好吃又经济

煮饭一定要用水,这是老少皆知的,但是却鲜有人知用热水煮饭的妙处。现在大家都使用电锅,以热水煮饭不仅好吃,而且快速,可节省不少电,合乎经济原则。

● 米中加盐和沙拉油煮好吃的饭

煮出来的饭是否好吃,和米的关系很大,有的米煮成饭很硬,有的则过软,但是,有一个诀窍可使任何种类的米都煮成亮晶晶、香喷喷的饭。

在洗好的米中加一撮盐和一茶匙沙拉油，便能使饭油亮又好吃。

● 电锅外覆厚布使饭更好吃

要使饭好吃的秘诀之一，是不要让锅中的热气向外溢散，此亦适用于电锅。为了防止热气溢散，必须在电锅外覆盖一块布，最好使用厚而干的布，如此煮出来的饭必较往常好吃。

● 沥干豆腐水份的方法

要做凉拌豆腐，最好将水份沥干，但是软而易碎的豆腐很难做到这点。可将豆腐装在塑胶盒中，在盒底用锥子戳几个小洞，再把它置于架有筷子的碗上，即可轻松地将其中的水份沥干了。

● 醋是厨房的大将

- * 芥末中放少许醋，可存放得久。
- * 过咸的食物加些醋，可中和咸味。
- * 以含有少量醋的热水煮花菜，可显得洁白晶莹。
- * 煮好的芋头放久变粘后，以含有少量醋的热水煮十分钟，粘性即会消失。
- * 黄瓜若有涩味，将其浸于醋水中一段时间即可祛除。
- * 为牛蒡汁沾污的手，以醋洗涤即可清除。
- * 欲使饭存放久些，在煮时滴数滴醋即可（电锅亦同）。

- * 在鱼将要煮好前，放少许醋可祛除腥味。
- * 烹调咖喱，在熄火前加少许醋，可产生独特的美味。
- * 腌渍小菜若有苦涩味，滴些醋即可消除。
- * 手上沾有洋葱味时，以醋洗涤即可祛除。
- * 在热水中加少许醋来煮海带，容易煮软。
- * 烤鱼、肉时，在烤网上涂些醋可避免烤焦。

● 鲜美的蛤蜊味噌汤

蛤蜊味噌汤的一般作法，都是先将蛤蜊放进锅中，一直煮至水开，再放入味噌。如此，蛤蜊的味道完全进入汤中，汤会十分鲜美，但是蛤蜊却会因为煮得过久，而致肉老硬不好吃，通常蛤蜊是在煮得刚开口时，肉最鲜嫩。欲使汤与蛤蜊都鲜美的办法是：先放蛤蜊，待蛤蜊开口时，把它捞起放在大碗里，然后在汤里加入调味料煮开，再将味噌放进去。要吃时，把味噌汤浇在蛤蜊上面，即成为一道鲜美无比的蛤蜊味噌汤了。

家庭里每个人吃饭的时间不一致时，利用这种方法，可使每个人都尝到鲜嫩的蛤蜊味噌汤。

● 蛋汁冲入热水搅拌即能起泡

要使鲜奶油起泡沫，通常是在碗底放些冰块，但是欲将蛋打得起泡沫，则不可用此种方法。

在蛋汁里加入砂糖后，再浇以热水，如此便可使蛋汁发泡。热水的温度不必达到沸点，只要能使碗烫温即可。

效

● 炒饭时洒些酒松软好吃

炒饭若粘成一团就不好吃了，一定要炒得一粒粒松散才算高明。倘若用刚煮好松软的饭来炒，则需以大火快炒，若是以冷硬的剩饭来炒，则在锅中洒些酒，如此炒出来的饭又松又好吃。炒饭用的平底锅每次用完后一定要洗干净，善加保养，否则炒饭时易炒黑、炒焦。

● 以马铃薯去除油中腥味

油炸过鱼后会沾上鱼腥味，若再用此油炸别的东西，则腥味也会移到这些食物上面，但是，若用来炸葱、洋葱、马铃薯等，由于这些食物本身具有强烈的味道，所以不会沾上鱼腥味，而且还可以将油中的鱼腥味去除。再者，以脱脂棉将此油过滤数次，亦可去除油中的腥味。

● 腌菜中加入柴鱼风味更佳

腌渍蔬菜可以保存长久，具有独特风味，向为大众所喜爱。一般人在做腌菜时，通常只放盐、味精、米酱等，若能再随个人喜好加些辣椒、姜，或柴鱼等，味道将更好，营养也更丰富。

● 芥末能防止沙拉酱中醋、油的分解

在调味料或沙拉酱中掺些芥末，其作用与其说是当作辛

香料，不如说是为了使醋、油不分解。芥末必须是粉状的效力较强，味道也较好。沙拉酱中的醋和油很容易分解，~~油~~芥末易使沙拉酱做得成功。

● 腌渍菜太咸时加些酒进去再腌

腌渍菜若过咸，令人无法入口，若过辣也不好吃，此时可把腌菜切得细细的，加入酒和等量的水再腌，如此咸味将会减淡，而菜中的酒味也会使味道更好。所用的酒以普通米酒即可。

● 紫菜放在塑胶袋内揉碎

在各种食物的烹调中，紫菜屑是经常需要的佐料。紫菜屑的作法通常是把紫菜放在火上烘烤后，以手撕碎，~~但是如此~~可能会沾得满手都是，也可能会飞散掉，岂不可惜？为了避免这种浪费，可将烤过的紫菜装在塑胶袋中，~~然后~~用手揉搓胶袋，就可把袋中的紫菜揉成屑，再用一条橡皮圈束住袋口，保存起来，随时取用，方便之至。

● 受潮的煎饼置于电锅中烘脆

在湿气重的季节里，经常发现刚从商店里买回来的煎饼、糖果等食品已经泛潮。若只是稍微泛潮，我们可将其置于冰箱中，使其所含水汽被冰箱吸收，倘若潮湿得厉害而变软，则可放在电锅中烤，不一会儿即会变得硬脆好吃。只要将受潮的煎饼直接放在电锅外锅中，按下开关即可。

● 热醋可防止沙拉酱分解

在家里面自己动手研制沙拉酱，是一种乐趣，而且也较卫生可口，但是往往因为经验不足，而告失败。譬如：醋加得过多、没有顺着固定的方向搅拌，或材料冷了等，皆是造成失败的可能因素。

当不慎做失败时，可以用如下的办法补救：把半个蛋白打到发泡，然后将做坏的沙拉酱一点一点地加进蛋白中；在另外一个容器里加少许醋，把这些沙拉酱一茶匙、一茶匙地舀进容器中。

或可重新再作，然后把做坏的沙拉酱一点一点地加进去搅拌，如此成为两倍的量，即可解救做失败的沙拉酱。

最后，煮开一大匙醋，加进沙拉酱中搅拌，如此可使之保存长久而不分解。

● 用热盐水泡黄瓜等酱菜可保持颜色鲜艳

以黄瓜、萝卜来做泡菜时，泡久后颜色易转黄，不好看；要缩短腌泡的时间，必须多加盐，但是并非把盐洒上去即可，而是须将盐溶解于热开水中，然后再倒进泡菜中，如此可使颜色鲜艳、味道绝佳，而且盐可以杀菌，亦较卫生。

● 以冰水拌出来的面糊炸出来更香脆

欲使油炸物酥脆好吃，关键是在于外层的面皮。面粉用冰溶解搅拌会比较好吃，搅拌时不要过久，否则面粉会产生