



# 零污染333

家事锦囊

## 食物环保处置

Pretty Living 创作室 编著

广州出版社

零污染

家事锦囊

# 食物环保处置

Pretty Living 创作室 编著

广州出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

食物环保处置/PRETTY LIVING 创作室编著. 广州:广州出版社,  
2004.1

(零污染 333 家事锦囊)

ISBN 7-80655-569-2

I.食… II.Pretty III.家庭-食品污染-污染防治 IV.X56

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 085739 号

- 书 名 零污染 333 家事锦囊  
出版发行 广州出版社  
(地址:广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码:510121)  
责任编辑 甘 谦  
责任校对 杨珊珊  
装帧设计 谢成华  
印 刷 广州伟龙印刷制版有限公司  
(地址:广州市沙河沙太路银利工业村一栋 邮编:510507)  
规 格 889 毫米×1194 毫米 1/32  
总 印 张 42  
总 字 数 968 千字  
印 数 7000 套  
版 次 2004 年 1 月第 1 版  
印 次 2004 年 1 月第 1 次  
书 号 ISBN 7-80655-569-2/TS·43  
总 定 价 80.00 元(全四册)

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

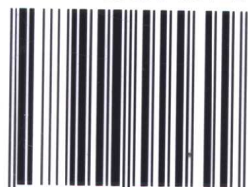
## 内 容 简 介

### 《零污染333家事锦囊》

本着“创造环保家居，追求健康生活，享受美丽人生”的新理念，从衣物环保护理、食物环保处置、家庭环保装修、家居环保清洁入手，以1332个锦囊妙方、1332幅生动漫画，组成四册锦囊专辑，给读者奉献一套专业、易行、简便、实用的家庭健康生活全书。



ISBN 7-80655-569-2



9 787806 555699 >

ISBN 7-80655-569-2/TS · 43

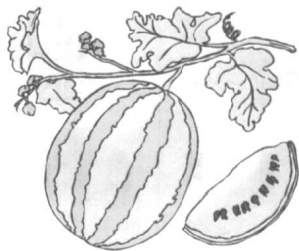
总定价: 80.00元(全四册)

# 前言



说起环境污染,人们都不陌生。恶劣的气候,废水、废气、废渣,以及“隐形杀手”——噪音等,都是环境带来的污染。究其成因,我们无法否认,人类是一个重要的污染源。人类的生产、生活活动制造出大量垃圾,工业活动对大气、土壤、水

体的污染,使我们在享受物质文明成果的同时,又自食环境污染带来的苦果。如此杀鸡取卵,竭泽而渔,人类已经为自己的短视和急功近利的行为付出了惨痛的代价,并且还将付出更大的代价。全球气温的升高,厄尔尼诺现象的出现,各种自然灾害的增多,无不打上生态环境被严重破坏的烙印,就像一头头疯狂的斑斓猛虎,冲出了人类文明的圈围,肆虐于我们身侧。所幸的是,受到大自然的惩罚和交纳过昂贵的学费之后,各国政府已意识到环境保护的重要性,并积极采取措施、制定相关法规来预防和治理环境污染。欣喜之余,我们不能不看到这些防治的对象主要是来自室外的环境污染,与我们的健康最亲近、最直接



的居室污染问题仍束之高阁,悬而未决。

居室污染,顾名思义,就是人们生活的这个“小环境”所产生的污染。20世纪80年代,各国卫生学家就开始关注居室污染与健康效应问题,并大声疾呼人们关心居室污染问题。

专家指出,工业化进程使得现代人60%~80%的时间在室内度过,行动不便的婴幼儿、老年人、残疾人在室内活动的时间更多,加上居室狭小的空间和高人口密集度,使得这里如果被污染,生活在居室里的人就成为首当其冲的受害者,因此,我们必须直面居室污染这一污染源。

居室污染多种多样,范围涵盖人类的吃、穿、住、用、行、娱乐等各个方面。既有我们能看见的有形污染,也有声、光、电、磁、味等无形污染;既有来自室外的环境污染,也有来自室内建筑、装潢材料、烹饪、取暖、吸烟,甚至我们人体所散发的体味所造成的污染,还有来自一些小家电、家庭日用品、化妆品、衣物、洗涤剂、杀虫剂、炊餐具、保健品、药品的污染。它们无时无刻影响着我们的健康,威胁着我们的生命。

居室污染的另一大特点是全方位、多层次、小数量地在我们体内慢慢积蓄,所以一般很难为我们所察觉。一旦它积蓄过量,引起质变,往往就已经到了人力不足以回天的地步了。



此外,生活在居室里的人也是居室污染的一大污染源。人体代谢出的400多种化学物质,其中25种是有毒物质。当疾病侵袭人体时,人体所排出的细菌、病毒、寄生虫等生物污染物质更是大大超标,对住在同一屋檐下的其他人的健康构成严重威

胁。

因此,从居室污染这些特点我们得出结论:居室污染的程度对于人体的侵害,事实上远远超过室外污染的程度。

既然我们生活的居室不是“真空”,那么,树立起正确的环保意识、掌握必要的家事锦囊,对于预防和治理这些居室污染来说,就显得尤为重要和迫切。如果居



室污染得到有效的预防和治理,反过来会减少对室外环境的污染,间接保护了生态环境。因此,防治居室污染对我们自身的健康和生态环境关系都十分密切。我们只有意识到这一点,才能真正行动起来保护环境,爱护我们共同生存的美好家园——地球。

“环保”、“健康”、“美丽”已成为现代人的共识。《零污染 333 家事锦囊》丛书正是本着“创造环保家居,追求健康生活,享受美丽人生”的观念而编写的。丛书分为《衣物环保护理》、《食物环保处置》、《居室环保清洁》、《家庭环保装修》四辑。针对人们在衣、食、用、住各方面可能碰到的琐事,每册各介绍了 333 条实用锦囊,期望能为你排忧解难。此外,本丛书创新地提出“零污染”的概念,将环境保护提到了首位,目的是让人们树立环保意识,追求健康而高质量的生活。

《衣物环保护理》一书,主要从衣物的正确洗涤、保养以及饰物的穿戴和养护等方面着手,讲述了怎样使衣物清洁、经久耐用以及正确穿戴的问题,从而呵护你的健康和维护你的良好形象。

《食物环保处置》一书,主要从食品的保鲜、加工、清洗、营养以及

色、香、形等方面,介绍科学的食品使用、处理方法,让你远离不良饮食习惯,改变不当饮食结构,从而更科学、更健康地饮食。

《居室环保清洁》一书,主要围绕家具、饰物、家庭日用品的清洁、维护和保养等问题,为您的家居生活提供建议,让您在享受美好生活的同时,能保护居室环境,维护自身的健康。

《家庭环保装修》一书,主要针对家庭装修的选材、装饰等诸多问题提出建议并给予解决办法,首倡“绿色装修,环保卫家”的理念。本书对居室的美化也有较为专业的认识。

本套丛书对家居环保生活无疑具有积极的借鉴和指导作用。但愿人人都能树立环保意识,都拥有健康的生活方式,这就是我们编写《零污染 333 家事锦囊》的目的所在。

编者  
2003 年冬

# 目 录

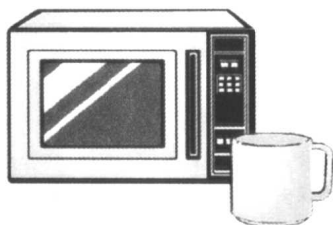


|                    |    |
|--------------------|----|
| 食品与环保紧相连 .....     | 1  |
| 近看食物污染 .....       | 2  |
| 食品安全迫在眉睫 .....     | 3  |
| 疯牛病莫小觑 .....       | 4  |
| “潜伏杀手”——二恶英 .....  | 5  |
| 农药的危害 .....        | 6  |
| 别吃被污染的鱼虾 .....     | 7  |
| 对屠宰野生动物说“不” .....  | 8  |
| 使用无毒塑料袋 .....      | 10 |
| 方便面碗有毒 .....       | 11 |
| 不容忽视的“白色污染” .....  | 12 |
| 方便筷的忧虑 .....       | 13 |
| 少吃肉类好处多 .....      | 14 |
| 被“定时炸弹”包围的城市 ..... | 15 |
| 食品垃圾的回收利用 .....    | 17 |
| 绿色食品小辞典 .....      | 19 |
| 食品添加剂知多少 .....     | 20 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 探索食品添加剂王国 .....    | 21 |
| 当心五颜六色的食品 .....    | 23 |
| 神奇的食品蓬松剂 .....     | 24 |
| 防腐剂的是是非非 .....     | 25 |
| 当心食物中的福尔马林 .....   | 27 |
| 食物不会传播“非典” .....   | 28 |
| 不用报纸和普通白纸包食品 ..... | 29 |
| 新鲜食品标志 ABC .....   | 30 |
| 食物保鲜五法 .....       | 31 |
| 肉类保鲜有窍门 .....      | 33 |
| 速冻保鲜效果好 .....      | 34 |
| 速冻食品“六要诀” .....    | 34 |
| 速冻食品“五不要” .....    | 35 |
| 危害多多的“米猪肉” .....   | 36 |
| 不能吃的三种猪肉 .....     | 37 |
| 简易保鲜猪肉 .....       | 38 |



|                |    |
|----------------|----|
| 火腿不哈喇有方法 ..... | 39 |
| 冰冻食品解冻 .....   | 40 |
| 洗肉四妙法 .....    | 41 |
| 清洗内脏有妙方 .....  | 42 |
| 浓茶除油污显神功 ..... | 43 |
| 巧除肉类异味 .....   | 44 |
| 肉类返鲜有诀窍 .....  | 45 |
| 切肉完全手册 .....   | 46 |

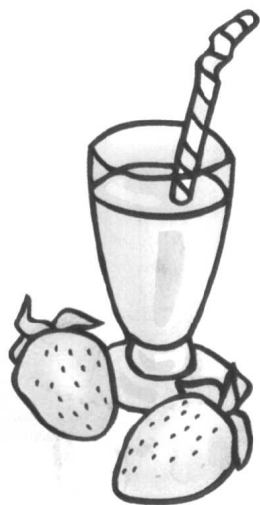


|                     |    |
|---------------------|----|
| 锯火腿更省力 .....        | 48 |
| 斩断大骨有妙计 .....       | 48 |
| 红烧肉肥而不腻的要诀 .....    | 49 |
| 使肉丸成形的妙法 .....      | 50 |
| 巧妇巧炼油 .....         | 51 |
| 拔毛、焅毛的方法 .....      | 52 |
| 腊味保鲜和科学食用 .....     | 53 |
| 安全吃熟食 .....         | 54 |
| 使肉味更鲜有窍门 .....      | 55 |
| 省油滑肉片妙方 .....       | 56 |
| 水果炖肉快熟入味 .....      | 57 |
| 骨头汤巧放醋 .....        | 58 |
| 家庭烤肉小贴士 .....       | 59 |
| 猪内脏的烹前处理 .....      | 60 |
| 猪肝不宜与维生素 C 同食 ..... | 61 |
| 巧用醋、盐烹猪肚 .....      | 62 |

|                 |    |
|-----------------|----|
| 猪皮的妙用 .....     | 63 |
| 羊肉去膻七法 .....    | 64 |
| 巧煮老牛肉 .....     | 65 |
| 煸炒牛肉小锦囊 .....   | 66 |
| 杀鸡、焅毛的窍门 .....  | 67 |
| 鸡开膛的方法 .....    | 68 |
| 鸡脱骨要有序 .....    | 69 |
| 巧烹鸡多营养 .....    | 70 |
| 一定要去鸡屁股 .....   | 71 |
| 老母鸡的鸡头不能吃 ..... | 72 |
| 拔鸭毛四法 .....     | 73 |
| 北京烤鸭加温法 .....   | 74 |
| 巧炖老鸭肉 .....     | 75 |
| 拔鹅毛的窍门 .....    | 76 |
| 大鱼大肉易生病 .....   | 76 |
| 识别鲜鱼 .....      | 77 |
| 发黄带鱼藏祸患 .....   | 78 |
| 烧焦的鱼致癌 .....    | 79 |
| 保存活鱼 .....      | 80 |
| 用盐也可保鲜鱼 .....   | 81 |
| 冷水化冻鱼效更佳 .....  | 82 |
| 巧除鱼腥八法 .....    | 83 |
| 巧除鱼胆苦味 .....    | 84 |

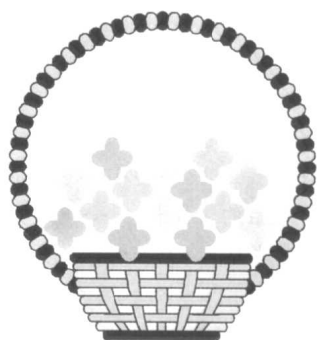


|                  |     |
|------------------|-----|
| 妙除鱼鳞三法 .....     | 85  |
| 鲢鱼不去鳞 .....      | 86  |
| 鱼鳞药食兼优 .....     | 87  |
| 让鱼入味的方法 .....    | 88  |
| 烧鱼不宜早放姜 .....    | 89  |
| 做鱼不粘锅二法 .....    | 90  |
| 巧除炸鱼后的油腥味 .....  | 91  |
| 冷冻泥鳅长保鲜 .....    | 92  |
| 保管鳝鱼的窍门 .....    | 92  |
| 泥鳅、黄鳝的烹前准备 ..... | 93  |
| 鳝鱼奇案与环保 .....    | 94  |
| 食用死黄鳝易中毒 .....   | 95  |
| 食海鲜四忌 .....      | 96  |
| 清洗新鲜贝类的窍门 .....  | 98  |
| 巧用冰箱存鲜虾 .....    | 99  |
| 洗虾良方 .....       | 100 |
| 常吃虾皮有益健康 .....   | 101 |



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 健康吃螃蟹 .....       | 102 |
| 整取蟹肉有窍门 .....     | 103 |
| 甲鱼宰杀、除腥小锦囊 .....  | 104 |
| 保管甲鱼防蚊叮 .....     | 105 |
| 洗泡海蜇防污染 .....     | 106 |
| 泡透墨鱼干、鱿鱼干 .....   | 107 |
| 巧发鱼翅 .....        | 107 |
| 浸发鱼肚二法 .....      | 108 |
| 发制鱼骨、鱼唇的方法 .....  | 109 |
| 发制鱼皮的方法 .....     | 110 |
| 发制鲍鱼、鲍鱼裙的方法 ..... | 111 |
| 巧发海参 .....        | 112 |
| 发制贝类的方法 .....     | 113 |
| 新法巧发干肉皮 .....     | 114 |
| 巧发蹄筋 .....        | 115 |
| 做海带用碱面 .....      | 116 |
| 吃海带要有度 .....      | 116 |
| 喷水木耳携带好 .....     | 117 |
| 新鲜木耳不能吃 .....     | 118 |
| 提高警惕辨蘑菇 .....     | 119 |
| 巧洗蘑菇、香菇 .....     | 120 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 黄花菜的烹前加工 .....          | 120 |
| 冬笋保鲜三法 .....            | 121 |
| 涨发笋干用淘米水 .....          | 122 |
| 禽蛋保鲜十法 .....            | 123 |
| 分离蛋黄、蛋清<br>及保鲜的窍门 ..... | 124 |
| 辨别生熟蛋 .....             | 125 |
| 挑选鲜鸡蛋 .....             | 125 |
| 煮蛋防裂法 .....             | 126 |
| 吃蛋的禁忌 .....             | 127 |
| 科学吃蛋 .....              | 128 |
| 剥蛋壳找窍门 .....            | 129 |
| 做蛋饺巧支招 .....            | 130 |
| 切蛋有绝招 .....             | 131 |
| 存放松花蛋不宜冷冻 .....         | 132 |
| 吃松花蛋须防铅中毒 .....         | 133 |
| 松花蛋还需姜醋配 .....          | 134 |
| 炒鸡蛋好技巧 .....            | 135 |
| 炒鸡蛋增量法 .....            | 136 |
| 煎鸡蛋有窍门 .....            | 137 |
| 腌蛋二法 .....              | 137 |
| 腌蛋多油法 .....             | 138 |
| 使咸蛋咸淡适中 .....           | 139 |
| 风味独特的咸蛋 .....           | 139 |
| 蛋清粘合物件效果好 .....         | 140 |
| 生吃的瓜果蔬菜要消毒 .....        | 141 |
| 易发生食物中毒的蔬菜 .....        | 142 |
| 洗净蔬菜去农药 .....           | 143 |
| 蔬菜忌先切后洗 .....           | 144 |
| 变废为宝话菜叶 .....           | 145 |
| 生吃蔬菜好处多 .....           | 146 |
| 豆类食品的质量鉴别 .....         | 147 |



|                  |     |
|------------------|-----|
| 醋泡黄豆营养好 .....    | 148 |
| 别用化肥催豆芽 .....    | 148 |
| 常吃豆芽保健康 .....    | 150 |
| 豆芽的烹调窍门 .....    | 151 |
| 保健食品——豆腐 .....   | 152 |
| 豆腐的质量鉴别和除腥 ..... | 153 |
| 盐水保鲜豆腐味更佳 .....  | 154 |
| 消暑清热三豆汤 .....    | 155 |
| 防止泡菜发霉的方法 .....  | 156 |
| 吃碧绿腌菜易中毒 .....   | 157 |
| 菜帮抽筋可变嫩 .....    | 158 |





|                   |     |
|-------------------|-----|
| 食品袋贮藏大白菜 .....    | 159 |
| 萝卜贮藏三法 .....      | 160 |
| 抗癌明星——苦瓜的功效 ..... | 161 |
| 巧腌辣椒 .....        | 162 |
| 少吃辣椒可防癌 .....     | 163 |
| “长寿之乡”与洋葱 .....   | 164 |
| 胡萝卜不宜生吃 .....     | 165 |
| 不能和萝卜同吃的食物 .....  | 166 |
| 大蒜长保存巧去皮 .....    | 167 |
| 科学吃大蒜 .....       | 168 |
| 巧烹大蒜妙杀菌 .....     | 169 |
| 吃蒜五忌 .....        | 170 |
| 防癌的韭菜要保鲜 .....    | 171 |
| 大葱不怕冻就怕动 .....    | 172 |
| 大葱的三用 .....       | 173 |
| 烂姜不能吃 .....       | 173 |
| 吃老南瓜防中毒 .....     | 174 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 切食物的窍门 .....     | 175 |
| 炒菜“六注意” .....    | 176 |
| 炒菜巧下盐 .....      | 177 |
| 炒菜要用净锅 .....     | 178 |
| 炒菜油多火旺不科学 .....  | 179 |
| 烹调爆、熬、烩的要诀 ..... | 180 |
| 烹调的火候 .....      | 181 |
| 大火煮肉味不香 .....    | 182 |
| 煎炸食品用中火 .....    | 183 |
| 正确使用旺火 .....     | 184 |
| 菜肴的点缀需适当 .....   | 185 |
| 菜肴上浆要适量 .....    | 185 |
| 巧除蔬菜苦涩味 .....    | 186 |
| 番茄四不吃 .....      | 187 |
| 番茄、黄瓜不照面 .....   | 188 |
| 菜、汤过咸巧变淡 .....   | 189 |
| 保持成菜鲜绿的妙法 .....  | 190 |
| 烹调焯水有法度 .....    | 191 |



|                   |     |                  |     |
|-------------------|-----|------------------|-----|
| 正确淋油佳肴现 .....     | 192 | 红葡萄酒的益处 .....    | 223 |
| 勾芡七忌 .....        | 193 | 啤酒、白酒不宜同饮 .....  | 223 |
| 巧制糖醋汁 .....       | 195 | 爽爽的啤酒冷饮 .....    | 224 |
| 常见食物错搭配 .....     | 195 | 科学喝啤酒 .....      | 225 |
| 防油变黑 .....        | 196 | 不要用旧保温瓶装啤酒 ..... | 226 |
| 六招做鲜汤 .....       | 197 | 啤酒的妙用 .....      | 227 |
| 炊事小窍门 .....       | 198 | 米酒的制作和保鲜 .....   | 228 |
| 花生米拒绝黄曲霉菌 .....   | 199 | 醒酒的方法 .....      | 229 |
| 省时省力的烤箱炸花生米 ..... | 200 | 咖啡是把双刃剑 .....    | 230 |
| 油炸花生米保脆 .....     | 201 |                  |     |
| 炒花生的窍门 .....      | 201 |                  |     |
| 干燥阴凉贮红枣 .....     | 202 |                  |     |
| 轻取胡桃仁 .....       | 203 |                  |     |
| 板栗保管五法 .....      | 204 |                  |     |
| 巧用高压炒板栗 .....     | 205 |                  |     |
| 巧除板栗、蚕豆皮 .....    | 206 |                  |     |
| 削山药防过敏 .....      | 206 |                  |     |
| 健康吃水果 .....       | 207 |                  |     |
| 水果不能代替蔬菜 .....    | 209 |                  |     |
| 菜刀削水果不卫生 .....    | 210 |                  |     |
| 防止水果变色有窍门 .....   | 211 |                  |     |
| 科学饮茶保安康 .....     | 211 |                  |     |
| 茶叶防潮也有计 .....     | 213 |                  |     |
| 随季节选择饮茶 .....     | 213 |                  |     |
| 喝茶莫吃茶 .....       | 214 |                  |     |
| “茶山”好看要清除 .....   | 215 | 煮咖啡的情趣 .....     | 231 |
| 牛奶保鲜、防溢、防粘锅 ..... | 216 | 说说果汁 .....       | 232 |
| 喝牛奶“六不要” .....    | 217 | 发黄大米须防霉 .....    | 233 |
| 牛奶的妙用 .....       | 219 | 阴凉通风贮大米 .....    | 235 |
| 干奶酪复软法 .....      | 220 | 大米防虫四法 .....     | 236 |
| 多饮酒会发胖 .....      | 221 | 淘米需防营养损 .....    | 237 |
| 切勿过量饮酒 .....      | 222 | 巧热剩饭如新饭 .....    | 238 |



|                   |     |                  |     |
|-------------------|-----|------------------|-----|
| 夹生饭翻新 .....       | 238 | 食油功与过 .....      | 265 |
| 做饭防溢三法 .....      | 239 | 金属桶存油最安全 .....   | 266 |
| 去除米饭焦糊味 .....     | 239 | 食油保管五忌 .....     | 267 |
| 茶水煮饭能防病 .....     | 241 | 色拉油不宜久存 .....    | 268 |
| 焖饭切忌搅米 .....      | 242 | 五花八门的食用植物油 ..... | 269 |
| 陈米焖饭返鲜的方法 .....   | 243 | 不要过量食用植物油 .....  | 270 |
| 煮粥小窍门 .....       | 243 | 香油保鲜用精盐 .....    | 271 |
| 煮皮蛋咸瘦肉粥的窍门 .....  | 245 | 菜籽油增香窍门 .....    | 272 |
| 科学煮小米 .....       | 246 | 发蓝食盐仍能用 .....    | 272 |
| 发面温度最重要 .....     | 247 | 吃盐有学问 .....      | 273 |
| 发面酸碱度的检测 .....    | 248 | 酱油的利弊和防霉 .....   | 274 |
| 蜂蜜和醋可代替发酵剂 .....  | 249 | 酱油安全莫大意 .....    | 275 |
| 呆面的种类与调制 .....    | 250 | 酱油限流盖真方便 .....   | 276 |
| 冷水蒸馒头 .....       | 250 | 食醋好处多 .....      | 277 |
| 陈馒头返鲜 .....       | 251 | 科学使用味精 .....     | 278 |
| 馒头放碱过多的补救方法 ..... | 251 | 料酒去腥效果好 .....    | 279 |
| 炸馒头省油法 .....      | 252 | 吃糖也应有个度 .....    | 280 |
| 巧蒸酵面食品 .....      | 253 | 身体欠佳少吃糖 .....    | 281 |
| 做饺子面馅巧搭配 .....    | 254 | 糖的妙用 .....       | 282 |
| 调馅馅要防营养流失 .....   | 254 | 吃东西应有序 .....     | 283 |
| 肉皮饺馅的调制 .....     | 255 |                  |     |
| 拌馅的窍门 .....       | 256 |                  |     |
| 菜馅可用甩干机脱水 .....   | 256 |                  |     |
| 煮饺子不粘六法 .....     | 257 |                  |     |
| 高压锅做饺子二法 .....    | 258 |                  |     |
| 烙饼的诀窍 .....       | 259 |                  |     |
| 高压锅烙饼松软可口 .....   | 260 |                  |     |
| 方便面不宜久存 .....     | 260 |                  |     |
| 煮挂面应注意火候 .....    | 261 |                  |     |
| 寿司成形的窍门 .....     | 262 |                  |     |
| 保健新星——玉米 .....    | 263 |                  |     |
| 常吃黑色食品有益健康 .....  | 264 |                  |     |





|                   |     |
|-------------------|-----|
| 原汤化原食,米汤莫小看 ..... | 284 |
| 吃泡饭易得胃病 .....     | 285 |
| 吃火锅三忌 .....       | 286 |
| 自来水用前要消毒 .....    | 287 |
| 水烧多遍会有毒 .....     | 288 |
| 五种开水不能喝 .....     | 289 |
| 用冰箱“镇”住食物营养 ..... | 289 |
| 莫用冰箱久存菜 .....     | 291 |
| 冰箱正确贮存食物六则 .....  | 292 |
| 停用冰箱要保养 .....     | 293 |
| 保存食物防霉变 .....     | 294 |
| 相克的食物 .....       | 295 |
| 油锅着火的紧急处理 .....   | 295 |
| 菜刀保养小知识 .....     | 296 |
| 保持菜板卫生的小窍门 .....  | 298 |
| 三种锅烹调中不宜放醋 .....  | 299 |
| 不用铁锅煮碱性食品 .....   | 300 |
| 不锈钢锅别熬中药 .....    | 301 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 铝炊具不宜长时间使用 ..... | 301 |
| 漂亮餐具小心金属超标 ..... | 302 |
| 别用化纤布做抹布 .....   | 303 |
| 巧用家庭压面机 .....    | 304 |
| 电饭锅的选购 .....     | 305 |
| 电饭锅的使用和保养 .....  | 305 |
| 快除电饭锅焦底 .....    | 306 |
| 环保炊具——电磁炉 .....  | 307 |
| 正确使用微波炉 .....    | 308 |
| 微波炉的七招妙用 .....   | 309 |
| 使用微波炉十忌 .....    | 310 |
| 罐头保鲜要防锈 .....    | 312 |
| 食醋加盐巧除火锅铜锈 ..... | 313 |
| 食物、器皿搭配要和谐 ..... | 313 |
| 餐具勤消毒 .....      | 314 |
| 厨房节水的窍门 .....    | 316 |
| 米汤补砂锅砂眼 .....    | 317 |
| 除厨房油污三法 .....    | 317 |
| 肥皂的三招妙用 .....    | 318 |
| 温水巧分玻璃杯 .....    | 319 |

