

最新热门畅销书

中国
销量超
100万册

新编家居生活大全

全方位解围

你的日常

生活难题

小窍门5000例

居家度日的

百宝箱

万事不用求人

中国科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编家居生活大全/张家林主编. - 北京:中国科学出版社,
2003.1

ISBN 7-5054-0739-2

I.新… II.张… III.家庭生活-普及读物 IV.TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 86392 号

书 名:新编家居生活大全——小窍门 5000 例

主 编:张家林

责任编辑:郑文蕾 程 媛

责任印制:赵 岭

出版发行:中国科学出版社

(中国北京车公庄西路 5 号)邮编:100044

经 销:全国新华书店

印 刷:北京瑞德印刷有限公司

印 数:5001—10000

开 本:850×1168 1/32 开

印 张:19.25

版 次:2003 年 1 月第 1 版 2003 年 12 第 5 次印刷

书 号:ISBN 7-5054-0739-2/G·0208 定价:28.00 元

版权所有 翻印必究

目 次

食品厨艺篇

食品选购类

1 质量鉴定

八角质量鉴定法	1
茴香质量鉴定法	1
花椒质量鉴定法	1
辣椒干质量鉴定法	1
干贝质量鉴定法	1
干桂圆质量鉴定法	1
桂圆肉质量鉴定法	1
鲜桂圆质量鉴定法	2
红枣质量鉴定法	2
鲜枣质量鉴定法	2
黑枣质量鉴定法	2
黑木耳质量鉴定法	2
银耳质量鉴定法	2
核桃质量鉴定法	2
栗子质量鉴定法	2
白瓜子质量鉴定法	2
葵瓜子质量鉴定法	2
黑瓜子质量鉴定法	3
方糖质量鉴定法	3

巧克力质量鉴定法	3
奶糖质量鉴定法	3
硬糖质量鉴定法	3
抛光糖质量鉴定法	3
大米质量鉴定法	3
月饼质量鉴定法	3
面粉质量鉴定法	3
淀粉质量鉴定法	3
饼干质量鉴定法	3
糕点变质鉴定法	4
平菇质量鉴定法	4
草菇质量鉴定法	4
猴头菇质量鉴定法	4
藕质量鉴定法	4
笋质量鉴定法	4
黄瓜质量鉴定法	4
哈密瓜质量鉴定法	5
生禽质量鉴定法	5
活禽质量鉴定法	5
板鸭质量鉴定法	5
烧鸡质量鉴定法	5
皮蛋质量鉴定法	5

2 新编家居生活大全

鲜蛋质量鉴定法	6	植物油质量鉴定法	9
牛肉质量鉴定法	6	香肠质量鉴定法	9
羊肉质量鉴定法	6	豆腐质量鉴定法	9
野味质量鉴定法	6	油豆腐质量鉴定法	9
腊肉质量鉴定法	6	腐竹质量鉴定法	10
冰淇淋质量鉴定法	6	桃子质量鉴定法	10
茶叶质量鉴定法	6	菠萝成熟度鉴别法	10
茉莉花茶质量鉴定法	7	柿饼质量鉴定法	10
奶油质量鉴定法	7	梨质量鉴定法	10
奶粉质量鉴定法	7	汽水质量鉴定法	10
鲜牛奶质量鉴定法	7	果茶质量鉴定法	10
酸奶质量鉴定法	7	瓶酒质量鉴定法	10
对虾干质量鉴定法	7	罐头质量鉴定法	10
对虾质量鉴定法	7	蜂蜜质量鉴定法	10
河虾质量鉴定法	7	蜂皇浆质量鉴定法	11
虾皮质量鉴定法	8	食醋质量鉴定法	11
虾米质量鉴定法	8	酱菜质量鉴定法	11
甲鱼质量鉴定法	8		
鱼翅质量鉴定法	8	2 选购窍门	
章鱼干质量鉴定法	8	选购鲜肉的诀窍	11
鱿鱼干质量鉴定法	8	怎样选购猪肝	11
鲍鱼干质量鉴定法	8	怎样选购香肠	12
墨鱼干质量鉴定法	8	辨别家禽活杀死宰的窍门	12
海蜇质量鉴定法	8	选购鱼类的窍门	12
燕窝质量鉴定法	8	鱼是否被污染的鉴别四法	12
金针菜质量鉴定法	9	购买鲜虾的窍门	13
笋干质量鉴定法	9	选购河蟹的窍门	13
虾油质量鉴定法	9	一把识别虾皮法	13
麻油质量鉴定法	9	燕窝鉴别法	13
猪油质量鉴定法	9		

二 菜肴烹调类

1 火候掌握

肉类烹调火候掌握法	13	牛奶嫩化鱼肉法	15
蛋类烹调火候掌握法	14	凤仙子嫩化牛肉法	15
蔬菜烹调火候掌握法	14	白糖嫩化火腿法	15
烹调炉火掌握法	14	生姜嫩化肉质法	15
油炸食品温度控制法	14	冰糖嫩化牛肉法	16
烹调油温适用法	14	芥末嫩化牛肉法	16
冷油煎鱼防粘锅法	14	苏打嫩化牛肉法	16
姜汁防粘锅法	14	炒青菜脆嫩法	16
煎蛋防粘锅法	14	啤酒嫩化肉片法	16
葡萄酒防鱼粘锅法	14	猪胰嫩化老鸭法	16
茄子烹调防变黑法	14	醋嫩化肉质法	16
藕片烹调防变色法	15	醋嫩化炒蛋法	16
蒸菜防干锅法	15	醋浸嫩化老鸭法	16
		醋嫩化海带法	16
		螺蛳嫩化老鸭法	16

2 节省食油

茄子烹调省油法	15
炒菜省油法	15
麻花炸制省油法	15

3 防溅防溢

花椒防溢油法	15
盐防溅油法	15
葱消除油沫法	15

4 菜肴嫩化

土豆丝烹调保脆嫩法	15
山楂片嫩化肉片法	15

5 味道调整

土豆淡化咸汤法	16
大米除咸法	16
牛奶解酱油法	16
皮蛋除酸法	16
豆腐除咸法	16
米酒去除酸味法	16
米酒浸淡咸鱼法	16
芥末辣味减轻法	16
肥肉减膩法	17
面粉淡化咸汤法	17
盐水减轻咸肉咸味法	17
蛋淡化菜肴法	17

鸡蛋除辣法	17	鱼片炒制不碎法	19
醋减轻辣味法	17	炒菜防变黄法	19
鲜汤减腻法	17	面粉助煎鱼法	19
番茄汤酸味消除法	17	面粉助煎蛋法	19
蔬菜咸味减轻法	17	面粉助炒葱法	19
紫菜去除油腻法	17	茶叶巧煮牛肉法	19
6 调料添加		食品蒸制法	19
烹调加酒时机掌握法	17	香菇梗做菜法	19
烹调加盐时机掌握法	17	家宴菜品配备法	20
烹调用糊配制法	17	烹调配菜法	20
食用色素合理使用法	18	香椿烹调法	20
料酒合理使用法	18	速冻蔬菜烹调法	20
调料正确添加法	18	啤酒烫制凉菜法	20
7 烹调技法		啤酒焖牛肉法	20
干菜烹调法	18	啤酒蒸鸡法	20
土豆烹调法	18	啤酒炖鱼法	20
牛奶助制蛋饺法	18	黄豆煮鸡法	20
牛奶烹调花菜法	18	猪肝烹调法	20
山楂子酥软鱼骨法	18	猪排油炸防缩法	20
山楂巧煮牛肉法	18	葡萄酒助炒洋葱法	20
火腿煮鸭增香法	19	蛤蜊烤制法	20
加水嫩化猪肉法	19	鲜鱼蒸制法	21
奶粉炸鸡法	19	嫩玉米做菜法	21
米酒炒鸡蛋法	19	鱼肉吃剩回锅法	21
肉鸡蒸制法	19	菜肴吃剩回锅法	21
冻萝卜烹调法	19	8 营养保持	
油煎食品法	19	肉类营养保持法	21
油炸食品保持香脆法	19	鲜鱼食用时间掌握法	21
青菜烹调法	19	蔬菜营养保持法	21
		蔬菜维生素防损法	21

三 综合窍门类

怎样做汤才能鲜香可口	21	煎鱼防焦去腥窍门	28
熬汤窍门	22	去鱼怪味秘诀	28
家庭常用佐料的用法	22	烧鱼忌早放生姜	28
消除食油中黄曲霉素的窍门	23	蒸蟹不掉脚的窍门	28
怎样使油、醋变香	24	“炆”的窍门	28
烹制菜肴巧用水	24	鉴别鸡肉生熟的窍门	28
做菜怎样掌握放酱油的火候	24	蒸鸡的窍门	28
刚宰出的肉品何时烹饪好	24	炒每道菜之前应刷锅	28
吃肉的科学	24	炒鸡蛋时加点糖	29
烧肉不宜早放盐	25	炒蛋技巧	29
烹调鲜鸡要放花椒大料吗	25	做荷包蛋妙法	29
煎鱼怎样防止粘锅	25	摊蛋皮窍门	29
炸过鱼的油怎样去腥	25	巧蒸蛋羹	29
做海味菜要不要用味精	25	巧做奶油味蛋汤	29
海蟹宜蒸不宜煮	26	漂亮的蛋花汤做法	29
怎样使海带柔软可口	26	柠檬汁对蛋清的妙用	30
肉皮吃法	26	吃咸鸭蛋的方法	30
炸猪排要诀	26	制作虎皮鸽蛋要诀	30
煎五分熟牛排的诀窍	26	烹调蔬菜窍门	30
肉类及牛排肉烧前处理	27	烧茄子怎样才能省油	30
肉与热水冷水	27	怎样除去菠菜中的草酸	31
带骨肉放点醋煮	27	怎样消除卷心菜的异味	31
烹制猪爪窍门	27	巧用调料蔬菜的香气	31
做肉圆的窍门	27	肉汁调制窍门	31
咸鱼返鲜秘诀	27	做菜用味调味的窍门	31
防烤鱼片粘网架的窍门	27	摆放调味品的窍门	32
“薰”鱼的方法	27		

四 清洗加工类

巧洗猪肉	33	清洗木耳的妙方	35
以锯代刀割火腿	33	简易杀鳖的方法	35
快速清除猪蹄毛垢	33	巧杀黄鳝	35
快速除猪毛	33	去河鱼土腥味	35
猪肺去腥味	33	甲鱼胆汁除腥味	35
巧洗猪心	33	洗鱼去粘液法	35
巧洗猪肝	33	咸鱼复鲜法	35
巧洗猪肠	33	怎样使贝类吐泥	35
猪腰去臊妙法	33	杀鸡巧法	36
牛、猪、鸡肉的切法	33	鸡肉怎样去腥	36
剁肉不粘刀的窍门	33	鸡、鸭快速褪毛法	36
巧洗冷冻鸭、鸡、鱼、肉	33	烫鸡鸭怎样防止脱皮	36
巧洗活鸡活鸭	34	清洗鲜蘑菇的窍门	36
巧洗鱼类五法	34	巧发木耳	36
带鱼怎样去鳞	34	浸泡干菇加点糖	36
鱼胆被弄破了怎么办	34	巧切黄瓜二法	36
巧洗鱼块	34	巧洗豆腐	36
巧洗墨鱼干鱿鱼干	34	巧洗生姜	36
巧切咸鱼干	34	发海参加水	36
巧洗虾类	34	快速剥莲子皮	37
挤虾仁的窍门	34	怎样剥蚕豆皮	37
巧洗海蜇皮	34	西红柿去皮的窍门	37
分离蛋黄清妙法	34	剥栗子皮的窍门	37
洗涤蔬菜的窍门	34		

五 储存保鲜类

大块肉和原料冷藏诀窍	37	复活泥鳅的妙法	37
刚杀禽鱼等的冷藏窍门	37	鲜虾久余后藏	38
盐水存在	37	虾仁使鲜靠沥干和搅打	38

腌制品可放在冷藏室	38	冬笋怎样贮存保鲜	41
蔬菜垂直放好	38	怎样贮存冬瓜	41
家庭贮菜的窍门	38	香菜怎样长期存用	42
切头存胡萝卜	38	怎样贮存葱	42
不可冷藏的蔬果	38	生姜怎样长期保鲜	42
青椒保鲜的诀窍	38	怎样保鲜荔枝	42
芹菜存面包	38	怎样贮存板栗	42
苹果贮藏	38	怎样防止酱油和醋发霉	42
柑桔保鲜	38	贮存茶叶三防	42
绿豆保存法	39	存放活鱼的窍门	43
人参不宜进冰箱	39	保存鲜鱼的妙方	43
五种名贵中药的贮藏	39	收藏海味干货的妙方	44
防止启封奶粉变质的窍门	39	贮藏西瓜的妙方	44
食油的保存	39	贮存梨类的妙方	44
贮油妙法	40	削皮水果保鲜的妙方	44
防止酱油发霉	40	山核桃的保存窍门	44
酱油煮沸保存不科学	40	防止红枣生虫的妙方	44
糖罐防蚁的门槛	40	存放韭菜的妙方	45
贮存蜂蜜的秘诀	40	贮存大蒜的妙方	45
蜂蜜沉淀物化除窍门	40	存放大米的妙方	46
酱油贮藏猪肉能保鲜	40	贮存面粉的窍门	47
用水浸泡猪肉会失去营养	40	米面除虫的妙方	47
贮藏鲜鱼的新方法	41	贮存挂面的窍门	47
保存鲜血的最佳温度	41	面肥的简易贮藏妙方	47
怎样存放鲜酵母	41	豆类除虫的妙方	47
夏天怎样贮存绿豆	41		

六 食品制作类

1 饭粥自制

八宝饭自制法	48
--------------	----

白酒助炒饭法	48
夹生饭重煮法	48
麦饭石煮饭法	48

茶水煮饭法	48
软硬饭同煮法	48
食油煮饭法	48
钙质米饭制作法	48
麻油煮陈米饭法	48
脱水饭自制法	49
猪油煮粳米饭法	49
紫菜包饭团法	49
热水瓶煮粥法	49
腊八粥配制法	49

2 面点自制

叉烧粽自制法	49
小蚝粽自制法	49
火腿肉粽自制法	49
百果粽自制法	49
豆沙粽自制法	49
咸肉粽自制法	49
咸鸭蛋粽自制法	50
腊肉粽自制法	50
饺子皮快速自制法	50
翡翠饺子自制法	50
刀削面自制法	50
打卤面自制法	50
过桥面自制法	50
冷面自制法	50
担担面自制法	50
炸酱面自制法	50
面包自制妙法	50
狗不理包子自制法	50
镇江汤包自制法	51

3 糕点自制

开口笑自制法	51
--------	----

水晶馅心自制法	51
凉糕自制法	51
重阳糕自制法	51
绿豆糕自制法	52
素重阳糕自制法	52
荤重阳糕自制法	52
鲜肉月饼自制法	52

4 蜜饯自制

五香陈皮自制法	52
西瓜皮自制蜜饯法	52
金桔饼自制法	52
糖桔皮自制法	53
蜜桔皮自制法	53
蜜橄榄自制法	53
醉枣自制法	53
醉葡萄自制法	53

5 干果自制

五香栗子自制法	53
多味瓜子制作法	53
奶油瓜子自制法	53
香草瓜子自制法	54
五香花生自制法	54
玫瑰奶油花生自制法	54
盐水笋豆自制法	54
椒盐花生自制法	54
黄豆炒食法	54

6 甜食自制

山楂糕自制法	54
西瓜蜜自制法	54
西瓜羹自制法	54
西瓜酱自制法	54

豆沙自制法	54	镇江香菜心腌制法	58
芝麻糊自制法	54	芥菜头腌制法	58
芝麻糖自制法	55	韭菜花腌制法	59
花生酪自制法	55	糖醋蒜腌制法	59
花生糊自制法	55	盐姜自制法	59
花生糖自制法	55	甜姜自制法	59
芥末糊自制法	55	酱姜自制法	59
奶油花生片自制法	55	茄子干自制法	59
果汁冻自制法	55	茄子泡菜自制法	59
草莓酱自制法	55	泡菜自制法	59
黄豆冻自制法	55	泡菜速制法	59
赏月羹自制法	56	雪里蕻腌制法	59
葡萄冻自制法	56	酸菜自制法	60

7 腌腊自制

五香酱牛肉自制法	56
苏州酱肉自制法	56
风肉自制法	56
鱼干自制法	56
香肠自制法	56
酱肉自制法	57
腊肉自制法	57

8 酱菜自制

上海什锦菜腌制法	57
天津盐水蘑菇腌制法	57
四川泡菜腌制法	57
北京辣菜腌制法	57
北京八宝菜腌制法	57
北京甜辣萝卜干腌制法	58
扬州乳瓜腌制法	58
南京酱瓜腌制法	58
湖南茄干腌制法	58
绍兴乳瓜腌制法	58

9 蛋类自制

五香茶叶蛋自制法	60
加酒腌蛋法	60
盐水腌蛋法	60
菜卤腌蛋法	60
黄泥腌蛋法	60
辣酱腌蛋法	60
稻草灰腌蛋法	60
塑料袋腌蛋法	60
包泥制皮蛋法	60
浸泡制皮蛋法	60
滚粉制皮蛋法	61
醋蛋自制法	61
糟蛋自制法	61

10 菜类自制

人造海参自制法	61
人造海蜇皮自制法	61
肉皮冻自制法	61
肉松自制法	61

肉圆自制法	61
广式杏仁豆腐自制法	61
杏仁豆腐自制法	62
豆腐花自制法	62
冻豆腐自制法	62
臭豆腐自制法	62
无根豆芽自制法	62
黄豆芽自制法	62
粉皮自制法	62

11 饮料自制

豆浆自制法	63
咸豆浆自制法	63
汽水自制法	63
代乳粉自制法	63
西瓜翠衣汤自制法	63
酸梅汤自制法	63
杏仁茶自制法	63
茉莉花茶自制法	63
鲜藕凉茶自制法	63
酸牛奶自制法	64
葡萄汁自制法	64
果子露配制法	64
可可饮料调制法	64
巧克力饮料调制法	64
草莓饮料调制法	64
柠檬饮料调制法	64
橙子饮料调制法	64
樱桃饮料调制法	64
西瓜取汁法	64
柠檬取汁法	64
杨梅取汁法	64
番茄取汁法	64
鲜桔取汁法	64

吸管抽取柠檬汁法	65
微波炉助取果子法	65
营养饮料冲制法	65
咖啡冲制法	65
咖啡煮制法	65
微波炉煮咖啡法	65
麦饭石制矿泉水法	65

12 冷饮自制

西瓜冰淇淋自制法	65
冰淇淋自制法	65
香蕉冰淇淋自制法	65
可可雪糕自制法	65
菊花冷饮自制法	66
酸梅冰块自制法	66

13 调料自制

色拉酱自制法	66
韭菜花酱自制法	66
香醋自制法	66
咖喱油自制法	66
辣油自制法	66
蔬菜制风味醋法	66

14 酒类自制

米酒自制法	66
西瓜酒自制法	66
草莓酒自制法	66

15 自制要诀

玉米烧煮法	67
奶粉冲调防结块法	67
豆浆粉烧煮法	67
牛奶合理烧煮法	67

米酒散开冷面法	67	温水加糖泡茶法	68
米酒巧揭锅巴法	67	甜粥加醋增香法	68
羊肉涮食法	67	绿豆汤速煮法	68
红枣速煮法	67	馒头油炸法	68
汤团烤食法	67	饺子馅汁水保持法	69
汤团蒸食法	67	饺子防粘法	69
注射速效腌蛋法	67	煮豆沙防糊法	69
芥末助制泡菜法	67	煮奶加糖法	69
茶叶合理泡饮法	67	煮奶防溢法	69
面粉炒食法	68	煮奶防粘锅底法	69
面食营养保持法	68	煮粥节省时间法	69
高压锅烘面包法	68	煮粥加油防溢法	69
高压锅炒花生法	68	蒸馒头防粘屉布法	69
桔子煮粥增香法	68	猪油增白馒头法	69
啤酒助制泡菜法	68	番薯防返酸法	69
啤酒助制面包法	68	腌菜脆嫩法	69
啤酒助制葱油饼法	68	蜂蜜沉淀化除法	69
啤酒泡沫保持法	68	酸梅蒸软法	69
麻油防粥溢法	68	微波炉烘番薯法	69
淘米水腌菜法	68		

七 厨具用品类

1 厨房用品质量鉴定

不锈钢炊具材质鉴别法	70
火锅质量鉴定法	70
杯盘碗碟质量鉴定法	70
砂锅质量鉴定法	70
高压锅质量鉴定法	70
菜刀质量鉴定法	70

铁锅质量鉴定法	70
---------------	----

2 厨房用品识别

砂锅选用法	70
茶具选用法	70
菜刀选用法	70
蜂窝煤炉选用法	71

3 巧使厨房用品

不锈钢锅合理使用法	71
开水灭火法	71
水沸自动呼叫法	71
石灰防蜂窝煤生烟法	71
瓦盆浸泡防裂法	71
电吹风助火锅燃烧法	71
电吹风助煤炉燃烧法	71
电吹风干瓶法	71
电饭锅烘烤食品法	71
红葡萄酒防壶水变味法	72
保温瓶煮蛋法	72
茶叶渣助燃法	72
高压锅贮存食品法	72
高压锅使用法	72
盐水节省木炭法	72
玻璃杯防爆裂法	72
玻璃杯分离法	72
菜刀启刃法	72
菜刀使用法	72
瓷片切割玻璃法	72
瓷砖切割法	72
瓷砖钻洞法	73
热水瓶塞防跳法	73
热水瓶保温时间延长法	73
热水瓶底盖旋开法	73
铁锅启用法	73
铝锅启用法	73
液化气安全使用法	73
液化气瓶内气量鉴别法	73
烧开水节能法	73
煤气安全使用法	73
煤气灶节能法	74

煤气灶漏气鉴别法	74
煤油炉节油三法	74
蜂窝煤炉封炉法	74
蜂窝煤炉催火法	74
紫砂茶具使用法	74

4 厨房用品的保养

不粘锅保养法	74
不锈钢炊具保养法	74
不锈钢器皿保养法	75
火锅防锈法	75
水表防冻法	75
有柄煎锅保养法	75
炉子防锈法	75
砂锅保养法	75
砂锅防漏法	75
菜刀防锈法	75
菜板浸盐防裂法	75
高压锅胶圈寿命延长法	75
玻璃杯防裂法	75
铁窗纱防锈法	76
铁锅防锈法	76
烟肉养护法	76
热水瓶胆防爆裂法	76
熟铁锅寿命延长法	76

5 厨房用品的修理

木锅盖防裂法	76
立德粉清漆修补	
搪瓷器四法	76
牙膏壳巧补	
搪瓷器皿漏洞法	76
白矾粘接瓷器法	76
鸡蛋石灰粉修补	

搪瓷器皿法·····	76	液化气灶具开关疏通法·····	77
肥皂暂治煤气渗漏法·····	77	液化气着火扑救法·····	78
松香固定勺铲木柄法·····	77	液化气燃气不畅检修法·····	78
玻璃瓶截断法·····	77	银筷翻新法·····	78
缸片修补铁锅漏洞法·····	77	铝锅漏洞焊补法·····	78
盐水磨刀法·····	77	猪肝修补砂锅法·····	78
盐布条治烟囱漏气法·····	77	猪肝修补铁锅漏洞法·····	78
蛋清粘接瓷器法·····	77	棉花石灰修补铁锅漏洞法·····	78
陶瓷器皿粘接法·····	77	滑石粉补陶瓷器皿砂眼法·····	78
陶瓷器皿焊补法·····	77	塑料补搪瓷器皿漏洞法·····	78
蚊香灰磨刀法·····	77	燃气灶自动点火装置	
黄豆胀复行军水壶瘪凹法·····	77	故障排除法·····	78
液化气灶具开关		螺蛳修补砂锅法·····	78
漏气修理法·····	77		

家庭医药保健篇

一 常见症状治疗类

1 头痛

心得安治偏头痛法·····	79
头痛动功疗法·····	79
白萝卜治偏头痛法·····	79
冷敷治偏头痛法·····	79
按穴治头痛法·····	79
荞麦治头痛法·····	79
热水浸手治偏头痛法·····	79
盐治头痛法·····	79
梳头治头痛法·····	79

葱白治头痛法·····	80
-------------	----

2 眩晕

生姜防晕车晕船法·····	80
冬瓜子治眩晕法·····	80
伤湿止痛膏防晕车法·····	80
鸡蛋丝瓜络治眩晕法·····	80
按穴治眩晕法·····	80
茶叶防晕车法·····	80
桂圆壳治头晕法·····	80
晕车防治法·····	80

- | | | | |
|------------------|----|-----------------|----|
| 晕堂防治法····· | 80 | 桔子止咳法····· | 82 |
| 清凉油提神醒脑法····· | 81 | 核桃润肺止咳法····· | 82 |
| 喜蛋治头晕法····· | 81 | 萝卜止咳化痰法····· | 82 |
| 醋防晕车晕船法····· | 81 | 菠菜子治咳嗽气喘法····· | 82 |
| 按摩治美尼尔氏症法····· | 81 | 猪肉米酒止咳法····· | 83 |
| 美尼尔氏症自治法····· | 81 | 猪肺杏仁萝卜止咳法····· | 83 |
| 3 咳嗽 | | 银鱼蜂蜜止咳法····· | 83 |
| 川贝冰糖梨治咳嗽法····· | 81 | 黑豆梨化痰止咳法····· | 83 |
| 木耳鸭蛋止咳法····· | 81 | 紫菜治咳嗽法····· | 83 |
| 止咳药服用妙法····· | 81 | 蜂蜜冬瓜皮止咳法····· | 83 |
| 甘蔗山药治咳嗽气喘法····· | 81 | 蜂蜜鸡蛋治小儿咳嗽法····· | 83 |
| 甘蔗治麻疹后咳嗽法····· | 81 | 蜂蜜猪油止咳法····· | 83 |
| 生姜芝麻杏仁治 | | 蜂蜜梨止咳法····· | 83 |
| 小儿咳嗽法····· | 81 | 酸枣润肺止咳法····· | 83 |
| 生姜杏仁萝卜止咳化痰法····· | 81 | 糖渍萝卜治小儿咳嗽法····· | 83 |
| 生姜治小儿咳嗽法····· | 81 | 麝香止痛膏止咳法····· | 83 |
| 生姜梨止咳化痰法····· | 81 | 4 咯血 | |
| 生姜蛋止咳法····· | 81 | 白茅根治咯血法····· | 83 |
| 丝瓜子治咳嗽法····· | 81 | 百合治肺结核咯血法····· | 83 |
| 冬瓜子止咳化痰法····· | 81 | 百合粥润肺止血法····· | 83 |
| 冬瓜荷叶治肺热咳嗽法····· | 81 | 鸡蛋治咯血法····· | 83 |
| 百合花生冰糖润肺止咳法····· | 82 | 砂糖梨润肺消痰止血法····· | 83 |
| 芝麻冰糖润肺止咳法····· | 82 | 藕治支气管扩张咯血法····· | 83 |
| 芝麻杏仁润肺止咳法····· | 82 | 5 呕吐 | |
| 冰糖豆腐治小儿咳嗽法····· | 82 | 口香糖止吐法····· | 84 |
| 冰糖香蕉治咳嗽法····· | 82 | 云南白药止吐法····· | 84 |
| 豆腐治咳嗽法····· | 82 | 可口可乐治小儿呕吐法····· | 84 |
| 花生止咳化痰法····· | 82 | 生姜防服药呕吐法····· | 84 |
| 花生红枣蜂蜜治久咳法····· | 82 | 青梅白酒治腹痛呕吐法····· | 84 |
| 花椒梨止咳化痰法····· | 82 | 按穴止吐法····· | 84 |
| 按摩止咳法····· | 82 | 醋防服药呕吐法····· | 84 |
| 南瓜藤止咳化痰法····· | 82 | | |
| 柚皮化痰止咳法····· | 82 | | |

6 呃逆

刀豆生姜治呃逆法	84
白砂糖治呃逆法	84
仰卧治呃逆法	84
压眼球治呃逆法	84
压喉治呃逆法	84
竹筷治呃逆法	84
杨桃治呃逆法	84
呃逆自治法	84
纸捻治呃逆法	85
按穴治呃逆法	85
拉舌治呃逆法	85
刮肩治呃逆法	85
柿子蒂治呃逆法	85
茴香子治呃逆法	85
韭菜治呃逆法	85
桔树叶花治呃逆法	85
酒浸柠檬治呃逆法	85
堵耳喝水治呃逆法	85
婴儿呃逆巧治三法	85
袋内呼吸治呃逆法	85
鹅血黄酒治呃逆法	85
壁虎黄酒治呃逆法	85
醋治呃逆法	85

7 积食厌食

丁香神曲消食法	85
儿童饭前饮水助消化法	86
儿童食欲增强法	86
儿童食欲激发法	86
干稻草消食法	86
小儿积食食疗法	86
山楂麦芽消食法	86

白蔻消食法	86
米汤醋消食法	86
杏仁山楂消食法	86
麦芽消食法	86
麦芽神曲萝卜子消食法	86
按摩治小儿伤食法	86
荸荠萝卜助消化法	87
胡萝卜治小儿消化不良法	87
胡椒大枣助消化法	87
胡椒茶叶消食法	87
柠檬治消化不良法	87
桔皮生姜消食法	87
桔皮茶叶开胃法	87
高粱治小儿消化不良法	87
蚕豆皮助消化法	87
黄瓜豆腐治小儿消化不良法	87
萝卜子消食法	87
萝卜子大黄砂仁消食法	87
锅巴消食法	87
槟榔焦三仙消食法	87
辣椒增进食欲法	87
辣椒桔皮白酒助消化法	87
醋汤增进食欲法	87
醋消食法	87

8 腹胀腹水

大蒜治腹部胀法	87
红糖枣树皮治腹胀法	88
盐治腹胀法	88
黄豆绿豆治腹胀法	88
西瓜皮冬瓜皮黄瓜皮治腹水法	88
芥末生姜治腹水法	88