

三年畅销上亿册的《女友》杂志生活妙招大集锦

蓝一七◎编著

妙生活



美食轻松在家享 厨房常识一点通

家居美化有创意 生活琐事巧解决

洗涤清洁有妙招 旧物利用废为宝

美妆打扮有诀窍 家人保健我护航

来自国内发行量最大的女性杂志

《女友》经典专栏

百万女性阅读、信赖的“妙生活”

让你迅速变身家政女王

居家
必备书



北京科学技术出版社

三年畅销上亿册的《女友》杂志生活妙招大集锦

妙生活



蓝七◎编著



北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妙生活 / 蓝七编著. —北京: 北京科学技术出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5304-4490-0

I. 妙… II. 蓝… III. 生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第230842号

妙生活

作 者: 蓝 七

责任编辑: 张晓燕

图文制作: 博雅思

责任印制: 张 良

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市国新印装有限公司

开 本: 720mm×980mm 1/16

印 张: 12

版 次: 2010年1月第1版

印 次: 2010年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-4490-0/T · 602

定 价: 22.00元



美食轻松在家享

1. 营养香脆的薯条亲手做 /12
2. 营养香脆的薯片亲手做 /12
3. 怎样让包出的饺子/包子鲜美多汁? /12
4. 巧做鸡蛋美味又健康 /12
5. DIY别有风味的咖啡 /13
6. 如何腌出油多、味道香的鸡蛋呢? /13
7. 快捷方便熬猪油 /13
8. 怎样炸春卷不糊锅? /14
9. 巧炸馒头片好吃又省油 /14
10. 怎样炸土豆片更易成形? /14
11. 怎样炸出酥脆的花生米? /14
12. 怎样炸元宵/汤圆更好吃? /14
13. 巧做椒盐排骨 /14
14. 时令蔬菜怎样炸得外酥里软? /15
15. 巧炸小鱼香又脆 /15
16. 炒鸡蛋怎样不板结? /15
17. 羊肉去膻小妙招 /15
18. 巧煮米饭松软又好吃 /16
19. 在家做美味茶叶蛋 /16
20. 煮鸡蛋火候巧掌握 /16
21. 炖出鲜美鸡汤的好办法 /16
22. 使汤更营养的小妙招 /17
23. 如何将那些难煮的豆子煮烂? /17
24. 如何煮面不粘连? /17
25. 如何让凉拌菜更鲜美? /18
26. 怎样去除鱼腥味? /18
27. 食物巧搭配, 营养好吸收 /18
28. 老鸡难炖烂, 妙招来帮忙 /19
29. 快煮绿豆好方法 /19
30. 如何做出儿时美食? /19
31. 妙招焗鸭毛 /20
32. 巧做肉丸匀称又浑圆 /20
33. 炒肉末怎样不抱团? /20
34. 煮饺子时怎样不易粘连? /20
35. 怎样能快速煮透饺子? /20
36. 自己做水果健康饮料 /20
37. 快烧牛肉有妙招 /21
38. 怎么刮鱼鳞才不外溅? /22
39. 煮面时面汤怎样不混浊? /22
40. 怎样能使豆腐下锅后不易碎? /22
41. 怎样做出肉质细嫩的清蒸鱼? /22
42. 怎样巧剥栗子皮? /22
43. 煮粥时粥怎样不外溢? /22
44. 巧剥莲子皮 /23
45. 巧剥蚕豆皮 /23
46. 巧剥芋头皮 /23
47. 巧煎荷包蛋 掌握好火候 /23
48. 肉皮如何才能炸好呢? /23
49. 巧做肉皮冻 /24
50. 正确食用粗粮 /24
51. 在家就能吃美味沙冰 /25
52. 煮土豆烹饪方法小妙招 /25
53. 用微波炉自制蛋糕 /25
54. 银耳怎样才能煮出胶质? /25
55. 美味猪排巧手做 /25
56. 怎样做出美味的干煸牛肉丝? /25
57. 茶水煮饭保健康 /26
58. 如何自酿果酒? /26
59. 简单易做的美味素食 /26
60. 怎样自腌咸蛋? /28
61. 如何自发豆芽? /28
62. 在家里自制酸豆角 /28
63. 在家自制酸梅汤 /29
64. 如何自制比萨? /29
65. 如何自制酸甜白萝卜? /29
66. 如何自制葡萄酒? /30
67. 如何自制腌白菜? /30
68. 如何自制腌黄瓜? /30
69. 如何自制酱辣黄瓜? /31
70. 如何自制美味辣椒? /31
71. 如何自制蜜饯? /31
72. 如何自制金橘饼? /31
73. 如何自制糖渍柠檬? /32
74. 如何自制蜜饯山楂? /32
75. 西瓜皮也能上餐桌 /32
76. 如何自制柚子茶? /32



- 77. 如何自制杨梅酒? /33
- 78. 如何自制地瓜条? /33
- 79. 怎么烹饪肉类食品好吃不胖呢? /33
- 80. 巧食沙拉酱热量低 /34
- 81. 怎样自制调味汁? /34
- 82. 巧蒸米饭花样多 /34
- 83. 做煎蛋时, 怎样使蛋面完整呢? /34
- 84. 妙招拌馅 鲜嫩又可口 /35
- 85. 美味沙拉酱自己动手做 /35
- 86. 地道糖醋汁巧手做 /35
- 87. 自制奶油花生米 美味又健康 /35
- 88. 生日蛋糕自己烤 /36
- 89. 热米饭做蛋炒饭, 怎样不粘锅? /36
- 90. 妙招榨果汁 营养不流失 /36
- 91. 快速腌美味泡菜 /37
- 92. 巧去莲藕皮 /37
- 93. 巧去淮山皮 /37
- 94. 快煮饺子有妙招 /37
- 95. 冰淇淋迅速回软有妙招 /37
- 96. 妙招快做荷包蛋 /37
- 97. 地道照烧鸡翅巧手做 /38
- 98. 在家做水果的花式切法 /38
- 99. 不用裱花嘴也能裱出漂亮蛋糕花 /39
- 100. 怎样煮土豆又快又好? /39
- 101. 美味煎饺巧手做 /39
- 102. 老鸡老鸭“返嫩”有妙招 /39
- 103. 做好走油肉 妙招来帮忙 /40
- 104. 如何能更快速地卤好美味牛肉? /40
- 105. 怎样去除河鱼的土腥味? /40
- 106. 在家煲出像酒店那么专业的汤 /41
- 107. 牛肉好吃难炖烂 妙招解决这难题 /41
- 108. 萝卜气味不好闻, 怎样除味呢? /42
- 109. 冷天发面不用愁 /42
- 110. 鱼头鱼骨有妙用 /42
- 111. 鱼片怎样炒不碎? /42
- 112. 巧剥芒果皮 /42
- 113. 桃子好吃毛难去 妙招轻松去桃毛 /43
- 114. 轻松快速剥桃皮 /43
- 115. 怎样让菠菜炒制不变黄? /43
- 116. 轻松去除蔬菜涩味 /43

- 117. 石榴不好剥 水果刀帮忙 /43
- 118. 干桂圆难剥壳 小小妙招来帮忙 /43
- 119. 冻鱼、冻鸡、冻肉快速解冻 /43
- 120. 自制美味烧烤酱 /44
- 121. 巧切西红柿 汁液不四溢 /44
- 122. 轻松去枣皮 /44
- 123. 牛肉又干又硬怎么办? /44
- 124. 速泡干香菇 营养不流失 /44
- 125. 巧挤柠檬汁 轻松不溅汁 /44
- 126. 冻肉快速变肉馅 /44
- 127. 巧除菜叶蠅虫 /45
- 128. 健康烹饪方式面对面 /45
- 129. 控制炒菜用油有妙招 /45
- 130. 炒菜该用哪种油? /46
- 131. 怎样做肉汤鲜美又低脂? /46
- 132. 怎样炒蔬菜更省油易熟? /46
- 133. 橙皮难剥 妙招解决 /46
- 134. 巧剥萝卜皮 /46
- 135. 辣椒搁多不用怕 消减辣味有妙招 /47
- 136. 冷饭做蛋炒饭, 怎样不巴锅? /47
- 137. 美味果酱亲手做 /47
- 138. 自己动手做醋豆 /48
- 139. 剩余番茄酱 也能做美味 /49
- 140. 受潮花生米 回脆有妙招 /49
- 141. 怎样炒黄瓜能口感清脆? /49
- 142. 轻松给鸡翅去骨 /49
- 143. 待客小吃速准备 /49
- 144. 薯类食物怎样易煮熟? /50
- 145. 健康美味雪糕亲手做 /50

厨房常识一点通

- 146. 变蔫蔬菜返生机 /52
- 147. 如何轻松砸出完整核桃仁? /52
- 148. 大米杂粮防虫妙招 /52
- 149. 米面驱虫有妙招 /52
- 150. 大葱怎样存放更长久? /52
- 151. 鸡蛋怎样长时间保鲜不变质? /52
- 152. 肉类保鲜有妙招 /52
- 153. 如何为鱼保鲜? /53



- 154. 长久保存香菜的小妙招 /53
- 155. 怎样保存土豆不发芽? /53
- 156. 怎样保存彩椒? /53
- 157. 怎样长久保存姜蒜? /54
- 158. 保存面包的正确方式 /54
- 159. 香菇木耳笋干等干货如何防霉? /54
- 160. 如何防止醋长白膜? /55
- 161. 怎样保存黄酒不变质? /55
- 162. 拯救霉烂花生米 /55
- 163. 食糖防潮小妙招 /55
- 164. 怎样防止食用油老化? /55
- 165. 生肉如何保鲜? /55
- 166. 怎样保存鸡精不易熔化变质? /55
- 167. 如何防止生姜发霉发芽? /55
- 168. 香肠香肚如何防霉? /55
- 169. 怎样存放番茄能长久保鲜? /55
- 170. 怎样保存蜂蜜不发黏? /56
- 171. 怎样保存蜂蜜不变质? /56
- 172. 夏天食物易馊, 如何应付? /56
- 173. 食用碘盐巧辨真伪 /56
- 174. 如何买到好的松花蛋? /56
- 175. 如何盛装鸡蛋不易碎? /56
- 176. 如何辨别西红柿是否催熟? /56
- 177. 如何判断咸鱼是否新鲜? /57
- 178. 染色大米巧识别 /57
- 179. 如何正确识别陈米与新米? /57
- 180. 点心糖果怎样保存? /58
- 181. 结块红糖怎样能轻松散开? /58
- 182. 厨房灭火有妙招 /58
- 183. 怎样让菜板不开裂? /58
- 184. 油锅起火怎样迅速扑灭? /59
- 185. 做饭烫伤怎么处理? /59
- 186. 切滑腻食物怎样不粘刀? /59
- 187. 厨房粘钩怎样不易掉? /59
- 188. 冻肉轻松变肉馅 /59
- 189. 如何避免切菜伤到手? /59
- 190. 隔夜蛋糕变新鲜 /60
- 191. 轻松去除黄油哈喇味 /60
- 192. 快速泡发木耳和笋干 /60
- 193. 轻松分离蛋清与蛋黄 /60

- 194. 鸡蛋壳也能做漏斗 /60
- 195. 轻松去除锅底烧糊物 /60

家居美化有创意

- 196. 废旧杂志能做装饰画 /62
- 197. 小布头做成饰家品 /62
- 198. 小旧物让家焕发新气象 /62
- 199. 美化墙壁有妙招 /62
- 200. 贝壳翻新旧家具 /62
- 201. 怎样防止屋内木板发霉? /63
- 202. 不需高花费, 墙面美化有妙招 /63
- 203. 小户型变身大空间 /63
- 204. 房屋节能有妙招 /64
- 205. 怎样让墙面不易掉粉屑? /65
- 206. 厨房浴室如何出新意? /66
- 207. 旧家具的美丽变身 /66
- 208. 老式家具也能变时尚 /67
- 209. 巧装旧家, 艺术感十足 /67
- 210. 新颖的相册制作方式 /68
- 211. 充满艺术感的手工卡片亲手做 /68
- 212. 自制水培植物容器 /68
- 213. 自制植物花盆 /69
- 214. 手绘墙小贴士 /69
- 215. 怎样让蜡烛不流泪? /70
- 216. 墙面、家具划痕巧遮盖 /70

生活琐事巧解决

- 217. 自制舞蹈鞋 /72
- 218. 怎样把纽扣缝得松紧适中? /72
- 219. 裙子开衩, 怎么拯救? /72
- 220. 怎样把弹性面料缝得整齐? /72
- 221. 客人该如何认领party物品? /72
- 222. 怎样迅速散掉家里的烟味? /72
- 223. 怎样应付空调冷凝水? /72
- 224. 遥控器巧防尘 /73
- 225. 怎样让地上的垫子不打滑? /73
- 226. 冰箱门密封条与箱门有空隙 /73
- 227. 小小妙招, 晾床单更方便 /73



228. 煮饭的节电秘诀 /74
229. 节省能源小办法 /74
230. 使用空调时怎样节电? /74
231. 使用冰箱时怎样节电? /75
232. 使用照明灯具怎样节电? /76
233. 使用微波炉时, 怎样节电? /76
234. 使用电饭锅时怎样节电? /76
235. 怎样防止开水让杯子炸裂? /76
236. 怎样才能选到不掉色的好毛巾? /77
237. 怎样使变硬的毛巾回软? /77
238. 怎样使滑腻的毛巾变得清爽? /77
239. 怎样轻松拧开太滑或太紧的瓶罐? /77
240. 盆栽易长虫, 怎样防虫杀虫? /77
241. 怎样让硬扫把变得柔软耐用? /77
242. 怎样轻松拆卸生锈的螺丝? /77
243. 有什么好办法能促进睡眠呢? /78
244. 塑料袋巧收纳 /78
245. 家中剪刀不利了怎么办? /78
246. 开水迅速凉凉有妙招 /78
247. 有没有既灵活又能满足各种打磨要求的小工具? /78
248. 居室、衣橱有哪些方式可以防霉? /78
249. 怎样防止衣物生虫受潮? /79
250. 适合放在家里的植物有哪些? /79
251. 刚装完的屋子怎样有效净化空气? /80
252. 盆栽植物怎样浇水? /80
253. 怎么能让花期变长? /81
254. 简单小步骤 衣物轻松收纳 /81
255. 不大的衣橱怎样放下更多衣物? /83
256. 如何让咖啡磨具总处于最佳状态? /83
257. 少吃盐 更健康 /83
258. 冰箱异味巧去除 /84
259. 滤掉水中杂质小妙招 /84
260. 饿的时候, 哪些食物适合垫饥? /84
261. 怎样防止蚊子亲近自己? /85
262. 不用毛衣针也能织围巾 /85
263. 轻松熬中药小妙招 /86
264. 皮鞋发霉 妙招拯救 /86
265. 穿针引线不再愁 妙招轻松穿针眼 /86
266. 轻松去除海鲜残留在手上的腥味 /86
267. 怎样让受潮的茶叶恢复原味? /87
268. 新照片也能有岁月感 /87
269. 生锈拉链怎样重新变灵活? /87
270. 变形的扫把怎样恢复原样? /87
271. 运动鞋怎样保持干燥? /87
272. 浴缸划痕如何修补? /88
273. 被辣到后, 该怎么办? /88
274. 妙招巧除手上油漆 /88
275. 清新口气小妙招 /88
276. 如何让弄脏的书本恢复原样? /89
277. 变形的光盘怎样恢复? /89
278. 衣服熨焦的焦痕怎么去? /89
279. 织毛衣时手怎样能不出汗? /89
280. 新鞋磨脚巧应对 /90
281. 巧甩衣服不起褶 /90
282. 怎样让被头不进风? /90
283. 怎样使墙上贴纸不留印痕? /90
284. 怎样防止开关门时夹到宝宝的手? /90
285. 玩具也能DIY /91
286. 宝宝想学煎鸡蛋, 有什么好办法能让他避免被油溅到? /91
287. 巧去大鱼刺 /91
288. 速修眼镜小妙招 /91
289. 巧修帐篷破口 /91
290. 巧去衣服褶皱 /91
291. 怎样迅速除蚊叮痛痒? /92
292. 怎样消除地毯污渍? /92
293. 怎样快速止嗝? /92
294. 途中风寒妙招治 /92
295. 怎么防止晕车? /92
296. 如何拍出更美丽的照片? /92
297. 不用熨斗, 巧熨西裤 /93
298. 自驾游时如何既观景又省油? /93
299. 自制简单“衣物干燥机” /93
300. 巧开水果罐头 /93
301. 如何减少油耗? /93
302. 如何去除车内静电? /94
303. 站在公交车上, 怎样能在刹车时不易摔倒? /94
304. 干燥季节, 怎样去除衣物静电? /94



洗涤清洁有妙招

305. 水果表面的保鲜剂用什么方法去除? /96
306. 怎样清洗葡萄? /98
307. 草莓如何洗干净? /98
308. 苹果的农药残留如何清洗掉? /98
309. 水果蔬菜表面农药清洗法有哪些? /98
310. 浅色皮包巧除污 /99
311. 马桶常堵怎么办? /99
312. 奶瓶积垢巧清除 /99
313. 果汁污渍巧清除 /99
314. 怎样清除草席螨虫? /99
315. 清除浮灰时怎样能使灰不飞扬? /100
316. 绒面沙发难除尘 小小妙招来帮忙 /100
317. 变脏的白色衣物如何能洁白如常? /100
318. 怎样清理沾在衣物、沙发的头发? /100
319. 怎样清洁凹凸不平的玻璃? /100
320. 轻松清洗地毯有妙招 /100
321. 轻松清洗开关、插座和灯罩 /100
322. 妙招巧去烟灰缸的烟味 /101
323. 热水瓶内胆水垢巧去除 /101
324. 白背心有黑斑 洁净如初有妙招 /101
325. 轻松除锈有妙招 /101
326. 如何修复家具上的烫痕? /101
327. 刷子上缠绕的头发怎样轻松去除? /101
328. 饮水机水垢如何清除? /101
329. 多云天气怎么晾晒被子? /102
330. 衣服爱沾絮状物, 怎样轻松去除? /102
331. 衣服锈迹巧清除 /102
332. 老硬币旧貌换新颜 /102
333. 水壶里有水垢, 怎样清除呢? /102
334. 什么可以代替洗刷剂洁厕呢? /102
335. 小衣物沾上口香糖, 怎么去除? /102
336. 玻璃上沾了油漆, 怎么去除? /102
337. 赶上雨天, 怎样给汽车除雾? /102
338. 电熨斗底部的糊锈怎样去除? /103
339. 手电筒发黑的反光镜如何变光亮? /103
340. 巧除手表外壳划伤 /103
341. 塑料餐盒易串味, 怎样除味? /103
342. 如何除锡器上的锈污? /103
343. 手上沾了墨水, 怎样巧除去? /103
344. 毛衣洗涤晾晒有妙招 /103
345. 不锈钢水池温和清洁有妙招 /104
346. 细口瓶子巧清洗 /104
347. 白色丝绸衣服有霉斑, 怎样去除? /104
348. 毛衣磨得发亮, 如何恢复原样? /104
349. 轻松清洗油铅、面盆、油漆家具等 /104
350. 衣服上沾的蛋清或蛋黄怎样洗净? /104
351. 白衣服如何清洗能亮白如新? /104
352. 色彩艳的衣服如何“保鲜”? /105
353. 手上油污轻松去除 /105
354. 轻松除去白墙上的油性笔迹 /105
355. 巧除电脑键盘细小灰尘 /105
356. 遥控器按键积垢巧清除 /105
357. 如何清洁家电电线? /105
358. 如何清洁电视或电脑的屏幕? /105
359. 淋浴的莲蓬头锈迹巧清除 /105
360. 妙招轻松洗马桶 /106
361. 如何轻松清洗浴缸和盥洗盆? /106
362. 莲蓬头中的石灰垢怎样清洗? /106
363. 轻松去除浴室瓷砖间孳生的细菌 /106
364. 卫生间瓷砖缝隙发黄, 如何清洗? /106
365. 浴帘和防滑垫的菌斑如何清除? /106
366. 脸盆、浴缸的褐色铁迹如何去除? /106
367. 卫生死角有哪些? 如何清除? /107
368. 浅色皮沙发的汗渍如何安全清洗? /109
369. 如何轻松清理梳子? /109
370. 如何轻松清洗花边帷幔和窗帘? /109
371. 有污渍的衣服怎样轻松洗净? /109
372. 怎样让白球鞋洗后洁白如初? /110
373. 轻松清理堆积的毛发 /110
374. 去除毛巾怪味有妙招 /110
375. 如何让洗衣机彻底洗净袜子? /110
376. 轻松清洁浴室有诀窍 /111
377. 如何保持电脑键盘的清洁? /111
378. 轻松清理宠物毛发 /112
379. 山药皮巧去下水道异味 /112
380. 杀灭蟑螂小妙招 /112
381. 如何防止洗衣机内衣物缠绕? /113
382. 怎样去除商标不干胶印? /113



- 383. 仔裤沾到口香糖, 怎么去除呢? /113
- 384. 变松垮的毛衣如何恢复如初? /113
- 385. 蛋迹残留巧清除 /113
- 386. 怎样安全去除电热水壶的水垢? /113
- 387. 巧除锅底烧糊物 /114
- 388. 茶杯茶渍巧清理 /114
- 389. 巧除排气扇油烟 /114
- 390. 轻松清理抽油烟机的油盒废油 /114
- 391. 如何轻松除去瓷砖炉上的油? /114
- 392. 塑料篮/筐网眼积存污垢巧清除 /114
- 393. 怎样清洁变脏的塑料制品? /114
- 394. 如何清洗微波炉内壁? /115
- 395. 自制厨房灭蟑药 /115
- 396. 柚子皮去除厨房下水道异味 /115
- 397. 油壶打翻不用愁 清除油污有妙招 /115
- 398. 水龙头污垢巧去除 /116
- 399. 不锈钢餐具如何恢复当初的色泽? /116
- 400. 油烟机油盒、叶轮巧清洗 /116
- 401. 锅底黑渍巧去除 /116
- 402. 铝锅烧焦了, 怎样去焦痕? /116
- 403. 妙招消灭厨房恼人小虫 /117
- 404. 油腻锅盖速洗净 /117
- 405. 怎样去除瓷砖和地板上的油污? /117
- 406. 怎样去除厨房窗户上的油污? /117
- 407. 怎样清洁不锈钢洗碗槽的污垢? /117
- 408. 怎样给砧板彻底除菌? /118
- 409. 怎样去除烤架上的油污? /118

旧物利用度为宝

- 410. 玉米须有什么妙用? /120
- 411. 西瓜皮、萝卜缨、芹菜叶有什么用? /120
- 412. 咖啡渣还能干嘛呢? /120
- 413. 橙皮都有哪些用处? /122
- 414. 马铃薯皮还有什么用处? /122
- 415. 怎样把干掉的鞋油再利用? /122
- 416. 钩破的丝袜能防臭 /122
- 417. 用不完的口红有去处 /122
- 418. 过期的乳液变身鞋油 /123
- 419. 冲泡过的茶叶可驱蚊虫 /123

- 420. 柚子皮的白筋可用来做什么呢? /123
- 421. 过期的化妆品怎样再利用? /123
- 422. 粉饼巧利用 /123
- 423. 变干遮瑕膏回复湿润 /123
- 424. 妙招巧变粉底颜色 /123
- 425. 喝剩的啤酒怎么处理? /124
- 426. 榨汁后的柠檬有什么用处? /124
- 427. 余下的芥末可以拿来做什么? /124
- 428. 吃剩的面包怎么办? /124
- 429. 干硬的馒头还能焕发“生机”吗? /125
- 430. 附赠的小筐小篮能派上什么用场? /125
- 431. 过时的发卡还有什么其他用处? /125
- 432. 破旧的窗纱还有什么其他用处? /125
- 433. 发硬的面包、蛋糕怎样恢复新鲜? /125
- 434. 用不完的桂皮还能做什么? /126
- 435. 不用的瓶罐怎样美丽变身? /126
- 436. 废弃木料还有什么用呢? /127
- 437. 废旧实木抽屉还有什么用呢? /127
- 438. 旧书变身别致花器 /127
- 439. 废旧轮胎巧利用 /128
- 440. 竹签变烛台 /128
- 441. 树叶变身装饰画 /128
- 442. 麻绳变镜子 /129
- 443. 旧铁丝变卡片树 /129
- 444. 旧牛仔衣物变时尚环保包 /129
- 445. 旧衣服改成宝宝衣服 /129
- 446. 宝宝穿小的纯棉衣裤怎样再利用? /130
- 447. 成人的棉质衣物改成宝宝睡袋 /130
- 448. 旧腰裙改小礼服 /130
- 449. “退役”的牛仔褲重出“江湖” /130
- 450. 普通白衬衫的美丽变身 /130
- 451. 大开身毛衣变身连衣裙 /130
- 452. 旧项链变身时尚元素 /131
- 453. 旧运动衫时髦变身 /131
- 454. 奶粉桶变漂亮储物筒 /131
- 455. 树枝变别致花器 /131
- 456. 废旧盒子焕新颜 /131
- 457. 旧T恤衫再利用 /131
- 458. 废旧布绳变项链 /132
- 459. 保鲜膜盒及其内筒还能再利用吗? /132



- 460. 废旧手竿变漂筒 /132
- 461. 薯片筒还能用来做什么? /133
- 462. 饮料瓶变筷子筒 /133
- 463. 网球变隔音耳罩 /134
- 464. 旧衣服变记事本口袋 /134
- 465. 过气电子物变装饰品 /134
- 466. 海报变装饰画 /134
- 467. 废旧冰箱变储存墙 /135
- 468. 马赛克变饰物 /135
- 469. 旧牛仔裤变身五分裤 /135
- 470. 广告T恤变身淑女小衫 /136
- 471. 旧袜子变身“小白狗” /136
- 472. 废纸筒变身电线收纳套 /136
- 473. 闲置信用卡大变身 /137
- 474. 过期明信片再利用 /137
- 475. 废弃光盘再利用 /138
- 476. 旧丝袜、旧棉袜的种种变身法 /139
- 477. 雪糕棒作用可不少 /140
- 478. 干电池也能复活重生 /141
- 479. 炸鱼废油再利用 /141
- 480. 鸡蛋壳妙用多 /141
- 481. 橡胶手套妙用多 /142
- 482. 卷筒纸芯妙用多 /142
- 483. 纸巾盒妙用多 /143
- 484. 橘子皮妙用多 /143
- 485. 隔夜冷饮水的用武之地 /143
- 486. 废旧纸杯变花瓶 /144
- 487. 废瓶盖妙用多 /144
- 488. 铁丝衣架巧晾衣 /145
- 489. 用剩的花露水巧利用 /145
- 490. 抽油烟机油盒废油变强效去油污剂 /145
- 491. 鸡蛋盒华丽变身收纳盒 /145
- 492. 塑料瓶变身美丽花瓶 /146
- 493. 旧吊顶灯罩变身田园花器 /146
- 494. 酸奶盒变收纳盒 /146
- 495. 旧相框巧增时尚感 /146
- 496. 空酒瓶变身吊灯罩 /147
- 497. 碎香皂的再利用 /147
- 498. 大毛刷变身收纳宝 /147
- 499. 旧T恤、旧毛巾变身清洁巾 /147

- 500. 牛奶盒变身去油污刮板 /148
- 501. 电蚊香片再利用 /148
- 502. 淘米水的再利用 /148

美妆打扮有诀窍

- 503. 新靴子后跟磨脚巧应对 /150
- 504. 大手也能戴细镯 /150
- 505. 怎样快速给眼睛消肿? /150
- 506. 怎样测试化妆品是否安全? /150
- 507. 祛斑小妙招 /151
- 508. 拯救干燥无光泽头发 /151
- 509. 最近总爱掉发怎么办? /152
- 510. 冬天怎样提高面膜吸收力? /152
- 511. 温暖面膜亲手做 /152
- 512. 染发颜色重了怎么办? /153
- 513. 怎样存放丝巾不起皱? /153
- 514. 如何使皮鞋更光亮? /153
- 515. 如何处理毛料衣服的“极光”? /153
- 516. 怎样防止纽扣生锈? /153
- 517. 怎样让打皱变软的领子恢复如初? /154
- 518. 怎样别胸针不损害衣物? /154
- 519. 自然环保润唇膏亲手制 /154
- 520. 粉底液亲手DIY /154
- 521. 安全祛斑好方法 /154
- 522. 牙膏管装护肤品挤不出怎么办? /154
- 523. 做家务时怎样保护刚做完的指甲? /155
- 524. 染发DIY秘诀 /155
- 525. 暗淡无光头发速改观 /157
- 526. 让卷发充满生动动感的好方法 /157
- 527. 天然染发小妙招 /158
- 528. 天然零伤害美肤法 /159
- 529. 天然乌发方 /160
- 530. 美腿小妙招 /160
- 531. 固妆妙法治脱妆 /160
- 532. 爽肤妙法面面观 /160
- 533. 除痘小妙招 /160
- 534. 有效控制饮食的好办法 /161
- 535. 去屑天然良方 /162
- 536. 出门衣服不再皱巴巴 /162



- 537. 正确挑选保暖衣 /163
- 538. 真皮包正确保存法 /163
- 539. 怎样避免厨房的油烟伤害? /163
- 540. 巧去鱼尾纹 /163
- 541. 如何消除产后妊娠纹? /164
- 542. 网络购衣量准尺寸小妙招 /164
- 543. 方便好用的另类美容计 /165
- 544. 进食顺序关胖瘦 /167
- 545. 修剪前发怎样不让头发飞进眼里? /167
- 546. 酸奶巧护发 /167
- 547. 预防颈纹生成小妙招 /167
- 548. 西服发皱起泡不用愁 /168

家人保健我护航

- 549. 车内净化益健康 /170
- 550. 愈合伤口好办法 /170
- 551. 平衡摄入能量好办法 /170
- 552. 怎样让吃甜食的念头马上消失? /170
- 553. 防止宝宝不挨叮的好办法 /171
- 554. 怎么防止倒刺生成? /171
- 555. 巧喂中药不觉苦 /171
- 556. 不吃药治愈感冒法 /171
- 557. 麦粒肿消肿小妙招 /172
- 558. 腰椎间盘突出止痛妙招 /173
- 559. 咳嗽不止该怎么办? /173
- 560. 洋葱养生法 /173
- 561. 防止喉咙沙哑小妙招 /173
- 562. 风湿病症如何治疗? /173
- 563. 平秋燥饮食调理法 /174
- 564. 便秘自然疗法 /174
- 565. 按摩足底不求人 /174
- 566. 皮肤烫伤巧治疗 /174
- 567. 防止感冒的小妙招 /174
- 568. 固齿好方法 /174
- 569. 手部开裂止疼法 /175
- 570. 治疗失眠好方法 /175
- 571. 治溃疡的小妙招 /175
- 572. 巧治狐臭有妙招 /175
- 573. 肠胃不适巧治疗 /175

- 574. 慢性咽炎巧治疗 /175
- 575. 酒后烦躁怎么缓解? /175
- 576. 口腔异味巧去除 /175
- 577. 什么妙招可以预防感冒? /176
- 578. 治疗脱发小妙招 /176
- 579. 异物入眼不用慌 /177
- 580. 扭伤治疗法 /177
- 581. 流鼻血止血法 /177
- 582. 异物阻塞气道的应对方法 /177
- 583. 吃错药甚至误服毒物该怎么办? /178
- 584. 煤气中毒的应对法 /178
- 585. 烧、烫伤应对法 /178
- 586. 鱼刺卡住喉咙该怎么办? /178
- 587. 昏迷病人如何护理? /179
- 588. 脑出血病人如何护理? /179
- 589. 腹泻病人如何治疗? /179
- 590. 发现有人触电后如何急救? /179
- 591. 伤口处理的正确方式是什么? /179
- 592. 怎样用天然方法缓解牙痛? /179
- 593. 有什么天然祛暑好方法? /180
- 594. 民间验方小集锦 /180
- 595. 脚气病怎么治? /181
- 596. 感冒发热怎么办? /181
- 597. 食鱼蟹引起腹泻怎么办? /182
- 598. 薄荷有些什么优点? /182
- 599. 芦荟有什么栽培技巧与功效? /183
- 600. 迅速止牙痛的小妙招 /184
- 601. 牙膏的妙用 /185
- 602. 小小棉签止鼻塞 /185
- 603. 紧急治疗烫伤小妙招 /185
- 604. 治疗脚气好办法 /185
- 605. 健身后头晕腹泻, 怎样缓解? /186
- 606. 牙龈出血, 口腔异味怎样解决? /186
- 607. 打嗝难受, 怎样止嗝? /186
- 608. 各种水果有何妙用? /186
- 609. 伤口愈合中易发痒, 怎样缓解? /190
- 610. 积食、胃口不振的治疗方法 /191
- 611. 宝宝爱长痱子怎么办? /191
- 612. 中医法治感冒 /191
- 613. 宝宝咳嗽巧治疗 /191

美食轻松在家享



1

麻烦来了：秋天是土豆丰收的季节，想在家里亲手做出营养香脆的薯条却又无从下手？

妙招来了：其实在家一样可以做出好吃而且健康的薯条，一起来学吧！新鲜的土豆去皮，切成均匀的细条，放入开水中，用大火煮上2~3分钟，待差不多熟了就可以出锅了（可别煮过头了，否则不易成形）。捞出来的薯条平铺晾凉，放入冰箱的冷冻室里冻上。好了，香脆薯条的半成品就有了。油锅用小火开炸（取一支筷子，竖着插到锅底，有气泡和油花顺着筷子向上翻时，油温刚刚好），由于薯条已经熟了，不需要炸很长时间，2~3分钟之后，表面呈金黄色就可以出锅了。然后根据自己的口味，撒上芝麻盐、椒盐之类的调料，搭配一些番茄酱，尝一尝，外脆里嫩的口感，香喷喷！

2

麻烦来了：想做出美味薯片，可是又找不到简单的好办法？

妙招来了：土豆削皮切薄片，在盐水里泡10~30分钟，把淀粉泡出来。泡好的土豆片沥干水分，撒上自己喜欢的调料，比如芝麻盐、椒盐、烧烤粉等。微波炉专用烤盘抹上一层油，把土豆片码在烤盘上，大火3分钟，翻面，再3分钟，继续翻面。改为1分钟，翻面，1分钟，再翻面……直到薯片脆了为止。

3

麻烦来了：包出来的饺子或包子肉馅儿总有些不够多汁，馅儿太湿时包吧，皮又易破。怎样让包出的饺子或包子鲜美多汁呢？

妙招来了：将拌好的肉馅儿放入冰箱冷冻，但不要冻得太实，稍冻成形就可包，这样包出的饺子或包子鲜美多汁。

4

麻烦来了：有没有什么好办法能把鸡蛋做得美味又健康呢？

妙招来了：你可以这样创意烹饪蛋：

梅菜蒸蛋

用料：鸡蛋3个，水1碗，梅菜适量，肉末50克，蒜茸、青葱、酱油适量。

做法：鸡蛋和水轻轻搅匀，梅菜切粒，浸入水中，用力洗3次。烧热锅，下2汤匙油，爆香蒜茸，下肉末和梅菜炒，半分钟后，倒入大碗中，再将搅匀的鸡蛋倒入。烧开蒸笼的水，将鸡蛋放入蒸10分钟或至熟，熟后撒些青葱、适量酱油就行了。

酸甜蛋

用料：煮熟的蛋5个，大葱半根切角，青灯笼椒半个切角，番茄半个切角，黄瓜半条切粒，红辣椒1个切丁。

酸甜汁用料：辣椒酱1汤匙，番茄酱2汤匙，酸梅酱1汤匙，白醋1汤匙，糖半汤匙。将全部料放在一个小碗中备用。

做法：将煮熟的蛋剥壳，然后每个切4份或切片，并排在盘上。烧热锅，下半

汤匙油，将其他用料下锅用小火炒，然后下酸甜汁，再用装酸甜汁的碗装1碗水下锅一起煮。煮滚后，如果酱汁稀的话，就下些芡粉水勾芡。然后淋在蛋上就行了。因为不同牌子的辣椒酱和番茄酱会影响酱汁的浓度，所以最好选用质量较好的品牌。

泰式炸蛋

用料：七分熟的水煮蛋5个，黄瓜丝1汤匙，大葱丝1汤匙，辣椒丝1汤匙，半小碗泰式辣椒酱。

做法：烧热油锅，将鸡蛋沾芡粉下锅炸，炸至金黄，捞起，稍微冷后，每个切成4份排在盘上，将切丝的用料和泰式辣椒酱一起搅匀，然后倒在炸好的鸡蛋上就行了！

苏格兰煎蛋

将鸡蛋煮熟，去皮，裹上一层面包渣，再淋一层蜂蜜，然后裹上一层肉松，再裹上一层面包渣，在油锅里炸至金黄色，捞出，便成了美味的苏格兰煎蛋。

5 **麻烦来了：**想DIY别有风味的咖啡，却又不知从何下手。

妙招来了：

摩卡薄荷咖啡：在冷奶油上倒上温咖啡，冷奶油浮起，成冷甜奶油，下面的咖啡是热的，不加搅拌，让它们保持各自的温度，别有风味。

配制方法：在杯中依次加入20克巧克

力、1小匙白薄荷，再加1大匙奶油，然后倒上温咖啡，奶油会浮在上面，削上一些巧克力末，最后装饰一片薄荷叶即成。

卡布基诺：非常受小资们喜爱的一款来自意大利的咖啡。它是在咖啡机冲调出来的意大利特浓咖啡之上再加一层漂亮的牛奶泡沫，而那被泡沫包裹起来的浓厚便令人捉摸不定。这种咖啡颜色好像意大利修道士戴的头巾，所以修道士的头巾卡布基诺就变成了咖啡的名字。如果它伴有肉桂棒，再淋上柠檬汁，便会显示出别样风味。

配制方法：把咖啡预先加热，倒入小咖啡杯里，加2小匙砂糖，再加1大匙奶油浮在上面，淋上柠檬汁或橙汁，用肉桂棒代替小匙插入杯中。

6 **麻烦来了：**如何腌出油多、味道香的鸡蛋呢？

妙招来了：盐水腌蛋法，水和盐的用量按鸡蛋的多少来定。腌制时先将食盐溶于烧开的水中，达到饱和状态（浓度约为20%）。待盐水冷却后倒入坛中，并将洗净晾干的鸡蛋逐个放进盐水中，密封坛口，置通风处，25天左右即可开坛取蛋煮食。此法腌制的咸鸡蛋，蛋黄出油多，味道特别香。

7 **麻烦来了：**吃多了植物油，很怀念小时候猪油散发的浓浓香气，



但又嫌熬猪油麻烦。怎样方便快捷地熬猪油？

妙招来了：电饭煲来帮忙，在电饭煲内放点水或植物油，再放入切成小块的猪板油或肥肉，接通电源后，电饭煲能自动将油炼好，不溅油，不糊油渣，油质清纯。

8 麻烦来了：春卷好吃，自己在家做干净又可口，但炸制时馅儿易跑出、糊锅。怎样炸春卷不糊锅？

妙招来了：加面粉，在春卷的拌馅儿中加适量面粉，能避免炸制过程中馅儿内菜汁流出糊锅底的现象。

9 麻烦来了：怎样把炸馒头片做得好吃又省油？

妙招来了：先把馒头片放在冷水中浸一下，再放入油锅中炸，这样炸好的馒头片外黄里嫩，既好吃又省油。

10 麻烦来了：怎样炸土豆片更易成形？

妙招来了：炸之前，先把切好的土豆片放在水里煮一会儿，使其表面形成一层薄薄的胶质层，然后再用油炸，这样土豆片易成形。

11 麻烦来了：油炸花生米看似简单，要炸得酥脆却不易。怎样炸出酥脆的花生米？

妙招来了：切记要“凉锅凉油”，不要先把锅烧热了再放油，更不要先把锅烧

热了再烧热油，最忌讳锅、油都烧热了才放花生米。油量不要过多，刚好没过花生米就行，火候越小越好。不停翻炒后，锅内出现好多气泡、发出“噼啪”的声音后再翻炒一会儿，等声音稍微密集点，花生米颜色稍微变深立刻出锅！注意不要让花生米在锅内停留，因锅内温度很高，余温可能把火候正好的花生米烘糊了。

12 麻烦来了：觉得酒店里的油炸元宵或汤圆特别好吃，想自己在亲朋聚会上露一手，有什么好办法吗？

妙招来了：元宵或汤圆的烹调大多都是用煮的方式，拿来炸风味特殊，但有一个技术问题，那就是元宵或汤圆遇到高温的油容易炸开。其实这个问题很容易就可以解决！要炸元宵或汤圆前，先用干净的针在其表面戳几下，下锅后馅儿内的空气可以经由针眼流通到外面。另外用小火炸，这样炸出来的元宵或汤圆既酥又能保持它外形的完整。

13 麻烦来了：椒盐排骨肉香味美，但不易把握好火候，弄不好就会肉质硬老，而且排骨不够香。做好椒盐排骨的小妙招是什么？

妙招来了：要想炸好椒盐排骨先要从选料做起，排骨要挑水分少、颜色新鲜、

肥瘦相间的肋排。窍门是锅里先用三成油温炸大蒜，用炸过大蒜的油炸排骨更香。五至六成油温炸排骨效果最好，排骨炸至色如枣红就可以出锅了。

14

麻烦来了：使用时令蔬菜做油炸食品，怎样能炸得外酥里软？

妙招来了：

可在裹糊中加入米醋。1个鸡蛋，加1大勺米醋和水做成1杯，再与1杯面粉混合。将要炸的时令蔬菜，如茄子，裹蘸后入油锅炸，味道非常好。要想把食物炸得外脆里嫩，还可在裹糊中调入色拉油。把面粉与蛋混合，再加1大勺色拉油即可。把材料先蘸上裹糊再蘸面粉来炸，就能把裹糊炸得酥脆。

在裹糊材料中加发粉，也能把食物炸得酥脆。鸡蛋1个加水1杯，加1杯面粉、1小勺发粉来制作裹糊，这样就能炸出酥脆的食物。另外炸蔬菜使用木铲，以低位滑入油锅，这样材料就不会散开。懂得利用木铲的扁平倾斜是做油炸食品的小技巧。

15

麻烦来了：老爸钓回一堆小杂鱼，不好烹饪，油炸下酒是不错的主意。你看，外面小餐馆卖的炸小鱼又香又脆，可自己在家却很难炸出来，有什么窍门吗？

妙招来了：将洗干净的小鱼晾干，与生

姜、料酒、花椒、淀粉和食盐等作料拌在一起，腌十几分钟。锅内油加热后，用小火慢慢炸，小鱼颜色稍有点焦黄就可以捞出来，凉一凉，冷透后会更脆更香。

小窍门是别急着翻鱼，得细火慢慢炸，小鱼表面微黄再翻个面炸。还有就是把小鱼沾上鸡蛋清，然后在面粉或者面包粉里滚一遍，放油里炸至金黄色即可，注意火不要大。还有种炸法是小鱼油炸前，先用1汤匙高度白酒腌1个小时左右，里面可自行放姜蒜等作料，油炸时在加水调的面糊中加少量苏打粉即可，这样炸出的鱼格外酥脆。

16

麻烦来了：炒鸡蛋为什么总是板结、口感不好呢？

妙招来了：加砂糖和醋。少量砂糖会使蛋白质变性温度上升，从而延缓凝固时间，加上砂糖具有保水性，可使蛋制品变得蓬松柔软。此外，炒鸡蛋时加几滴醋或料酒，也会令炒出的蛋松软味香。

17

麻烦来了：冬天是吃羊肉的好季节，但羊肉做好之后总是有些膻味。羊肉去膻味的小妙招有哪些呢？

妙招来了：

将萝卜块和羊肉一起下锅，半小时后取出萝卜块；

放几块橘子皮更佳；

1公斤羊肉放绿豆5克，煮沸10分



钟后，将水和绿豆一起倒出；

 放半包山楂片；

 将带壳的核桃两三个洗净，打孔放入；

 1公斤羊肉加咖喱粉10克；

 1公斤羊肉加剖开的甘蔗200克；

 1公斤水烧开，加羊肉1公斤、醋50克，煮沸后捞出，再重新加水加调料。

用这些方式做出的羊肉味美无膻味。

18 麻烦来了：煮出的饭总不够松软好吃，该怎么办？

妙招来了：煮饭时在水里加几滴柠檬汁，可使饭粒柔软。要煮一锅蓬松的米饭，则可在锅里撒一点盐。还可以在锅里加几滴食用油，煮出的饭有光泽，口感好。

19 麻烦来了：茶叶蛋是我们常吃的美味食品，自己在家如何做美味的茶叶蛋呢？

妙招来了：蛋煮熟后，先要逐一把蛋壳敲碎。敲蛋也需要点小技巧，敲得太碎可能味道太咸，敲得不均，纹路凌乱太不美观。要把蛋壳敲得疏密均匀才好入味。煮制过程中加入适量可乐，可以使茶叶蛋香味浓郁。水开后将茶叶捞出，继续加热，这中间尽量不揭锅盖，飘出浓郁的香味时就可以出锅了。

TIPS 茶叶蛋虽然好吃但也不能多吃，它并不健康。茶叶中除含有生物碱

外，还有多种酸化物质，这些化合物与鸡蛋中的铁元素结合，对胃有刺激作用，不利于消化吸收。

20 麻烦来了：鸡蛋总是煮得火候不对。

妙招来了：鸡蛋是最常见的营养早餐，但煮熟的鸡蛋蛋黄表面常易发灰发绿——这是煮老了的标志。鸡蛋过分加热后，蛋白质里含的硫与铁释放到了蛋黄与蛋白的间隙，化学反应成了灰绿色，这对人体无害，但口感变差了。最佳煮蛋方式是把鸡蛋放在冷水里加热，水开了之后马上关火，但要过5~10分钟再把鸡蛋捞起来，这样煮出来的鸡蛋口感最佳。

21 麻烦来了：想给爸妈炖锅鲜美的鸡汤，但炖出的汤味道总是不好，有什么炖出鲜美鸡汤的好办法吗？

妙招来了：鸡剖杀后放5~6个小时，待鸡肉表面产生一层光亮薄膜再下锅。将水烧开再放鸡，炖出的汤会更鲜美。此外汤炖好后再放盐，味也更鲜。

TIPS

 **宰活鸡吃冻鸡**

我们都习惯去市场买活鸡或活鱼，现场宰杀回家就炖汤，总觉得越新鲜越好喝。其实从营养角度来说，鲜鸡或鲜鱼之类买回来后，应先放冰箱冷冻室冰