

生活小窍门

(续集) 1200 例



金盾出版社 SHENGHUO XIAO QIAOMEN (XUJI) 1200 LI

生活小窍门(续集)1200 例

戴治平 葛莉萍 编

金盾出版社

内 容 提 要

本书为第一届北京图书节“十大优秀畅销书”之一的《生活小窍门1400例》的续篇,是根据作者新近收集整理的条目,仍按烹调、果饮、服饰、用品、卫生、医疗、家电、美容、文化、花鸟等十项分类编排。其内容与前书相比,知识的层面更深更贴近现代生活。两书互补,相得益彰,使所介绍的生活知识更系统、更科学、更实用,从而能够更好地为广大读者的生活服务。

图书在版编目(CIP)数据

生活小窍门(续集)1200例/戴治平,葛莉萍编. —北京:金盾出版社,1996.8(1998.6重印)

ISBN 7-5082-0162-0

I. 生… I. ①戴…②葛… II. 生活-知识-示例 IV.
TS976

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京 3209 工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:14 字数:283千字

1996年8月第1版 1998年6月第3次印刷

印数:100001—131000册 定价:12.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

《生活小窍门 1400 例》自 1991 年 8 月出版以来,深受广大读者的欢迎,曾被第一届北京图书节列为“十大优秀畅销书”之一,经一版再版,累计印数已达 120 万册。

为了进一步普及生活科学知识,为广大读者服务,作者新近又收集整理出部分生活小窍门条目,仍按烹调、果饮、服饰、用品、卫生、医疗、家电、美容、文化、花鸟等十项进行分类,编辑成书,定名为《生活小窍门(续集)1200 例》,作为《生活小窍门 1400 例》的续篇。

《续集》与《1400 例》相比,两书的条目分类虽然相同,但新书所载内容的知识层面更深,并增加了许多现代生活方面的条目。两书互补,相得益彰,使它们介绍的生活知识更加系统、更加科学、更加实用,从而能够更好地为读者的生活服务。

“生活小窍门”这两本书的两千多个条目,都是作者依据从各方面收集来的资料编写而成的。它主要适用于解决家庭生活方面的一些小问题,不是为商品生产和经营提供技术指导。读者在用以解决生活方面的问题时,要因时因地制宜。本书在医药方面介绍的某些简易疗法和应急措施,读者在应用时,要针对患者的具体情况,在如法处置后注意观察,需要医生诊治的应找医生诊治,不要耽误对患者的进一步治疗。

编 者

12/24/05

目 录

一、烹调类..... (1)

猪肉加工烹制

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1 肉片嫩炒一法..... (1) | (4) |
| 2 如何做好肉丸子..... (1) | 17 咸肉咸鱼贮存法..... (4) |
| 3 巧做四喜丸子..... (1) | (4) |
| 4 肉馅增粘性..... (2) | 18 巧存火腿..... (4) |
| 5 肉皮四食..... (2) | 19 剁肉如何不粘刀..... (4) |
| 6 炖肉易烂一法..... (2) | (4) |
| 7 酒浸肉鲜嫩..... (2) | 20 巧辨病猪肉..... (5) |
| 8 巧煮火腿易烂法..... (3) | 21 老母猪肉的鉴别..... (5) |
| 9 烧猪爪应加醋..... (3) | (5) |
| 10 巧除咸肉异味..... (3) | 22 水猪肉的识别..... (5) |
| 11 煲汤巧用水..... (3) | 23 羊肉除膻二法..... (5) |
| 12 巧洗猪内脏二法..... (3) | 24 如何将牛肉炒得鲜嫩..... (5) |
| 13 清洗猪蹄法..... (3) | 25 如何烧牛肉味美..... (5) |
| 14 巧发蹄筋..... (4) | (5) |
| 15 猪肉用酱油保鲜..... (4) | 26 怎样煮牛肉易烂..... (6) |
| 16 猪油除异味二法..... | |

鸡鸭烹制加工

- | | | | |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 27 巧炸酥鸡 | (6) | 36 如何炖鸭味更美 | (7) |
| 28 炸鸡别忘去鸡眼 | (6) | 37 烤鸭巧复酥 | (7) |
| 29 炖鸡如何不破皮 | (6) | 38 洗洁精快速拔鸭毛 | (8) |
| 30 快速炖鸡法 | (6) | 39 烫鸡鸭防止破皮法 | (8) |
| 31 炖老鸡易烂法 | (7) | 40 如何辨别家禽活宰 | (8) |
| 32 啤酒烧鸡味美 | (7) | 41 巧辨鸡鸭肉质量 | (8) |
| 33 巧除冻鸡怪味 | (7) | 42 如何挑选活鸡 | (8) |
| 34 炖鸡除腥味 | (7) | | |
| 35 巧使老鸡鸭肉变嫩 | (7) | | |

水产品烹制加工

- | | | | |
|------------------|------|----------------------|------|
| 43 蒸鱼、肉巧用水 | (9) | 53 巧切咸鱼干 | (12) |
| 44 醋水渍鱼香味浓 | (9) | 54 鱼和肉不宜反复冷冻 | (12) |
| 45 如何蒸鱼味美 | (9) | 55 怎样区分胖头鱼和白鲢鱼 | (12) |
| 46 烧鱼不粘锅 | (9) | 56 如何识别河豚鱼 | (12) |
| 47 炸鱼一法 | (10) | 57 识别污染鱼四法 | (13) |
| 48 鱼头三味 | (10) | 58 巧除带鱼鳞 | (13) |
| 49 美味鱼丸制法 | (11) | 59 去除虾腥味二法 | |
| 50 巧洗黄鱼 | (11) | | |
| 51 除鱼异味四法 | (11) | | |
| 52 咸鱼去咸法 | (12) | | |

..... (13)	69 巧发海参 (16)
60 如何制取虾仁 (13)	70 海参炒前防缩水
61 虾仁如何上浆与贮存 (14)	71 巧发鱿鱼 (16)
62 虾子不宜爆炒 (14)	72 巧发燕窝 (16)
63 如何选购鲜虾 (14)	73 如何清除贝类的泥沙 (16)
64 巧洗螺蚌 (14)	74 巧发干贝 (16)
65 迫使蟹咬松口法 (15)	75 如何保留海带的营养 (16)
66 购蟹辨雌雄 (15)	76 海味简易保存法 (17)
67 如何识别海蜇皮优劣 (15)	77 巧做鱼丸鲜汤 (17)
68 巧洗海蜇皮 (15)	

禽蛋加工烹制

78 蛋清变稠法 (17)	86 速制五香皮蛋 (19)
79 奶油味蛋汤的制法 (17)	87 皮蛋去涩法 (19)
80 炒鸡蛋不宜放味精 (18)	88 腌蛋一法 (20)
81 煮鸡蛋的小窍门 (18)	89 如何减少咸蛋的咸味 (20)
82 巧煎荷包蛋 (18)	90 如何消除咸鸭蛋的臭味 (20)
83 鸡蛋羹速制法 (18)	91 咸鸭蛋久贮一法 (20)
84 夏季鸡蛋保鲜三法 (18)	92 咸鸭蛋风味食法五种 (20)
85 如何挑选蛋品 (19)	93 咸鸭蛋的五种吃法

- (21) 96 制作蛋糕一法 (23)
- 94 鸡蛋三味 (22) 97 电饭煲烤蛋糕 (23)
- 95 自制多味蛋羹 (23)

蔬菜加工烹制

- 98 炒菜三要诀 (23) 113 春季咸菜贮存法
99 制菜放作料须注意 (28)
..... (24) 114 鲜菜简易保存法
100 巧食菜叶四法 (24) (28)
- 101 菜汤太咸打鸡蛋 115 香菜久存二法 (28)
..... (24) 116 萝卜过冬二法 (28)
- 102 菜汤不应搁过夜 117 如何切洋葱不刺眼
..... (24) (29)
- 103 煮卷心菜增色法 118 烹煮茄子、丝瓜不
..... (25) 变色 (29)
- 104 烧甜菜一法 (25) 119 炸茄盒一法 (29)
- 105 西瓜皮可制菜 (25) 120 如何使油炸食物更
106 制菜不宜放碱 (25) 酥脆 (29)
- 107 剩菜巧食 (25) 121 防止扁豆中毒二法
108 清除蔬菜残毒六法 (30)
..... (26) 122 冻扁豆复鲜及保存
109 手上辣痛白酒擦 (30)
..... (27) 123 土豆削皮不变色
110 如何制作泡菜 (27) (30)
- 111 使腌菜脆嫩三法 124 巧去山药皮 (30)
..... (27) 125 煮山芋应加柠檬汁
112 咸菜防虫法 (28) (30)

126 食红薯免腹胀烧心 (30)	135 巧洗蘑菇、平菇 (32)
127 切开的冬瓜南瓜保 存法 (31)	136 巧洗木耳 (32)
128 冬瓜贮存法 (31)	137 如何挑选干货 (32)
129 巧煮新笋 (31)	138 如何识别毒蘑菇 (33)
130 如何泡发腐竹 (31)	139 酱姜制作一法 (33)
131 巧发玉兰片 (31)	140 家庭自制橘皮酱 (33)
132 如何泡发香菇 (31)	141 巧防番茄酱罐头生 霉 (33)
133 香菇、木耳等食品 防蛀法 (32)	
134 鲜菇保鲜法 (32)	

豆制品加工烹制

142 如何煮黄豆 (34)	147 烹制豆腐不碎 (35)
143 巧除豆芽豆腥味 (34)	148 巧做油豆腐 (35)
144 如何去除豆浆的豆 腥味 (34)	149 巧洗脏豆腐 (35)
145 速制绿豆汤二法 (34)	150 小葱不要拌豆腐 (35)
146 绿豆贮存二法 (34)	151 豆腐保鲜二法 (35)
	152 腐乳食前应先蒸 (36)

米面加工烹制

153 煮饭加牛奶味香 (36)	155 一锅煮出两样饭 (37)
154 煮米饭有讲究 (36)	156 中饭西吃三法 (37)

157 饭菜同熟	(37)	170 面粉优劣辨	(40)
158 电饭煲烤食物	(37)	171 电饭煲煮面条	(40)
159 剩饭防馊法	(37)	172 红酒冰块佐冷面	
160 如何选购新米好米			(40)
.....	(38)	173 快餐面精做四味	
161 煮粥不溢出	(38)		(41)
162 煮稀饭防糊锅三法		174 如何鉴别挂面质量	
.....	(38)	优劣	(41)
163 电饭煲保温	(38)	175 风味饺子馅制作四	
164 巧蒸开花馒头		法	(42)
.....	(39)	176 下饺子易熟法	(43)
165 电饭煲蒸馒头	(39)	177 自制冷冻饺	(43)
166 巧热陈馒头	(39)	178 如何存放剩饺子	
167 冷贮馒头作快餐			(43)
.....	(39)	179 元宵六食	(43)
168 巧热剩饼	(39)	180 油炸元宵防炸裂	
169 自发粉使用须得法			(44)
.....	(40)	181 巧煮元宵	(44)

调料、食油加工、使用与贮存

182 酱油防霉	(45)	187 放盐须看火候	(45)
183 巧存食醋	(45)	188 花椒盐制法	(46)
184 化学醋的食用方法		189 捣蒜香味浓	(46)
.....	(45)	190 巧吃葱须二法	(46)
185 烧菜怎样保持醋香		191 鲜姜保存五法	(47)
味	(45)	192 防止芥末酱变干	
186 巧存食盐	(45)		(47)

193 果酱增香法	(47)		(51)
194 巧腌辣椒	(47)	206 如何保存炸过食物	
195 如何制辣椒油	(47)	的油	(51)
196 自制香辣酱	(48)	207 家庭如何贮存食油	
197 巧贮辣椒粉	(48)		(51)
198 如何贮存花椒	(48)	208 冬季巧倒凝固油	
199 自制家用调味品十			(51)
种	(48)	209 发箍巧作油瓶围脖	
200 自制家常调味汁五			(52)
法	(49)	210 烹制食品防醉油	
201 巧和芝麻酱	(50)		(52)
202 巧除油中腥味	(50)	211 如何掌握烹饪油温	
203 菜籽油除异味四法			(52)
.....	(50)	212 如何辨别植物油的	
204 沸油防溢法	(51)	真伪	(53)
205 如何使浊油变清			

综 合 类

213 烹调方法与营养		(55)
.....	(53)	218 冰箱冷藏食品的时
214 食物营养含量之最		间
.....	(54)	219 湿淀粉类食物不宜
215 营养最丰富和最差		冷藏
的食品	(54)	220 冷冻食物解冻法
216 如何掌握高压锅		(57)
烹调的火候	(55)	221 肉食分份冷藏好
217 进口食品标记识读		(57)

222 微波炉可作消毒柜	(57)	225 铁锅也有忌用时	(58)
223 合理配食吸收铁质	(57)	226 做汤七法	(58)
224 用铁锅炒菜好	(57)	227 砂糖质量鉴别	(58)

二、饮料、水果、奶类..... (59)

饮料及其加工制作

1 四季饮茶有讲究	(59)		(62)
2 橘皮泡茶可清热	(59)	14 奶粉结块后不宜吃	(63)
3 泡茶味浓一法	(59)	15 快速冲奶粉	(63)
4 开水沏茶并不好	(59)	16 酸奶饮用勿过量	(63)
5 如何贮存新茶	(60)	17 如何识别变质酸奶	(63)
6 烧水省火法	(60)	18 变味奶油更新	(64)
7 冲煮咖啡法	(60)	19 啤酒冷饮新做三法	(64)
8 真假矿泉水辨别法	(60)	20 自制消暑冷食七法	(64)
9 巧制多种饮料	(60)	21 冰淇淋制作四法	(65)
10 巧制彩色冷饮	(62)		
11 一种独特的解暑饮料	(62)		
12 夏季存放鲜牛奶法	(62)		
13 鉴别奶粉真伪五法			

酒类质量鉴别及饮用

22 如何识别真假名酒	(67)	26 冬饮啤酒宜加温	(69)
23 如何识读洋酒的年份标志	(68)	27 啤酒不宜长期冷冻	(70)
24 如何选购瓶装啤酒	(68)	28 三种人不宜饮啤酒	(70)
25 巧倒啤酒	(69)	29 巧制果酒冻	(71)

果品食用、贮存与加工

30 巧剥橙子皮	(71)	40 巧辨西瓜生熟	(73)
31 干了皮的橘子复原法	(71)	41 明矾煮板栗味道香	(73)
32 巧去苹果皮	(71)	42 板栗巧去膜	(73)
33 盐水去桃毛	(71)	43 板栗贮存一法	(74)
34 水果上的白霜要清除	(71)	44 巧去莲子皮	(74)
35 菠萝宜用盐水浸	(72)	45 龙眼保鲜三法	(74)
36 香蕉双吃	(72)	46 如何识别真假桂圆	(74)
37 水果宜早晨吃	(72)	47 柿子脱涩法	(75)
38 家庭巧制苹果酱	(72)	48 用塑料袋贮存红枣好	(75)
39 水果和海鲜不宜同食	(73)	49 柑橘简易保鲜二法	(75)
		50 巧做橘皮菜	(76)

饮食食用、贮存与加工

51 饮食温度适宜味道好	(76)
--------------------	------

52 部分食品饮料的保质时间	(77)	55 月饼存放有讲究	(78)
53 干面包回软法	(78)	56 用高压锅和微波炉炒干货	(78)
54 金属器皿不宜装蜂蜜	(78)	57 自制百果糕	(79)

三、服饰类

(80)

除衣物污渍

1 除茶水、咖啡渍	(80)	11 除碘酒渍	(81)
2 除果汁渍	(80)	12 除红汞药渍	(81)
3 除食醋、酱油渍	(80)	13 除高锰酸钾药渍	(81)
4 除汗渍	(80)	14 除龙胆紫药渍	(81)
5 除泥污渍	(80)	15 除血渍	(81)
6 除烟油渍	(80)	16 除蓝墨水渍	(81)
7 除油渍	(80)	17 除铁锈渍	(81)
8 巧除滑雪衫上的油渍	(80)	18 除煤油渍	(82)
9 除鞋油渍	(81)	19 除衣物霉斑三法	(82)
10 除圆珠笔油渍	(81)		

衣物清洗

20 衣物防退色四法 ...	(82)	24 的确良衣服复原法	(83)
21 洗衣增艳二法 ...	(83)	25 尼龙衣服整新法	(84)
22 洗背心增白法	(83)	26 如何自己干洗毛呢	(84)
23 如何洗涤泛黄的白色衣服	(83)		

服装	(84)	42 衣服洗前不宜久泡	(88)
27 如何洗涤羊毛织物	(84)	43 洗衣服清洁剂的用 量要适当	(89)
28 羊毛衫清洗消毒	(84)	44 如何使洗过的衣物 蓬松亮泽	(89)
29 巧洗绒布复原法	(85)	45 嵌金银丝衣物的洗 涤	(89)
30 如何清洗拉绒织物	(85)	46 如何洗棉衣	(89)
31 羊毛衫的洗涤收藏	(86)	47 垫肩衣服洗涤法	(90)
32 腈纶毯洗涤法	(86)	48 新内衣应当洗后穿	(90)
33 巧洗毛毯	(86)	49 洗衣要“内外有别”	(90)
34 丝绸的洗涤与收藏	(86)	50 乳罩莫进洗衣机	(90)
35 巧洗真丝服装	(87)	51 巧洗旧毛巾	(91)
36 白色丝绸增白法 ...	(87)	52 棉布漂白法	(91)
37 如何使蓝色绸缎衣 物恢复原色	(87)	53 洋葱皮可作染料 ...	(91)
38 洗丝绸衣物复原增 色法	(87)	54 绣花织物洗涤法 ...	(91)
39 丝绸被面洗涤二法	(87)	55 如何洗高档绣花绒 床罩	(92)
40 如何清除软缎被面 的霉斑	(88)	56 干洗后的衣服不宜 马上穿	(92)
41 拆洗毛衣的简便方 法	(88)	57 怎样使用干洗精 ...	(93)
		58 如何洗薄型毛料服	

- 装 (93) 61 如何洗呢料大衣 ... (93)
 59 呢料服装巧除尘 ... (93) 62 如何洗毛料西服 ... (94)
 60 呢绒服装巧整新 ... (93)

衣物熨烫

- 63 熨衣必须注意之点 (95)
 (94) 66 如何熨烫领带 (95)
 64 巧除衣物褶纹 (94) 67 熨衣留香法 (95)
 65 化纤衣物的熨烫

服装缝纫、穿着及其它

- 68 自制服装衬头 (95) 78 夏季巧配装 (98)
 69 巧做衬裙 (96) 79 方巾做胸衣 (98)
 70 使裙摆下坠的方法 (96) 80 夏季除汗味 (98)
 (96) 81 防止黑色织物变脆
 71 毛料裤起包消除法 (96) 82 巧配服装纽扣 (99)
 (96) 83 巧穿针线 (99)
 72 如何使裤线笔挺持 (96) 84 巧拔缝衣针 (99)
 久 (96) 85 着西服六要诀 (99)
 73 如何在 T 恤衫上作 (96) 86 如何挑选茄克衫 ... (100)
 画 (96) 87 怎样选购冬装 (101)
 74 做棉袄巧絮棉花 ... (96) 88 穿色调鲜明的服装显
 75 旧衣物利用三法 ... (97) 得苗条 (101)
 76 夏天穿何种内衣好 (97) 89 胖人配衣五注意 ... (101)
 (97) 90 老人服装面料选择
 77 穿什么夏衣更凉快 (98) (102)
 (98)

91 如何晾晒衣服 …… (103)	序 …………… (103)
92 服装四季巧收藏 … (103)	94 用纸箱收藏衣物 … (104)
93 收藏衣物放置的顺	

羊毛、丝绸、羽绒、针棉织品类

95 如何选购羊绒衫 … (104)	107 有趣的尺寸 …… (109)
96 羽绒服平整法 …… (105)	108 看商标识商品 … (109)
97 羽绒服的洗涤与收 藏 …………… (105)	109 借火识货 …… (110)
98 羽绒服真伪鉴别 … (105)	110 巧防白毛衣变黄 …………… (111)
99 毛巾被的选购与使 用 …………… (105)	111 如何清除白毛衣 上的灰尘 …… (111)
100 如何选购毛巾毯 …………… (106)	112 如何使宽大的毛 衣变得体 …… (111)
101 如何选购毛料织物 …………… (106)	113 旧毛线可拉直 … (111)
102 毛料衣服防虫蛀 …………… (107)	114 羊毛衫的养护 … (111)
103 全毛、混纺呢商标 的认读 …… (107)	115 羊毛衫保养五注意 …………… (112)
104 家庭装饰布选用 …………… (108)	116 羊毛衫防虫蛀 … (112)
105 袜、帽、鞋规格的表 示 …………… (108)	117 毛线的识别 …… (112)
106 怎样认读进口服 装上的符号 …… (109)	118 毛线的重量 …… (113)
	119 不同颜色毛线的 搭配使用 …… (113)
	120 拆毛衣防尘法 … (114)
	121 如何去除毛衣上 的小绒球 …… (114)