

# 点通

## 生活小窍门

——《中国电视报》一点通栏目专辑

中国电视报社 编



中国轻工业出版社

# 一点通生活小窍门

——中国电视报《一点通》栏目专辑

中国电视报社 编

中国轻工业出版社

(京) 新登字034号

内 容 简 介

本书分7个部分，详细介绍了各种日常生活中的小窍门、小常识和小技巧，不仅能帮助您克服生活中的困难，还能使您从中增长学问。本书是从中国电视报《一点通》栏目文章中精选而成的，内容生动有趣，是您生活中不可缺少的科普读物，一点即通各种生活中的小窍门、小技巧能解您的大难题。

一点通生活小窍门

——中国电视报《一点通》栏目专辑

中国电视报社 编

责任编辑 赵明亮、孟冀

\*

中国轻工业出版社出版

(北京市东长安街6号)

北京百花彩印有限公司印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

\*

850×1168毫米 $\frac{1}{32}$ 印张:7.125字数:183千字

1993年7月 第1版第1次印刷

印数:1—10000 定价: 8.80元

ISBN7-5019-1407-9/TS·0939

# 编 者 的 话

《一点通生活小窍门》一书，终于和广大读者见面了。此书是从中国电视报《一点通》栏目文章中选编而成的。此书的问世，不仅是我们的心愿，更是广大读者长期热切盼望的一件好事。

中国电视报在1989年开辟《一点通》家庭生活小窍门栏目，一直深受广大读者的欢迎，许多该栏目的读者将自己亲身体验的生活小窍门、小常识、小技巧推荐给报纸，刊登后在读者中产生良好的效果。值此机会，我们向长期支持中国电视报《一点通》栏目的广大读者及作者表示衷心的感谢。

这次汇集成书的文章，是中国电视报《一点通》栏目1989～1991年刊登的内容，除对部分文字作了修改和调整以外，内容基本保持了原貌，为方便读者在阅读时查找，该书按文章内容进行了科学分类。由于编者经验不足，缺点和错误在所难免，恳请广大读者批评指正。

中国电视报《一点通》栏目将继续为广大读者服务，希望广大读者一如既往地继续予以关心和支持，将自己在生活中积累的小经验、小窍门、小技巧提供给中国电视报，使更多的朋友受益。一点通，一点即通，为使中国电视报《一点通》栏目成为大家生活中的良友，让我们共同奉献出一片爱心。

中国电视报社

# 目 录

## 一、食品的烹调小窍门

巧除鱼鳞 .....	1	巧用高压锅炒花生 .....	7
巧发海带 .....	1	巧煎鸡蛋 .....	8
巧洗肉 .....	1	巧炸馒头片 .....	8
巧洗猪肝和猪心 .....	2	巧炖老鸡 .....	8
巧洗墨斗鱼 .....	2	巧炒菜花 .....	8
巧去腌鱼咸味 .....	2	巧炒花生米 .....	9
巧去大蒜臭味 .....	3	开水煮饭好 .....	9
巧洗冷冻食物 .....	3	用茶水烧饭好 .....	9
巧发海参 .....	3	烹饪窍门种种 .....	9
巧泡干蘑菇 .....	3	如何冲营养饮料 .....	10
巧洗蔬菜 .....	4	巧用猪体各部位肉 .....	11
暖水瓶泡发海参 .....	4	巧炒土豆丝 .....	11
巧洗海蜇皮 .....	4	巧吃松花蛋 .....	12
巧洗猪肉 .....	5	巧煮老牛肉 .....	12
巧洗蘑菇 .....	5	巧炒牛肉 .....	12
巧洗木耳 .....	5	巧食海带 .....	12
炸鱼妙法 .....	5	巧蒸海带 .....	13
羊肉去膻六法 .....	6	快发馒头 .....	13
煮鸡蛋不破裂的窍门 .....	6	烧茄子省油的妙法 .....	13
巧煎荷包蛋 .....	7	煎鱼不粘锅的窍门 .....	14
巧腌鸡蛋 .....	7	巧吃胡萝卜 .....	14

巧用高压锅烙饼 .....	14	巧炖猪肉 .....	24
巧用高压锅煮豆馅 .....	15	炒菜省油法 .....	24
巧用生姜 .....	15	巧煮红薯 .....	25
巧去土豆皮 .....	15	巧煮陈仓米 .....	25
巧去核桃壳 .....	16	巧用菜籽油 .....	25
巧治咸菜过咸 .....	16	巧去腌菜的膜 .....	26
煮奶何时加糖 .....	16	巧洗海蜇 .....	26
牛奶的妙用 .....	16	巧调味 .....	26
巧使甜椒变辣法 .....	17	巧辨油温 .....	27
牛奶饮用学问多 .....	17	巧用大料 .....	27
板栗快速脱皮小窍门 .....	18	巧炖火腿肉 .....	27
北京烤鸭家中热小窍门 .....	18	夹生饭的补救 .....	28
巧去炸鱼油腥味 .....	19	热油巧消沫 .....	28
啤酒可去腥除膻 .....	19	巧炖骨头汤 .....	28
散啤酒不宜装暖水瓶 .....	20	香椿的烹制 .....	29
巧煮挂面 .....	20	巧制清蒸鱼 .....	29
凉拌海蜇有科学 .....	20	巧熬猪油 .....	29
巧洗香菇 .....	21	巧煮破鸡蛋 .....	30
巧除菜锅腥味 .....	21	巧用大蒜 .....	30
巧去鱼粘液 .....	21	巧煮花生米 .....	30
黄豆去腥 .....	21	菠菜涩味怎样除 .....	31
巧除鱼腥 .....	22	巧泡海带 .....	31
甲鱼巧除腥 .....	22	巧制速冻饺子 .....	31
鲤鱼除腥 .....	22	巧煮绿豆 .....	31
除河鱼腥味 .....	23	鲜鱼汤巧变白 .....	32
巧去咸肉异味 .....	23	炒肉片鲜嫩法 .....	32
巧去虾仁腥味 .....	23	巧做猪肚 .....	32
巧除菜锅油腻味 .....	23	巧用花椒 .....	33
巧洗猪肺 .....	24	巧用芥末 .....	33
巧洗带鱼 .....	24	切肉的诀窍 .....	34

巧去汤咸味 .....	34	巧腌青椒 .....	38
巧制干茄片 .....	34	巧剥松花蛋 .....	38
巧制糖蒜 .....	35	巧驱苍蝇 .....	39
巧发面 .....	35	巧切面包 .....	39
巧做馒头 .....	35	巧吃菠萝 .....	39
如何泡发玉兰片 .....	36	巧吃香椿 .....	39
如何泡发鱿鱼干 .....	36	巧去蚕豆壳 .....	40
如何清洗猪肚子 .....	36	巧去莲心皮 .....	40
柿子如何脱涩 .....	36	油炸巧防溢 .....	40
蛋清巧分离 .....	37	油炸巧防溅 .....	40
肉类解冻法 .....	37	巧解白糖板结 .....	41
巧做辣椒油 .....	37	做菜何时放酒好 .....	41
巧做甜姜 .....	38		

## 二、食品鉴别、保鲜和贮存小窍门

食糖保存妙法 .....	42	巧辨小磨香油质量 .....	47
腊肉的鉴别与保存小窍门 .....	42	巧存豆腐 .....	47
油炸花生米保脆妙法 .....	43	贮存大葱的妙法 .....	47
巧使菜籽油变香 .....	43	马铃薯的贮存窍门 .....	48
巧防豆类生虫妙法 .....	43	巧存蒜头 .....	48
板栗贮存诀窍 .....	44	巧防大米生虫 .....	48
巧辨肉质量 .....	44	巧辨真假味精 .....	49
巧晒茄片 .....	44	巧存茶叶 .....	49
巧存鲜蘑菇 .....	45	巧制酸白菜 .....	49
花生油贮存窍门 .....	45	巧存白薯 .....	50
巧存生姜 .....	45	巧存活鱼 .....	50
如何久存香菜的妙法 .....	46	红枣巧防虫 .....	50
巧防食油变质 .....	46	巧辨绿豆芽 .....	50
保存食醋的窍门 .....	46	巧选葱 .....	51
保管香菇的妙法 .....	46	巧选银耳 .....	51

巧存干豆角 .....	51	巧选烧鸡 .....	53
木耳的鉴别 .....	52	巧选松花蛋 .....	54
冬瓜保鲜妙法 .....	52	巧存海味品 .....	54
香蕉简易保鲜妙法 .....	52	蒜苗保鲜法 .....	54
葡萄巧存放 .....	52	冻鱼防干 .....	55
巧存花生米 .....	53	巧防茄子变色 .....	55
巧选虾皮 .....	53		

### 三、家用电器的保养、维修小窍门

巧修电吹风 .....	55	久怎么办 .....	61
巧用自行车打气筒除尘 .....	56	电冰箱故障判断妙法 .....	62
巧粘风扇叶 .....	56	巧使电冰箱省电 .....	62
电视机天线打滑怎么办 .....	56	延长电热毯使用寿命的窍门 .....	63
巧用易拉罐制电视天线 .....	57	洗衣机洗衣小窍门 .....	63
家用绞肉机的使用 .....	58	巧用不粘锅 .....	63
吸尘器的妙用 .....	58	新旧电池不能合用 .....	64
巧防电冰箱内食物串味 .....	59	巧修磁带转动不灵 .....	64
使缝纫机针长寿的诀窍 .....	59	巧做洗衣机排水管 .....	64
巧使绒线针光滑 .....	59	巧除电熨斗底部污垢 .....	65
淋过雨的自行车不宜马上 上油 .....	59	巧修拉线开关 .....	65
自行车不宜用缝纫机油 .....	60	巧使日光灯寿命延长 .....	65
收音机收台少或收不到信 号的处理方法 .....	60	家用电器最怕什么 .....	66
巧除收音机发出的“喀喀” 响声 .....	60	家用电器电源插头的科学 使用 .....	66
巧除电冰箱压缩机散热管 焊接处白绿色锈迹 .....	61	为什么调频收录机收不到 电视伴音 .....	67
巧换石英钟电池 .....	61	选购超声波加湿器的窍门 .....	68
电风扇用慢速档转动不持		摆安放录像机的窍门 .....	69
		录像机放不出图像怎么办 .....	69
		家用录像带的保存妙法 .....	70



识别原装松下录像带的窍门···70	哪些人慎用电热毯·····75
如何正确使用录像机·····71	判断录音机磁头需消磁的 窍门·····76
排除录像机各种故障的诀窍···72	判断洗衣机故障的诀窍·····77
使用录像机磁头清洁带的 窍门·····73	电风扇的保养和存放·····77
选择录像机和放像机的诀窍···74	使用电风扇应注意的问题····78
如何使用电冰箱·····75	

## 四、家庭常用的清洁小窍门

家具漆面除伤渍妙法·····79	用牙膏加食醋巧除牙锈·····87
巧除汗液染黄的衣服·····80	洗牛仔裤不褪色的妙法·····87
巧去电视机荧光屏灰尘·····80	巧除球鞋臭味·····87
邮票污迹去除妙法·····81	巧洗翻毛皮鞋·····88
巧擦荧屏灰尘·····81	巧除室内异味·····88
巧擦琴键·····81	巧洗拉毛围巾·····88
巧洗椅垫·····82	选被套用料的窍门·····89
巧除手表水蒸气·····82	巧使皮革服装复新·····89
巧使家具复光·····82	新皮鞋巧软化·····89
巧除水壶中的水垢·····83	巧除皮箱霉点·····90
电饭锅焦底清除妙法·····83	巧擦皮鞋·····90
白瓷砖去污小窍门·····83	巧洗帽子·····90
巧除茶具上的茶垢·····84	衣裤巧熨烫·····90
去掉衣服熨迹的窍门·····84	巧除绸缎的斑点·····91
纱窗去污妙法·····84	巧除胶布雨衣异味·····91
服装划粉渍的去除妙法·····84	巧除便盆尿垢·····91
巧洗羽绒服·····85	巧用牙膏除污·····92
皮革服装巧去污·····85	巧除人造革上的油漆·····92
巧除呢绒衣上的灰尘·····86	巧除呕吐迹·····92
衣服不宜久泡·····86	巧除血迹·····92
巧做厨房照明灯防污罩·····86	巧除钟内灰尘·····93

巧洗脏油刷 .....	93	巧除瓶内污垢 .....	97
巧擦表蒙 .....	93	巧除暖水瓶垢 .....	97
巧除塑料容器怪味 .....	93	如何洗胶布雨衣 .....	97
巧除花肥臭味 .....	94	墨汁迹如何巧除 .....	98
巧洗羊毛衣物 .....	94	呢子大衣巧除尘 .....	98
巧防铁锅生锈 .....	94	怎样洗毛织物 .....	98
汗衫的巧洗涤 .....	94	巧洗毛衣 .....	99
蚊帐的巧洗涤 .....	95	如何熨褶裙 .....	99
呢料衣服除亮妙法 .....	95	衣服烫黄后怎么办 .....	99
衣领的洗涤窍门 .....	95	皮包的保养窍门 .....	100
巧去家具上的烫痕 .....	95	延长毛巾使用寿命的窍门 .....	100
鞋垫除臭妙法 .....	96	巧使钢笔更好用 .....	100
巧洗汗衫背心 .....	96	巧洗有酸腥味的容器 .....	100
巧洗衣服 .....	96	果皮妙用 .....	101

## 五、居家生活小窍门

怎样打开锈锁 .....	101	巧使发硬毛巾变软 .....	107
克服生活中的不良习惯 .....	102	衬衣如何养护 .....	107
巧省煤气小经验 .....	102	绒布衣发硬了怎么办 .....	108
巧粘刀、勺柄 .....	103	巧使毛衣恢复伸缩性 .....	108
巧修压力锅圈 .....	103	选购羊毛衫的一二三 .....	108
巧修皮鞋擦痕 .....	104	怎样延长蚊香点燃时间 .....	109
皮鞋的选购窍门 .....	104	巧修拉锁 .....	109
巧使皮鞋不磨脚 .....	104	巧粘眼镜架 .....	110
残茶的妙用 .....	104	废挂历做花瓶 .....	110
妙用淘米水 .....	105	不宜直接用自来水冲胶卷 .....	110
晒被也要讲究方法 .....	105	巧洗毛线 .....	111
围巾熨烫的方法 .....	106	巧用废旧磁带 .....	111
巧辩毛线的质量 .....	107	巧辨塑料袋有毒与无毒 .....	111
怎样晾晒毛衣 .....	107	保温瓶子不宜装水过满 .....	112

新内衣应先洗后穿 .....	112	巧磨菜刀 .....	116
电饭锅焦底快速清除法 .....	112	纯羊毛的鉴别 .....	116
怎样使菜板不裂 .....	113	蚊香定时熄灭法 .....	117
怎样使新砂锅不漏 .....	113	鉴别液化气漏气法 .....	117
寄信的诀窍 .....	113	巧辨牛皮猪皮制品 .....	117
橡皮的妙用 .....	114	巧使洗衣机 .....	118
巧修圆珠笔芯 .....	114	巧封塑料袋口 .....	118
巧使干胶软化 .....	114	热水袋的保存 .....	118
地毯巧防潮 .....	115	巧存自行车补胎胶水 .....	119
巧辨皮鞋质量 .....	115	巧修剪刀松紧 .....	119
巧拆钮扣 .....	115	巧修钢笔不下水 .....	119
洗衣服不掉色的妙法 .....	115	巧选瓷器 .....	119
巧磨指甲刀 .....	116	巧搬衣柜 .....	120
巧补砂锅 .....	116	春冬季室内增湿器 .....	120

## 六、家庭卫生保健小窍门

蛋膜治脚癣 .....	120	巧治小腿肚抽筋 .....	125
食醋治脚癣 .....	121	米醋治足跟痛 .....	125
冬瓜皮水治脚癣 .....	121	巧治肩周炎疼痛 .....	126
葱白治鸡眼 .....	121	牙膏治皮肤损伤 .....	126
多吃果糖有害 .....	122	治嘴唇干裂 .....	126
巧除胶鞋湿气 .....	122	青色蕃茄吃不得 .....	126
巧排耳道进水 .....	122	食欲不振原因种种 .....	127
巧治头痛 .....	123	合理配膳才能使营养平衡 .....	128
巧治烫伤 .....	123	烹调加工对食物营养的影响 .....	128
巧防烂生姜中毒 .....	123	制作凉菜要注意卫生 .....	129
巧防酸菜中毒 .....	124	春季话菠菜 .....	130
厕所异味的消除 .....	124	夏令佳品——大蒜 .....	130
厨房除臭新法 .....	124	滋补良药黑木耳 .....	132
排除厨房水池堵塞 .....	125	益寿食品——香菇 .....	132

席上珍品——金针菜 .....	134	谨防美味综合症 .....	148
泡菜的制作方法 & 食疗价值 .....	135	解酒妙法 .....	149
金秋时节话螃蟹 .....	136	如何提高钙磷的利用率 .....	149
老幼皆宜话虾皮 .....	137	警惕饮食中的致癌因素 .....	150
羊肉串不宜多吃 .....	138	谨防细菌性食物中毒 .....	151
变质的凉粉不能吃 .....	139	哪些食物能抗癌 .....	152
谈谈食用油脂 .....	140	夏天过量吃糖易生疖 .....	153
孕产妇的身体补养 .....	141	冬天能吃冷食吗 .....	154
谈谈高血压病人的饮食 .....	142	谨防变质食油中毒 .....	155
哮喘病人的饮食 .....	143	饮食不当会影响视力 .....	156
腹泻病人的饮食 .....	143	小儿不宜过多喝冷饮 .....	157
盛夏预防痢疾 .....	144	不宜同放的物品 .....	158
喝豆浆的科学 .....	145	中年人晚餐不宜过量 .....	158
吃蒜五忌 .....	145	怎么沏茶饮茶 .....	159
必须注意忌口 .....	146	夏季饮食驱蚊十法 .....	160
疗效食品任君选 .....	147		

## 七、看电视的学问及电视维修小窍门

看电视注意什么 .....	161	看电视要注意脸部卫生 .....	170
孩子看电视应注意哪些问题 .....	163	看电视勿忘按摩眼部 .....	170
简易电视保健操 .....	164	孩子不宜长时间看电视 .....	171
吃饭不宜看电视 .....	164	小孩看电视应注意的问题 .....	172
老人看电视四不要 .....	165	电视保健操 .....	173
看电视久了应洗脸和饮茶 .....	166	孕妇可以看电视吗 .....	173
经常看电视应多吃含维生素		电视眼·电视颈·电视腿 .....	175
A的食物 .....	166	收看电视需注意的几个问题 .....	175
看电视与饮茶水 .....	167	使用电视机容易出现的错误 .....	177
看电视与过敏性眼疾 .....	168	彩色电视机使用须知 .....	178
看完电视不宜立即睡觉 .....	168	影响电视机寿命的十种原因 .....	179
电视与胆固醇 .....	169	电视机的日常维护 .....	180

电视机一般故障的处理·····	180	自制天线的代用材料·····	197
电视机常见干扰的排除·····	182	室内外电视天线方向为何 不一致·····	198
彩电颜色失真的原因和排除·	183	电视天线越高越好吗·····	198
彩电更应注意防磁化·····	184	拉杆天线不应带电·····	199
夏季使用电视机应注意的 问题·····	185	电视馈线的使用·····	200
冬季怎样保护电视机·····	185	不要用金属丝绑馈线·····	201
电视机如何省电·····	186	不宜用平绒布做电视机罩·	201
彩电使用中的异常情况·····	187	请勿乱用调压器·····	202
安放彩电应朝南或朝北·····	187	看完电视要不要拔下电源 插头·····	203
平面直角电视机有哪些优 越性·····	188	如何消除日光灯对电视机 的干扰·····	204
电视机故障的辨别·····	189	如何消除工业对电视的干扰·	205
彩电大故障有先兆·····	190	谨防电视机起火爆炸·····	205
使用彩电的禁忌·····	191	显像管高压打火故障处理·	207
彩色电视机的响声·····	192	电压高低对电视机的影响·	208
电视机简单故障的检修·····	193	电视机备用电源的选用·····	209
使用电视机注意防火·····	194	电视屏幕并非越大越好·····	210
学会使用电视机频率微调 旋钮·····	195	为什么电视机多使用内磁 式扬声器·····	211
电视机的亮度不宜开得太大·	196		
为什么彩电要用好天线·····	196		

# 一、食品的烹调小窍门

## 巧除鱼鳞

按每公斤冷水加醋10克配成水液，把活鱼浸泡2小时再杀，鱼鳞极易除去。

## 巧发海带

用淘米水泡发海带或干菜，易胀、易发、煮时易烂，而且味美。

## 巧洗肉

猪油或是肥肉沾上了水或灰，可放在30~40°C的温水中泡10分钟，再用干净的包装纸等慢慢地擦洗，就可干净了。若用热淘米水洗两遍，再用清水洗，脏物就除净了。

## 巧洗猪肝和猪心

猪肝和猪心都有一种秽气，可放些面粉擦一下，秽气即可消除。经过这样处理后，再进行加工烹调，味道鲜美。

## 巧洗墨斗鱼

墨斗鱼内含有许多墨汁，不易洗净，可先撕去表皮拉掉灰骨，将墨斗鱼放在有水的盆中，在水中拉出内脏，再在水中挖掉墨斗鱼的眼珠，使其流尽墨汁。然后多换几次清水将内外洗净即可。

## 巧去腌鱼咸味

为了减轻腌鱼的咸味，有人以为把咸鱼浸在清水里就能漂淡，其实并不是好办法。正确的做法是将腌鱼浸泡在淡盐水中漂去盐分。这样做不仅腌鱼表面接触水的部分盐得到溶化，而且还能使渗透进鱼体的盐分也慢慢地溶解出来。淡盐水的浓度是1.5%，即三大杯冷水加2小匙食盐。

取食青鱼、鲢鱼等咸鱼干时，可将鱼干浸在淘米水中回软，这样既能防止鱼干天然香味和营养成分的逸失，还能去掉脂肪因接触空气发生氧化后产生的鱼干特有的气味。

## 巧去大蒜臭味

大蒜是烹调中经常使用的调味品，若烦其臭味，可将丁香捣碎拌在大蒜里一起食用，臭味可除去。

## 巧洗冷冻食物

买回来的冻鸡、冻鱼等冷冻食物，在煮食清洗前，可先将姜汁浸洗3~5分钟，这样可起到返鲜作用，且能去掉一些异味。

## 巧发海参

干的刺参和泥芥参需要先放入冷水锅里煮沸，离火待水凉后捞出，顺肚豁开，再入冷水锅内煮沸，离火放凉，去参肚五脏，洗净，再放入冷水锅内煮几个滚后，离火浸泡，每天煮泡一次，连续3~4天后便可以烹制。

## 巧泡干蘑菇

食用干蘑菇，先要泡发。在40°C左右的温水中加入一把糖，然后将干蘑菇放入，泡开。这样浸泡的蘑菇烧菜，味道更加鲜美。



## 巧洗蔬菜

蔬菜上若有昆虫，可将其放入淡盐水中浸泡3~5分钟，然后再用水清洗，昆虫很易洗掉。

## 暖水瓶泡发海参

根据需要取海参数个，用冷水简单洗净，将所用暖水瓶倒空，把海参放入，加热水没过海参，盖上瓶塞放置8小时左右（根据海参大小和品种，可延长或缩短时间），然后将泡好的海参倒出，破肚取出脏物即可备用。

假如急等着用，可用上述方法再泡制1~2小时，如不着急使用，可将海参放入凉水浸泡12小时左右，就可收到满意的效果。

## 巧洗海蜇皮

将海蜇皮平摊在案板上，切成丝，泡入50%的盐水中，用手搓洗片刻后捞出，把盐水倒掉，再用盐水泡。这样连续两三次，就能把夹在海蜇皮里的泥沙全部洗掉。