

风靡全国的居家生活百科全书

现代家庭 生活小窍门

宋建华 / 编著

生活是温馨、和谐的，也是琐碎、繁杂的，有时又是盲目混乱的。将生活安排得井井有条、科学合理、健康舒适，并不是每个人都能应付自如的。尽管每个人的生活模式不同，但对美好生活的追求与享受却永远相同。



中国戏剧出版社

风靡全国的居家生活



183582

现代家庭

生活小窍门

宋建华 / 编著

生活是温馨、和谐的，也是琐碎、繁杂的，有时又是盲目混乱的。将生活安排得井井有条、科学合理、健康舒适，并不是每个人都能应付自如的。尽管每个人的生活模式不同，但对美好生活的追求与享受却永远相同。



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

风靡全国居家生活百科/宋建华 主编. —北京:中国戏剧出版社,
2007. 10

ISBN 978 - 7 - 104 - 02651 - 8

I. 风… II. 宋… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识②产褥期 - 妇幼保健 - 基本知识③婴幼儿 - 哺育 - 基本知识 IV. R715.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 093314 号

现代家庭生活小窍门

责任编辑:万晓咏

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层
邮政编码:100097

电 话:010 - 58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241(发行部)

传 真:010 - 58930242(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市业和印务有限公司

开 本:710mm × 1000mm 1/16

印 张:396

字 数:2200 千字

版 次:2007 年 10 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 104 - 02651 - 8

定 价:716.40 元(全 18 册)

版权所有 违者必究

前 言

生活是温馨、和谐的，也是琐碎、繁杂的，有时又是盲目混乱的。将生活安排得井井有条、科学合理、健康舒适，并不是每个人都能应付自如的。尽管每个人的生活模式不同，但对美好生活的追求与享受却永远相同。

人生的幸福正在于此。

幸福是美满生活的标志，它存在于健康的身心，它表现为欢乐愉快，它就生长在自己的家里，尤其在平常日子一天天的精心打理、细致安排和合理调整之中。

正是本着这样的想法，我们编著了“现代家庭生活小窍门”这本书。旨在从最现实的生活需求出发，采撷最新鲜的资料，为广大的读者提供各方面的生活指南。本书各部分既有生活必备的基本常识，又有各显神通的窍门点拨，涵盖日常生活的点点滴滴，涉及衣、食、住、行、医的方方面面。

实为广大读者朋友生活中的良师益友，定能帮助广大读者迈向高品质的幸福生活。

编 者

目 录

第一篇 食品厨艺篇

一 食品选购小窍门	1
1. 巧购大米	1
2. 巧辨面粉质量	1
3. 巧购豆类	1
4. 巧选蔬菜	1
5. 巧购白菜	2
6. 巧购黄花菜	2
7. 巧购薤菜	2
8. 巧选西葫芦	2
9. 巧选西红柿	2
10. 巧选蒜苔	3
11. 巧选大蒜	3
12. 巧选藕节	3
13. 巧选苦瓜	3
14. 巧选黄瓜	3
15. 巧选冬瓜	3
16. 巧选丝瓜	3
17. 巧选菠菜	3
18. 巧选莴笋	4
19. 巧选竹笋	4
20. 巧选冬笋	4

21. 巧选笋干	4
22. 巧识奶粉质量	4
23. 巧识鲜牛奶	5
24. 挑选苹果	5
25. 挑选梨	6
26. 挑选山楂	6
27. 挑选桃子	6
28. 挑选杏及李子	6
29. 挑选葡萄	6
30. 挑选香蕉	7
31. 挑选荔枝	7
32. 挑选柑橘类水果	7
33. 巧识西瓜生熟	7
34. 巧选葡萄干	8
35. 巧选桂圆	8
36. 巧购黑瓜子	8
37. 巧选葵花子	8
38. 巧选茶叶	9
39. 巧选银耳	9
40. 巧选蘑菇	9
41. 巧选香菇	10
42. 巧选腐竹	10
43. 巧识燕窝等级	10
44. 巧辨燕窝真假	10
45. 巧辨活禽质量	10
46. 巧识光禽质量	11
47. 巧识活宰与死禽	11
48. 巧辨病死畜禽肉	12
49. 巧选鲜肉	12
50. 巧识、巧选猪肝	12
51. 巧选鲜鱼	13
52. 巧选冰冻鱼及咸鱼	13

53. 巧选对虾	13
54. 巧选海味干品	13
55. 巧选鲜蛋	14
56. 巧选咸蛋	14
57. 巧选皮蛋	14
58. 巧选淀粉	15
59. 巧识掺假味精	15
60. 巧选麻油	15
61. 巧选食醋	15
62. 巧选酱油	16
63. 巧识真假食油	16
64. 巧选食用油	16
65. 巧选新鲜啤酒	16
66. 巧选白酒	17
67. 巧识真假矿泉水	17
68. 巧选包装食品	17
二 食品加工小窍门	18
1. 巧除大米中沙粒	18
2. 巧洗蔬菜	18
3. 巧洗茄子	18
4. 巧洗瓜果	18
5. 巧洗蘑菇	18
6. 巧洗香菇	19
7. 巧洗木耳	19
8. 巧洗猪肠、猪肚	19
9. 巧洗猪肺	19
10. 巧洗鲜肉	20
11. 巧洗猪、牛舌头	20
12. 巧洗猪心	20
13. 巧洗猪肝	20
14. 巧洗咸肉	20
15. 巧洗鸡肫	20

16. 巧洗鱼类	20
17. 巧洗鲜虾	21
18. 巧洗螃蟹	21
19. 巧洗螺、蚌	21
20. 巧洗墨鱼干、鱿鱼干	21
21. 巧洗冷冻食品	21
22. 巧止洗芋头手痒	21
23. 巧除蔬菜残留农药	21
24. 巧去狗肉异味	22
25. 巧除菠菜涩味	22
26. 巧除豆腐豆腥味	22
27. 巧除甲鱼腥味	22
28. 巧除菜锅腥味	22
29. 巧去松花蛋麻味	22
30. 巧去猪肺腥味	23
31. 巧让泥鳅吐泥	23
32. 巧发干货	23
33. 巧划鳝丝	24
34. 使切好的菜不变色	24
35. 保护蔬菜的维生素	24
36. 瓜果消毒法	24
37. 巧防水果腐烂	25
38. 葱冷冻后巧复原	25
39. 水果巧催熟	25
40. 巧治腌菜过咸	25
41. 馒头去碱重法	25
42. 生姜的妙用	26
43. 巧防切菜辣眼睛	26
44. 巧剥大蒜皮	26
45. 巧剥橙皮	26
46. 巧拔鸭毛	26
47. 巧除猪蹄毛垢	27

48. 快速巧除猪毛	27
49. 剁肉不粘刀	27
50. 活鸡活鸭巧脱毛	27
51. 带鱼巧去鳞	27
52. 弄破鱼胆巧处理	27
53. 快速巧挤虾仁	28
54. 蛋黄蛋清巧分离	28
55. 巧杀黄鳝	28
56. 咸鱼巧复鲜	28
57. 快速剥毛豆	28
58. 西红柿去皮	28
59. 巧剥栗子皮	28
60. 快速去核桃皮壳	29
61. 去山药皮的窍门	29
62. 巧削苹果	29
63. 生香蕉催熟	29
64. 巧剥熟鸡蛋皮	29
65. 完整切蛋不碎	29
66. 巧煮牛奶	30
67. 拌饺子馅	30
68. 腐乳巧自制	30
69. 泡菜巧制作	30
三 食品保鲜贮存小窍门	31
1. 大米巧存放	31
2. 绿豆巧贮存	32
3. 米面巧除虫	32
4. 面肥巧贮存	32
5. 挂面巧贮存	32
6. 红薯巧贮存	33
7. 白菜巧贮存	33
8. 萝卜巧贮存	33
9. 竹笋巧贮存	34

10. 土豆巧贮存	34
11. 贮存青椒	34
12. 胡萝卜巧贮存	35
13. 冬瓜巧贮存	35
14. 番茄巧贮存	35
15. 海味干货巧贮存	35
16. 韭菜巧保鲜	35
17. 韭黄巧保鲜	35
18. 银耳巧贮存	36
19. 山核桃巧保存	36
20. 红枣巧保存	36
21. 巧防红枣生虫	36
22. 巧存板栗	36
23. 鲜荔枝巧贮存	37
24. 苹果巧贮存	37
25. 巧防苹果变色	37
26. 巧存茶叶	37
27. 巧存鲜葱	38
28. 巧存鲜姜	38
29. 巧存大蒜	38
30. 巧存黄花菜	38
31. 巧存香菜	38
32. 巧存西瓜	38
33. 巧存梨类	39
34. 巧防鲜奶变质	39
35. 巧防油脂变质	39
36. 几种名贵中药的贮存	40
37. 巧防启封奶粉变质	40
38. 糖罐巧防蚂蚁	40
39. 巧存蜂蜜	40
40. 巧存新鲜啤酒	40
41. 米酒巧保鲜	40

42. 黄酒巧保鲜	41
43. 保存香烟	41
44. 竹篮存月饼	41
45. 面包巧保鲜	41
46. 开水巧保温	41
47. 巧防面食变硬	41
48. 巧防饼干受潮	41
49. 巧防点心受潮	42
50. 酱油巧防霉	42
51. 食糖巧贮存	42
52. 食盐巧防潮	42
53. 巧存食用油	42
54. 巧防花生油变味	43
55. 巧存小磨香油	43
56. 饭菜巧防馊	43
57. 巧存活鱼	43
58. 巧存鲜鱼	43
59. 巧存火腿	44
60. 泥鳅复活术	44
61. 冰箱存活蟹	44
62. 活养螺、蚌	45
63. 巧存鲜蛋	45
64. 巧存盐腌食品	45
65. 新鲜水果保鲜	45
66. 柑橘保鲜	45
67. 削皮水果保鲜	45
四 烹饪美食小窍门	46
1. 巧焖米饭	46
2. 巧煮米饭	46
3. 巧熬绿豆粥	47
4. 夹生米饭补救法	47
5. 饭焦巧处理	47

6. 熬粥巧防溢锅	47
7. 焖饭巧避糊底	47
8. 巧煮面条	47
9. 煮面条巧防粘	48
10. 除焦锅巴	48
11. 炒菜巧保菜本色	48
12. 菜肴巧配料	48
13. 掌握调味步骤	49
14. 醋的妙用	49
15. 酒的妙用	50
16. 巧用明油	50
17. 巧用味精	50
18. 肥肉巧炼油	51
19. 夏天炼油速凝固	51
20. 炒肉鲜嫩法	51
21. 焖肉加醋巧省时	51
22. 滑肉片巧省油	52
23. 烧肉不腻法	52
24. 炖肉熟烂法	52
25. 肥肉巧除腻	52
26. 巧用茶糖米熏肉	52
27. 巧用面包吸油	52
28. 烤肉松软法	52
29. 猪肝爽脆法	53
30. 猪肚脆香法	53
31. 猪腰脆口法	53
32. 炸制品香酥脆法	53
33. 炸猪排防缩法	53
34. 油锅巧防溅	53
35. 肉汤鲜美法	53
36. 煮肉“五法”	53
37. 巧做肉圆	54

38. 巧除肉夹气	54
39. 火腿可口法	54
40. 巧用核桃煮咸肉	54
41. 肉皮烹饪“四法”	54
42. 火腿皮催烂法	55
43. 巧做煎食	55
44. 嫩炒牛肉丝法	55
45. 水煮牛肉法	55
46. 巧用啤酒烧牛肉	55
47. 巧用食碱炖羊肉	55
48. 老牛肉返嫩法	55
49. 羊肉除膻味美法	56
50. 禽肉除血防腥法	56
51. 巧制高汤	56
52. 油厚浓汤转清法	56
53. 炖鸡脱骨法	56
54. 炖鸡省时法	56
55. 蒸鸡嫩滑法	57
56. 巧断鸡肉生熟	57
57. 冻鱼返鲜法	57
58. 巧用山楂子烹鱼	57
59. 炖鱼省时味鲜法	57
60. 做鱼成形法	57
61. 煎鱼易酥法	57
62. 巧用牛奶渍鱼	57
63. 巧用酒醋渍鱼	58
64. 巧做鱼汤	58
65. 煎鱼巧防粘锅	58
66. 炸油巧去腥	58
67. 烹鱼巧防碎	58
68. 巧防鱼皮缩胀	59
69. 烹鱼巧入味	59

70. 炖鱼法	59
71. 蒸蟹不掉脚法	59
72. 炒蛋法	59
73. 巧做荷包蛋	60
74. 巧蒸鸡蛋羹	60
75. 省火煮嫩鸡蛋法	60
76. 米酒巧除咸	60
77. 巧煮裂缝鸡蛋	60
78. 巧炸花生米	60
79. 巧煮土豆	61
80. 热油泛沫巧处理	61
81. 咸汤淡化法	61
82. 海带柔软可口法	61
83. 巧拌肉馅	61
84. 巧和饺子皮	61
85. 巧煮饺子	62
86. 残剩食品巧处理	62
87. 油、醋巧变香	62
88. 巧做锅贴	62
89. 巧煮元宵不粘连	63
90. 剩饭巧返鲜	63

第二篇 服饰美容篇

一 服饰选购小窍门	64
1. 选择服装的原则	64
2. 春秋服装巧选择	64
3. 夏季服装巧选择	65
4. 冬季服装巧选择	65
5. 老年人巧选衣着	66
6. 巧买童衣	67

7. 青年巧买衣	67
8. 孕妇巧选衣着	67
9. 胖人巧配衣	68
10. 巧选服饰遮缺憾	68
11. 服饰色彩巧搭配	69
12. 裘皮大衣巧选购	69
13. 巧购皮革服装	70
14. 巧购胸罩	70
15. 巧选冬令帽子	71
16. 巧购童鞋	71
17. 巧买皮鞋	71
18. 巧选皮靴	71
19. 巧辨皮革法	72
20. 真假牛皮巧识别	72
21. 巧识纺织品标记	73
22. 巧选服装面料	73
23. 巧识假羽绒服法	74
24. 巧辨原毛羽绒服	74
25. 挑选毛料法	74
26. 巧识纺织品种	74
27. 巧识织物正反面	75
28. 巧识玛瑙	76
29. 巧估猫眼石	76
30. 巧辨真、假玉	76
31. 巧识翡翠与赝品	77
32. 巧购翡翠十字诀	77
33. 巧识水晶与玻璃	77
34. 水晶的鉴别法	78
35. 评价钻石四个“C”	78
36. 金钢钻石鉴别要点	78
37. 巧识真假钻石法	78
38. 宝石鉴别法	79

39. 巧识祖母绿宝石,	79
40. 灯光巧辨玉	79
41. 巧识真假象牙	79
42. 如何计算纯金量	80
二 服饰洗涤熨烫小窍门	80
1. 巧除衣物漆渍	80
2. 巧除领口污迹	80
3. 巧洗真丝服装	80
4. 化纤衣物巧消毒	81
5. 巧洗领带	81
6. 巧晾衣服	81
7. 晾晒被褥法	81
8. 呢料服装巧去污	82
9. 巧除袜子臭味	82
10. 巧洗布鞋	82
11. 巧洗白球鞋	83
12. 巧洗白色衣服	83
13. 巧洗羊毛衫	83
14. 巧洗印花被单	84
15. 巧洗风衣	84
16. 巧洗牛仔服	84
17. 巧洗毛线编织物	84
18. 巧洗毛巾织物	85
19. 巧洗麻布衣物	85
20. 巧洗普通棉衣	85
21. 巧洗皮夹克	86
22. 皮夹克巧翻新	86
23. 巧洗皮夹克衬里	86
24. 巧洗人造革衣物	86
25. 巧除衣物油墨	87
26. 巧去红墨水渍	87
27. 巧除衣物尿迹	87

28. 巧除口香糖污迹	87
29. 巧除红紫药水渍	88
30. 巧去墨汁污渍	88
31. 巧除衣料霉斑	88
32. 巧除衣物的铁锈	89
33. 巧除动物油渍	89
34. 巧去牛奶、血渍	89
35. 巧洗帽子	89
36. 巧去蛋黄渍	90
37. 巧除皮鞋水渍	90
38. 毛衣巧除尘	90
39. 巧擦银饰品	90
40. 巧复银饰品光泽	90
41. 清洗首饰重污垢	90
42. 黄金饰品的清洗	91
43. 黄金首饰巧去白	91
44. 宝石戒指的擦拭	91
45. 服装巧除皱	91
46. 巧熨衣料	92
47. 衣物熨焦巧处理	92
48. 巧防毛巾衫变形	92
49. 巧熨变形裤	93
50. 皮鞋磨脚巧处理	93
51. 皮鞋硬、褶巧处理	93
52. 保持裤线直挺法	93
53. 巧熨衣裙	93
54. 巧熨花边	94
55. 巧熨毛料衣物	94
56. 巧熨真丝衣服	94
57. 巧熨皮革服装	94
三 服饰收藏保管小窍门	94
1. 棉布服装巧收藏	94