

何星 淮雁 李兰 半城 编著

厨房 小窍门 700例

第二版



农村读物出版社

厨房小窍门700例

第 二 版

何星 淮雁 李兰 半城 编著

农 村 读 物 出 版 社

厨房小窍门 700 例

第 二 版

何星 淮雁 李兰 半城 编著

* * *

责任编辑 朱 雷 高雅云

农村读物出版社出版 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

新华书店北京发行所发行 北京忠信诚胶印厂印刷

787mm×1092mm 32 开本 9.25 印张 205 千字

1988 年 8 月第 1 版 1999 年 2 月第 2 版北京第 1 次印刷

印数 1~10 000 册 定价 11.00 元

ISBN 7-5048-2767-3/Z · 358

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

内 容 提 要

在生活中，我们常遇到这样的事情：同样一条鱼，有人烧出来味道鲜美无比，有人烧出来却味腥不适入口，因为烧鱼不得窍门；同样一条高压锅胶圈，时间一长有人用旧了就得丢弃，有人却能整旧如新，延长使用寿命，因为这里面有窍门……这些发生在厨房里的例子举不胜举。

厨房，不要小看它，在日常家庭生活中占有重要的地位。家庭主妇一日三餐都在厨房中操劳，忙着为一家人准备可口的饭菜，如果能掌握一些厨房中的小窍门，那么繁忙的家务会变得轻松一些。

本书共收集厨房中的小窍门 700 多条，主要包括：一、做饭的小窍门；二、做菜的小窍门；三、挑选与鉴别的小窍门；四、操作与加工的小窍门；五、收藏与保鲜的小窍门；六、腌制食品的小窍门；七、调味品与食用油的小窍门；八、厨房炊具使用的小窍门；九、厨房电器使用的小窍门；十、其它。

这些小窍门都是作者长期观察生活，多方面收集材料，并以科学的态度整理、归纳、总结出来的。其宗旨是帮助家庭主妇处理好在厨房中遇到的难题，使她们的饭做得更香甜，菜炒得更鲜美。

一个个小窍门，字语不多，却含有它的科学性、合理性。在厨房中，您不妨可以试着做一下，也许会使您受到不少益处。

目 录

一、做饭的小窍门

怎样热陈馒头松软可口	1	包饺子的窍门	8
炸馒头省油	1	饺子菜馅不挤水的妙法	8
巧制馒头成佳肴	1	饺子馅不宜放生油	9
馒头的营养比面包好	1	做饺子馅鲜美	9
家庭自制汉堡包	2	番茄肉馅的做法	9
水淘米去沙法	2	菜馅无韭泛韭香	10
去除米粥中的沙粒	3	肉馅掺肉皮冻多卤汁	10
煮干饭的吃水量	3	饺子皮加鸡蛋爽口	10
煮饭勿用生冷自来水	3	煮饺子的学问	11
淘米中也有科学	4	煮饺子不粘不破	11
米汤丢掉太可惜	4	快速煮饺子的方法	11
陈米变新米	4	如何使粥熬得粘稠	12
机米变好米	5	熬米粥防溢的小窍门	13
米饭夹生补救法	5	煮稀饭不应放碱	13
焦饭去糊味方法 5 则	5	热水瓶煮稀饭	13
剩饭重蒸去异味	6	快速熬绿豆汤	13
一锅可煮软硬两样饭	6	巧制美容核桃粥	14
铝锅煮出两样饭	6	煮豆沙防糊	14
小米饭的做法	7	煮面条防粘	14
饭菜简易防馊法	7	煮挂面不宜用旺火	14
食物防变馊小方法	7	使抻面“筋道”	15
米饭防馊的窍门	7	抻面和面要撮水	15
		做好刀削面的要诀	15

做好岐山臊子面的要点	16	高压锅炖老鸡或牛肉	27
如何炒米粉	16	做好香酥鸡的 3 个关键	27
制作糖馅应加熟面粉	17	快法炖鸡巧用醋	28
包子的捏法	17	快制汽锅鸡	29
捏饺子的两种手法	17	巧烹美味芙蓉鸡片	29
黄豆、玉米混合食用营养高	18	肥鸭去膻解腻烹制法	30
用平底锅做贴饼子	18	炒鸡蛋有风味	31
荞麦面可制成碗坨	18	怎样煎鸡蛋完整嫩滑	31
制作蛋糕的要诀	18	做脆皮蛋宜先改刀后挂糊炸	31
钝刀切蛋糕	19	摊黄菜勾芡更鲜嫩	31
果子干嵌在蛋糕表面的技巧	20	葱炒鸡蛋如何用葱花	32
怎样使烤出的面包有美丽的光泽	20	烹炒鸡蛋勿放味精	32
使烤出的点心湿润柔软	20	鸡蛋一般煮到什么程度好	32
干面包如何回软	20	三明治炉可煎葱花蛋	32
煮元宵的技巧	21	煎荷包蛋的妙法	33
“原汤化原食”有道理	21	蒸好嫩蛋羹	33
高压锅巧做烙饼	22	奶油味蛋汤的做法	34
高压锅蒸馒头	22	不新鲜的蛋如何打成漂亮的蛋花	34
高压锅烤发糕	23	家庭蛋皮制法	34
高压锅烙锅贴	23	煎蛋皮薄而不破	35
高压锅巧制小面包	23	巧食松花蛋	35
如何用高压锅热剩饭	24	吃松花蛋宜放姜醋汁	36
二、做菜的小窍门		风味独特的皮蛋汤	36
做鸡的门道	25	咸鸭蛋的几种风味吃法	36
烹制白斩鸡有窍门	25	吃鱼的讲究	37
白斩鸡浸鸡知生熟	26	烧鱼不碎的要领	37
炖鸡不要放花椒茴香	27	怎样煎鱼形美味鲜	38

做鱼何时放生姜	38	红烧狮子头的做法	48
烹烧鲜鱼的几种花刀	39	荔枝肉的制作要点	49
如何收拾好鱼菜	39	烹制“蚂蚁上树”要点 3 则	50
烧鱼如何入味	39	水滑法炒肉丝	50
烹制鱼要放料酒和醋	40	速滑肉片	51
鱼杀死后短时间烹调味道 鲜美	40	巧食肥肉	51
烹调冻鱼的小窍门	40	做酱汁肉的方法	52
烹调鳝鱼的门道	41	酱制品注入味法	52
鳝鱼与藕合吃滋养功效高	41	烧牛肉要切成大块	53
鲜鱼与豆腐合吃能强身	41	什么水炖肉味鲜	53
鱼冻制作法	42	如何使卤菜红亮光滑	54
怎样汆好鱼汤	42	炖牛肉的诀窍	54
怎样使鱼汤鲜美	43	茶叶同牛肉炖味更鲜美	54
蒸鱼蒸肉要用开水	43	老牛肉怎样煮烂	55
烹制海参不宜加醋	43	羊肉串细嚼可防癌	55
虾皮的吃法	44	怎样使肉烧得烂	56
淡菜食用方法	44	肉类焖吃最有营养	56
怎样吃螺蛳	44	鱼香菜肴的烹制要点	56
鲜虾味更美	45	剥丸子肉馅的学问	57
甲鱼剖杀法	45	用刀剥肉馅鲜美	58
烹制甲鱼的窍门	45	增加馅的粘性	58
怎样使海蜇变脆	45	用鸡蛋打肉馅香	58
怎样使海带柔软可口	46	怎样制成肉茸	58
如何使海带烂得快	46	怎样“打”肉圆	59
豆腐海带混合吃好	46	炸肉丸子防止炸锅	59
肉的最佳食用期	46	怎样做汆丸子不散	59
吃肉有讲究	47	切熟肉的窍门	60
炖肉成功的三要诀	48	自制烤肉的要诀	60
		做猪头肉的要诀	60

怎样扒烧整猪头	61	芹菜的食用方法	71
烧猪蹄加醋	61	妙食芹菜根	71
使猪肚子加厚	61	巧食芹菜叶	72
炒腰花的小绝招	62	芦笋的几种食用方法	72
猪腰菜肴的烹制关键	62	如何炒木耳菜、空心菜	73
怎样烹调猪肝菜	62	怎样炒苋菜	73
烹调“下水”须放蒜	63	油菜如何吃香	73
煮火腿使皮易烂	63	大白菜的合理食用	74
咸肉忌煎炸	64	胡萝卜的科学吃法	74
兔肉的做法	64	如何烹调菜花脆嫩适口	75
怎样加工假鱼肚——肉皮	64	莴笋的吃法	75
怎样使汤熬得清淳透明	65	石菜花要凉拌	75
做汤小经验 5 则	65	烹制熘银条的窍门	76
煮猪骨头增营养	65	做白扒菜的窍门	77
熬骨头汤宜用冷水	66	黄瓜的选法与吃法	77
鲜汤的做法	66	巧吃鲜菜	77
烹调土豆窍门 6 则	66	菠菜去涩法	78
怎样炒土豆丝	67	怎样保持菠菜豆腐的营养	78
如何制好土豆泥	67	红白萝卜不宜合煮	78
土豆发芽如何吃	68	吃久存老南瓜当心中毒	79
熬茄子怎样才能不变黑	68	怎样食用受冻的蔬菜	79
炒茄子怎样才能省油	68	炒青菜脆嫩的小方法	80
怎样炒元白菜清香可口	69	烹调使用开水好	80
烹调中如何使扁豆保持翠绿 的颜色	69	磨芋豆腐的吃法	80
青椒如何炒得脆嫩爽口	69	腌雪里蕻的几种吃法	80
炒豆芽放醋好	70	怎样做出味美煮干丝	81
香椿的营养与食用	70	几种风味野菜的制作	82
如何做洋葱菜	71	野菜佳肴——马兰头	83
		怎样炸酱	83

怎样做拔丝菜	83	比例	93
做好拔丝菜的 4 个要点	84	食品的烹调与营养	93
制作拔丝菜宜用动物油	84	饼干末代替面包渣	94
防止新山药做拔丝菜时出现 黑点	85	烹制菜肴巧用水	94
风味独特的拔丝馒头	85	如何炒好糖色	94
食用拔丝菜肴时要蘸凉水	86	烧菜用酒最佳时间	94
注意保护蔬菜中的维生素	86	做菜怎样掌握放酱油的火候	95
嫩玉米做菜肴	87	烹调的关键——火候	95
怎样炸花生米粒大香脆	87	怎样掌握油温	95
炸花生米的窍门	87	热锅凉油可避免炒菜巴锅	96
炸春卷防止汤汁流出	88	爆锅的学问	97
家庭常用的几种烹调方法	88	热油放盐可防癌	97
用笼屉蒸制菜肴时应注意 什么	90	炒菜不宜多放油	97
蒸煮鱼肉知生熟	90	炒菜宜用净锅	98
迅速烹调小窍门	90	家庭烹调几种应急法	98
烹调巧用小苏打	91	做菜、做汤太咸了可补救	99
“上浆挂糊”可以使菜肴 鲜嫩	91	菜肴颜色有学问	99
勾芡技术——碗芡与跑马芡	92	家常菜怎样配色	100
菜肴勾芡的要点	92	家庭试用菜肴点缀	100
什么菜肴不宜勾芡	93	三、挑选与鉴别的小窍门	
烹制丸子、松肉加淀粉的 比例	93	怎样鉴别鲜鱼的质量	102
烹调肉片、肉丁加淀粉的 比例	93	怎样挑选新鲜的活鱼	102
		怎样识别大黄鱼、小黄鱼	103
		怎样识别鲤鱼、鲫鱼	103
		怎样区别胖头鱼、白鲢鱼	103

怎样区别青鱼、草鱼	104	面粉的鉴定与保管	114
怎样挑选对虾	104	怎样识别生姜	114
怎样挑选螃蟹	104	如何鉴别假大料	114
海蜇的识别	105	怎样识别真假香油	115
怎样鉴别海参的质量	105	怎样鉴别真假木耳	115
如何识别新鲜甲鱼	105	怎样鉴别变质银耳	116
如何鉴别活鸡的好坏	106	虾油优劣如何鉴别	116
怎样鉴别鸡的老嫩	106	奶粉的选择与鉴别	116
怎样鉴别鲜蛋	107	啤酒质量的鉴别	117
辨认孵鸡淘汰蛋	107	怎样选购蜂蜜	117
怎样挑选松花蛋	107	怎样鉴别蜂蜜	118
鲜肉质量的鉴定	108	如何鉴别掺水牛奶	118
怎样鉴别猪、牛、羊内脏的 质量	108	如何识别罐头盖上的钢印	119
火腿的质量标准	109	如何从外观判断罐头的好坏	119
灌肠制品的挑选、保管与 食用	109	怎样挑选中秋月饼	120
有什么窍门可挑选营养价值 高的蔬菜	109	四、操作与加工的小窍门	
挑选四季豆	110	如何宰杀鸭鹅	121
挑选豇豆	110	热水浸洗猪肉不好	121
怎样鉴别笋类的质量	110	咸肉退盐法	122
选购芹菜的方法	111	螺、蚌吐净泥土	122
怎样挑选鲜藕	111	巧拔猪蹄毛	122
识别茭白的方法	111	快拔猪毛	122
什么样的山药质量好	112	冷冻羊肉的简易处理	122
选择香蕉风味佳	112	冰冻食品巧解冻	123
选购哈密瓜的诀窍	113	怎样合理解冻速冻肉	124
如何选购猕猴桃	113	家庭如何片烤鸭	124
米的选购和保管	113	冷烤鸭回热的几种方法	125
		切肉有讲究	126

宰杀鳙鱼的好方法	126	巧发海参	135
怎样切鱼片	126	家庭也能发好海参	136
去河鱼土腥味	127	怎样清洗新鲜墨斗鱼	136
牛奶除鱼腥	127	快速去带鱼鳞	136
茶水除鱼腥	127	如何清洗虾体中的污物	137
去除鲤鱼腥气	128	吃螃蟹的四除	137
去除黄花鱼腥气	128	怎样取蟹肉	137
鱼胆破后去苦味	128	怎样取虾仁	138
防止苍蝇叮鱼法	128	巧切煮鸡蛋	138
羊肉去膻味 5 法	128	巧取鸡蛋白	138
烹制狗肉去除异味	129	巧剥鸡蛋壳	138
怎样除去咸肉的辛辣味	129	煮鸡蛋防碎裂	139
猪肝、猪心去秽气	129	怎样煮好鸡蛋	139
猪腰子去腥臊	130	松花蛋剥皮巧法	139
苦瓜去苦味	130	调制蛋泡糊的方法	140
去豆腐泔水味	130	自制美味面筋	140
黄豆芽除豆腥味	130	怎样泡发笋干	141
使用火碱泡鱿鱼	131	木耳、香菇泡发法各异	141
干墨鱼的涨发方法	131	新鲜的蘑菇怎样存放和清洗	142
涨发猪蹄筋	132	怎样洗香菇	142
如何泡发熊掌	132	浸泡干蘑菇的小窍门	142
如何泡发鱼翅	133	如何食用老化的香菇	142
如何烤发肉皮	133	如何去掉干莲子的外衣	143
如何烤发海参	134	及莲心	143
干贝涨发	134	利用食品袋发蚕豆芽	143
泡发海蜇的方法	134	马铃薯快速去皮法	144
泡发海米有新法	134	巧去蚕豆皮	144
如何洗脏木耳	135	核桃去壳剥皮巧法	145
米汤泡发木耳肥大	135	生板栗快速剥皮法	145
淘米水泡发木耳	135		

怎样避免切菜时手染色	145	久存香菜	156
食蟹后去手腥	145	保存鲜姜	156
削芋头皮时去手痒	146	大葱贮存法	156
切葱防止流泪	146	豆腐保鲜法(一)	157
怎样洗净菜叶上的腻虫	146	豆腐保鲜法(二)	157
五、收藏与保鲜的小窍门		怎样保存开盖的番茄酱	
家庭贮粮如何度夏	147		157
大米不宜暴晒	147	存放食品防互克	157
夏季家庭怎样存放大米	148	贮肉法	158
家庭贮存花生米新法	149	酱油可以使猪肉保鲜	158
如何保管年糕	149	夏天保存鲜肉小窍门 4 则	158
夏季防止食物霉烂变质	150		158
怎样储存大白菜	150	用芥末来保藏鲜鱼鲜肉	159
蔬菜垂直放置好	151	如何保存鲜肝	159
用大白菜储存韭菜	151	贮藏鲜鱼的新方法 3 招	159
冬瓜上的白霜有保护作用	151	家庭存鱼保鲜	160
.....	151	纸贴鱼眼可保鲜	160
冬瓜的贮存法	152	冰箱贮鲜虾	160
贮藏番茄小窍门	152	存放干虾子	161
夏季怎样保存黄瓜	152	存养活蟹的小经验	161
存放茄子不能着水	153	贮藏鲜蟹肉	162
防止土豆发芽的方法	153	家庭怎样存放海蜇	162
怎样保管葱头	153	蛭可存半月不死	162
贮藏黄芽菜	153	使蛭、蛤数天活养	163
冬藏莲藕土水法	154	香肠的挑选和保管方法	163
贮藏冬笋的 3 种简易方法	154	收藏腊味的方法	163
.....	154	食用与保管火腿	163
冰箱存放茼蒿	155	收藏火腿	164
蒜黄和青韭保鲜	155	收藏咸鱼咸肉	164
怎样存用香菜	156	巧藏海味	164

存放鸡蛋不能水洗·····	164	速效泡菜·····	177
鲜蛋贮藏的小方法·····	165	怎样快速腌制酸白菜·····	177
细盐贮蛋保鲜法·····	166	美味醋萝卜·····	178
猪脂涂膜保蛋鲜·····	166	萝卜干腌制法·····	178
冰箱内不易存放松花蛋·····	167	腌芝麻辣菜丝·····	179
蛋竖着放比横着放好·····	167	腌白菜叶·····	179
保管食用油脂的方法·····	167	腌制雪里蕻的2种方法·····	179
存放植物油应注意什么·····	168	自制香脆腌辣椒·····	180
怎样使猪油不产生怪味·····	168	腌尖辣椒·····	180
猪油长期保鲜·····	169	家庭自制韭菜花方法2则	
久存花生油·····	169	·····	180
西瓜的贮藏·····	169	自制四川鱼辣子·····	181
长期保存西瓜的方法·····	169	自制美味番茄酱·····	181
水果催熟法·····	170	风味独特的酿黄瓜·····	181
涩柿子变甜的5种方法·····	170	红绿黄瓜可口小菜·····	182
家庭贮藏水果须知·····	170	虾油芹菜·····	182
怎样保鲜荔枝·····	171	腌酸辣元白菜·····	183
苏打水存鲜果·····	171	腌香椿几吃·····	183
栗子贮存小方法·····	171	怎样做糖蒜、醋蒜·····	183
保存红枣·····	172	怎样泡制腊八蒜·····	184
榨菜简易保存法·····	172	别具风味的芥菜头辣菜·····	184
怎样贮存小坛咸菜·····	173	简易自制香辣酱·····	185
软包装牛奶夏季保存法·····	173	腌菜要腌透·····	185
金属器皿不宜存放蜂蜜·····	174	怎样去掉腌菜里的白膜·····	185
瓶装酒能存放多久·····	174	怎样去除泡菜汁上的白膜	
如何保存月饼·····	175	·····	186
食品的最佳温度·····	175	泡菜坛沿的水应放盐·····	186
食品温度与味道·····	176	如何腌制香肠具有红色·····	186
家庭保管人参·····	176	怎样使青菜干保持原有绿色	
		·····	186

六、腌制食品的小窍门

腌制食品加维生素 C 可防癌	187	料酒在烹调中的作用	199
怎样使菜腌得脆嫩	187	酱油的等级是怎样划分的	199
怎样使腌咸蛋出油	187	酱油熟吃好	200
制作松花蛋宜用粗盐	188	防止酱油和醋发霉	200
怎样食用腌制食品	188	酱油防霉小方法	201
腌制食品防亚硝酸盐的有效方法	188	使醋变香	201
家庭自制苹果酱	189	醋可解辣味	201
腌蛋法	190	用什么容器装醋好	201
2 种盐蛋腌制法	190	正确使用味精的方法	202
快速加工咸蛋法	191	巧制咖喱油	202
灰包法制咸蛋	191	3 种味汁的调制	203
使蛋黄出油多的腌蛋法	192	椒麻汁的做法	204
简便腌蛋法	192	怪味汁的调制	204
别致的快速腌蛋	192	鲜姜汁的调制	204
风味腌蛋法 3 种	193	葱油汁的调制	205
腌蛋过咸可制赛蟹黄	193	调制凉菜的风味调料	
如何制作糟蛋	194	——豆豉卤	205
快速烹饪法制酱油黄豆	194	自制五香粉	205
五香蚕豆	195	食用芥末为什么要“水发”	205
七、调味品与食用油的小窍门		怎样调制芥末	206
调味的的基本方法	196	急用剥蒜法	206
添加调味品的顺序	196	让蒜泥更香	207
调味品与味道	197	食盐的讲究	207
巧用家常作料——大葱	197	怎样使盐不返潮	207
烹调离不开生姜	197	食盐防潮	207
大蒜在烹调中的作用	198	区别食盐与亚硝酸钠的简单方法	208
花椒的用法	198	白糖结块有办法	208
烹调中巧用大料	199		

荤油素油搭配食用好	208	铁锅不宜煮海棠和山里红	224
油脂有轻微哈喇味怎么办	209	怎样延长熟铁锅使用寿命	224
防热油泛沫	210	勿用沙灰揩擦炊具	225
巧制辣油	210	不宜用碱水洗铝制品	225
炸出鲜亮辣椒油	210	怎样选择不锈钢制品	225
炸过鱼的油怎样去腥	210	如何使用不锈钢餐具	225
熬猪油对水油味香	211	怎样保养不锈钢炊餐具	226
盐的妙用 (一)	211	如何清洗不锈钢餐具	227
盐的妙用 (二)	212	铜制食具忌盛冷食品	227
醋的妙用 (一)	213	油锅着火怎么办	227
醋的妙用 (二)	213	怎样使用沙锅	227
花椒的妙用	214	保护沙锅	228
糖的妙用	215	沙锅炖肉味更香	228
葡萄酒的妙用	215	快速磨刀法	228
啤酒的妙用 (一)	216	怎样除掉刀上的腥味	229
啤酒的妙用 (二)	217	淘米水去刀锈	229
米酒的妙用	218	菜刀除锈	229
巧用桔皮 (一)	219	怎样保养刀具	229
巧用桔皮 (二)	219	菜刀把掉了怎么办	230
巧用桔皮 (三)	220	使用木质菜墩砧板好	230
蛋壳的妙用	221	去菜板腥味	230
茶水的妙用	221	怎样使菜板不裂	230
八、厨房炊具使用的小窍门		塑料菜板用久变弯怎么办	230
新买的大生铁锅怎样使用	222	高压锅损失食物营养吗	231
使用新铁锅窍门 4 则	222	高压锅的安全使用	231
新铁锅去铁味	223	延长高压锅胶圈寿命的 小方法	231
除铁锅腥味	223		
热锅遇冷防裂法	223		

高压锅胶圈整旧如新 (一)	预防玻璃器皿炸裂	240
..... 232	多次使用的厨房抹布	240
高压锅胶圈整旧如新 (二)	受潮火柴快速变干法	240
..... 232	液化气瓶会传播疾病	240
炉子生了铁锈怎么办	别用化纤丝洗碗	241
巧修煤炉	使用油漆筷子有害	241
节约煤气 11 条	厨房内油烟可致癌	241
蛋清可粘玻璃、瓷器小物件	巧开瓶装罐头	242
..... 234	浓盐水可保持洗涤槽清洁	
怎样粘补瓷器	 242	242
厨房用具去污小窍门 7 则	盐水可使扫帚更耐用	242
..... 235	怎样清除厨房油污	243
巧除壶垢	哪种塑料袋可包装食品	243
铁制器皿除锈	利用肥皂头	243
铜制器皿除锈	脸盆去污法	244
铜火锅要除铜锈		
牙膏可除搪瓷器皿积垢	九、厨房电器使用的小窍门	
厨房纱窗去污法	延长电冰箱的使用寿命	245
擦洗厨房里的玻璃制品	冰箱内存放食品的方法	245
怎样擦玻璃	电冰箱制取冰块	245
巧做刮鳞器	厨房冰箱冷凝器	246
烧开水节能小窍门	电冰箱停用保养法	246
玻璃瓶巧制漏斗	使用电冰箱要及时除霜	246
紧杯分离法	电冰箱脏了怎么办	247
巧开紧瓶盖	电冰箱里的细菌	247
怎样开啤酒瓶	使用冰箱小窍门 5 则	247
厨房中木器防虫蚁	冰箱巧除异味法 7 则	248
厨房钉子固定法	防止及消除冰箱霉菌的方法	
断电炉丝复原	 249	249
简易厨房门窗密闭法	冰箱贮藏小经验	249
	瓜果蔬菜能在冰箱里存多久	