

家有



储存/烹饪/清洁/收纳

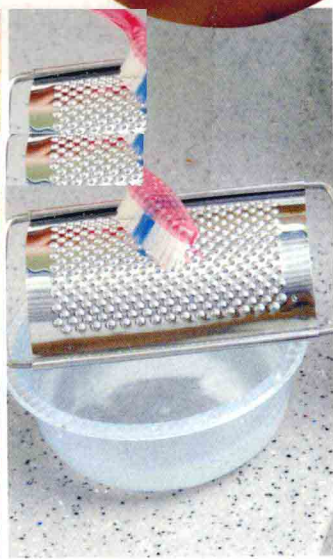
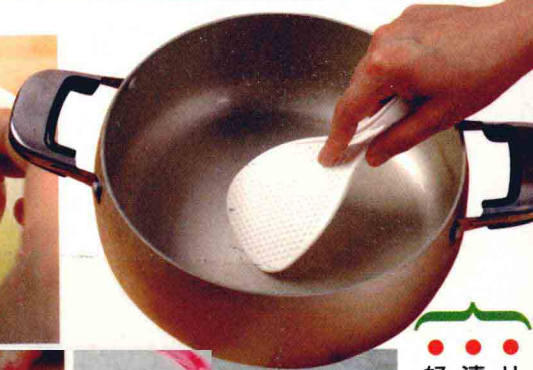
▶▶▶ 厨房生活聪明书

厨房妙招 Kitchen

生活事典编写组◎编
吉林科学技术出版社



从百姓中来的厨房**妙招大全**



- 从选购到保鲜，从处理到烹调，要美味更要健康
- 清洁、收纳简单做，从此不怕进厨房
- 轻松、干净的厨房生活从这本书开始……

家有



厨房 Kitchen 妙招

生活事典编写组◎编

从百姓中采的厨房 **妙招大全**



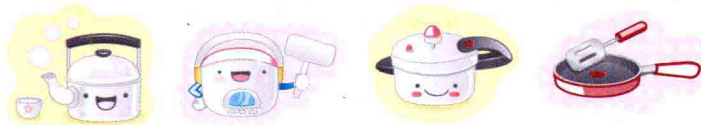
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家有厨房妙招 / 生活事典编写组编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 6
ISBN 978-7-5384-3852-9

I. 家… II. 生… III. 厨房—管理 IV. TS972.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第088492号



家有厨房妙招



编 生活事典编写组

编 委 崔剑剑 王 伟 张洪丹 赵淑岩 付 莉

责任编辑 宛 霞 崔 岩

图片摄影 王大龙 景慧颖 刘春玉 胡晓娜 孙淑方 郑作鲲

崔梅花 丛胜龙 杨 雪 张金玲 何 琼 胡 义

王树云 贾志萍 苏凯旋 梁荣华 王光超 陈 聪

封面设计 一行设计 于 通

插图设计 于 通 王 舒 王廷华 苏秀英 王泽良 刘亚超

林 敏 梁 晶 邹吉晨 李壮壮 李双双 邓美娜

出版发行 吉林科学技术出版社

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

社 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

编辑部电话 0431-85674016 85635186

储运部电话 0431-84612872

传 真 0431-85635185

网 址 <http://www.jlstp.com>

网络实名 吉林科学技术出版社

版权所有 翻印必究 如有印装质量问题 可寄本社调换

规格: 710mm×1000mm 16开 15印张

字数: 200千字

版次: 2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-3852-9

定价: 25.90元



前言

PREFACE



妙招——生活高手的必备武器

不要惧怕因为厨房生活而带来的烦恼，再琐碎的家务都有破解的方法，本书将从最基本的食材选购、储存、保鲜入手，逐渐过渡到食物的处理、烹饪方法，简单实用的厨房妙招将通过近1500张彩图和详细的文字说明传授给您。



多学会一点，可以节省很多

如何才能更好地做到在厨房省钱？水费、电费、天然气……这种天天都会涉及到的开销，是不是让您的日常生活费用有增无减呢？有时候仅仅是利用一个小小的方法，就有可能解决我们每天都头疼的问题；有时候仅仅是改变一个习惯，甚至都有可能降低所有厨房劳动的难度。希望通过这本书，就是这简单几行字，几张操作图片……可以提高您厨房生活的质量。

目录 CONTENTS

CHAPTER 1 食品选购与食用

| 蔬果类 |

18	白菜	30	茄子
18	菠菜	30	豆芽
19	油菜	31	口蘑
19	芹菜	31	蘑菇
20	韭菜	32	金针菇
20	甘蓝	32	苹果
21	菜花	33	梨
21	蒜薹	33	桃
22	莴笋	34	杏
22	莲藕	34	李子
23	洋葱	35	枣
23	土豆	35	香蕉
24	茭白	36	菠萝
24	竹笋	36	芒果
25	冬瓜	37	葡萄
25	丝瓜	37	樱桃
26	苦瓜	38	草莓
26	黄瓜	38	荔枝
27	南瓜	39	柑橘
27	白萝卜	39	柚子
28	胡萝卜	40	柠檬
28	四季豆	40	西瓜
29	番茄	41	哈密瓜
29	辣椒	41	猕猴桃

| 肉蛋类 |

42	猪肉
42	牛肉
43	羊肉
43	狗肉
44	鸡肉
44	鸭肉
45	皮蛋
45	鸡蛋
46	鸭蛋
46	鹌鹑蛋
47	腊肉
47	猪肝
48	猪肚
48	猪蹄
49	香肠
49	火腿

| 水产类 |

50	鲤鱼
50	草鱼
51	鲫鱼
51	鲢鱼
52	黄鳝
52	黄鱼

53 带鱼
53 鱿鱼
54 甲鱼
54 对虾
55 虾仁
55 螃蟹
56 虾皮
56 海蜇皮
57 泥鳅
57 鳗鱼
58 河蚬
58 牡蛎
59 田螺
59 墨鱼

| 五谷与调味品 |

60 面粉
60 小米
61 糯米
61 玉米
62 花生
62 芝麻
63 挂面

63 元宵
64 粉丝
64 大豆
65 绿豆
65 豆腐
66 豆腐干
66 干豆腐
67 腐乳
67 腐竹
68 藕粉
68 菜籽油
69 豆油
69 花生油
70 芝麻油
70 蜂蜜
71 酱油
71 料酒
72 醋
72 盐
73 味精
73 白糖
74 红糖
74 葱
75 生姜

75 蒜
76 黑木耳
76 银耳
77 紫菜
77 海带
78 干贝
78 鱿鱼干
79 海参
79 杏仁
80 栗子
80 香菇
81 松子
81 核桃

| 饮品类 |

82 矿泉水
82 豆浆
83 白酒
83 啤酒
84 葡萄酒
84 绿茶
85 牛奶
85 咖啡

CHAPTER 2 烹饪诀窍

| 肉 类 |

88 巧去猪头肉油腥味
88 巧除咸肉异味
88 巧除猪心异味
88 巧去猪肉上黏附的脏物
89 巧洗猪肉
89 羊肉去膻味的方法

89 烹制猪腰子妙招
90 巧洗猪心肝
90 热水浸泡猪肉影响味道
90 用醋清洗猪肚效果好
90 巧洗猪肠
90 烤肉防焦小窍门
91 肉类烹饪前巧去腥味
91 肉丸制作要“敲打”

- | | | | |
|----|-------------|-----|-------------|
| 91 | 巧除牛肉膻味 | 98 | 炖骨头汤注意掌握方法 |
| 91 | 肥肉去腻窍门 | 98 | 按顺序添加调味品 |
| 92 | 炒牛肉宜用啤酒 | 98 | 用辣酱自制辣油 |
| 92 | 巧用面团清洁猪肉 | 98 | 吃松花蛋可放姜醋汁 |
| 92 | 烹兔肉多用香辛料 | 99 | 巧制皮蛋汤 |
| 92 | 巧用“十三香” | 99 | 冷水打鸡蛋 |
| 92 | 加绿豆可使牛羊肉更鲜美 | 99 | 巧法煮鸡蛋蛋壳不裂 |
| 92 | 炖肉加山楂熟得快 | 99 | 滴食醋做漂亮的蛋花汤 |
| 93 | 加萝卜羊肉味道更纯正 | 99 | 咸鸭蛋再加工“赛蟹肉” |
| 93 | 猪肉皮加工假鱼肚 | 100 | 巧用酒炒鸡蛋 |
| 93 | 巧除羊肉膻味 | 100 | 巧煎鸡蛋 |
| 93 | 煮肉小窍门 | 100 | 沸水冲滋补品有损营养 |
| 93 | 巧煮骨头汤 | 100 | 巧蒸鸡蛋羹 |
| 94 | 炖肉宜高压锅沙锅并用 | 100 | 葱花炒鸡蛋的烹饪窍门 |
| 94 | 巧去菜籽油异味 | 100 | 3分钟煮熟鸡蛋 |
| 94 | 烹烧猪蹄宜略加点醋 | 101 | 巧蒸鸡蛋 |
| 94 | 巧用小苏打烹调牛羊肉 | 101 | 煮鸡蛋防蛋壳破裂 |
| 95 | 煮排骨宜略加点醋 | 101 | 炒鸡蛋宜加白糖 |
| 95 | 醋放多了巧补救 | 101 | 炒鸡蛋宜加温水 |
| 95 | 水饺冷冻妙招 | 101 | 巧法分离蛋黄、蛋白 |
| 95 | 熬猪油巧用水 | 101 | 巧法切煮鸡蛋 |
| 95 | 什么时间放醋最适宜 | | |
| 95 | 事先准备菜酱汁 | | |

| 水产类 |

| 禽蛋类 |

- | | | | |
|----|-------------|-----|-----------|
| 96 | 巧拔禽毛 | 102 | 鱼类去腥的妙招 |
| 96 | 巧烫鸭拔鸭毛 | 103 | 除油腥味妙招 |
| 96 | 巧去鸭肉腥味 | 103 | 鱼苦胆破了巧处理 |
| 96 | 鸡肉宜用香醋爆炒 | 103 | 巧除淡水鱼的土腥味 |
| 96 | 白斩鸡怎样做才质嫩味美 | 104 | 巧洗带鱼 |
| 97 | 炖鸡小窍门 | 104 | 螃蟹的清洗步骤 |
| 97 | 酱肉制品巧入味 | 104 | 怎样使贝类吐泥 |
| 97 | 肥鸭去膻解腻窍门 | 104 | 海参的泡发技巧 |
| 97 | 老母鸡吊汤好 | 105 | 巧洗鱼 |
| 97 | 炒鸡蛋不必放味精 | 105 | 巧杀黄鳝 |
| | | 105 | 巧解冰冻鱼 |
| | | 105 | 巧洗虾体中的污物 |

105 活鱼烹调不利营养吸收
106 巧洗虾仁
106 巧去虾仁腥味
106 炒鳝鱼宜配香菜
106 怎样烧鱼鱼不碎
106 鱼腹黑膜要除净
107 虾类烹饪窍门
107 鲜鱼制鱼汤妙法
108 怎样烧鱼有营养
108 新鲜墨斗鱼的清洗
108 煎鱼巧防粘锅
108 浓茶巧去鱼腥

丨 蔬菜类 丨

109 蔬菜的几种清洗方法
109 苦瓜的清洗方法
109 香菇的清洗方法
109 八招教你识别毒蘑菇
110 木耳的清洗方法
110 水焯青菜的妙招
111 木耳泡发方法
111 番茄去皮
111 土豆削皮
111 巧除菜叶小虫
111 如何泡发笋干
112 毛豆剥皮
112 山药巧去皮
112 淡盐水洗蔬菜好处多
112 烹调蔬菜宜加菱粉类淀粉
112 洗果蔬可适当用点洗涤剂
112 加热法清除蔬菜上的残余农药
113 蔬菜如何解毒
113 巧去芋头皮
113 清除菜类残留农药五法

114 海带不宜长时间浸泡
114 巧去土豆皮
114 吃土豆前要先削皮
114 水中切洋葱可避免流眼泪
115 巧去莲子皮
115 小锅炒菜增味三分
115 去除黄瓜的苦涩味
115 巧除萝卜臭味
115 晒干茄片小窍门
115 炸过鱼虾的油炸茄子好吃
116 巧制豆角干
116 炒土豆丝不粘锅妙招
116 巧剥蒜皮
116 放香菜的最佳时机
116 姜汁入菜色味俱佳
117 合理食用大白菜
117 莲藕生啖熟食两相宜
117 炒茄子不黑的妙招
117 烧茄子盐腌干煸都省油
117 存干豆角小窍门
118 盐搓毛豆色泽鲜丽
118 大蒜宜捣碎了吃
118 巧煮海带
118 用胡萝卜做菜宜油多
118 蔬菜现吃现买最新鲜
118 青椒干制小窍门
118 防止马铃薯变色

丨 水果类 丨

119 一般的清洗方法
119 巧去桃皮
119 葡萄的清洗方法
119 瓜果清洗小窍门

| 粮油及干货 |

- 120 淘洗大米的方法
- 120 流水淘米坏处多
- 120 发面也有巧法
- 120 米不宜多淘、久泡、用力搓
- 121 粥的煮法
- 121 和面有方法
- 121 和面不沾盆
- 122 和饺子面的窍门
- 122 包饺子馅面不剩的窍门
- 122 巧看发面使碱量
- 122 怎样和面效果好
- 122 米饭烧糊巧补救
- 123 煮好皮蛋瘦肉粥的要诀
- 123 捞饭要把米汤再利用
- 124 巧煮稀饭
- 124 煮饭不用生冷自来水
- 124 怎样熬米粥好吃
- 125 黑米粥的制作
- 125 熬蔬菜粥调味料后下锅
- 125 蒸馒头不熟巧补救
- 125 6分钟快速煮稀饭窍门
- 125 加盐或鸡蛋增加肉馅黏性
- 125 夹生米饭补救小窍门
- 126 煮元宵看火候
- 126 牛奶加咖啡冰块香味浓郁
- 126 刀切黏性食品小窍门
- 126 巧煮饺子
- 127 巧用热水瓶做泡汤
- 127 巧煮过水面
- 127 巧煮牛奶
- 127 番茄肉馅饺子味美独特
- 127 蒸馒头用凉水
- 128 淀粉可代替薄面

- 128 加葱或盐煮饺子不破不黏
- 128 巧热馒头
- 128 核桃取仁
- 129 黄馒头的补救
- 129 快速熬绿豆汤
- 129 巧洗干蘑菇
- 129 巧炸春卷
- 130 巧炸馒头片
- 130 干蚕豆去皮
- 130 巧去枣核、枣皮
- 130 巧洗木耳
- 130 板栗巧去皮
- 130 巧泡干蘑菇
- 130 蛤蚌快速吐沙小窍门
- 131 如何选购木耳
- 131 巧泡木耳
- 131 有效保存卷心菜
- 131 防止蛋壳破裂
- 131 巧泡干木耳
- 131 让海带更容易煮烂
- 131 防止饺子煮破

| 烹饪技法 |

- 132 蒸
- 132 做好蒸菜有妙招
- 132 蒸鱼味美有妙招
- 133 加葱姜蒜爆锅宜用温油
- 133 蒸汤包的巧法
- 133 蒸馒头的技巧
- 134 防油溅的技巧
- 134 炖
- 134 炒
- 135 放盐时机因菜而异
- 135 油炸食品无酸味

- | | | | |
|-----------------|-----------------|-----|--------------|
| 136 | 炸 | 138 | 铝锅：不宜用金属铲炒菜 |
| 136 | 油炸食品巧手做 | 139 | 电磁炉 |
| 136 | 识别油温的方法 | 139 | 营养煮蛋器 |
| 136 | 清脆爽口的酸菜 | 139 | 豆浆机 |
| 厨具选用 | | 140 | 自助面包机 |
| 137 | 铁锅：市场上最安全的锅 | 140 | 用微波炉烹饪时食物的摆放 |
| 137 | 不粘锅：不宜过高温煎炸 | 140 | 洗碗机 |
| 138 | 陶瓷锅、砂锅：不宜盛装酸性食物 | 141 | 光波炉 |
| 138 | 不锈钢锅：不宜长时间盛盐 | 141 | 如何确定微波炉烹饪时间 |
| | | 141 | 微波炉烹饪小窍门 |
| | | 141 | 使微波炉烹调均匀的窍门 |

CHAPTER 3 清洁收纳

| 清洁去污 |

- | | | | |
|-----|---------------------|-----|------------|
| 144 | 设立生食区和熟食区 | 147 | 沸水消毒 |
| 144 | 抹布要分类、及时更换 | 147 | 塑料制品的清洗 |
| 144 | 要注意厨房的通风干燥 | 147 | 擦拭器皿慎用灰、沙 |
| 144 | 采用一次性用品环保清洁 | 147 | 锅底外部防止煤烟污物 |
| 144 | 切菜板和刀要生熟分开 | 147 | 除热水瓶水垢 |
| 145 | 碗、盆、筷子、勺也要生熟分开 | 147 | 锅盖油污清除 |
| 145 | 冰箱不是“保险柜” | 148 | 糖汁锅的清洗 |
| 145 | 玻璃的清洁——微热的食醋 | 148 | 瓦罐砂锅的清洗 |
| 145 | 水龙头的清洁 | 148 | 排油烟机油盒去油妙法 |
| 145 | 瓷砖的清洁——用卫生纸或纸巾“敷面膜” | 148 | 食醋除排气扇油污 |
| 146 | 灶台的清洁——啤酒 | 148 | 食醋除地板油污 |
| 146 | 煤气炉的清洁——热水+牙签 | 148 | 银制品的清洗 |
| 146 | 燃气热水器简易除垢 | 148 | 食醋除灯泡油污 |
| 147 | 煤气炉的清洗 | 148 | 小苏打溶解塑料油壶底 |
| 147 | 巧去茶垢 | 149 | 淘米水除锈 |
| | | 149 | 食醋可以去铜绿 |
| | | 149 | 明矾除锈 |
| | | 149 | 胆矾除锈 |
| | | 149 | 去除室内烟味三法 |

149	除蚊蝇二法	159	电饭锅巧清洁
149	废茶叶除臭	159	烧水壶清洁
149	除冰箱异味	160	微波炉巧清洁
150	塑料袋除下水道异味	160	玻璃杯巧清洗
150	漂白粉除木器油污	160	消毒柜巧清洁
150	灭蟑螂六法	160	瓶罐异味巧去除
150	灭蚊小技巧	161	碗柜巧清洁
151	雨季防潮简易法	161	巧除锅盖上的油渍
151	自制吸湿剂	161	筷筒巧清洁
151	厨房卫生四大误区	161	筷子、筷子盒巧清洗
151	巧驱苍蝇	161	洗碗盆巧清洁
152	排水管清洁窍门	161	茶壶表面污渍巧清洁
152	灶具墙壁清洁窍门	162	刀锈巧去除
152	水池清洁窍门	162	抹布巧漂白
152	冷藏、冷冻室清洁窍门	162	热水瓶巧清洗
153	洗涤槽清洁窍门	162	果汁机巧清洁
153	冰箱异味巧去除	163	餐盘鱼腥味巧去除
153	厨房玻璃清洁窍门	163	饭盒霉味巧去除
153	厨房瓷砖接缝清洁窍门	163	平底锅巧清洁
153	消除双手异味法	163	抹布巧清洁
154	排气扇清洁窍门	163	微波炉巧清洁
154	巧除煤气炉污垢	164	电饭锅“粘底”巧清洁
154	云石案台白印巧去除	164	巧除烧水时的浮油
154	炉灶清洁窍门	164	玻璃锅巧清洁
154	炉嘴清洁窍门	164	小器皿巧清洗
155	水龙头清洁窍门	165	削皮刀巧清洗
155	烹饪台清洁窍门	165	玻璃杯巧清洗
155	吊棚清洁窍门	165	茶渍巧漂白
156	橱柜清洁窍门	165	锅外侧油污巧清洗
156	排水口清洁窍门	166	沙锅巧清洗
156	煤气炉架清洁窍门	166	锅内侧油污巧清洗
156	抽油烟机机体巧清洁	166	烤面包机巧清洗
157	集油杯巧清洁	166	礞板巧清洗
157	抽油烟机滤网巧清洁	167	木砧板发黑巧处理
158	冰箱内部大清扫	167	废奶盒巧利用

- 167 塑料碗碟巧清洁
- 167 巧洗刀叉
- 167 餐具巧清洗

| 厨房去污基本处理法 |

- 168 基本的局部处理方案
- 168 先做褪色测试
- 168 热水冲洗去污法
- 169 小苏打吸附法
- 169 小苏打溶液去污法
- 169 洗碗精去渍法
- 169 刮除
- 170 轻擦
- 170 沐浴盐
- 170 马铃薯
- 170 冲水
- 170 玉米粉
- 170 柠檬汁
- 171 牛奶
- 171 洋葱
- 171 食盐
- 171 小苏打溶液
- 171 洗碗精

| 顽固污渍处理法 |

- 172 奶油
- 172 烹饪产生的油脂
- 172 油脂
- 173 猪油
- 173 亚麻籽油
- 173 蛋黄酱
- 173 沙拉酱

- 174 菜籽油
- 174 烤肉酱
- 174 青菜汁液
- 175 热可可
- 175 巧克力
- 175 咖喱
- 176 卤汁和肉汁
- 176 瓷砖缝
- 176 冰淇淋
- 177 番茄酱
- 177 酱汁
- 177 菜汤
- 178 番茄汁
- 178 芥末
- 178 酒精
- 179 草莓、桑葚
- 179 咖啡
- 180 糖浆
- 180 蜂蜜
- 180 雪糕
- 180 蓝莓
- 181 碳酸饮料
- 181 甜品
- 181 酱油
- 182 红酒
- 182 茶
- 182 白酒
- 183 婴儿食品
- 183 口香糖
- 183 牛奶
- 184 水渍
- 184 甘蓝菜汁
- 184 红萝卜汁
- 184 水垢

丨 收纳整理 丨

- | | | | |
|-----|--------------|-----|-------------|
| 185 | 厨房收纳守则 | 187 | 陶瓷筷子筒 |
| 185 | 角落收纳柜 | 188 | 沥干篮 |
| 185 | 上掀式吊柜 | 188 | 地柜的收纳使用 |
| 186 | 阻尼抽屉 | 188 | 巧用铁篮收纳料理工具 |
| 186 | 液压撑杆和随意停撑杆 | 188 | 食谱的收纳窍门 |
| 186 | 抽屉式立柜 | 188 | 蔬菜的收纳窍门 |
| 186 | 备用空间收纳新买物品 | 189 | 异型收纳罐巧利用 |
| 186 | 抽屉防滑安全妥当 | 189 | 自制塑料袋收纳架 |
| 186 | 大水槽伸缩龙头 | 189 | 调味瓶分隔架巧利用 |
| 186 | 同样的东西要一起摆放 | 189 | 筷子、勺子巧收纳 |
| 186 | 零碎物品归类收纳 | 189 | 洗衣粉盒再利用 |
| 186 | 不要累积过多的物品 | 190 | 大型扁平状物的收纳窍门 |
| 186 | 购买适当尺寸的收纳柜子 | 190 | 灶台下空间巧利用 |
| 187 | 增加架子，减少空间的浪费 | 190 | 吊柜巧收纳 |
| 187 | 分类收纳 | 190 | 水槽柜门巧利用 |
| 187 | 按功能分类 | 190 | 垃圾桶 |
| 187 | 置物架 | 190 | 厨房的“油腻”巧收纳 |
| 187 | 调味瓶分隔架 | 191 | 时尚袋子巧收杂物 |
| 187 | 密封罐 | 191 | 厨房小工具巧收纳 |
| 187 | 小挂篮 | 191 | 厨房清洁工具巧收纳 |
| 187 | 各式盘架 | 191 | 调料巧收纳 |
| | | 191 | 干货巧收纳 |
| | | 191 | 微波用具巧收纳 |

CHAPTER 4 厨房妙用

丨 调味料的妙用 丨

- | | | | |
|-----|-------|-----|-----------|
| 194 | 食盐的妙用 | 201 | 生姜的妙用 |
| 196 | 糖的妙用 | 201 | 生姜能使食物更鲜美 |
| 197 | 酱油的妙用 | 202 | 葱的妙用 |
| 198 | 淀粉的妙用 | 202 | 蒜的妙用 |
| 198 | 醋的妙用 | | |
| 200 | 辣椒的妙用 | | |
| 201 | 花椒的妙用 | | |

丨 饮品的妙用 丨

- | | |
|-----|-------|
| 203 | 牛奶的妙用 |
| 204 | 水的妙用 |

- | | | | |
|-----|-------|-----|---------------|
| 204 | 咖啡的妙用 | 211 | 用菠萝美容 |
| 205 | 可乐的妙用 | 211 | 柠檬汁能使切开的苹果不变色 |
| 205 | 茶的妙用 | 212 | 柠檬能使菜肴更可口 |
| 206 | 茶渣的妙用 | 212 | 柠檬能去手上烟渍 |
| 206 | 酒的妙用 | 212 | 柠檬能去象牙制品黄迹 |

丨 蔬果的妙用 丨

- | | | | |
|-----|--------------------|-----|---------------|
| 208 | 大白菜可解酒 | 212 | 柠檬汁能除去黄色皮鞋的尘污 |
| 208 | 用白菜保存蔬菜 | 212 | 柠檬能去异味 |
| 208 | 白菜能缓解牙痛 | 212 | 柠檬汁能洗去衣物脏渍 |
| 208 | 萝卜能排除体内废气 | 213 | 柠檬汁能除去污渍 |
| 208 | 煮萝卜水治脚气 | 213 | 柠檬能保养家具 |
| 208 | 萝卜能美容 | 213 | 橘皮茶提神开胃 |
| 209 | 多吃胡萝卜加强抗辐射能力 | 213 | 柠檬汁能去红药水脏迹 |
| 209 | 胡萝卜头巧洗不锈钢餐具 | 213 | 柠檬是皮肤清洁剂 |
| 209 | 萝卜丝可戒烟 | 213 | 柠檬能去浴室黄斑 |
| 209 | 生姜巧防煎鱼粘锅 | 213 | 柠檬水使葡萄干变鲜 |
| 209 | 生姜可解酒 | 213 | 苹果皮可使铝锅光亮如新 |
| 209 | 红薯巧防止水壶生水垢 | 213 | 巧用苹果除柿子涩味 |
| 209 | 生萝卜汁可擦拭铁锈 | 213 | 苹果的药用 |
| 209 | 芹菜可解酒 | 214 | 用苹果可催熟香蕉 |
| 210 | 丝瓜的妙用 | 214 | 橘皮能去异味 |
| 210 | 茄子可治蜂蜇 | 214 | 橘皮能做果酱 |
| 210 | 茄子可防冻疮 | 214 | 橘皮能护发 |
| 210 | 吃茄子有助治疗因痔疮引起的疼痛及出血 | 214 | 橘皮能做肥料 |
| 210 | 吃茄子有助保护毛细血管 | 214 | 橘皮烹饪味道好 |
| 210 | 苦瓜能消暑 | 214 | 橘皮清肺化痰 |
| 210 | 多吃茄子可增强记忆力 | 214 | 橘皮可治便秘 |
| 211 | 苦瓜能治急性痢疾 | 214 | 桃叶泡水预防痱子 |
| 211 | 土豆皮除水垢 | 215 | 瓜果去污法 |
| 211 | 土豆有利于减肥 | 215 | 番茄汁为塑料容器除臭 |
| 211 | 土豆能防中风 | 215 | 香蕉皮巧擦皮鞋 |
| 211 | 菠菜能治皮肤干燥瘙痒 | 215 | 橘皮巧用 |
| | | 215 | 桂皮巧煮虾 |
| | | 215 | 雪梨可解酒 |
| | | 215 | 番茄汁去除冰箱里的异味 |

丨 其他物品的妙用 丨

| 节水 |

- 220 什么样的水龙头最省水
- 220 水龙头滴漏及时修
- 220 盆接水洗碗做饭
- 220 巧用洗碗机
- 220 餐具先擦后洗更省水
- 221 解冻食物勿用水冲
- 221 用淘米水去除涩液
- 221 食盐去渍比水强
- 221 淘米水有大用途
- 221 节约用水从点滴做起



| 省电 |

- 222 选择经济型电饭锅
- 222 电磁炉切忌空烧
- 222 先泡米再煮饭更省电
- 222 合理调整温度控制器
- 223 利用余热煮饭省电
- 223 巧用余热炒菜、烙饼
- 223 及时断开电饭锅电源
- 223 电水壶除垢提高热效率

- 224 食品冷却后再放冰箱
- 224 自制冷饮巧省冰箱电能
- 224 冰箱定期除霜也能省电
- 224 选好火力利用余热烹调
- 224 巧用微波炉省心又省电
- 224 擦干餐具降低消毒柜电能
- 225 依家庭需要选择微波炉
- 225 选择节电型抽油烟机
- 225 锅具、电磁炉巧搭配
- 225 切忌空载运行微波炉
- 225 电冰箱摆放有讲究
- 226 微波炉加热食物要盖膜
- 226 使用电冰箱节能窍门
- 226 洗澡时要设定合适的温度
- 227 电冰箱存放的食物要适量
- 227 停电时别往冰箱里放食品
- 227 性能好的电冰箱更省电
- 228 要保持电冰箱门密闭
- 228 蔬菜包好再放冰箱
- 228 避开用电高峰时间使用热水器
- 228 冰箱省电40%的窍门
- 228 封闭冰箱滴水管省电
- 228 微波炉节电的窍门
- 229 省电的几种途径
- 230 消毒柜要放置在通风的环境中
- 230 电烤箱连续使用省电
- 230 饮水机不用时关掉电源

| 省气 |

- 231 选好灶具勿图便宜
- 231 使用节能炊具改进烹调

- 231 保持良好的通风
- 231 灶具与灶头的距离要适当
- 231 炊具的选择要适中
- 231 同时使用多炉眼
- 231 钢瓶放置要得当
- 231 做好准备再点火
- 232 常检查防漏气
- 232 保持锅底清洁
- 232 锅上盖锅盖，饭菜熟得快
- 232 保养灶具清理积炭
- 232 调整风量可节气
- 232 火不是越大越好
- 233 制作燃气“挡风罩”
- 233 保持锅底干爽
- 233 不要着急盖壶盖
- 233 蒸锅水不宜放太多
- 233 根据情况烧开水
- 233 米饭宜焖不宜蒸
- 233 烧水时避免兑冷水
- 233 及时清理水垢
- 234 小块下锅熟得快
- 234 高压锅炖菜好方便
- 234 热水瓶熬绿豆汤
- 235 适时调节火力大小
- 235 巧煮鸡蛋的好方法
- 235 炊具选择要适当
- 235 保养灶具节省燃气

- 235 避免燃气空烧
- 235 提前关火节省燃气
- 236 选品牌炉具节燃气
- 236 观、臭味减少燃气浪费
- 236 “挡风罩”聚火力
- 236 正确使用电子打火机
- 236 盖好锅盖保持热量
- 236 省气煎饺有高招

丨厨余变黄金丨

- 237 冬瓜
- 237 白菜
- 237 莴笋
- 238 萝卜
- 238 竹笋
- 238 芹菜
- 239 杏鲍菇
- 239 菠菜

丨购物巧省钱丨

- 240 慎重大消费
- 240 合理开支
- 240 “提前购买节日物品”
- 240 “购物一定要有计划”
- 240 货比三家、穷追不舍

The image shows three fresh radishes with their green leafy tops, arranged on a white plate. The radishes have a characteristic bulbous shape and a long, tapered taproot. The leaves are vibrant green and have a slightly serrated edge. The background is a soft, out-of-focus white, making the radishes stand out. A large, semi-transparent watermark 'CHAPTER' is overlaid across the middle of the image.

CHAPTER

1