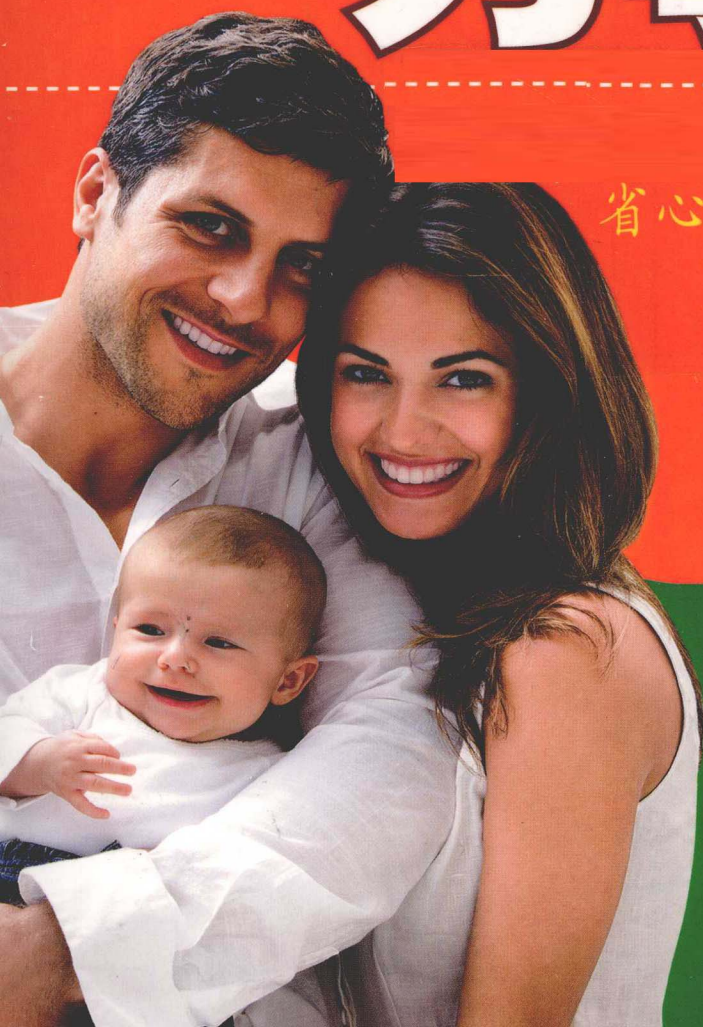


权威专家团协力打造家庭必备图书

家庭
宝典

居家生活 万事通



《家庭宝典》编委会 编

省心、省时、省钱一本通!

- ★ 衣食住行样样精通
- ★ 居家生活巧妙安排
- ★ 生活难题轻松应对
- ★ 用心享受快乐生活

居家生活类
全国销量
第1名

重庆出版集团 重庆出版社

· 家庭宝典系列 ·

权威专家团协力打造家庭必备图书

居家生活 万事通

《家庭宝典》编委会 编

图书在版编目(CIP)数据

居家生活万事通 / 《家庭宝典》编委会编. —重庆: 重庆出版社, 2010.3

(家庭宝典)

ISBN 978-7-229-01594-7

I. ①居… II. ①家… III. ①生活—知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第244739号



家庭宝典

居家生活万事通

出版人: 罗小卫

策划: 廖华章同人

责任编辑: 陈建军

特约编辑: 蔡霞 刘玫

封面设计: 北京方合四季文化传播有限公司

版式设计: 鲍丽丽

制作:  (www.rzbook.com)

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京正合鼎业印刷技术有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 40印张 字数: 500千字

2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷

定价: 39.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68809955转8005

版权所有, 侵权必究

快乐生活 智慧人生

人们常说，爱家才能爱生活。生活就是居家过日子，在琐碎繁杂的家务事中体验平凡的幸福与安宁。无论时代怎样变迁，生活的概念始终离不了“衣食住行”。无论哪一种人，都必须面对生活，然而并非每个人都善于打理生活中的方方面面，面对生活的繁杂总有束手无策的一刻，因此人人都需要一本全面、实用、方便且一学就会、易于操作的家庭生活指南。只要能掌握科学实用的生活技巧和窍门，就可以为自己和家人创造优良健康的生活。

本书是特为现代人设计的一部家事智慧宝典，它收录了数千条高招、绝招、巧招、妙招，招招都实用方便，处处都是精彩生活的闪现。本书内容丰富详尽，新颖实用，贴近生活，语言通俗易懂，且均以小篇幅呈现，查阅方便，让你可以在最短时间内掌握，把熟悉的生活由烦琐变为简单。当你运用其中的方法来解决生活中令人头疼的问题时，你会惊喜地发现，那些原来困惑你良久的问题，现在都能游刃有余地解决，并达到立竿见影的效果。

懂得生活的智慧，才能让生活变得舒适惬意，本书就是生活智慧的源泉。在这里，你将学到最丰富宝贵的生活经验，从而拥有最经典的居家生活智慧。

生活永远没有尽头，生活的智慧同样无穷无尽，希望通过本书，能让你懂得生活的智慧、拥有积极的生活态度、成为全面的生活专家，让生活变得更简单、更快乐、更美好！



Foreword 前言

Contents

第1章

民以食为天

——品出美味，吃出健康



烹饪魔法大揭秘

——美味升级妙招迭出

浓香肉食巧妙烹

- 32 炒出既好看又好吃的肉丝 / 肉片 / 炒挂浆肉片不粘锅 / 滑炒肉片有窍门 / 炖肉醇香放料是关键 / 怎样煎出好吃的排骨
- 33 怎样炸出不缩且酥脆的猪排 / 煮骨头怎样使骨髓不流失 / 烧猪蹄如何增营养 / 巧炒腰花 / 猪肝怎么炒才好吃 / 炒腰花如何增香 / 炒猪肚怎样才能肉质爽口
- 34 怎样烹调下水能提高营养 / 怎样煮出味道鲜美的火腿 / 火腿宜煮不宜炒 / 巧炒腊肉 / 烹调火腿不宜用调料 / 怎样烧羊肉不膻 / 快速炖出美味羊肉
- 35 怎样使红烧牛肉增味 / 烹调

咖喱牛肉的妙招 / 怎样炖牛肉熟得快 / 炖牛肉加茶叶味道更美 / 烧牛肉不缩的技巧 / 防止烤肉又焦又硬 / 如何炖鸡味道更鲜美

- 36 炖鸡块怎样脱骨 / 腌出嫩而多汁的鸡脯肉 / 怎样让凉烤鸭回热恢复酥脆可口 / 煎鸭脯时宜用中火，不宜勾芡 / 炸出美味鸡块 / 怎样使老鸡、老鸭肉变嫩 / 炸出皮脆肉嫩的乳鸽

爽口时蔬简单做

- 37 怎样烹饪蔬菜最有营养 / 可生食的蔬菜尽量生吃 / 大火炒时蔬的加盐技巧 / 炒、煮蔬菜如何保持漂亮色泽 / 烹炒速冻蔬菜的妙招 / 炒蔬菜鲜嫩的小秘诀 / 菜肴熟后巧淋沸油
- 38 炒透蒜薹有技巧 / 烹调白菜保持鲜香的方法 / 如何炒油菜色味俱佳 / 炒出脆嫩爽口菜花的小窍门 / 巧

炒丝瓜不变色 / 青椒刺孔避免油爆 / 如何保持青椒的鲜脆 / 虎皮青椒巧烹制

- 39 炒四季豆保持清脆的口感 / 如何炒洋葱更美味 / 巧吃竹笋 / 炸茄合有妙法 / 烹制茄子有妙招
- 40 巧吃鲜藕 / 藕丝这样炒不会变黑 / 怎样使山药脆爽不黏稠 / 巧炒菠菜豆腐 / 怎样炒土豆丝脆嫩爽口 / 拔丝菜肴轻松做 / 教你炸美味土豆片

- 41 炒土豆如何快速熟软 / 煮红薯的妙招 / 巧吃胡萝卜叶 / 怎样才能使鲜菇挂芡入味 / 使海带柔软可口的技巧

水产轻松做

- 42 如何蒸出好看的鱼 / 清蒸鳊鱼的注意事项 / 清蒸鱼怎样使鱼肉鲜美滑润 / 怎样炖鱼味道更鲜美 / 炖鱼加些啤酒好 / 烧鱼怎样入味

43 如何煎出完整的鱼/煎鱼的注意事项/妙法炸鱼,油不变色且增香/裹面粉煎鱼有型口感好/炒出鲜嫩完整的鱼片/炸鱼巧增香/妙法煮鱼,酥软又可口

44 炸菊花鱼的好方法/烹制嫩滑鲜美的淡水鱼/怎样做脱骨鱼/冻鱼如何做得鲜嫩无腥味/怎样吃生鱼片/烹制鲮鱼有技巧

45 如何炒鱿鱼才能卷/海蟹宜蒸不宜煮/如何判断螃蟹熟了没/蒸蟹不掉脚的诀窍/炒出恰到好处的蛤蜊/怎么炒虾仁才会又大又鲜脆/如何烹调有嚼劲的虾仁

46 虾皮怎样做更鲜美/如何做出鲜美鱼丸/怎样汆虾丸、鱼丸光滑爽嫩/怎样辨别鱼丸熟了/怎样烹制海蜇爽脆/巧做鲜贝

百变主食教你做

47 巧煮陈米/一锅煮出软硬两样饭/营养丰富的米饭怎样煮/妙法处理夹生饭/利用剩饭做米饼/小心米饭的维生素流失/香喷喷的沙锅焖米饭/炒米饭松松软软才好吃

48 巧去米饭焦糊味/煮出绝对好吃粥的秘诀/煮豆粥的节能妙法/怎样熬粥不

溢锅/香甜可口的腊八粥/快速发面的窍门

49 制作糖馅怎样防外溢/快速蒸出香喷喷的大馒头/巧使黄馒头变白嫩/炸出松脆可口的馒头片/煮面食时怎样不溢不粘

50 手擀面怎样煮才好吃/怎样煮饺子才不会破皮/怎样和饺子面/巧煮元宵不粘连/怎样炒河粉不易碎

其他美味自制妙招

51 自制开胃辣白菜/腌咸鸭蛋怎样才能出油多、味道好/烘焙的技巧/怎样做出醇正的美式牛排

52 巧做蒜香牛排/不可缺少的香辛料/做奶油三文鱼的小窍门/海鲜沙拉的制作窍门/巧制法式洋葱汤

53 教你炸美味薯条/自制水果蛋挞的窍门/自制苹果派的诀窍/巧手包出上海三鲜小馄饨

54 自制醪糟的窍门/自制腐乳的窍门/自制汤圆/巧手自制老婆饼/巧手包咸肉粽

55 巧做龙须糕/巧做驴打滚/巧做山东大煎饼/巧做特色鱼饼/自制香酥酱核桃

56 自制牛皮糖的诀窍/自制天津糕干/桂林风味水糍粑的做法/丰盛的过桥米线

57 自制哈尔滨红肠/自制开胃的川味凉粉/巧做麻辣鸭舌/教你做诱人的红豆奶糕/自制凤梨酥的窍门

58 提拉米苏的制作窍门/自制水果西米露/怎样自制健康酸奶/巧调芝麻糊

59 鲜榨蔬菜汁的要领/自制珍珠奶茶的窍门/奶昔是怎样做成的/怎样自制蜂蜜柚子茶



奏响烹调前奏曲

——原料加工诀窍

清洗、去皮技法多

60 正确淘米法/猪肉如何洗才效果好/怎样能将猪皮处理干净/用醋清洗猪肚效果好/如何去猪肝内的污物

61 猪肠的清洗技巧/猪蹄去毛有技巧/如何清洗咸肉/去除带鱼的白膜/快速剥除鱿鱼皮/巧去沙线

62 巧剥皮皮虾皮/怎样快速剥虾皮/巧剥墨鱼皮/巧刮鱼鳞有妙招/怎样除去鱼体黏液

63 怎样去除泥鳅体内的泥土/如何清洗螃蟹/怎样去除海蜇皮的泥沙/怎样处理活甲鱼/如何漂洗贝类

64 轻松剥掉番茄的皮 / 教你巧剥土豆皮 / 巧剥蒜皮三法 / 怎样去除芋头的黏液

65 怎样让山药不脱手 / 怎样剥除牛蒡皮 / 怎样快速剥蚕豆皮 / 洗刷蔬果更干净 / 如何彻底去除农药残留 / 巧除菜叶上的小虫和虫卵

66 如何清洗蘑菇表面的泥沙 / 巧去木耳污物 / 如何除掉桃毛 / 怎样快速剥去生板栗皮 / 怎样剥出完整的核桃仁 / 怎样去除芝麻皮 / 巧去枣核

巧拆妙切易操作

67 正确切爆炒肉片 / 让熟肉整齐美观的切法 / 切猪肝要掌握好时间 / 切出美丽肉冻 / 妙切涮羊肉的肉片 / 如何切牛柳

68 怎样切好家禽的肉 / 鸡片可以这样切 / 片鸭片的方法 / 如何切鱼不打滑 / 巧切大鱼 / 整鱼是怎样切成鱼片的 / 怎样片无皮鱼肉

69 巧手切鱼丝 / 怎样挤出虾肉 / 巧取蟹肉 / 怎样剔出螺肉 / 巧切洋葱不流泪 / 巧切均匀的洋葱丁

70 巧切番茄不流汁 / 巧切蓑衣黄瓜 / 利用牙签切黄瓜片 / 巧切圆条状蔬菜 / 怎样切辣椒不辣手 / 巧切竹笋

71 怎样切山药不手痒 / 好刀

法使鲜蘑菇入味 / 快速切土豆丝的妙招 / 快速剥出完整鸡蛋

72 让蛋清、蛋黄巧分家 / 巧剥松花蛋皮 / 切鸡蛋不易碎的方法 / 巧切松花蛋不粘刀 / 怎样切面包美观

自制美味调料汁

73 巧配姜汁 / 巧配葱油汁 / 巧配红油汁 / 怎样制作辣椒油 / 怎样榨花椒油

74 番茄酱汁怎样调制 / 怎样调制糖醋汁 / 家庭自制蚝油汁 / 怎样制作叉烧汁 / 卤汁配制的秘诀 / 照烧汁怎么做

75 宫保汁的调法 / 怎样调出美味豉汁 / 调制香甜蜜汁的方法 / 自制多味汁 / 怎样制作孜然粉

76 自制下饭香辣酱 / 怎样制作豆瓣酱 / 怎样制作番茄酱 / 调出美味的烤肉酱 / 怎样制作果酱

焯烫上浆窍门大

77 彻底烫去农药残留 / 哪些蔬菜炒前宜焯烫 / 怎样防止焯过水的蔬菜变色 / 焯出清脆爽口的芥蓝 / 焯烫让香椿清香四溢

78 白菜焯烫不宜挤汁 / 芹菜、青椒宜用热水焯烫 / 胡萝卜焯烫的方法 / 如何焯烫菠菜 / 教你这样烫竹笋

79 如何焯烫木耳 / 如何焯烫干海带 / 鸡肉怎样焯烫 / 煮蛋应凉水下锅 / 煮白肉应沸水下锅 / 焯烫猪蹄的方法

80 根据烹饪方式巧调浆 / 怎样避免“飞浆” / 蛋黄挂糊的技巧 / 如何用蛋清挂糊软炸类食物 / 清炸菜肴的干粉糊要现拍现炸

81 做拔丝菜的挂糊技巧 / 炸猪排选用哪种挂糊方法 / 炸虾仁巧用蛋泡糊

解冻回鲜有一招

82 冻肉巧用啤酒回鲜 / 调过味的肉如何解冻 / 快速化冻肉有妙法 / 老牛肉回鲜法 / 冻鸡鸭返鲜全靠姜

83 整条鱼如何解冻 / 鱼虾的解冻方法 / 冷冻烤鱼简单解冻 / 咸鱼复鲜法 / 冻鱼返鲜妙法 / 烹制哪些冻菜不必化冻

84 怎样使冰箱里的蔬菜复鲜 / 胡萝卜的解冻法 / 巧使小黄瓜变香脆 / 凋萎的蔬菜返鲜法 / 怎样使洋葱复鲜

85 怎样使萎缩的苹果复鲜 / 剩米饭返鲜的妙招 / 剩米饭变新饭的窍门 / 速冻烧卖、包子如何解冻 / 高手教你妙解冷冻炒饭

86 面包、馒头回软的妙招 / 硬蛋糕变软又美味 / 怎样

使跑味的芥末复呛 / 如何使变硬的蜂蜜恢复原状 / 怎样使受潮的干果回脆

泡发去味小锦囊

- 87 泡发的方法可多样 / 快速涨发干猪皮 / 干货巧泡发减少营养素的损失
- 88 怎样泡透蹄筋 / 醋水发制牛肚又快又好 / 巧去猪腰的腥味 / 怎样去除羊肉的膻味 / 鱼肚的泡发技巧
- 89 巧发银鱼、干发菜等干料 / 巧发鱿鱼 / 泡发海蜇妙法 / 泡发海参的妙法 / 泡发干贝的技巧
- 90 海米的泡发技巧 / 海带泡发技巧 / 如何去除海产品干货的腥味 / 妙除沙丁鱼腥臭味 / 笋干的泡发技巧 / 做鲜笋怎样防苦
- 91 干香菇的泡发 / 怎样提高木耳的涨发率 / 灵活掌握黑木耳泡发的时间 / 黄瓜苦涩一招除 / 黄花菜的泡发小技巧
- 92 豆腐腥味去除法 / 巧泡莲子 / 银耳的泡发技巧 / 红枣的泡发要适当 / 泡粉条的适宜水温
- 93 腐竹泡发技巧 / 怎样泡米粉软而不烂 / 巧发西米 / 如何掌握泡糯米的时间 / 巧除面条的碱味



大众食界买实惠

——食物鉴别与选购



慧眼识别放心“肉”

- 94 怎样识别注水猪肉 / 巧识猪肉是否新鲜 / 把安全猪肉买回家
- 95 怎样挑选叉烧肉 / 慧眼识别“再冻肉” / 怎样选购鲜肝 / 怎样选购猪腰 / 怎样选购猪心 / 怎样鉴别猪肚的质量
- 96 怎样挑选猪肠 / 轻松辨识猪前蹄与后蹄 / 怎样挑选蹄筋 / 识别优质羊肉 / 怎样选到新鲜牛肉
- 97 怎样鉴别牛、羊肉老嫩 / 多面鉴别健康活禽 / 教你看清病死畜禽肉 / 怎样选购新鲜的光鸡 / 怎样挑选真正的柴鸡
- 98 选购美味的熟肉制品 / 如何辨明香肠质量 / 怎样识别咸肉的优劣 / 怎样挑选优质火腿 / 选购腌腊肉要看保质期
- 99 超市选菜的诀窍 / 如何避免选到农药蔬菜 / 新鲜时蔬采买禁忌 / 如何选购青菜 / 如何选购新鲜的芹菜



巧辨新鲜绿色时蔬

- 100 两招辨识鲜嫩鸡毛菜 / 什么样的圆白菜不宜买 / 根据粗细选优质菜心 / 挑选韭菜学问多 / 细看花球选菜花 / 怎样辨别辣椒的辣味
- 101 如何挑选黄瓜 / 买冬瓜也有讲究 / 三招选到美味苦瓜 / 看表皮选山药 / 怎样挑选茭白
- 102 怎样挑选牛蒡 / 选购茄子看“眼睛” / 怎样挑选胡萝卜 / 怎样挑选鲜金针菇 / 如何挑选鲜香菇 / 选莲藕不能只看颜色
- 103 黄花菜的选购方法 / 怎样挑选四季豆 / 怎样挑选豌豆 / 挑选最好吃的扁豆 / 新鲜豇豆的挑选 / 怎样选购新鲜毛豆
- 104 慎重选择反季节水果 / 在超市选水果的禁忌 / 购买苹果轻敲弹 / 怎样选购优质香蕉 / 怎样挑选香甜的橘子
- 105 根据口味选择葡萄种类 / 怎样辨别杏的生熟 / 哈密瓜越“丑”越香甜 / 靠鼻子选桃子 / 用手摸出李子的生熟
- 106 三招辨出大又甜的西瓜 / 慧眼识出上品荔枝 /

怎样鉴别霉变的甘蔗 / 挑选清甜的火龙果 / 怎样挑选熟透的芒果

107 选购营养丰富的椰子 / 怎样挑选异香浓郁的榴莲 / 如何选购猕猴桃 / 购买柚子挑重果

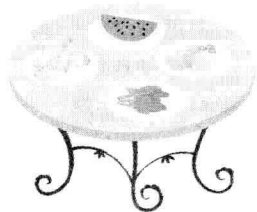
108 一看二尝选鲜枣 / 怎样挑选木瓜 / 如何挑选新鲜的山竹 / 认准时节买樱桃 / 鲜桂圆买对不买贵

109 为不同人群选购适宜的苹果 / 明辨种种问题水果 / 购买草莓应带绿蒂 / 购买鲜梨观花脐 / 怎样挑选水分充足的橙子

五谷杂粮轻松购

110 如何鉴别劣质大米 / 如何辨识陈米与新米 / 如何辨识染色小米 / 西米的选购要点 / 面粉选购的窍门

111 买馒头也有学问 / 巧识掺入色素的玉米面 / 如何辨识手工拉面和机制面 / 选购挂面也有讲究



水产选购全攻略

112 选购海鲜的窍门 / 辨识鲜鱼的方法 / 选购优质带鱼 / 怎样挑选泥鳅 / 巧分鱿鱼和乌贼 / 如何区分河虾和海虾

113 简单辨识皮皮虾的公母 / 怎样挑选鲜河虾 / 怎样把鲜海虾选回家 / 鉴别质量合格的小龙虾 / 如何区分基围虾与竹节虾 / 如何鉴别野生螃蟹

114 怎样挑选大闸蟹 / 怎样识别中毒蟹 / 怎样挑选海蟹 / 怎样挑选河蟹 / 活贝与死贝怎样区分

115 怎样鉴别安全的贝类海鲜 / 如何买到不含泥沙的贝壳 / 怎样挑选牡蛎 / 怎样鉴别养殖甲鱼与野生甲鱼 / 怎样鉴别海参质量

其他食材选购经

116 从外观区分植物油的种类 / 鉴别优质花生油 / 怎样选择橄榄油 / 选购纯正的小磨香油 / 怎样选择食用醋

117 如何鉴别掺假的香油 / 如何选购优质酱油 / 如何鉴别假食盐 / 谨防掺假的辣椒粉

118 慧眼区别真假大料 / 如何

识别优质花椒 / 怎样鉴别优质鸡精 / 怎样选购豆豉 / 如何鉴别染色芝麻

119 四招挑选优质蜂蜜 / 挑选豆腐的诀窍 / 三辨无毒粉丝 / 鉴别真假血豆腐 / 鉴别优质腐竹的方法

120 怎样挑选优质月饼 / 巧识变质糕点 / 科学选购蜜饯 / 怎样挑选鲜鸡蛋 / 怎样辨识优质皮蛋 / 轻松辨别莲子的优劣

121 银耳并非越白越好 / 怎样挑选干百合 / 怎样鉴别虾皮质量

122 紫菜巧选购 / 巧选优质海米 / 如何鉴别啤酒的品质 / 巧辨碳酸饮料的新鲜 / 怎样鉴别新鲜的牛奶

123 怎样识别变质酸奶 / 怎样鉴别白酒的品质 / 巧辨真假野生人参 / 鉴别燕窝珍品 / 巧识阿胶



留住新鲜，锁住营养 ——食物存储与保鲜



肉蛋存储有门道

124 真空包装延长保鲜期 / 怎样存放猪肉 / 夏天保存鲜肉的秘诀

125 巧存猪肝 / 肉馅保鲜的小窍门 / 煎炸肉类的保存法 / 鲜肉初加工后更保鲜 / 巧使培根保鲜 / 羊肉片的保鲜期有多长 / 牛排巧保鲜

126 肉汤如何保存营养不流失 / 腊肉存放方法 / 火腿保存的妙招 / 香肠保鲜的窍门 / 肉松的保存方法

127 如何存储酱牛肉 / 鲜禽肉怎样存放更卫生 / 烤鸡的保质期有多长 / 蛋类的保质期有多长 / 鸡蛋保存技巧

128 茶鸡蛋存放方法 / 长期储存咸蛋的方法 / 保存松花蛋怕低温 / 鹅蛋的保存方法

蔬果保鲜一点通

129 叶菜类蔬菜的保鲜方法 / 如何保存大白菜不流失水分 / 如何将芹菜保鲜 / 如何将韭菜、韭黄保鲜 / 延长胡萝卜的保质期 / 防止萝卜糠心

130 长期储存青椒的方法 / 怎样防止土豆发芽 / 怎样防止大蒜干瘪 / 怎样存放鲜笋 / 延长四季豆的保质期

131 新鲜菌类的保存方法 / 新鲜的番茄储存有妙法

/ 怎样使香菜保香 / 怎样保存鲜姜

132 莲藕保鲜窍门 / 青菜保鲜窍门 / 黄瓜保鲜两妙法 / 贮藏冬笋三法 / 巧妙存放干豆角

133 冬季怎样保存大葱 / 冰箱巧存新鲜水果 / 如何保存西瓜 / 如何保存猕猴桃

134 如何保存香蕉 / 如何保存柑橘 / 如何保存鲜嫩的草莓 / 存储山楂有诀窍 / 柚子保鲜禁忌

135 木瓜存储方法 / 怎样延长荔枝的保鲜期 / 削皮水果巧保存 / 西瓜保鲜要穿衣 / 水果保鲜的适宜温度

海鲜存放秘诀多

136 如何保鲜鱼类 / 如何存放活鱼 / 带鱼如何存放 / 鲜鲫鱼能存放多久 / 生鱼片的保鲜期有多长

137 咸鱼的保存方法 / 泥鳅储存有技巧 / 怎样保存鲜鱿鱼 / 螃蟹巧处理延长保鲜期 / 清水存活蟹 / 熟螃蟹的保鲜

138 虾仁的保鲜 / 鲜虾巧储存 / 怎样保存鲜龙虾 / 怎样防止虾皮变质 / 新鲜贝类冷藏之前巧处理

139 海带怎样保存 / 干海货巧存

储 / 熟海鲜怎样存放处理 / 海参巧储存可延长时间 / 冷藏海鲜忌反复冷冻 / 防腐剂浸泡可延长保鲜期

其他食物存储保鲜之道

140 食品防腐的常规法则 / 密封罐防潮用途多 / 巧存粮不发霉 / 防止大米生虫子 / 巧存饼干不受潮

141 怎样防止面食变硬 / 夏季豆腐防馊的窍门 / 美味巧克力的保存方法 / 咖啡豆的存放方法 / 喝剩的咖啡怎么保存

142 面包新鲜保存法 / 怎样存放月饼 / 豆类的存放 / 红枣储藏有妙法 / 怎样保存花生仁 / 葡萄干的保存方法

143 保存红糖不结块 / 妙法防止酱油发霉 / 蜂蜜的保存方法 / 食用油的储存法 / 怎样防止香油失香 / 如何防止番茄酱发霉

144 蜂王浆的保存方法 / 豆浆存放有技巧 / 鲜茶巧保存 / 中药保存有技巧 / 白酒的保存方法 / 啤酒的保存方法

145 葡萄酒的保存有讲究 / 药酒的保存时间 / 怎样延长米酒的保质期 / 果酒的保存方法 / 黄酒的保存方法



饮食中的健康密码

——吃对食物健康100分



健康饮食一点通

- 146 早起饮凉开水更健康 / 早餐适宜吃“热食” / 几点吃晚饭最益长寿 / 常吃黑米抗衰老
- 147 多吃萝卜助健康 / 选食物应考虑血型 / 吃水果应削皮 / 常吃花生有益健康
- 148 水果颜色不同养生功效也不同 / 大蒜能杀灭身体细菌 / 香椿食用前宜用开水烫 / 科学喝豆浆 / 苦瓜种仁可提高机体免疫力
- 149 食用油要轮换着吃 / 秋天适宜吃南瓜 / 心情不好时宜吃豆腐 / 常吃带馅面食好处多 / 五谷杂粮是健康良药
- 150 每天吃多少盐有益健康 / 喝咖啡要科学 / 电脑族应喝什么茶



不可不知的饮食禁忌

- 151 不吃早餐危害大 / “吃香喝辣”当心“小便难” / 早晨不宜吃干食 / 饭前饭后不宜饮水 / 吃主食太少危害大

152 午餐不能吃过饱 / 饭后立即吃水果不利健康 / 饭后喝茶并不好 / 晚上吃姜等于吃砒霜

153 吃水果不宜过多 / 酸奶喝多了有害健康 / 常吃膨化食品有害健康 / 常吃粉丝会影响智力 / 粗粮虽好也不宜过多食用

154 哪些食物容易引起偏头痛 / 哪些食物不宜空腹食用 / 一次喝水过多会“中毒” / 海带不可食用过量 / 发芽的土豆不能吃

155 未熟透的番茄不能吃 / 熏烤食品宜少吃 / 腊肉不宜多吃 / 用茶解酒影响肾功能

156 “活鱼活吃”并不科学 / 鸡鸭蛋不宜生食 / 不宜长期喝浓茶 / 菜汤不宜过夜 / 食物保质不等于保鲜

157 不宜常喝碳酸饮料 / 白领不宜多吃哪些食物 / 白领应常吃四大营养素来抵抗压力

158 四季养生饮食宜忌

159 常见病饮食宜忌

160 体质养生饮食宜忌



药食相宜与相克

162 小麦与红枣相宜 / 南瓜与莲子相宜 / 大米与莲子相宜 / 菠菜与青椒相宜 / 白糖与山药相宜 /

猪肚与莲子相宜 / 雪梨与冰糖相宜

163 蘑菇与生菜相宜 / 莲子与桂圆相宜 / 白萝卜与紫菜相宜 / 鸡肉与红小豆相宜 / 冬瓜与口蘑相宜 / 鲫鱼与黑木耳相宜 / 木瓜与莲子相宜

164 茄子与鸡蛋相宜 / 花菜与番茄相宜 / 红枣与栗子相宜 / 猪肉与南瓜相宜 / 绿豆与百合相宜

165 鸡蛋与百合相宜 / 鸽蛋与银耳相宜 / 鸡肉与人参相宜 / 鲤鱼与香菇相宜 / 猪里脊与黄芪相宜 / 芦笋与白果相宜

166 绿豆芽与猪肚相宜 / 鸡肉与何首乌相宜 / 葡萄与枸杞子相宜 / 菠萝与茅根相宜 / 乳鸽与人参相宜 / 核桃与百合相宜 / 鳝鱼与莲藕相宜

167 桂圆与人参相宜 / 三七与乌鸡相宜 / 牛肉与生姜相宜 / 红糖与菟丝子相宜 / 茭白与猪蹄相宜 / 大米与桑葚相宜 / 草鱼与核桃相宜

168 鸭舌草与猪肉相宜 / 羊肾与枸杞叶相宜 / 木耳菜与腌制食品相宜 / 洋葱与蜂蜜相克 / 白菜与兔肉相克 / 菠菜与豆腐相克 / 萝卜与橘子相克

169 醋与羊肉相克 / 橘子与兔肉相克 / 竹笋与红糖相克 / 韭菜与蜂蜜相克 / 葱与狗肉相克

170 竹笋与羊肝相克 / 猪肉与田螺相克 / 竹笋与羊肉相克 / 韭菜与菠菜相克 / 鲤鱼与红小豆相克 / 白果与鱼相克 / 螃蟹与柿子相克 / 番茄与黄瓜相克

171 菜花与猪肝相克 / 花生仁与马齿苋相克 / 蕨菜与黄豆相克 / 绿豆与猪肝相克 / 猪肉与黄连相克 / 人参与白萝卜相克 / 黑鱼与茄子相克

172 橙子与牛奶相克 / 虾和果汁相克 / 葡萄与白萝卜相克 / 梨与蟹相克 / 柿子与红薯相克 / 海味食物与含鞣酸食物相克

173 黄鱼与荞麦相克 / 头孢菌素与果汁相克 / 头孢菌素与酒类相克 / 白霉素与酒相克 / 灭滴灵与酒相克 / 磺胺药与果汁相克

174 维生素D与黑木耳相克 / 四环素与黑米相克 / 乳酶生与蜂蜜相克 / 甲状腺素与黑豆相克 / 双氢克尿塞与胡萝卜相克



第2章

健康靠自己



——细节入手，呵护家人每一天



日常起居中的健康细节

——良好习惯助健康



日常养生与保健

176 起床后不可立即叠被子 / 清晨开窗通气不可取 / 牙刷需要经常换

177 饭后马上洗澡不利消化 / 洗冷水浴有好处 / 泡温泉对健康有益 / 睡觉不宜关紧窗户

178 睡前2小时洗澡对身体有益 / 不宜蒙头睡觉 / 睡

前洗脚胜于吃补药 / 裸睡对健康有益 / 戴手表睡觉害处多

179 “落枕”后不要强扭脖子 / 夏季不能赤身睡凉席 / 蹲厕看报坏处多 / 轻轻松松巧排毒 / 乘车读书易造成眼疲劳

180 长时间坐沙发看书损害脊柱 / 看电视时注意坐姿 / 看报纸后应洗手 / 跷“二郎腿”有害身体健康

181 “目不转睛”会致病 / “静坐”危害健康 / 长期低头的危害大 / 口臭的预防

182 呛咳时不要捂嘴 / 清洁湿润鼻子巧防病 / 不宜经常挖鼻孔 / 长时间戴太阳镜后要按摩 / 不要用手揉眼 / 不宜经常掏耳朵

183 不宜拔胡须 / 嘴唇干燥不要用舌舔 / 梳子不能公用 / 梳头能防脑中风 / 夏天出汗后不宜马上擦掉

184 如何洗手防染病 / 不让静电“骚扰”你 / 戴胸罩的时间不可过长 / 领带扎得太紧视力受损 / 贴身穿尼龙衣裤有害健康 / 内衣裤不宜翻过来晒

185 选择最佳的鞋跟高度 / 冲马桶需要盖盖子 / 居家铺地毯不利卫生 / 钥匙需要经常清洗 / 电话机需要经常消毒

186 当心微波炉损害健康 / “空调”避暑危机四伏 / 引吭高歌有益健康 / 打哈欠能缓解压力

运动健身讲科学

187 选择科学的运动时间 / 感冒时不可锻炼 / 清晨不宜在树林中锻炼 / 晨练前最好喝少许水 / 空腹锻炼后不要马上进食

188 协调好运动与进餐 / 让运动事半功倍的小技巧 / 运动中如何补水 / 运动后沐浴解疲劳 / 冬季长跑的注意要点

189 “饭后百步走”应因人而异 / 五大健体运动 / 倒走可祛病健身

190 侧身跑有助减肥 / 床上晨操可提高免疫功能 / 经常快走对健康有益 / 静脉曲张宜跑步

191 爬楼梯增强体质 / 有益身心的手跑 / 甩手能健身 / 慢跑能增强记忆力 / 脚心蹬车健腰益肾

192 常踢腿能通经络 / 摇头晃脑治麻木 / 活动手指能保健 / 眨眼能缓解眼

部疲劳 / 仰卧起坐补肾强肾

193 单足立地可防痔疮 / 捶背能提高机体免疫力 / 跳绳可健脑强身 / 消除腰痛的简易操

194 转呼啦圈不当有危险 / 打保龄球要预防运动损伤 / 游泳时抽筋的处理方法 / 可在电脑桌前做的运动

195 颈部匀称健美法 / 脊椎保健操

196 足部护理预防疾病 / 拍打全身能健身

心理保健益健康

197 克服心理变异 / 如何克服羞怯心理 / 如何克服嫉妒心理 / 如何改变多疑心理

198 如何克服贪婪 / 如何克服“心累” / 焦虑是健康的隐形杀手 / 焦虑症状要及时“自疗” / 生气动怒危害多

199 生气不该超过3分钟 / 烦躁降低抵抗力 / 身心压力过大的自我诊断

200 强烈精神刺激易致病 / 推迟心理衰老的方法 / 培养愉快心情的方法 / “白日梦”可调节情绪

201 冥想有助于心理健康 / 不平衡心理的调适 / 聊天可以延年益寿

202 长吁短叹有益健康 / 更年期心理特征 / 积极摆脱忧郁 / 怎样维护更年期的心理健康

不生病的养生智慧

203 顺四时调养 / 春季怎么养生

204 夏季怎么养生 / 秋季怎么养生

205 冬季怎么养生

206 饮食养生的禁忌

207 食物的性味与饮食



求医不如懂点医

——健康自助全攻略

把握健康第一步——了解自己的身体

208 食道、胃的构造及功能 / 小肠、大肠的构造及功能

209 肝脏的构造及功能 / 胆道、胆囊的构造及功能

210 肺的构造及功能 / 胰腺的构造及功能

211 肾脏的构造及功能

212 心脏的构造及功能 / 血液的构成及功能

213 脑的构造及功能 / 男性生殖器的构造及功能

214 女性生殖器官的构造及功能

215 骨的构造及功能 / 眼睛的构造及功能

216 耳的构造及功能 / 鼻的构造及功能

217 皮肤的构造及功能

必须注意的疾病信号

218 早衰的信号 / 脾气突然变化是哪些疾病的信号 / 体重突然减轻要注意

219 牙周疾病的自我察觉 / 牙痛很可能是冠心病 / 眼睑下垂莫大意 / 下眼睑呈白色是贫血的征兆 / 鼻尖呈紫色或红色可能患高血压 / 耳鸣、阳痿可能患冠心病

220 耳郭呈紫色或红色说明循环不好 / 前额突然出现斑点和皱纹应注意 / 面颊呈绿色可能肺部有问题 / 喉部紧缩是心肌梗死的警报 / 总是干咳疑似肺癌 / 剧烈头痛伴高烧可能是脑膜炎的征兆 / 心脏疼痛对应的疾病

221 经常突然“发蒙”可能是急性脑血栓 / 指甲颜色变化暗示着健康变化 / 身体细胞癌变的蛛丝马迹

222 排尿异常多为前列腺出问题 / 精液带血可能是前列腺炎 / 乳房肿块没有痛感可能是乳腺癌 / 房事出血可能会是宫颈息肉

223 房事疼痛是疾病信号 / 白带异常是多种疾病的早期信号

224 外阴畸形有症候 / 葡萄胎的症状酷似怀孕 / 宫颈糜烂的早期信号 / 宫外孕的早期信号

225 绝经后的“返老还童”现象很危险 / 早绝经者要防冠心病 / 经血过多疑似子宫肌瘤 / 大便秘黑要注意

小病自诊自疗妙方

226 感冒的自诊常识 / 风寒感冒与风热感冒的特征 / 感冒时的禁忌

227 注意细节预防感冒 / 头痛期间的饮食注意事项 / 咳嗽的自诊常识

228 咳嗽期间的饮食注意事项 / 如何预防哮喘 / 鼻炎的症状 / 鼻子的常见病理反应 / 怎样预防牙周炎

229 胃病的自我诊断 / 胃溃疡患者的饮食 / 胃酸过多者的饮食注意事项 / 消化不良患者饮食注意事项

230 胃炎患者的饮食 / 慢性阑尾炎的自诊 / 阑尾炎患者的饮食 / 痢疾的自诊 / 便秘的预防

231 便秘的常见症状 / 痔疮的自诊常识 / 痔疮患者的饮食 / 神经衰弱的自

诊常识 / 失眠时的饮食护理方法

232 关节疾病的自我判定 / 腰肌劳损的症状 / 高血压的自诊常识

家有偏方巧治常见病

233 香菜根熬汤可治发烧 / 大蒜治疗感冒3法 / 鸡蛋清涂擦体表可退烧 / 葱白豆豉汤治疗感冒 / 茶豆饮可治感冒 / 菊花粥能治感冒 / 食醋可治伤风流鼻涕

234 苦瓜可清热 / 鸡汤可防治感冒 / 西瓜番茄汁可治感冒口渴 / 芝麻拌红糖治小儿流感 / 韭菜根治头痛 / 绿茶治头痛 / 猪苦胆治头痛 / 黑芝麻粉可治头昏眼花

235 白萝卜汁可以治疗偏头痛 / 桂圆壳可以治疗心虚头晕 / 菊花可治血管性头痛 / 柠檬汁能缓解咳嗽症状 / 风油精涂擦脖颈可止咳 / 橘皮能止咳化痰 / 香蕉可止咳 / 大蒜煮熟治风寒咳嗽 / 冲泡蒜泥治风寒咳嗽

236 百合蜜可治疗咳嗽 / 醋溶冰糖可治疗咳嗽 / 香油可治气管炎 / 萝卜生姜汁可治疗支气管炎 / 蜂蜜藕粉可治疗气管炎

- ／香油蜂蜜同煮能治哮喘／白胡椒粉可治疗哮喘／核桃芝麻治哮喘
- 237 鸭梨辅助治哮喘／黄瓜子可治哮喘／蜂蜜浸泡大蒜治哮喘／浓豆浆可治疗哮喘／芦荟鸡蛋治咳嗽／针刺麦粒肿／鸡蛋可治结膜炎／热敷可治结膜炎
- 238 醋加牛奶治疗眼皮肿胀法／黑豆核桃治眼疾／香油可治中耳炎／鸡蛋治中耳炎／大蒜治中耳炎／菊花叶治耳疖／勾中指止鼻血／揉捏按摩止鼻血／向耳道吹气可止鼻出血／蜂蜜治疗口腔溃疡
- 239 薄荷糖能引起口腔发炎／红糖去除牙齿烟垢／白萝卜汁治牙痛／酒煮鸡蛋治牙痛／白胡椒治龋齿痛／茄子治疗牙痛法
- 240 咀嚼茶叶可以去除口臭／蜂蜜加葵花子除口臭／莲子心水防治口干舌燥／蜂蜜加米醋可治咽干／酱油治疗咽喉肿痛法／红枣治咽喉疼痛／金针菜根可治嗓子疼痛／西瓜皮治咽喉干痛／苋菜治疗咽炎／醋治鱼刺鲠喉法
- 241 橄榄核水可除鱼刺／蜂蜜拌花生油可治疗胃病／生姜片治疗胃痛3法／白酒烧鸡蛋治胃寒／鲜姜白糖治胃寒／白胡椒治胃寒／红枣黑豆治胃寒／吃苹果可以缓解胃酸
- 242 马齿苋大蒜汤治腹泻／大蒜治腹泻／辣椒治腹泻／妙用醋止腹泻／生姜鸡蛋治痢疾／大蒜鸡蛋解毒止痢
- 243 生姜苹果皮治疗痢疾／萝卜姜汁治痢疾／薏米马齿苋治湿热痢疾／鲫鱼蒜治中毒性痢疾／薏米生姜红枣治慢性痢疾／生姜薏米治寒湿痢疾／香油拌菠菜治疗便秘／香蕉皮治疗习惯性便秘／黄芪苏麻粥治疗宝宝便秘
- 244 多吃水果治便秘／萝卜陈皮治便秘／芋头粥治便秘／胡萝卜汁治便秘／芝麻核桃治便秘／黑木耳芝麻可治便秘
- 245 马齿苋可治疗便秘／洋葱能治便秘／大萝卜水熏蒸治痔疮／涂抹茄子汁可治痔疮／葱汁牛奶可治痔疮／芝麻可治疗痔疮／南瓜子对痔疮有效／柿子叶可治疗痔疮出血／大蒜外敷治痔疮
- 246 百合银耳羹可治疗神经衰弱／核桃可治疗神经衰弱／大葱蘸白糖嚼食可助眠／小麦甘草治失眠／红枣可安神／核桃治疗失眠／生姜醋泡脚治失眠／枣类可治疗神经衰弱
- 247 酸枣泡水煮粥能宁心安神／白蜜木瓜汤可治关节肿胀／葱盐可治关节痛／丝瓜络浸白酒治关节痛／生姜皮可治风湿／辣椒和白酒治腰部酸痛／枸杞泡酒治腰痛／菊花茶能降血压／决明子泡茶能降血压
- 248 空腹饮蜂蜜可降血压／玉米须煮水饮用能降血压／带根芹菜煮鹅蛋可降压／苹果西芹可治高血压／妙用芥末降压／芹菜汁加冰糖可降低血压／枣菊汤降血压／红枣芹菜根可治高血压／海带决明饮可治高血压
- 249 凉拌马齿苋能控制血压／香蕉玉米须汤可治高血压／小白菜能治疗荨麻疹／绿豆黄瓜叶治疗麻疹／玉米须荸荠薏菜汤治湿疹／红薯叶煎汤治阴囊湿疹／海带绿豆可治疖子／黄豆可治扁平疣／牛肝粥治蝴蝶斑

250 西瓜皮可去除蝴蝶斑 / 香蕉治疗皮肤皲裂法 / 土豆治疗皲裂 / 白萝卜治冻疮的妙法 / 辣椒巧治冻伤

251 巧用生姜治冻疮 / 仙人掌能治手掌脱皮 / 大蒜泥可治手掌脱皮 / 青葱治疗鸡眼 / 葱白液治鸡眼 / 大蒜治疗鸡眼法 / 茶叶治疗脚癣 / 醋加雪花膏可治脚癣 / 冬瓜皮治疗脚癣 / 番茄汁治疗狐臭

252 生姜治疗狐臭 / 核桃仁软膏可治狐臭 / 大蒜泥拌熟羊肉可治阳痿 / 苦瓜塞肉可治无精 / 韭菜籽治疗遗精 / 黑豆可治遗精 / 山药炖乳鸽可治射精障碍 / 银耳百合治遗精早泄

253 松子仁米粥治男性不育 / 枸杞子炒肉丝治男性不育 / 凉拌马兰头治月经病 / 豆豉羊肉可治月经病 / 韭菜炒羊肝可治月经不调 / 姜枣治痛经

254 黑豆红枣汤可调经 / 鸡蛋马齿苋汤治月经不调 / 韭菜青虾可治月经延期 / 山楂红糖水化月经淤血 / 花椒胡椒可治痛经 / 丝瓜可治痛经 / 韭菜炒鸡肉可治不孕症

255 莲子猪肚可治不孕症 /

大蒜可治疗阴道滴虫 / 白果豆浆可治白带过多 / 芙蓉叶治急性乳腺炎 / 艾叶姜汤暖子宫 / 花椒胡椒可治痛经 / 麻雀汤可治精子稀少 / “凉茶”治尿路感染

256 人体必需的7种营养素



简单易学的家庭经络按摩法

258 按摩耳部能健身 / 按摩脚心去百病 / 太阳穴按摩法

259 消除疲劳按摩法 / 头部按摩法缓解头痛 / 足部按摩放松法

260 自我按摩穴位可改善睡眠 / 泡澡放松按摩法

261 常用保健按摩手法

268 超级养生的10种黄金按摩法

269 手脚部及小腿按摩 / 推大腿及臀部按摩 / 常用头部按摩法 / 臂、颈部按摩



病症突发急救要领

270 车祸受伤后的急救措施 / 骨折的急救措施 / 扭伤的急救措施 / 脊柱损伤的急救

271 头部外伤的急救 / 异物入眼的急救 / 皮肤划伤急救措施

272 大葱治烫伤妙法 / 眼外伤的急救 / 异物塞住鼻子的应急方法 / 食物中毒时的急救措施

273 异物进入耳道中的应急方法 / 酒精中毒的急救措施 / 低血糖的急救方法 / 呃逆的急救方法 / 窒息时的急救方法

274 呼吸道有异物的急救措施 / 上消化道出血的急救方法 / 急性心肌梗死的急救措施 / 中暑的急救措施

275 癫痫发作的急救措施 / 吐血的急救措施 / 突发高烧的急救措施 / 胰腺炎突发急救

276 呼吸困难的急救措施 / 胆绞痛突发的急救 / 休克急救措施 / 心脏病发作的急救措施

277 腹痛的急救措施 / 急性肠梗阻的急救 / 中风的急救措施 / 血压突然升高的急救措施 / 昏厥的急救措施 / 突然流产的急救

278 儿童抽风急救法 / 宝宝中暑急救 / 孩子哮喘发作时的急救 / 小儿高烧惊厥的急救 / 下巴脱臼如何急救

279 猝死如何急救 / 心脏病发作急救法 / 哪些日用品可用来急救



明明白白看病 轻轻松松治病

健康体检有窍门

- 280 体检窍门，教你几招
- 281 正常体检包括哪些内容 / 哪几类人群应特别关注健康体检
- 282 中年人应定期做哪些常规检查
- 283 老年人体检有10项重点
- 284 人体器官什么时候检查最好 / 健康体检的7大误区
- 285 女性妇科检查注意事项
- 286 别忽视了“心理体检”
- 287 一般体检项目及体检目的



家庭用药注意事项

- 288 家庭常备药品选哪些 / 家庭常备药物储存应注意什么
- 289 哪些药忌用热水送服 / 如何避免药物的不良反应 / 老年人慎用的药物有哪些
- 290 病毒性角膜炎如何选择滴眼液 / 使用胰岛素应注意什么
- 291 服错了药怎么办 / 使用感冒药时应注意什么 / 使用口服降糖药时应注意什么
- 292 服用降脂药物时要注意什么 / 使用抗生素要注意些什么

293 如何根据药剂类型选择最佳服药时间

294 如何煎中药 / 五官用药有哪些注意事项 / 怎样涂用眼药膏

295 皮肤用药有哪些注意事项 / 影响药物作用的因素及用药注意事项



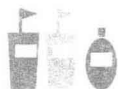
巧护理助家人早康复

296 中风患者护理法 / 肝炎患者护理法 / 卧床患者护理法

297 癌症患者护理法 / 婴幼儿腹泻护理法 / 小儿百日咳护理法 / 小儿肺炎护理法

298 小儿麻疹护理法 / 急性阑尾炎的家庭护理 / 痔疮术后护理注意事项 / 产妇护理法

第3章



提升个人品位

——内外兼修，打造魅力人生



女性扮靓妙法



美丽娇颜靠保养——聪明女人的美肤护肤秘诀

- 300 怎样洗脸才正确 / 洗脸水的温度有什么讲究

301 洗完脸后做什么 / 如何用芦荟治疗晒伤 / 不同肤质各有什么日常保养原则

302 春季护肤必须注意什么 / 夏季护肤必须注意什么 / 秋季护肤必须注意什么 / 冬季护肤要注意什么

303 面膜多久做一次 / 不同肤质的人如何选择润肤产品 / 怎样正确使用眼霜

304 防晒产品上标示的数字代表什么 / 怎样正确地涂防晒霜 / 被阳光灼伤后如何补救