

生活一点通

生活窍门

一点

● 朱 君 主编



天津人民出版社

生活一点通

生活窍门

一点通



人民邮电出版社

生活窍门一点通

朱 君 主编

天津人民出版社

生活窍门一点通

朱君 主编

*

天津人民出版社出版

(天津市张自忠路189号)

天津新华印刷三厂印刷 新华书店天津发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 11.375印张 200千字

1997年3月第1版 1997年3月第1次印刷

印数:1—5,000

ISBN 7—201—02743—3/G·1184

定 价:10.00元

前言

我们正处在一个大变革的时代，一个过渡的年代，伦理观念、价值取向、生活方式、需求层次都在变化中呈现出新的态势。在家庭生活方面，衣食住行已不再是单纯地追求温饱，而包含了深刻的社会学意义和美学价值。原有的家庭生活定势在自然解体，人们追求着一种紧张而不劳累、享乐而不奢侈的宽松健康的绚丽多彩的现代生活。

家庭生活的内涵拓宽了，它犹如一块鲁比克魔方，因改变了方位和角度，色彩不再单调而稳定，而是随着社会变革、观念更新和科技发展而日趋复杂，变换的频率愈来愈快……

随着高科技向家庭的渗入，冰箱、彩电、洗衣机、电脑进驻千家万户，必然会导致家庭功能和需求层次的变化。这就向人们提出了一个新的命题：如何在现有的经济水准上提高自己家庭生活的质量？如何使自己活得更惬意，更潇洒，更自如？

诚然，家用电器可减少一些繁琐而恼人的家务劳作，可以带来许多享乐，但是，它无法且永远代替不了人。人是有感情的，家庭最不可缺少的便是那种温馨、那种爱意、那种自然……妻子洗的一双洁白袜子、丈夫烧的一道可口的菜饭、母亲

缝的一颗钮扣，这里融有多少深情和挚爱？家务劳作不仅仅繁琐和恼人，对于会做家务的人来说也有许多乐趣可言。如何做好家务，这是一门科学。为了让千千万万个家庭主妇和主夫们在家务劳作中做出乐趣，在1988年我和几位朋友编撰过一本《家庭生活小谋略》。这本书出版后甚受读者喜爱，一版再版。

八年过去，那本编撰不甚理想的小册子还在书摊上时隐时现。每每见到，我就有一种内疚感。我曾下过决心，想编一本高质量、大而全、便于查找的家务劳作工具书。但几番动工均为这巨大而繁琐的工作所难住，因此几起几落，未能如愿。今年年初，徐庆平小姐打电话来约稿，她的工作热情再次点燃了我的决心，一口应诺。经几位朋友历经七个多月的艰苦编撰，总算将书稿赶了出来。我们希望它在读者的手中能如同鲁比克魔方，在读者的转动下能找到属于自己的色彩和乐趣，能为家庭生活带来几缕温情和惬意。

参加本书编写的有：朱铁军、陈景贵、刘林、陈华、陈鹤。

朱 君

1996年8月

目 录

第一部分：食品贮存与保鲜技巧

一、水产品的贮存 (1)

- (01) 1. 活鱼 (1)
- (01) 2. 鲜鱼 (2)
- (01) 3. 活泥鳅 (3)
- (11) 4. 鲜虾 (3)
- (11) 5. 虾皮 (3)
- (31) 6. 海蜇 (3)
- (31) 7. 干海味 (4)
- (31) 8. 咸鱼 (4)

二、肉类的贮存 (4)

- (81) 1. 肉 (4)
- (81) 2. 猪肉 (5)
- (81) 3. 鸡肉 (6)
- (81) 4. 牛肉 (6)
- (81) 5. 肉馅 (6)

- 6. 肝脏 (6)
- 7. 香肠 (6)
- 8. 火腿 (7)
- 9. 腊味 (7)

三、蛋类的贮存 (7)

- 1. 鲜蛋 (7)
- 2. 蛋黄 (9)
- 3. 蛋白 (9)
- 4. 茶叶蛋 (9)
- 5. 咸蛋 (9)

四、蔬菜的贮存 (10)

- 1. 青菜 (10)
- 2. 黄瓜 (10)
- 3. 茄子 (10)
- 4. 豆角 (11)
- 5. 青椒 (11)
- 6. 辣椒 (12)
- 7. 西红柿 (12)
- 8. 菜花 (12)
- 9. 香菜 (12)
- 10. 韭菜 (13)
- 11. 菠菜 (13)
- 12. 芹菜 (13)
- 13. 荷兰芹 (14)
- 14. 黄花菜 (14)

(18)	15. 冬瓜	(14)
(88)	16. 切开的冬瓜、南瓜	(14)
(88)	17. 冬笋	(14)
(82)	18. 土豆	(15)
(82)	19. 削皮土豆	(15)
(88)	20. 山芋、薯芋	(15)
(88)	21. 番薯	(16)
(83)	22. 白菜	(16)
(48)	23. 萝卜	(16)
(48)	24. 胡萝卜	(17)
(48)	25. 去皮胡萝卜	(17)
(18)	26. 鲜藕	(17)
(28)	27. 茼蒿	(17)
(28)	28. 茭白	(17)
(28)	29. 豆芽	(18)
(88)	30. 洋葱	(18)
(88)	31. 大葱	(18)
(88)	32. 大蒜	(18)
(88)	33. 生姜	(19)
(88)	34. 榨菜	(20)
(88)	35. 干菜	(20)
(88)	36. 花生米	(20)
(88)	37. 豆腐	(21)
(78)	38. 鲜蘑	(21)
(88)	39. 香菇	(21)

40. 银耳 (21)

41. 黑木耳 (22)

五、水果的贮存 (22)

1. 苹果 (22)

2. 切开的苹果 (22)

3. 梨 (23)

4. 香蕉 (23)

5. 柑橘 (23)

6. 柠檬 (24)

7. 切开的柠檬 (24)

8. 葡萄干 (24)

9. 核桃 (24)

10. 甘蔗 (25)

11. 板栗 (25)

12. 甜枣 (25)

13. 红枣 (26)

六、食品的贮存 (26)

1. 食糖 (26)

2. 红糖 (26)

3. 果酱 (26)

4. 西红柿酱 (26)

5. 蜂蜜 (26)

6. 鲜牛奶 (27)

7. 软包装牛奶 (27)

8. 喝剩下的牛奶 (28)

(88)	9. 奶粉.....	(28)
(88)	10. 蛋糕	(28)
(76)	11. 面包	(29)
(76)	12. 饼干	(29)
(78)	13. 月饼	(29)
(78)	14. 吃剩的食物	(29)
(88)	15. 米饭	(30)
(88)	16. 饺子	(30)
(88)	17. 油炸花生米	(30)

七、食油与调料的贮存..... (30)

(88)	1. 豆油.....	(31)
(88)	2. 色拉油.....	(31)
(88)	3. 花生油.....	(31)
(88)	4. 小磨香油.....	(32)
	5. 猪油.....	(32)
	6. 黄油.....	(33)
(94)	7. 酱油、醋	(33)
(94)	8. 豆酱.....	(33)
(94)	9. 食盐.....	(33)
(94)	10. 芥末酱	(34)
(94)	11. 老汤	(34)
(94)	12. 面肥	(34)

八、粮食的贮存..... (34)

(84)	1. 大米.....	(35)
(84)	2. 面粉.....	(36)

3. 挂面	(36)
4. 豆类	(36)
5. 绿豆	(37)
6. 杂粮	(37)

九、酒、茶的贮存 (37)

1. 酒	(37)
2. 开封的酒	(38)
3. 米酒	(38)
4. 黄酒	(38)
5. 葡萄酒	(38)
6. 啤酒	(38)
7. 茶	(39)
8. 咖啡	(39)
9. 喝剩的咖啡或果汁	(39)

第二部分：食品的清洗

一、蔬菜的清洗 (40)

1. 青菜	(40)
2. 青菜消毒	(40)
3. 豆腐	(41)
4. 木耳	(41)
5. 干蘑	(42)
6. 鲜蘑	(42)
7. 香菇	(42)

二、水产品的清洗 (42)

1. 清洗鱼表.....	(42)
2. 巧去粘液.....	(43)
3. 巧除鱼鳞.....	(43)
4. 巧洗鱼胆汁.....	(43)
5. 带鱼.....	(43)
6. 泥鳅.....	(44)
7. 河鱼.....	(44)
8. 虾.....	(44)
9. 螃蟹.....	(44)
10. 贝类	(45)
11. 蛤蜊	(45)
12. 螺、蚌.....	(45)
13. 墨斗鱼	(45)
14. 咸鱼	(46)
15. 海带	(46)
16. 海蜇	(46)
17. 虾仁	(46)

三、肉类的清洗..... (47)

1. 去肉浮灰.....	(47)
2. 去肉污染.....	(47)
3. 去肉腥味.....	(47)
4. 巧去羊绒毛.....	(47)
5. 巧去猪毛.....	(47)
6. 巧去鸡毛.....	(48)
7. 巧去鸭毛.....	(48)

8. 巧去鹅毛.....	(48)
--------------	------

四、畜禽内脏的清洗..... (49)

1. 猪肚.....	(49)
2. 猪肠.....	(50)
3. 猪肝.....	(50)
4. 猪肺.....	(50)
5. 猪腰子.....	(51)
6. 猪心.....	(51)
7. 猪舌.....	(51)

五、米的清洗..... (51)

1. 淘洗.....	(51)
2. 除沙.....	(52)

六、水果的清洗..... (52)

瓜果.....	(52)
---------	------

第三部分:食物的去皮去核

1. 巧去桃皮.....	(53)
2. 巧剥橙子皮.....	(53)
3. 巧剥橘子皮.....	(53)
4. 巧去大枣皮.....	(53)
5. 巧去大枣核.....	(53)
6. 巧去板栗壳.....	(54)
7. 巧去板栗皮.....	(54)
8. 巧去核桃壳.....	(54)
9. 巧去核桃皮.....	(54)

(05)	10. 巧去蚕豆皮	(54)
(08)	11. 巧剥土豆皮	(55)
(08)	12. 巧剥番茄皮	(55)
(02)	13. 巧剥胡萝卜皮	(55)
(07)	14. 巧去莴苣皮	(55)
(08)	15. 巧剥芋头皮	(55)
(08)	16. 巧去莲子衣	(55)
(08)	17. 巧剥大蒜皮	(55)
(08)	18. 巧剥生姜皮	(55)
(08)	19. 巧剥虾皮	(55)
(10)	20. 巧剥鱿鱼皮	(56)
(10)	21. 巧剥墨鱼皮	(56)
(08)	22. 巧剥熟蛋壳	(56)
(08)	23. 巧剥松花蛋	(56)

第四部分:烹饪技巧

一、炖的技巧.....	(57)
1. 炖鱼味道鲜美的技巧.....	(57)
2. 炖猪肉不腻的技巧.....	(57)
3. 炖猪肉易烂的技巧.....	(58)
4. 炖牛肉易烂的技巧.....	(58)
5. 炖牛肉质嫩鲜美的技巧.....	(58)
6. 炖羊肉易烂的技巧.....	(58)
7. 炖羊肉没有膻味的技巧.....	(58)
8. 炖鸡汤不浑的技巧.....	(58)

- (47) 9. 炖老鸡易烂的技巧..... (59)
- (88) 10. 炖老鸡省火的技巧..... (59)
- (38) 11. 炖鸡肉鲜嫩可口的技巧..... (59)
- (38) 12. 炖老鸭易烂的技巧..... (59)
- (55) 13. 炖老鸭鲜香的技巧..... (59)
- (22) 14. 炖肉选水下锅的技巧..... (60)

二、炒的技巧..... (60)

- (55) 1. 炒菜省油的技巧..... (60)
- (55) 2. 中和调味汁的技巧..... (60)
- (55) 3. 炒鱼片不碎的技巧..... (60)
- (55) 4. 炒田螺味道好的技巧..... (61)
- (55) 5. 炒猪肉鲜嫩的技巧..... (61)
- (55) 6. 炒牛肉鲜嫩的技巧..... (62)
- (38) 7. 炒猪腰子洁白脆口的技巧..... (62)
- 8. 炒蛋松软可口的技巧..... (62)
- 9. 炒蛋色泽鲜艳的技巧..... (62)
- (55) 10. 炒蛋味道鲜美的技巧..... (62)
- (55) 11. 炒菜脆嫩的技巧..... (62)
- (55) 12. 炒菜含铁高的技巧..... (63)
- (55) 13. 炒青菜减少维生素损失的技巧..... (63)
- (55) 14. 炒青菜香味扑鼻的技巧..... (63)
- (55) 15. 炒土豆丝清爽脆嫩的技巧..... (63)
- (55) 16. 炒茄子不黑的技巧..... (64)
- (55) 17. 炒茄子省油的技巧..... (64)
- (55) 18. 炒豆角翠绿欲滴的技巧..... (64)

(88)	19. 炒辣椒不辣的技巧	(64)
(88)	20. 炒菠菜翠绿鲜嫩的技巧	(64)
(88)	21. 炒洋葱不焦的技巧	(64)
(88)	22. 炒洋葱质地脆嫩的技巧	(64)
(88)	23. 炒豆芽脆的技巧	(65)
(88)	24. 炒豆芽不涩的技巧	(65)
(88)	25. 炒黄豆芽没有豆腥味的技巧	(65)
(88)	26. 炒藕不变色的技巧	(65)
(88)	27. 炒藕丝香脆爽口的技巧	(65)
(88)	28. 炒菜花白嫩的技巧	(65)
(88)	29. 炒花生米不变色的技巧	(65)
(88)	30. 炒花生不糊的技巧	(66)
三、炸的技巧		(66)
(87)	1. 炸食物不溅油的技巧	(66)
(87)	2. 炸食物不泛沫的技巧	(66)
(87)	3. 油锅着了怎么办	(66)
(87)	4. 炸食物即松又脆的技巧	(66)
(87)	5. 炸食物酥香脆的技巧	(66)
(87)	6. 炸食物省油的技巧	(66)
(87)	7. 炸鱼不碎的技巧	(67)
(87)	8. 炸鱼不伤皮的技巧	(67)
(87)	9. 炸鱼味香的技巧	(67)
(87)	10. 炸猪排不缩的技巧	(67)
(87)	11. 炸鸡排的技巧	(67)
(87)	12. 炸春卷不黑的技巧	(68)