

金春玉 编著

生活小智慧 1500則

生活小智慧1500则

金春玉 等编著

大 连 出 版 社

《生活小智慧1500则》

金春玉 杨冬柏 尹杰 陈建辉
编 著

大连出版社出版 吉林省新华书店发行
大连市中山区昆明街36号 长春市第六印刷厂印刷

字数：220 千字 开本 787×1092/32 印张：10

印数 1—60 000

1989年10月第1版 1991年2月第2次印刷

责任编辑：徐斌 插图设计：尹彪

封面设计：王博 责任校对：玉凤

ISBN 7—80555—137—5/Z · 17

定价：3.50元

目 录

家 用 电 器 类

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 怎样除去烤箱的油垢····· 2 | 使用电视机应注意什么··· 8 |
| 怎样除掉电锅的“味”··· 2 | 怎样使用电视机省电···· 9 |
| 怎样清理烤面包机····· 2 | 室内天线拉出多长适宜··· 9 |
| 怎样清洗烤炉····· 2 | 电视机起火怎么办····· 9 |
| 怎样利用电锅省电····· 3 | 怎样预防电视机生锈····10 |
| 怎样使用好电饭锅····· 3 | 家用电器应怎样放置····10 |
| 电锅使用时停电怎么办··· 3 | 怎样保持热水器清洁····10 |
| 如何保持冰箱清洁····· 4 | 怎样保持唱片的清洁····11 |
| 怎样使用电冰箱省电···· 4 | 天气干燥怎样保护唱片··11 |
| 冰箱应放在什么位置···· 4 | 唱片的转速要平均·····11 |
| 电冰箱下不宜垫皮垫···· 5 | 怎样选购唱片·····11 |
| 电冰箱门封有缝隙怎么办
····· 5 | 录音机按钮的使用·····12 |
| 电冰箱怎样过冬····· 5 | 怎样使用录音带·····12 |
| 冰箱断电后马上再通电好
吗····· 6 | 录音机的使用·····12 |
| 怎样利用冰箱冷冻食物··· 6 | 录音机磁头磁化了怎么办
····· 12 |
| 电冰箱的其他妙用····· 7 | 购买音响不要买二手货··12 |
| 冰箱除霜····· 7 | 就寝时,怎样使用电风扇
····· 13 |
| 电冰箱停电怎么办····· 7 | 使用电风扇应注意什么··13 |
| 电冰箱除臭····· 8 | 电风扇出现故障的前兆··13 |

怎样选购电风扇	13
电风扇的耗电量	14
怎样收藏电风扇	14
怎样调制电热毯的温度	14
如何使用含电阻丝的电器	
省电	14
插座松弛不通电怎么办	15
使用白炽灯应注意什么	15
架设天线应注意什么	15
怎样除去抽风机上的油污	15
搅拌器的使用	16
怎样除去熨斗上的锈	16
怎样防止熨斗漏电	16
熨斗不滑怎么办	16
怎样保持熨斗清洁光亮	17
怎样除去熨斗底部的焦垢	

日 用

怎样除去沙发上的菜汁	23
怎样除去纱窗的灰尘	23
清扫地毯撒点盐	23
怎样除去桌巾上的污渍	23
用蜡纸擦窗框	23
怎样清洗毛毯上的尿渍	24
怎样除去地毯上的墨汁	24
怎样查找浴池漏水地方	24

洗衣机的插头为何要拔下	17
在浴室里使用洗衣机	17
怎样保养洗衣机	18
洗衣机消毒	18
脱水槽作用	18
怎样使洗衣机省水、省电、省洗衣粉	19
吸尘器的使用	19
吸尘器驱蚊	19
怎样利用电动磨咖啡机	19
巧除闹钟的“滴答”声	20
手表表蒙有水珠怎么办	20
手表磁化了怎么办	20
挑选计算器的方法	20
巧除门铃误响	21

品 类

怎样保护绒布沙发	2
铺设地毯应注意什么	25
怎样延长毛毯寿命	25
玻璃器皿的洗涤	25
怎样洗涤铝制品	25
怎样清洁浴室	26
怎样洗窄口瓶	26
怎样除去玻璃上的胶带痕	

迹.....	26	棒针不光滑怎么办.....	32
怎样防止菜刀生锈.....	26	抽屉难已拉开怎么办.....	32
怎样洗刷煎鱼锅.....	27	用海绵代替刷子.....	32
象牙筷子变黄怎么办.....	27	门过滑怎么办.....	32
菜橱用久了有味怎么办.....	27	怎样保护拉链.....	32
怎样保护铝器.....	27	菜刀柄脱落怎么办.....	33
银器用旧了怎么办.....	28	水龙头滴水声吵人烦怎么 办.....	33
怎样清洁不锈钢厨具.....	28	水龙头漏水怎么办.....	33
怎样洗草帽.....	28	抽屉把手的螺丝松了怎么 办.....	33
用蛋白擦皮革制品.....	28	怎样收藏雨伞.....	34
草席的保养.....	28	火炉的保养.....	34
刮胡刀防锈.....	29	怎样防止新碗破裂.....	34
怎样使用新的平底锅.....	29	烤肉铁板的保存.....	34
锅烧焦了怎么办.....	29	怎样防止墨汁变臭.....	35
锅用久了变黑怎么办.....	29	墨水笔写不出字怎么办.....	35
怎样清洗厨房内的玻璃器 皿.....	30	弹簧垫子的使用.....	35
怎样除掉开水壶内的水垢	30	地毯可吸收噪音.....	35
新买沙锅有沙眼怎么办.....	30	怎样拔生锈的螺钉.....	35
塑料砖的清洁.....	30	瓷器破裂怎么办.....	36
怎样清除杯底茶垢.....	31	怎样正确使用防虫剂.....	36
旧抹布变新法.....	31	怎样选购家具木料.....	36
洗衣机内洗衣粉放多了怎 么办.....	31	怎样选购床垫.....	36
怎样修补破被单及枕套.....	31	怎样选购香水.....	36
皮革类发硬怎么办.....	31	怎样选购肥皂.....	37
		怎样选购衣架.....	37

怎样购买玻璃器皿.....	37
怎样选购布料.....	37
家中有小孩应选什么地毯	38
怎样选购沙发.....	38
怎样延长蜡烛的使用时间	38
厨房内用具怎样消毒.....	38
怎样保护利用铁锅.....	39
怎样除掉锅内的黑焦.....	39
怎样洗玻璃器皿.....	39
怎样除掉铝锅内的焦巴.....	39
怎样利用旧海绵.....	40
怎样消除塑料折痕.....	40
怎样修理拉链.....	40
怎样除去地毯上的蜡油.....	40
怎样修补砂锅的裂痕.....	41
怎样除去水壶中的臭味.....	41
怎样保存软木塞盖的瓶子	41
怎样防止火柴受潮.....	41
怎样收藏旅行袋.....	41
使用新的漆器应注意什么	42
怎样消毒新购的牙刷.....	42
怎样清洗奶瓶.....	42
怎样选购弹簧床.....	42

怎样选购地毯.....	43
海绵垫又硬又脏怎么办.....	43
圆珠笔断水怎么办.....	43
怎样用牙膏不浪费.....	43
怎样使扫帚经久耐用.....	44
怎样除去镜子的污点.....	44
怎样延长铝制品寿命.....	44
怎样使暖水瓶中的水保温 时间长.....	44
利用绳子拧瓶盖.....	45
怎样延长日光灯管使用寿命	45
怎样选用自行车内胎.....	45
蜡在家具上的妙用.....	46
怎样使用气压保温瓶.....	46
怎样鉴别塑料袋有毒无毒	47
你知道肥皂的其它用途吗	47
厨房灯具的保护.....	47
缝纫机油的用途.....	47
钢琴的保养.....	48
怎样擦窗户干净.....	48
怎样除掉篦梳上的油腻.....	48
弹子门锁变涩怎么办.....	48
怎样磨刀快.....	48
怎样除掉茶杯上的茶垢.....	49

缝针易生锈怎么办	49
怎样使用瓷器	49
镜面易出斑块怎么办	49
搪瓷盆漏洞怎么办	49
怎样除掉新铁锅上的铁锈	50
厨房内的木器脏了怎么办	50
怎样洗油瓶	50
怎样正确使用砂锅	50
新买的蘸水笔不蘸水怎么办	51
不宜久存肥皂	51
高压锅的使用	51
怎样使用废高压锅圈	51
锈锁开不开怎么办	51
菜墩易裂怎么办	51
巧磨剃须刀片	52
怎样使旧家具恢复光泽	52
怎样保养电镀家具	52
怎样用煤气省	52
怎样除去暖水瓶内的水垢	53

面汤可去污	53
照片弄脏了怎么办	53
怎样滴窗缝	53
牙膏可去污	54
清凉油的妙用	54
容器中有怪味怎么办	54
明矾可去垢渍	55
怎样利用肥皂头	55
怎样除去厨房地面的油污	55
室内烟多怎么办	55
怎样除掉室内的油漆味	55
拉链不好用怎么办	56
怎样选购窗帘	56
怎样挑选保温瓶	56
怎样除掉家具上的旧漆	56
鞋垫乱窜怎么办	56
铜火锅生锈怎么办	57
侧所有臭味怎么办	57
怎样选购卫生纸	57
菜板用久了有怪味怎么办	57

选 购 与 贮 藏 类

怎样选购凤梨	59	怎样选购椰子	59
怎样选购草莓	59	怎样选购西瓜	59

怎样选购苹果.....	60
怎样选购葡萄.....	60
怎样选购龙眼.....	60
怎样选购枇杷.....	60
怎样选购香蕉.....	60
怎样选购桔子.....	61
怎样选购香瓜.....	61
怎样选购枇杷.....	61
怎样选购菱角.....	61
怎样选购波菜.....	62
怎样选购胡瓜.....	62
怎样选购萝卜.....	62
怎样选购大葱.....	62
怎样选购海带.....	63
怎样选购茄子.....	63
怎样选购木瓜.....	63
怎样选购苦瓜.....	63
怎样选购鲜奶.....	63
怎样选购新鲜肉.....	63
怎样选购羊肉.....	64
怎样选购香肠.....	64
怎样选购鲜鱼.....	64
怎样选购虾.....	64
怎样选购茶叶.....	64
怎样选购蜂蜜.....	65
怎样选购酱油.....	65
怎样冷藏肉类.....	65

怎样保藏火腿.....	66
解冻鱼要根据食量.....	66
怎样冷藏海味.....	66
怎样知道罐头是否新鲜.....	67
炸过的油如何贮存.....	67
怎样保存芥末.....	67
怎样保存醋.....	67
沙拉油的存放.....	68
怎样保存茶叶.....	68
天热怎样保存生鱼.....	68
怎样保鲜绞肉.....	68
贮存已久的肉不知好坏怎 么办.....	69
怎样保存香肠腊肉.....	69
刚生下的蛋不易用水洗.....	69
怎样鉴别新旧鸡蛋.....	69
怎样贮存鸡蛋.....	70
怎样贮存咸鸡蛋.....	70
怎样保存牛奶.....	71
怎样辨别新鲜牛肉.....	71
怎样食用冷冻的肉类.....	71
怎样保存咖啡.....	72
怎样贮存粮食.....	72
夏天带饭易坏怎么办.....	72
冬天怎样贮存白菜和萝卜	72
怎样贮存带根的蔬菜.....	73

哪些食物不宜冷冻.....73	怎样贮存苹果.....78
怎样贮存生姜.....73	怎样保存柑桔.....78
豆类食品的贮藏.....73	香蕉太生怎么办.....78
怎样保存花生.....74	怎样贮西瓜到冬天.....78
胡萝卜不宜放入果汁中...74	怎样贮藏青椒.....79
怎样保鲜竹筍.....74	夏天怎样保鲜豆腐.....79
怎样贮存元葱.....74	怎样保存香菜.....79
怎样贮存葱.....75	蔬菜直立存放好.....80
怎样保存葡萄.....75	怎样制作茄子干.....80
怎样保存凤梨.....75	怎样制作豆角干.....80
切开的水果易变色怎么办75	怎样制作青辣椒干.....80
怎样贮存柠檬.....75	马铃薯的选购与贮存.....80
天热怎样保存鲜肉.....76	如何辨别鸡的老嫩.....81
怎样保存熟肉.....76	怎样挑选鲜鱼.....81
怎样保存活鱼.....76	怎样选购银耳.....81
怎样贮存海蜇.....76	怎样选购汽水.....82
怎样使虾不变色.....77	夏季怎样贮存食油.....82
怎样保存啤酒.....77	水果催熟、保鲜法.....82
怎样贮藏食物.....77	怎样防止猪肉变味.....82
怎样保管香肠.....77	怎样选购虾皮.....83
怎样保存夏天的面肥.....77	冷藏食品最适宜的温度...83
怎样贮存红糖.....77	新鲜食品的贮存期限.....83

洗 涤 与 衣 物 收 藏 类

怎样洗易褪色的布.....85	迹.....85
怎样洗衣服上垢腻不留痕	怎样洗因汗水渗透而褪色

的花色衣服·····	85	怎样使毛巾的毛洗后不变硬·····	90
怎样除去衣物上的墨汁·····	85	怎样洗白袜·····	91
新买的衣服最好洗过再穿·····	86	怎样使洗的手帕不变形·····	91
怎样收藏化纤服装·····	86	怎样洗太脏的衣服·····	91
怎样洗涤纯棉服装·····	86	吃饭时汤汁溅到衣服时怎么办·····	91
怎样收藏毛呢服装·····	86	怎样除掉受潮衣服上的渍·····	92
怎样收藏棉、麻、毛、丝等织物·····	86	怎样使发黄的白色棉质衣物洁白·····	92
怎样洗净白帆布·····	87	不要将纯白的衣物上浆·····	92
怎样洗白色的领子或袖子·····	87	怎样使沾污白色衣服的烟灰污尘除去·····	92
怎样保护毛料衣服·····	87	怎样除去运动衫上的汗垢·····	92
怎样使衣服防霉和虫害·····	87	怎样除去衣服上的酱油·····	93
衣物怎样收藏·····	88	怎样漂白衣物·····	93
怎样收藏游泳衣·····	88	新布料有味怎么办·····	93
怎样使 T 恤衫不变形·····	88	怎样使衣服上焦渍不明显·····	93
皮衣怎样收藏·····	88	毛料怎样脱水·····	94
领带去结法·····	89	怎样除去衣服上的油渍·····	94
男西装领带的配色·····	89	丝织品的去尘·····	94
怎样消除领巾上的污垢·····	89	怎样除去袜子上的臭味·····	94
怎样让孩子辨认裤子前后·····	90	怎样防止新买的有色花布褪色·····	94
简便的衣物消毒法·····	90		
怎样使上浆的衣物熨烫顺利·····	90		
怎样洗黑色丝绸衣·····	90		

怎样除去衣服上的唇膏…95	毛线变新法……………99
要勤洗勤换尼龙袜…………95	怎样熨烫衣裤……………99
嵌有金银丝衣服的洗法…95	怎样烫衣服省电…………99
怎样洗花色鲜艳的衣服…95	出外旅行时衣物有褶皱怎 么办……………100
怎样除去雨衣上的臭味…95	怎样除掉衣服上烫焦的 痕迹……………100
怎样除去衣服上的红茶或 咖啡……………96	熨烫衣服加浆液的妙 处……………101
怎样用洗衣机洗白鞋……96	棉织品烫焦了怎么办…101
洗衣机洗衬衫袖子缠在一 起怎么办……………96	丝织品衣服有褶皱怎 么办……………101
怎样消毒病人的衣服……96	怎样保管褶皱…………101
怎样洗血渍……………96	怎样熨汤变型裤…………101
怎样除去衣服上的酒渍…97	熨烫衣服出现多余的线 条怎么办……………102
怎样除去衣服上污渍……97	帽子变形怎么办……102
怎样除去绒衣上的白色斑 ……………97	洗后的化学纤维衣服有 褶皱怎么办……………102
怎样除去衣服上的果汁…97	收藏的衣服有褶皱怎 么办……………103
用肥皂粉洗衣服易发黄怎 么办……………98	怎样收藏皮衣…………103
怎样洗沾满泥巴的衣服…98	穿皮衣不宜用香水……103
衣服染上指甲油怎么办…98	怎样选购皮衣…………103
怎样洗白手套……………98	穿尼龙丝袜过敏怎 么办……………103
啤酒洗衣服有什么好处…98	丝袜易刮破怎么办……104
怎样除去衣服上的黄药水 ……………98	
怎样保护衣服上的拉链…99	
衣服不宜久泡后再洗……99	

怎样延长丝袜的使用时 间.....	104	怎么办.....	108
怎样挑选乳罩.....	104	怎样保护白皮鞋.....	108
怎样保持毛织品的光 泽.....	104	如何防止半统靴变形...	108
怎样选购绒线.....	105	怎样保护皮鞋.....	109
怎样收藏毛线.....	105	鞋太紧怎么办.....	109
怎样晾晒白色毛衣.....	105	冷霜可代替鞋油.....	109
羊毛制品怎样恢复平 整.....	105	怎样选择皮靴.....	110
怎样洗毛衣.....	105	穿新皮鞋不舒服怎 办.....	110
毛衣起球怎么办.....	106	怎样选购裘皮大衣.....	110
怎样防止羊毛缩水.....	106	皮革服装划破怎么办...	110
毛衣肥大怎么办.....	106	怎样除去皮革服装上的 污迹.....	111
兔毛衫的保养.....	106	皮革服装淋湿了怎 办.....	111
怎样避免羊毛衣料变 形.....	107	怎样除掉皮革服装上的 皱纹.....	111
怎样擦皮鞋好.....	107	怎样除掉白羔皮上污 垢.....	111
雨水淋湿了皮鞋怎 办.....	107	软皮手套脏了怎么办...	111
怎样除去黄皮鞋上的尘 垢.....	107	毛绒倒伏怎么办.....	111
怎样洗小孩布鞋.....	107	怎样清洗皮夹克.....	112
怎样防止皮鞋生臭味...	108	皮夹克旧了怎么办.....	112
怎样分辨真假皮鞋.....	108	怎样收藏皮夹克.....	112
不宜用水擦皮鞋.....	108	怎样洗裘皮大衣.....	112
皮鞋穿久了色泽不好怎 么办.....	108	怎样洗涤人造革外衣...	113
		怎样除掉皮鞋上的白	

斑·····	113	的衣服同放·····	119
新皮鞋太硬怎么办·····		黑色丝绸不宜用肥皂洗	
皮鞋有裂纹怎么办·····	113	涤·····	119
怎样洗羊毛衫·····	113	怎样辨别丝棉·····	119
怎样洗兔毛衫·····	114	怎样使晴纶绒线复直·····	119
怎样洗纯毛线·····	114	怎样选购毛料·····	120
怎样洗棉毯·····	115	怎样计算服装用料·····	120
拉毛织品怎样洗·····	115	新旧鞋号的换算·····	120
怎样洗被褥·····	115	怎样做棉袄暖和·····	120
怎样洗绣花织品·····	115	怎样自制鸭绒枕芯·····	121
怎样洗泡泡纱衣服·····	115	怎样洗汗衣·····	121
怎样洗蚊帐·····	116	怎样清除衣物上的汗	
怎样洗衣服领口干净·····	116	味·····	121
帽子怎样洗涤·····	116	怎样消除白色织物上的	
脚臭出汗怎么办·····	117	汗迹·····	121
萝卜水洗衣服·····	117	怎样除掉染色织物上的	
灰菜叶可漂白布·····	117	汗迹·····	122
皮袄久了发硬怎么办·····	117	怎样除去衣服上的雪	
冬天棉鞋易湿怎么办·····	117	斑·····	122
夏天衬衫易出褶怎么		巧拆旧衣·····	123
办·····	118	衣服染上红药水怎么	
毛料衣物有亮光怎么		办·····	123
办·····	118	衣服染上柿汁怎么办·····	123
丝绸衣物变黄怎么办·····	118	怎样除菜渍、乳渍·····	123
怎样干洗呢绒服装·····	118	怎样除掉水果汁·····	123
衣物的晾晒·····	119	怎样除掉印油·····	124
樟脑球不宜与带金银线		怎样消除圆珠笔油污·····	124

怎样除掉青草渍·····	124	怎样辨别真假羽绒服·····	126
怎样除去红墨水渍·····	141	毛衣肘部易破洞 怎 么	
怎样除去白背心上黑		办·····	126
斑·····	124	怎样判断电熨斗温度·····	126
衣服染上膏药怎么办·····	125	各类织物熨烫温度多少	
怎样除沥青·····	125	为好·····	127
怎样除去机器油·····	125	纤维织物熨烫温度及方	
怎样除掉蛋黄渍·····	125	法·····	127

饮 食 类

难炖的食物不宜放碱·····	129	饭做糊了怎么办·····	133
制作咖喱饭·····	129	淘米用不用手搓·····	134
怎样煮饭好吃·····	129	怎样发面快·····	134
怎样做陈米好吃·····	130	怎样蒸馒头·····	134
怎样煮面条不沾糊·····	130	蒸馒头碱大了怎么办·····	134
简便的煮米汤法·····	130	调味中加点姜末·····	134
怎样烘制夹馅面包·····	130	化学合成调味品何时放	
怎样吃煮饭有营养·····	131	锅·····	135
炒饭加酒的妙用·····	131	怎样使油、醋变香·····	135
怎样制作咖啡面包·····	131	怎样利用白酒调料·····	135
怎样做生蛋拌饭·····	131	烹调时用酒的最佳时	
怎样做炒饭·····	131	期·····	135
怎样做凉面好吃·····	132	炖鱼时什么时候放姜	
怎样做稀饭好吃·····	132	好·····	135
苏打粉的用途·····	132	芥末的作用·····	135
怎样煮饺子不粘皮·····	133	煮肉加醋的妙处·····	136
煮粥时外溢怎么办·····	133	醋洗虾仁·····	136

煮食物怎样放高汤·····	136	怎样煎蛋包·····	141
菜做咸了怎么办·····	136	怎样快速剥蛋壳·····	141
腌咸茄子易变色怎么办·····	137	怎样制作蛋花汤·····	141
咸鱼太咸怎么办·····	137	怎样剥鹌鹑蛋的皮·····	142
怎样去河鱼土腥味·····	137	有毒与无毒皮蛋的区别·····	142
怎样制作咖喱沙拉·····	137	冷水煮蛋快·····	142
怎样洗腰花·····	137	怎样打蛋起泡沫·····	142
法式沙拉酱中加点元葱汁味道更好·····	138	婴儿宜吃炖蛋·····	142
烤鱼、烤肉巧用醋·····	138	怎样做蒸蛋·····	143
盐的又一妙用·····	138	怎样洗水果·····	143
怎样防止盐受潮·····	138	制作冰冻水果·····	143
烹调时, 调料顺序·····	138	怎样煮苹果色好·····	143
切元葱刺眼怎么办·····	139	哪些水果不宜榨汁·····	144
炸食物的油温·····	139	怎样剥栗子皮·····	144
怎样制作酱冷盘·····	139	怎样煮栗子·····	144
怎样防止炸油飞溅·····	139	吃柑桔不要浪费·····	144
怎样除去汤面浮出的油·····	140	如何自制草莓汁·····	144
怎样将面包粉沾在油炸物上·····	140	怎样吃凤梨好·····	145
自制烹调肉类的调味品·····	140	西瓜皮的妙用·····	145
晒干的食物短时间内怎么浸软·····	141	特殊味道的红茶·····	145
怎样煎荷包蛋好吃·····	141	剩啤酒的利用·····	145
		正确喝啤酒的方法·····	146
		何时喝咖啡好·····	146
		怎样煮咖啡·····	146
		餐间用什么茶好·····	147
		开香槟酒的技巧·····	147

喝不完的果汁怎么办·····	147	怎样制作粉蒸肉·····	153
怎样使冻肉柔嫩·····	147	怎样利用肥肉·····	153
怎样制作鸡肝松·····	148	腊肉与萝卜片同炒·····	153
巧煎腊肉·····	148	怎样使油炸物酥脆好吃·····	153
如何鉴别鲜奶·····	148	烹调火腿应放糖·····	154
炖鸡块放咸梅干的作用·····	148	炸丸子剩的面糊怎么办·····	154
怎样做肉无腥味·····	148	炖鲤鱼加糯米·····	154
油炸冷冻食品不解冻好·····	149	怎样煎鱼不沾锅底·····	154
制作酥脆可口的炸鸡肉·····	149	巧剥生鱼皮·····	155
怎样制作韧牛肉·····	149	怎样做鱼干·····	155
怎样洗猪肠·····	150	怎样做好章鱼·····	155
烤肉锅边放面包的作用·····	150	虾子的烹调·····	155
怎样制作火腿芹菜丸子·····	150	怎样减少活鱼的腥味·····	155
自制腊八豆蒸腊肉·····	151	巧作青鱼·····	156
制作炸丸·····	151	如何将虾仁炒得脆嫩·····	156
怎样除去牛羊肉的腥味·····	151	夏季如何做鱼·····	156
巧用菜刀切肉类·····	151	怎样吃生鱼片·····	157
腊肉菜的制作·····	151	做蒸鱼的技巧·····	157
怎样快做肉馅·····	152	怎样吃小鱼·····	157
怎样煎火腿·····	152	如何洗贝蛤·····	158
怎样自制烤鱼和肉·····	152	如何制作哈蜊汤·····	158
自制烤肉佐料汁·····	152	怎样将烹调好的鱼腥味去掉·····	158
怎样煮肉烂得快·····	153	咸鱼的吃法·····	158
		制作鱼干丸子·····	159