



全书分为生活篇、消费篇、医疗篇、理财篇四个部分，每个部分又根据内容进行了细分，分类准确系统，查阅快速方便，小窍门解决大问题，简单快捷，可随时随地解决生活难题。

生活窍门



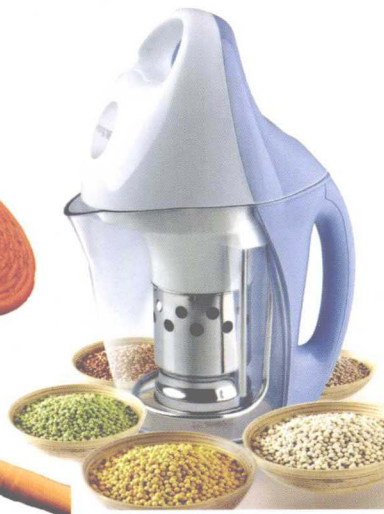
全知道



生活中来的智慧 化解生活难题

博文◎主编

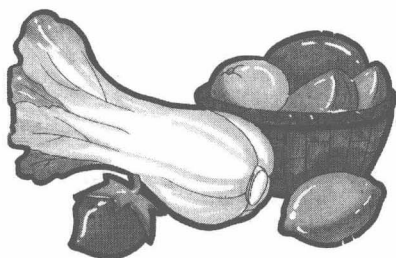
本书系统收录了 5000 多个衣、食、住、用、行等各个方面的生活小窍门，这些窍门虽说“小”，作用却很大，表现在省钱、省力、省时、省心等方面。更为重要的是，在一些诸如食物中毒、窒息、心脏病发作等紧急情况下，采用适当的急救窍门可以化险为夷，甚至挽救生命。



生活窍门全知道

第一卷

博文 主编



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活窍门全知道/博文主编. —北京: 中国华侨出版社, 2011.6

ISBN 978 - 7 - 5113 - 1481 - 9

I. ①生… II. ①博… III. ①生活 - 知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 102287 号

生活窍门全知道

主 编:博 文

责任编辑:文 艾

装帧设计:世纪鼎·夏海波

经 销:新华书店

开 本:710×1030 1/16 印张:50 字数:806 千

印 刷:北京中创彩色印刷有限公司

版 次:2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 5113 - 1481 - 9

定 价:298.00 元(全四卷)

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编 辑 部:(010)64443056 64443979

发 行 部:(010)65950319 传真:(010)65950362

网 址:www.oveaschin.com

E - mail:oveaschin@sina.com

前 言

随着经济的发展和人们物质、文化水平的不断提高,社会的竞争压力越来越大,工作节奏越来越快,人们开始更加关注和重视生活的质量,追求高质量、高效率的生活方式已然成为一种时尚。然而,在日常生活中,你可能经常会遇到一些麻烦而不知道该如何处理,由此影响我们的生活质量。比如床单或衣服上莫名其妙地出现的黄斑怎么洗都洗不掉,做饭切葱时辣得两眼直流泪,买衣服时总是因为不会识别面料而买到次品,吸烟弄了一屋子烟味发愁怎么散出去,买东西或卖东西时常常收到假钞,买手机时不知道如何鉴别水货和行货,终日为少白头而苦恼……这些问题看似简单,但如果我们没有掌握处理它们的方法和技巧,同样会束手无策,并给我们的生活带来诸多不便。

其实,很多问题都是有窍门可循的,只要掌握了这些窍门,生活中的诸多麻烦和难题都可以迎刃而解。这些窍门虽说“小”,作用却很大,具体表现在省钱、省力、省时、省心等方面。举例而言,理财、节电、节气的窍门可以使我们省钱,洗衣物、去除室内烟味的窍门可以让我们省力,快速去除土豆皮的窍门可以使我们省时又省力,而鉴别手机真假、防止饺子馅出汤的窍门则可以让我们省心,等等。更为重要的是,在一些诸如食物中毒、窒息、溺水、抽风、心脏病发作等紧急情况下,采用适当的急救窍门可以让我们实施自救或他救,从而化险为夷,甚至可以挽救生命。此外,窍门大都简单、实用、有针对性,能够切实解决生活中的难题,为我们的生活带来极大的便利。

为了满足现代家庭生活的需要,让更多的人能更轻松地应对生活,不再为日常生活中的问题而烦恼,我们综合衣、食、住、用、行等各个方面的窍门,汇编成这本《生活窍门全知道》。这些窍门不同于一般的生活常识,它们都是从长期的生活实践中得来的,是人们在日常生活中经过摸索或已经验证的宝贵经验和技巧,有着极高的实用价值。善加利用这些窍门,我们便可以轻松解决生活中常常出现的各种难题,达到事半功倍的效果。





比如：利用松节油可以去除衣物上的油渍，用开水冲烫可快速去除土豆皮，用醋可以消除馒头的碱味，用牙膏擦玻璃可使玻璃光亮如新，黑芝麻与何首乌可治疗少白头，墨水可用来检验大理石的质量优劣，输入几个字符即可鉴别手机的真假，嚼服芝麻可以治胃酸，饭前吃水果有助于减肥……每个窍门都蕴涵着生活的智慧，令人惊奇、叹服。

本书具备体例简明、信息丰富、轻松阅读、手头必备的鲜明特点，真正做到了一册在手，生活窍门全知道。从烹调、居家、美容、减肥，到治病、急救、消费、理财，本书共介绍了 5000 多个实用窍门，统揽生活中的方方面面，全方位、多角度地帮助我们解决生活中的种种烦恼。为便于查阅，全书分为“生活篇”、“消费篇”、“医疗篇”和“理财篇”四大部分。生活篇具体介绍了衣物的清洗、保养，食品的洗切、烹调、储存，食品、甜品自制，家装设计、居室美化，花卉养护，养鱼、钓鱼，旅游，日常消毒、除污、防虫，节水、节电、节气各个方面的窍门以及各种日常用品或食品的多种用途，比如如何清洗电热毯，如何去除羊肉膻味，芝麻的妙用等等，掌握这些生活窍门可以让我们在柴米油盐酱醋茶的居家生活中过得轻松、自在。消费篇具体介绍了如何辨别不同的衣料，如何选择服饰，如何分辨米、面、油、蛋、蔬菜、水果、干货等各类食品的质量优劣，如何选购室内装修材料、家具、家用电器、汽车及其配件，如何鉴别金、银、钻石、翡翠等饰品，如何饲养狗、猫、鸽子等各类宠物，掌握这些窍门能够使我们在选购生活用品时不再盲目。医疗篇介绍了如何科学地选择、鉴别、储藏药品，如何正确用药，针对食物中毒者、煤气中毒者和一些疾病患者如何采取急救措施，以及一些常见的病症如失眠、咳嗽、糖尿病、哮喘病等的治疗窍门，日常的生理、心理保健，减肥塑身以及养肤护发的妙招等等，这些医疗窍门至关重要，因为它们与我们的身体健康直接相关。理财篇介绍了各种诈骗行为及其防范技巧、家庭省钱技巧、投资技巧以及有关消费法、婚姻法、继承法等方面的维权常识，这些窍门和知识可以使我们谨防诈骗陷阱，理性地选择投资方式并懂得维护自己的权益。

书中介绍的窍门科学合理且简单易懂，易学易用，这些窍门可以使我们将繁杂琐碎的事务安排得井井有条，让我们在日常小事中发现生活的大智慧，成为居家生活的高手，由此提高生活质量和办事效率，使我们的生活更充实、更惬意。

目 录

生 活 篇

一、衣物/(1)

(一) 衣物穿用/(1)

1. 男士西装穿着/(1)
2. 女士西装穿着/(1)
3. 穿用羊绒制品的技巧/(2)
4. 制作“哺乳衫”/(2)
5. 粘头饰/(2)
6. 用旧衣做衬裙/(2)
7. 用旧裤做短裤/(2)
8. 用棉毛裤做薄棉裤/(2)
9. 挖扣眼/(3)
10. 防纽扣掉落/(3)
11. 用挂钩防裤、裙拉链下滑/(3)
12. 用皮筋防止拉链下滑/(3)
13. 用鸡油延长皮带使用期/(3)
14. 袜子口松怎么办/(3)
15. 使丝袜不勒腿/(3)
16. 自行调节袜口松紧/(3)
17. 新尼龙丝袜洗后穿可防拉丝/(4)
18. 自制脚垫/(4)
19. 用松紧带代替小孩鞋带/(4)
20. 鞋垫如何不出鞋外/(4)
21. 修鞋带头/(4)
22. 白皮鞋磕破了怎么办/(4)
23. 皮鞋放大法/(4)
24. “痒痒挠”制鞋拔子/(5)

(二) 衣物清洗/(5)

1. 用加酶型洗衣粉/(5)

2. 用彩漂型洗衣粉/(5)
3. 漂白洗衣粉的合理使用/(5)
4. 不要把洗衣粉与肥皂混用/(5)
5. 用消毒型洗涤剂/(5)
6. 用柔软型防尘洗涤剂/(5)
7. 用机用洗涤剂/(6)
8. 用洗涤灵洗衣/(6)
9. 用淘米水洗衣物/(6)
10. 毛料衣服忌机洗/(6)
11. 衣物洗涤宜分类/(6)
12. 选择适宜的洗涤温度/(6)
13. 衣服应翻过来洗/(7)
14. 洗后的衣服应及时熨烫/(7)
15. 鉴别干洗与假干洗/(7)
16. 简易家庭干洗法/(7)
17. 洗涤毛类织物/(8)
18. 自洗纯毛衣物方法/(8)
19. 水洗纯毛服装法/(8)
20. 毛料服装湿洗法/(9)
21. 雪水洗毛料衣物法/(9)
22. 处理“鼓包”的毛料裤膝盖/(9)
23. 除毛料裤的“极光”/(9)
24. 防洗涤的毛衣起球/(9)
25. 除毛衣光亮/(9)
26. 洗涤兔毛衫法/(10)
27. 洗涤羊毛织物法/(10)
28. 使兔羊毛衣物不掉毛的方法/(10)
29. 除羊毛衫上的灰尘/(10)
30. 洗涤羊绒衫法/(10)
31. 洗涤羊绒衬衫/(11)
32. 洗涤羊绒大衣、围巾、披肩、绒毯/(11)





33. 洗绒衣绒裤/(11)
34. 分类洗丝绸/(11)
35. 洗涤深色丝绸/(11)
36. 洗晾丝绸服装/(12)
37. 洗晒丝绸衣服/(12)
38. 洗蚕丝衣物/(12)
39. 洗涤真丝产品/(12)
40. 洗涤蕾丝衣物/(12)
41. 洗涤羽绒服/(13)
42. 洗涤纯棉衣物/(13)
43. 洗涤棉衣/(13)
44. 洗涤莱卡衣物/(14)
45. 洗涤麻类制物/(14)
46. 洗涤麻类织物/(14)
47. 洗涤亚麻服饰/(14)
48. 洗尼龙衣物/(14)
49. 用盐洗衣领/(14)
50. 用汽油洗衬衫领/(15)
51. 用爽身粉除衬衫领口污迹/(15)
52. 去袖口和衣领上的污渍/(15)
53. 用热水洗衬衣方法/(15)
54. 全棉防皱衬衫的洗涤方法/(15)
55. 洗涤内衣的方法/(15)
56. 洗涤西装/(16)
57. 解决西服起泡妙方/(16)
58. 洗裤子可以免烫/(16)
59. 洗涤牛仔服/(17)
60. 洗涤紧身衣物/(17)
61. 洗衣防纽扣脱落/(17)
62. 如何使毛巾洁白柔软/(17)
63. 印花被单的洗涤法/(17)
64. 用旧腈纶衣物清洁床单/(17)
65. 洗涤毛毯/(17)
66. 洗涤纯毛毛毯/(18)
67. 洗涤毛巾被/(18)
68. 洗涤电热毯/(18)
69. 用醋洗尿布/(18)
70. 用绒布擦绒布/(19)
71. 用酒精洗雨伞/(19)
72. 用醋水洗雨伞/(19)
73. 明矾法防衣物褪色/(19)
74. 衣服的颜色返鲜法/(19)
75. 避免衣物洗后泛黄/(19)
76. 醋洗保持红衣光泽/(19)
77. 咖啡洗涤防黑布衣褪色/(19)
78. 常春藤水防黑布衣褪色/(20)
79. 增黑黑色毛织物/(20)
80. 使毛衣不被洗褪色/(20)
81. 使牛仔裤不褪色/(20)
82. 除衣服上的樟脑味/(20)
83. 除身上的烟味/(20)
84. 用风油精去除衣服的霉味/(20)
85. 除霉斑渍法一/(21)
86. 除霉斑渍法二/(21)
87. 用绿豆芽消除白衣服上的霉点/(21)
88. 去除皮衣上的霉渍/(21)
89. 洗毛呢织物的霉斑/(21)
90. 洗白色棉麻织物的霉渍/(21)
91. 洗丝绸织物上的轻度霉渍/(21)
92. 呢绒衣服除霉/(21)
93. 处理化纤衣服上霉斑/(22)
94. 葱头法除皮帽污迹/(22)
95. 汽油法除皮帽污迹/(22)
96. 精盐去除皮帽污迹/(22)
97. 用酒精除汗渍/(22)
98. 用冷盐水去汗渍/(22)
99. 洗床单上的黄斑/(22)
100. 洗衣物呕吐污迹/(22)
101. 除衣服上的尿迹/(23)
102. 除衣服上的漆渍/(23)
103. 洗衣物煤焦油斑/(23)
104. 除蜡油污渍/(23)
105. 用牙膏去除衣服上的油污/(23)
106. 用松节油去油渍/(23)

107. 去除衣物上的松树油/(23)
108. 去除衣物上的药渍/(23)
109. 去除衣服上的紫药水/(24)
110. 用维生素 C 片除去高锰酸钾污渍/(24)
111. 用可乐去除碘酒污渍/(24)
112. 除墨汁渍法/(24)
113. 用牛奶洗衣物墨迹/(24)
114. 用维生素 C 片去除墨水污渍/(24)
115. 除红墨水渍/(24)
116. 除圆珠笔油渍/(24)
117. 除印泥油渍/(25)
118. 洗除衣物眉笔色渍/(25)
119. 洗染发水的污渍/(25)
120. 洗衣物唇膏渍/(25)
121. 洗衣物不明污渍/(25)
122. 除白色织物色渍/(25)
123. 除羊毛织物色渍/(25)
124. 除丝绸衣物色渍/(26)
125. 除衣物上的血斑/(26)
126. 除衣物上的动物油/(26)
127. 去除衣物鱼腥味/(26)
128. 去除奶渍/(27)
129. 去除衣物上的酱油渍/(27)
130. 去除衣物上的西红柿汁渍/(27)
131. 除衣物上的果酱渍/(27)
132. 用食盐去除衣物上的果汁渍/(27)
133. 用酒精去果汁渍/(27)
134. 用“84 消毒液”去除果渍/(27)
135. 用醋除去衣物上的葡萄汁渍/(27)
136. 去除衣物上的咖啡渍/(28)
137. 去除衣物上的酒渍/(28)
138. 用鸡蛋除衣服上的口香糖印迹/(28)
139. 冷冻法去除衣服上的口香糖印迹/(28)
140. 用小苏打洗白袜子/(28)
141. 洗发黄的白袜子/(28)
142. 除袜子臭味/(28)
143. 刷鞋后如何使鞋不发黄/(28)

144. 棉鞋除湿妙法/(28)
145. 清理皮鞋/(29)
146. 用猪油保存皮鞋/(29)
147. 用尼龙袜子擦皮鞋/(29)
148. 掺食醋擦皮鞋/(29)
149. 用牛奶擦皮鞋/(29)
150. 掺白酒擦皮鞋/(29)
151. 用清水擦皮鞋/(29)
152. 掺牙膏擦皮鞋/(29)
153. 用香蕉擦皮鞋/(30)
154. 用橘皮擦皮鞋/(30)
155. 用蜡油擦皮鞋/(30)
156. 用粉扑擦皮鞋/(30)
157. 擦黄皮鞋/(30)
158. 擦白皮鞋/(30)
159. 用胶条清洁白皮鞋/(30)
160. 除白皮鞋上的污点/(30)
161. 如何清洗磨砂皮鞋/(31)
162. 刷翻毛皮鞋小窍门/(31)
163. 用发胶恢复皮鞋光亮/(31)

(三) 衣物熨补/(31)

1. 衣物熨烫/(31)
2. 加热电熨斗/(31)
3. 掌握熨烫的水分/(31)
4. 掌握熨烫的压力/(31)
5. 不用电熨斗熨平衣服法/(32)
6. 不同服装的不同熨烫方法/(32)
7. 熨皮革服装/(32)
8. 熨烫绒面皮服装/(32)
9. 熨烫真皮服装/(32)
10. 熨烫毛料衣服/(32)
11. 熨烫毛涤衣服/(33)
12. 熨凸花纹毛衣/(33)
13. 熨烫丝绸织品/(33)
14. 怎样熨丝绸方便/(33)
15. 熨烫针织衣物/(33)
16. 熨烫羽绒服/(33)





17. 熨烫灯芯绒服/(33)
18. 熨烫呢绒大衣/(33)
19. 熨烫中山装/(34)
20. 熨烫男式西服/(34)
21. 熨烫男式衬衫/(35)
22. 熨烫女式衬衫/(35)
23. 熨烫羊绒衫/(35)
24. 熨烫裤子/(36)
25. 熨烫男式西裤/(36)
26. 熨烫女式西裤/(36)
27. 熨烫西服裙/(36)
28. 熨烫折裙裙/(37)
29. 熨烫领带/(37)
30. 熨烫丝巾/(37)
31. 熨烫衣褶/(37)
32. 熨烫花边/(38)
33. 处理熨焦的衣物/(38)
34. 修补皮革制品裂纹/(38)
35. 修补皮夹克裂口/(38)
36. 粘合胶皮手套的破洞/(38)
37. 用强力胶补脱丝尼龙袜/(39)
38. 用指甲油封丝袜破洞/(39)
39. 治皮鞋裂纹/(39)
40. 修补鞋带包头/(39)

(四) 衣物保养/(39)

1. 收藏衣服的方法/(39)
2. 皮衣除皱/(39)
3. 皮衣除霉/(40)
4. 皮衣防潮/(40)
5. 皮衣防污/(40)
6. 给皮衣涂蜡/(40)
7. 皮革服装的防裂/(40)
8. 收藏皮革衣物/(40)
9. 收藏裘皮衣物/(40)
10. 如何使硬皮袄变软/(41)
11. 收藏皮衣/(41)
12. 皮毛防蛀妙法/(41)
13. 收藏毛线/(41)
14. 收藏毛线衣物/(41)
15. 保养黑色毛织物/(41)
16. 收藏羊毛衫/(42)
17. 保养羊毛衫/(42)
18. 复原羊毛衫/(42)
19. 收藏呢料衣服/(42)
20. 收藏呢绒衣物/(42)
21. 收藏化纤衣服/(42)
22. 收藏纯毛织品和丝绸/(43)
23. 收藏丝绸衣服/(43)
24. 保养丝绸衣服/(43)
25. 保养真丝衣物/(43)
26. 收藏棉衣/(43)
27. 收藏纯棉衣物/(43)
28. 收藏春季衣服/(44)
29. 收藏夏季衣服/(44)
30. 收藏秋季衣服/(44)
31. 收藏冬季衣服/(44)
32. 收藏纯白衣服/(44)
33. 保养西服/(44)
34. 保养领带/(45)
35. 保养内衣/(45)
36. 收藏泳装/(45)
37. 放置樟脑丸/(45)
38. 用浴室蒸汽除衣皱/(45)
39. 保养雨衣/(45)
40. 护理皮鞋/(46)
41. 除皮鞋的白斑/(46)
42. 收藏皮鞋/(46)
43. 防皮鞋变形/(46)
44. 防皮鞋坏死干裂/(46)
45. 防皮鞋生霉/(47)
46. 防皮鞋落灰/(47)
47. 收藏皮凉鞋/(47)
48. 保养泡沫拖鞋/(47)
49. 收藏皮靴/(47)

50. 收藏翻毛皮鞋/(47)

二、饮食/(48)

(一) 洗切食品/(48)

1. 清洗蔬菜的一般方法/(48)

2. 浸泡去农药/(48)

3. 烫洗除农药/(48)

4. 削皮去农药/(48)

5. 冲洗去农药/(48)

6. 用淘米水去除蔬菜农药/(48)

7. 加热烹饪去蔬菜农药/(49)

8. 用清水冲洗蔬菜/(49)

9. 淡盐水使蔬菜复鲜/(49)

10. 加盐去菜虫/(49)

11. 用清洁球去鲜藕皮/(49)

12. 用清洁球刷土豆皮/(49)

13. 开水冲烫去土豆皮/(49)

14. 土豆去皮放醋/(50)

15. 剥芋头皮的小技巧/(50)

16. 切黄瓜技巧/(50)

17. 西红柿去皮的技巧/(50)

18. 切西红柿的技巧/(50)

19. 水中切洋葱不流泪/(50)

20. 切茄子防氧化/(51)

21. 辣椒去蒂再清洗/(51)

22. 剥豌豆荚/(51)

23. 洗豆腐的技巧/(51)

24. 洗生姜/(51)

25. 温水泡蒜易去皮/(51)

26. 盐水洗木耳/(51)

27. 用淀粉清洗木耳/(51)

28. 米汤泡木耳/(51)

29. 用凉水泡木耳好/(52)

30. 用糖洗蘑菇/(52)

31. 用盐洗蘑菇/(52)

32. 用淀粉洗香菇/(52)

33. 用淘米水泡发干菜/(52)

34. 泡发猴头菇/(52)

35. 用温水泡黄花菜/(52)

36. 用沸水泡百合/(52)

37. 发笋干小技巧/(53)

38. 用洗涤剂洗蔬果/(53)

39. 水煮法洗水果/(53)

40. 用盐水清洗瓜果/(53)

41. 清洗桃子的技巧/(53)

42. 用盐去桃毛/(53)

43. 用清洁球洗桃/(54)

44. 剥橙子皮/(54)

45. 洗草莓/(54)

46. 开水果罐头/(54)

47. 洗芝麻/(54)

48. 糖水泡后易剥栗子皮/(54)

49. 菜刀剥板栗/(54)

50. 太阳晒使栗子皮易剥/(54)

51. 剥核桃壳/(55)

52. 剥莲子衣的妙招/(55)

53. 剥榛子皮/(55)

54. 剥蚕豆皮/(55)

55. 除去大米中的砂粒/(55)

56. 切蛋糕的技巧/(55)

57. 切大面包的技巧/(55)

58. 切黏性食品的技巧/(56)

59. 洗鱼应先掏内脏/(56)

60. 盐水洗鱼/(56)

61. 洗鱼去黏液法/(56)

62. 洗鱼块的技巧/(56)

63. 洗宰杀的活鱼/(56)

64. 洗河鱼/(57)

65. 洗海鱼/(57)

66. 洗鲮鱼和甲鱼/(57)

67. 热水洗带鱼/(57)

68. 清水冲洗带鱼/(57)

69. 洗墨鱼/(57)

70. 洗蟹肉/(57)

71. 杀黄鳝的小技巧/(58)



目

录



72. 让泥鳅吐泥/(58)
73. 用盐水化冻鱼/(58)
74. 抹醋使鱼鳞易刮/(58)
75. 用自制刮鳞刷除鱼鳞/(58)
76. 搓澡巾刮带鱼鳞/(58)
77. 玉米棒去带鱼鳞/(58)
78. 百洁布去带鱼鳞/(58)
79. 热水浸泡去带鱼鳞/(59)
80. 切咸干鱼/(59)
81. 切鱼肉用快刀/(59)
82. 切鱼肉妙方/(59)
83. 切鱼防打滑的小窍门/(59)
84. 泡发海米的技巧/(59)
85. 海参的涨发技巧/(59)
86. 海带速软法/(60)
87. 泡发海螺干的技巧/(60)
88. 泡发鱼翅的技巧/(60)
89. 发制鲍鱼的技巧/(60)
90. 洗墨鱼干鱿鱼干的技巧/(60)
91. 用盐水清洗虾仁/(60)
92. 洗虾技巧/(60)
93. 如何清洗使对虾保鲜/(60)
94. 除虾中污物/(61)
95. 清洗活蟹/(61)
96. 清洗螃蟹/(61)
97. 清洗螺蚌/(61)
98. 用铁器清洗贝类/(61)
99. 用盐水清洗贝类/(61)
100. 涨发干贝的技巧/(61)
101. 清洗海蜇皮/(62)
102. 海蜇泡发窍门/(62)
103. 用姜汁处理冷冻肉质/(62)
104. 清洗冷冻食物/(62)
105. 猪肉不宜热水洗/(62)
106. 洗猪肉用淘米水/(62)
107. 洗受污猪肉/(62)
108. 洗猪、牛、羊肚/(63)
109. 猪肠清洗技巧/(63)
110. 用面粉辅助洗猪肚/(63)
111. 用盐和醋洗猪肚/(63)
112. 清洗猪心法/(63)
113. 清洗猪肝法/(63)
114. 清洗猪肺法/(63)
115. 清洗猪油法/(64)
116. 去除猪脑血管/(64)
117. 去除猪蹄毛垢/(64)
118. 去除猪毛/(64)
119. 咸肉退盐法/(64)
120. 斜切猪肉/(64)
121. 切猪肝/(64)
122. 横切牛肉/(64)
123. 切羊肉/(64)
124. 顺切鸡肉/(65)
125. 切羊肉片/(65)
126. 加水剥葱不辣眼/(65)
127. 剥大棒骨/(65)
128. 剁肉加葱和酱油不粘刀/(65)
129. 热水浸刀剁肉不粘刀/(65)
130. 用刀剁肉馅味美/(65)
131. 宰杀活鸡鸭/(66)
132. 杀鸡小技巧/(66)
133. 拔家禽毛/(66)
134. 鸡鸭快速褪毛法/(66)
135. 烫鸡防脱皮/(66)
136. 洗皮蛋/(66)
137. 切松花蛋不粘刀法一/(66)
138. 切松花蛋不粘刀法二/(66)
- (二) 去味烹调/(67)
 1. 加鸡蛋去辣椒辣味/(67)
 2. 酒水浸泡去辣椒辣味/(67)
 3. 加食醋去辣椒辣味/(67)
 4. 去野菜涩味的方法/(67)
 5. 去冻土豆异味/(67)
 6. 用食盐去萝卜涩味/(67)

7. 用小苏打去萝卜涩味/(67)
8. 用浸泡法去干猴头菇苦味/(67)
9. 用水煮法除干猴头菇苦味/(67)
10. 用柠檬酸去干猴头菇苦味/(68)
11. 去水果涩味/(68)
12. 用温水去柿子涩味/(68)
13. 用苹果去柿子涩味/(68)
14. 用白酒去柿子涩味/(68)
15. 用石灰去柿子涩味/(68)
16. 用米糠去柿子涩味/(68)
17. 用面包去米饭糊味/(68)
18. 用鲜葱去米饭糊味/(68)
19. 用冷水去米饭糊味/(69)
20. 去除馒头碱味/(69)
21. 去除馒头焦糊味/(69)
22. 去除切面的碱味/(69)
23. 去除干奶酪异味/(69)
24. 去除豆制品豆腥味/(69)
25. 除豆汁豆腥味/(69)
26. 去豆浆的豆腥味/(69)
27. 用花生去菜籽油异味/(69)
28. 用馒头去菜籽油异味/(70)
29. 用调料去菜籽油异味/(70)
30. 去除花生油异味/(70)
31. 用柠檬汁除油腥味/(70)
32. 鸡蛋去咸/(70)
33. 食醋去咸/(70)
34. 白糖去咸/(70)
35. 用西红柿去汤咸味法/(70)
36. 用土豆去汤咸味/(70)
37. 用豆腐去汤咸味/(71)
38. 用面粉去汤咸味/(71)
39. 大米除咸法/(71)
40. 米酒浸淡咸鱼法/(71)
41. 去酱菜咸味/(71)
42. 皮蛋除酸/(71)
43. 米酒去除酸味/(71)

44. 去咖啡异味/(71)
45. 去芥末辣味/(71)
46. 去开水油渍味/(71)
47. 用白酒去鱼腥味/(72)
48. 用温茶水去鱼腥味/(72)
49. 用红葡萄酒去鱼腥味/(72)
50. 用生姜去鱼腥味/(72)
51. 用白糖去鱼腥味/(72)
52. 用橘皮去鱼腥味/(72)
53. 用水烫去海鱼腥味/(72)
54. 用调料去海鱼腥味/(72)
55. 用盐水去河鱼土腥味/(72)
56. 用米酒去河鱼土腥味/(72)
57. 用食醋去河鱼土腥味/(73)
58. 除泥鳅泥味/(73)
59. 除鲤鱼的泥味/(73)
60. 去活鱼土腥味/(73)
61. 用牛奶去鲜鱼腥味/(73)
62. 除黄花鱼腥味/(73)
63. 除淡水鱼的土腥味/(73)
64. 用盐除活鱼腥味/(73)
65. 用甲鱼胆汁除腥味/(74)
66. 去除冷冻鱼臭味的技巧/(74)
67. 去除鱼胆苦味的窍门/(74)
68. 用淡盐水去咸鱼味/(74)
69. 用白酒去咸鱼味/(74)
70. 用米酒去咸鱼味/(74)
71. 用醋去咸鱼味/(74)
72. 用食碱淘米水去咸鱼味/(74)
73. 去除鱼污染味的方法/(75)
74. 去除虾腥味的办法/(75)
75. 去除肉生味/(75)
76. 清水浸泡去除肉血腥味/(75)
77. 柠檬汁去除肉血腥味法/(75)
78. 用蒜片去除肉血腥味/(75)
79. 用洋葱汁去除肉腥味/(75)
80. 去除肉的血污味/(75)





81. 啤酒浸泡去除冻肉异味/(76)
82. 姜汁去除冻肉异味/(76)
83. 盐水去除冻肉异味/(76)
84. 稻草去冻肉异味/(76)
85. 去除肉类腥涩味/(76)
86. 炖肉除异味/(76)
87. 用面粉去除猪心异味/(76)
88. 用牛奶去除猪肝异味/(76)
89. 用刀割法去猪腰腥味/(76)
90. 加调料去除猪腰腥味/(77)
91. 用白酒去除猪腰腥臊味/(77)
92. 用白酒去除猪肺腥味/(77)
93. 用胡椒去除猪肚异味/(77)
94. 用食盐去除猪肚异味/(77)
95. 用酸菜水去除猪肚异味/(77)
96. 用花生油去除猪肚异味/(77)
97. 用明矾去除猪肠臭味/(77)
98. 用植物油去除猪肠臭味/(77)
99. 用灌洗法去除猪肠臭味/(78)
100. 放泡菜给猪肠除臭/(78)
101. 用牛奶去除牛肝异味/(78)
102. 淡盐水去除牛肝异味/(78)
103. 水煮狗肉去膻法/(78)
104. 煸炒狗肉去膻法/(78)
105. 用调料去狗肉膻味/(78)
106. 用米醋去除羊肉膻味/(78)
107. 用绿豆去除羊肉膻味/(78)
108. 用胡椒去除羊肉膻味/(79)
109. 用萝卜去除羊肉膻味/(79)
110. 用核桃去除羊肉膻味/(79)
111. 用鲜笋去除羊肉膻味/(79)
112. 用大蒜去除羊肉膻味/(79)
113. 用咖喱去除羊肉膻味/(79)
114. 用鲜鱼去除羊肉膻味/(79)
115. 用茶叶去除羊肉膻味/(79)
116. 用山楂去除羊肉膻味/(79)
117. 用胡萝卜去除羊肉膻味/(80)

118. 用白酒去除羊肉膻味/(80)
119. 用药料去除羊肉膻味/(80)
120. 羊肉馅去膻法/(80)
121. 用醋去咸肉异味/(80)
122. 用核桃去咸肉辛辣味/(80)
123. 用白萝卜去咸肉异味/(80)
124. 核桃去除咸腊肉异味/(80)
125. 用啤酒去除鸡肉腥味/(80)
126. 用酱油去除鸡肉腥味/(80)
127. 水炖去除鸡肉腥味/(81)
128. 去除鸭腥味的方法/(81)
129. 去除鸡蛋异味的小技巧/(81)
130. 去除咸蛋咸味/(81)
131. 姜醋汁去松花蛋异味/(81)
132. 用茶盐水去松花蛋苦味/(81)

(三) 烹调小技/(81)

1. 拌/(81)
2. 煎/(82)
3. 爆/(82)
4. 炒/(82)
5. 炸/(82)
6. 蒸/(82)
7. 焖/(82)
8. 炖/(82)
9. 炒每道菜前应刷锅/(82)
10. 小火煎荷包蛋/(83)
11. 旺火炒鸡蛋/(83)
12. 中小火蒸蛋羹/(83)
13. 炒绿叶蔬菜用旺火/(83)
14. 炒豆芽用旺火/(83)
15. 炒土豆丝用旺火/(83)
16. 识别油温的技巧/(83)
17. 爆锅怎样用油/(83)
18. 蒸肉何时放油/(83)
19. 花生油除鱼肉腥/(84)
20. 用芝麻油/(84)
21. 用植物油防面条粘在一起/(84)

22. 用植物油防肉馅变质/(84)
23. 用植物油腌肉/(84)
24. 用植物油避免溢锅/(84)
25. 用盐防溅油/(84)
26. 用葱消油沫/(84)
27. 炸花生米所需油温/(84)
28. 炒菜省油小技巧/(85)
29. 煎炸食物防油溅/(85)
30. 用油炸食物蘸面包粉/(85)
31. 炸制麻花如何省油/(85)
32. 怎样炸辣椒油/(85)
33. 加热前后调味/(85)
34. 把握烹调加盐时机/(85)
35. 烹调用碘盐/(86)
36. 牛奶解酱油法/(86)
37. 烹调用醋催熟/(86)
38. 烹调用醋杀菌/(86)
39. 烹调用醋保营养/(86)
40. 烹调用醋保健/(87)
41. 加烧酒使醋变香/(87)
42. 用料酒去腥解腻/(87)
43. 用料酒增香/(87)
44. 用料酒保鲜/(87)
45. 烹调用白酒不如料酒/(87)
46. 用江米甜酒烹调/(87)
47. 调料蔬菜的香气妙用/(88)
48. 用葱蒜姜/(88)
49. 大葱用法/(88)
50. 生姜用法/(88)
51. 大蒜用法/(89)
52. 用过冬老蒜/(89)
53. 花椒用法/(89)
54. 大料用法/(89)
55. 怎样发芥末面/(90)
56. 如何炒好糖色/(90)
57. 应付油锅起火/(90)
58. 怎样除糊味/(90)
59. 用微波炉吃切面/(90)
60. 用微波炉做冷面/(90)
61. 用微波炉做凉面/(91)
62. 用微波炉仿制刀削面/(91)
63. 用微波炉烤月饼/(91)
64. 用微波炉烧茄子/(91)
65. 微波炉烤白薯法/(91)
66. 用微波炉做豆腐脑/(91)
67. 用微波炉“炸”虾片/(91)
68. 用微波炉“炒”瓜子/(92)
69. 用微波炉制果菜汁/(92)
70. 用高压锅烤白薯/(92)
71. 用电烤箱烤白薯/(92)
72. 用电烤箱烤玉米/(92)
73. 用电烤箱炸花生米/(92)
74. 保持米饭营养法/(92)
75. 包粽子时如何使江米越泡越黏/(93)
76. 使铝锅焖饭不糊/(93)
77. 重煮夹生饭/(93)
78. 白酒炒饭/(93)
79. 煮软硬饭/(93)
80. 为婴儿煮烂饭法/(93)
81. 令紫米易煮烂/(94)
82. 煮粥加油防溢法/(94)
83. 甜粥加醋增香法/(94)
84. 橘子煮粥增香法/(94)
85. 熬豆粥快速煮豆/(94)
86. 热水瓶煮粥/(94)
87. 用剩饭煮粥/(94)
88. 使老玉米嫩吃法/(94)
89. 用蜂蜜发面/(94)
90. 蒸馒头防粘屉布法/(95)
91. 用菜叶替代屉布/(95)
92. 使馏馒头不粘水/(95)
93. 勿在开锅后蒸馒头/(95)
94. 用压力锅蒸馒头/(95)
95. 猪油增白馒头法/(95)





96. 炸馒头片不费油/(95)
97. 解馒头酸/(96)
98. 巧吃剩馒头/(96)
99. 面粉炒食法/(96)
100. 用高压锅烤面包/(96)
101. 啤酒助制面包法/(96)
102. 面包回软妙招/(96)
103. 加工剩面包/(96)
104. 啤酒助制葱油饼法/(97)
105. 干切面熟得快/(97)
106. 在饺子面中加鸡蛋/(97)
107. 牛奶助制蛋饺/(97)
108. 用土豆做饺子皮/(97)
109. 制蛋饺皮/(97)
110. 快制饺子皮/(97)
111. 用白菜帮做馅/(98)
112. 用萝卜做馅/(98)
113. 用雪里蕻做馅/(98)
114. 用香菜做馅/(98)
115. 用豆腐做馅/(98)
116. 用茶叶做馅/(98)
117. 用茄子皮做馅/(98)
118. 用大料水拌肉馅/(98)
119. 使打馅不出汤/(99)
120. 饺子馅的汁水保持法/(99)
121. 防饺子馅出汤/(99)
122. 用压力锅煮水饺/(99)
123. 饺子防粘法/(99)
124. 怎样煮元宵不粘/(99)
125. 炸元宵油不外溅法/(99)
126. 玉米烧煮法/(100)
127. 煮豆沙防糊法/(100)
128. 绿豆汤速煮法/(100)
129. 炸花生仁巧用水/(100)
130. 白薯防返酸法/(100)
131. 烧饭做菜要加盖/(100)
132. 蒸菜防干锅法/(100)
133. 蔬菜水焯不好/(100)
134. 晾干水分后炒菜/(101)
135. 炒菜勿添冷水/(101)
136. 炒菜用淀粉/(101)
137. 炒菜防变黄妙法/(101)
138. 用冰水保绿炒青菜/(101)
139. 炒脆嫩青菜法/(101)
140. 防茄子变黑四法/(101)
141. 炒茄子省油的方法/(101)
142. 防藕片变色烹调法/(102)
143. 烹调干菜方法/(102)
144. 烹调土豆方法/(102)
145. 豆芽豆腥味除法/(102)
146. 如何使蘑菇味更美/(102)
147. 香菇梗做菜法/(102)
148. 用葡萄酒炒洋葱/(102)
149. 面粉助炒洋葱法/(102)
150. 冻萝卜烹调法/(103)
151. 用香菜调味/(103)
152. 烹调速冻蔬菜/(103)
153. 烹调豆腐不碎法一/(103)
154. 烹调豆腐不碎法二/(103)
155. 开水浸豆腐去油味/(103)
156. 如何做粉皮或凉粉/(103)
157. 使冻粉皮复原/(103)
158. 用啤酒烫制凉菜/(104)
159. 腌菜脆嫩法/(104)
160. 淘米水腌菜法/(104)
161. 用酸黄瓜汁做泡菜/(104)
162. 芥末助制泡菜法/(104)
163. 啤酒助制泡菜法/(104)
164. 涩柿子快速促熟法/(104)
165. 食用冻黑的生香蕉法/(104)
166. 酸梅蒸软法/(105)
167. 红枣速煮法/(105)
168. 黑瓜子食法/(105)
169. 掰碎大块冰糖法/(105)

170. 蜂蜜结晶化除法/(105)
171. 啤酒泡沫保持法/(105)
172. 做鱼忌早放生姜/(105)
173. 做鱼应放料酒和醋/(106)
174. 腌渍使鱼入味/(106)
175. 啤酒使鱼增香/(106)
176. 烹制刺多的鱼放山楂/(106)
177. 酸梅烹小鱼/(106)
178. 烹冻鱼加牛奶/(106)
179. 锅预热防煎鱼粘锅/(106)
180. 用鸡蛋煎鱼防粘锅/(107)
181. 用姜汁煎鱼防粘锅/(107)
182. 用白糖防煎鱼粘锅/(107)
183. 热锅冷油防煎鱼粘锅/(107)
184. 用葡萄酒防煎鱼粘锅/(107)
185. 煎鱼防焦去腥法/(107)
186. 碱水去鱼腥味/(107)
187. 面粉助煎鱼法/(108)
188. 蒸制鲜鱼/(108)
189. 用开水蒸鱼/(108)
190. 用压力锅烧鱼/(108)
191. 冷水炖鱼去腥/(108)
192. 如何炖鱼入味/(108)
193. 炖鱼放红枣/(108)
194. 用啤酒炖鱼/(108)
195. 掌握煮鱼时间/(108)
196. 怎样使烤鱼的皮不粘网架/(109)
197. 做“熏”鱼技巧/(109)
198. 放料使带鱼不必除鳞/(109)
199. 炒制鳝鱼宜用热油/(109)
200. 炒制鳝鱼宜加香菜/(109)
201. 炒制鳝鱼上浆时不宜加调味品/(109)
202. 咸鱼返鲜法/(109)
203. 做虾放柠檬片/(109)
204. 大火煮龙虾/(110)
205. 二遍水煮干虾/(110)
206. 嫩虾仁炒制法/(110)
207. 如何吃虾头/(110)
208. 海蟹宜蒸不宜煮/(110)
209. 蒸蟹如何才能不泡脚/(110)
210. 海蜇增香加醋法/(110)
211. 做海参不宜加醋/(111)
212. 碱煮法使海带柔软/(111)
213. 干蒸法使海带柔软/(111)
214. 用醋嫩化海带/(111)
215. 怎样使海带烂得快/(111)
216. 蒸海带拌菜炖肉味道好/(111)
217. 鱼与肉回锅烹调法/(111)
218. 腐乳炖肥肉/(112)
219. 用盐水解冻肉/(112)
220. 蒸制鱼或肉用开水/(112)
221. 煮带骨肉方法/(112)
222. 炖肉火宜慢/(112)
223. 炖肉应少用水/(112)
224. 如何烧肉/(112)
225. 烧前处理肉类方法/(113)
226. 烧肉不应早放盐/(113)
227. 烤肉防焦小窍门/(113)
228. 炒肉加水可嫩肉/(113)
229. 加淀粉嫩肉/(113)
230. 蛋清嫩肉/(113)
231. 用啤酒嫩肉/(114)
232. 用醋嫩肉/(114)
233. 用胡椒粉增加肉香/(114)
234. 用生姜嫩化老牛肉/(114)
235. 山楂嫩老牛肉/(114)
236. 拌好作料炒嫩牛肉/(114)
237. 苏打水嫩牛肉/(114)
238. 食用油嫩牛肉/(115)
239. 用冰糖嫩牛肉/(115)
240. 用芥末嫩牛肉/(115)
241. 用啤酒烧牛肉/(115)
242. 羊肉涮食法/(115)
243. 用电饭煲熬猪油/(115)





- 244. 用猪皮做肉馅/(115)
- 245. 用猪皮做肉冻/(115)
- 246. 用猪皮制酱/(115)
- 247. 做卤肉皮/(116)
- 248. 油炸猪皮/(116)
- 249. 给猪肝上浆/(116)
- 250. 防油炸猪排收缩/(116)
- 251. 煮火腿放白糖/(116)
- 252. 熬汤小窍门/(116)
- 253. 使汤鲜香可口的方法/(116)
- 254. 熬骨头汤宜用冷水/(117)
- 255. 熬骨头汤不宜中途添加生水/(117)
- 256. 熬骨头汤的火候/(117)
- 257. 熬骨头汤的时间不应过长/(117)
- 258. 熬骨头汤适量加醋/(117)
- 259. 鸡肉生熟鉴别法/(117)
- 260. 烹调鲜鸡无须放花椒大料/(118)
- 261. 用黄豆煮鸡/(118)
- 262. 炖鸡先爆炒/(118)
- 263. 炖好鸡再加盐/(118)
- 264. 清炖鸡/(118)
- 265. 奶粉炸鸡法/(118)
- 266. 如何给北京烤鸭加温/(118)
- 267. 火腿煮鸭增香法/(119)
- 268. 用猪胰嫩化老鸭/(119)
- 269. 用螺蛳嫩化老鸭/(119)
- 270. 用醋嫩化老鸭/(119)
- 271. 分离蛋清蛋黄方法/(119)
- 272. 烹制鸡蛋不宜放味精/(119)
- 273. 蒸鸡蛋羹用水/(119)
- 274. 防蒸鸡蛋羹粘碗/(119)
- 275. 蒸鸡蛋不“护皮”的方法/(119)
- 276. 如何掌握煮鸡蛋时间/(120)
- 277. 煮嫩鸡蛋省火妙方/(120)
- 278. 不宜用冷水来冷却刚煮熟的鸡蛋/(120)
- 279. 加盐易剥蛋壳/(120)
- 280. 煮茶叶蛋应注意/(120)

- 281. 炒蛋细嫩柔滑法/(120)
- 282. 炒鸡蛋时可加适量水/(120)
- 283. 加糖炒鸡蛋法/(121)
- 284. 面粉助煎蛋妙法/(121)
- 285. 如何摊蛋皮/(121)
- 286. 做奶油味蛋汤法/(121)
- 287. 做蛋花汤的方法/(121)
- 288. 用柠檬汁复稠蛋清/(121)
- 289. 腌制咸蛋/(121)
- 290. 用大可乐瓶腌鸡蛋/(121)
- 291. 注射速效腌蛋法/(122)
- 292. 煮带裂纹的咸鸭蛋/(122)
- 293. 怎样蒸牛奶不溢不粘/(122)
- 294. 烧煮牛奶/(122)
- 295. 防煮奶糊锅法/(122)
- 296. 煮奶防溢法/(122)
- 297. 奶粉冲调防结块法/(122)

(四) 烹调主食/(123)

- 1. 用醋蒸米饭/(123)
- 2. 用酒蒸米饭/(123)
- 3. 用食油煮饭/(123)
- 4. 香油煮陈米饭/(123)
- 5. 猪油煮粳米饭/(123)
- 6. 做钙质米饭/(123)
- 7. 做八宝饭/(123)
- 8. 做紫菜包饭/(124)
- 9. 做香茶米饭/(124)
- 10. 做罗马尼亚米饭/(124)
- 11. 做意大利米饭/(124)
- 12. 做土耳其米饭/(124)
- 13. 做埃及米饭/(124)
- 14. 熬黑米粥/(124)
- 15. 熬黄豆粥/(124)
- 16. 煮红豆粥/(125)
- 17. 煮绿豆粥/(125)
- 18. 熬月饼粥/(125)
- 19. 熬菜粥/(125)