

家有妙招

Classic books
19.9元
超值典藏



万事通

畅销升级版

居家生活必备工具书，轻松应对各种难题



蔡霞◎编著

上海科学普及出版社

● 超值典藏 ●

· 畅销升级版 ·

家有妙招 万事通

蔡霞◎编著

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

家有妙招万事通 / 蔡霞编著. —上海: 上海科学普及出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5427-4833-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 242376 号

家有妙招万事通

蔡霞 编著



出版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

发行: 上海科学普及出版社

开本: 787×1092mm 1/16

印张: 16

字数: 300千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4833-1

版次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定价: 19.90元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

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、方便且一看就懂、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。

本书收录了数千条高招、绝招、巧招、妙招，涉及居家生活、健康饮食、养生保健、理财节约的方方面面，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总结来的，是人们在日常生活中已经被验证的宝贵经验和技巧，有极高的实用价值，无处不体现生活的智慧。全书体例简明，5000多个窍门均以词条形式呈现，查阅方便，让你可在最短时间内轻松掌握，助你将繁杂琐碎的事务安排得井井有条，成为居家生活的高手，由此提高生活质量和办事效率。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，那些之前困惑你良久的问题，现在都可以游刃有余地解决，并收到立竿见影的效果。

懂得生活，懂得生活的智慧，才能让生活变得舒适惬意。在这里，你将学到最丰富宝贵的生活经验，拥有“最闪亮”的生活智慧。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，懂得发现生活中的智慧，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！

目录

居家生活篇

——省时省力，轻松搞定一切琐事

21

第一章▶

衣物清洗与保养

22

▶衣物洗涤/22

- 洗涤剂的选择/22
- 不同的洗涤剂适用于不同的衣物/22
- 液体洗涤剂的使用/22
- 机洗洗涤剂的选择原则/22
- 洗衣粉的使用禁忌/22
- 什么是中性洗涤剂/22
- 使用肥皂两不宜/23
- 棉质衣物的清洗技巧/23
- 蕾丝纱质衣物的清洗方法/23
- 洗衣机如何快洗大件衣物/23
- 机洗毛毯的技巧/23
- 丝绸衣物的洗涤要诀/23
- 天然彩棉的洗涤技巧/23
- 羊毛织物的洗涤要诀/23
- 薄丝织衣物的洗涤方法/24
- 涤纶织物的清洗技巧/24
- 羽绒服的水洗妙法/24
- 全毛和混纺毛衣的洗涤/24
- 皮革服装的清洗技巧/24
- 羊绒衫的洗涤技巧/24
- 洗毛衣不板硬的技巧/24
- 高级纯棉衬衫的机洗技巧/24
- 机洗长袖衬衫不打结的窍门/24
- 衬衫的清洗窍门/24
- 西装最好是干洗/25
- 洗织锦缎服装防损窍门/25
- 女性内衣的洗法/25
- 羊毛衫不缩水的洗法/25

- 巧除毛衣光亮/25
- 发黑毛衣巧变白/25
- 丝绸衣物越洗越鲜艳的窍门/25
- 巧洗牛仔服不退色/25
- 酱油渍的去除技巧/25
- 食用油渍的去除方法/25
- 咖喱油渍的去除方法/26
- 番茄酱渍的去除技巧/26
- 黄油渍的去除技巧/26
- 油漆渍的去除技巧/26
- 口香糖胶渍的去除技巧/26
- 鞋油渍的去除窍门/26
- 万能胶渍的去除/26
- 眉笔渍的去除技巧/26
- 指甲油渍的去除/26
- 口红渍去除技巧/26
- 药膏渍的去除技巧/26
- 碘酒渍巧清除/26
- 蓝墨水渍的去除/27
- 血渍的去除方法/27
- 汗渍的去除方法/27
- 葡萄汁渍的去除/27
- 白色毛皮发黄的解决妙招/27
- 用绿豆芽清除衣服上的霉点/27
- 巧除衣物樟脑味/27
- 巧除衣物的霉味/27
- 巧除衣物的汗臭味/28
- 巧除球鞋的污点/28
- 去除白皮鞋上的污点/28
- 鞋内湿气巧去除/28
- 巧除皮鞋的臭味/28
- 除袜子的臭味/28

- 雨天淋湿的皮鞋怎么保养/28
- 刷鞋后如何使鞋不发黄/28

▶衣物晾晒/29

- 晾晒衣服有要诀/29
- 衣物的最佳晾晒时段/29
- 衣物反面晾晒可避免退色/29
- 棉质衣物不打褶的晾晒技巧/29
- 丝质衣物的晾晒技巧/29
- 麻质衣物的晾晒技巧/29
- 彩条羊毛衫的晾晒技巧/29
- 巧晾牛仔褲干得快/29
- 防止白色衣物变黄的晾晒法/29
- 阴天晾被小秘方/29
- 夏季晾晒衣物要诀/29

▶衣物熨烫/30

- 熨斗的合理使用/30
- 熨斗温度巧掌握/30
- 熨烫衣物的顺序/30
- 毛绒类棉质服装的熨烫技巧/30
- 毛呢大衣的熨烫要点/30
- 呢绒大衣的熨烫技法/30
- 毛料服装熨焦的斑痕去除法/31
- 羽绒服的熨烫技巧/31
- 毛料西服的熨烫技巧/31
- 纯毛开衫的熨烫技巧/31
- 烫平衬衫的要领/31
- 变形裤子的熨烫技巧/31
- 西服裙的熨烫要点/31

► 衣物保养 / 32

- ◎ 麻制衣物的保养方法 / 32
- ◎ 涤纶混纺织品的保养 / 32
- ◎ 棉麻衣物的保养方法 / 32
- ◎ 丝绸衣服的保养 / 32
- ◎ 丝织衣物的保养 / 32
- ◎ 毛织物服装如何保养 / 32
- ◎ 西装淋雨后的保养 / 32
- ◎ 毛衣的保养技巧 / 32
- ◎ 皮衣的日常保养 / 32
- ◎ 巧除衬衫小皱纹 / 32
- ◎ 西装的保养方法 / 33
- ◎ 衣物不生蛀虫的窍门 / 33
- ◎ 皮鞋的护理窍门 / 33
- ◎ 皮鞋收藏的方法 / 33
- ◎ 领带保养常识 / 33
- ◎ 使领带恢复原样的窍门 / 33
- ◎ 提高丝袜寿命的窍门 / 33
- ◎ 一般帽子的正确洗涤方法 / 33
- ◎ 特殊帽子的正确洗涤方法 / 33

► 其他生活用品的洗涤 / 34

- ◎ 毛巾的清洁窍门 / 34
- ◎ 毛绒玩具清洁4法 / 34
- ◎ 墩布清洗有要诀 / 34
- ◎ 抹布清洁3招 / 34
- ◎ 用绒布擦净绒布 / 34
- ◎ 用醋水洗雨伞 / 34
- ◎ 用酒精清洗雨伞 / 34
- ◎ 清洗钥匙 / 34
- ◎ 清洗牙签 / 35
- ◎ 雨伞的清洗 / 35
- ◎ 用蛋壳清洗窄口玻璃瓶 / 35
- ◎ 玻璃杯的清洗 / 35
- ◎ 水壶水垢巧清除 / 35
- ◎ 如何为茶杯去污、消毒 / 35
- ◎ 用苏打水去除热水瓶积垢 / 35
- ◎ 乳白色皮包的清洗方法 / 35

第二章►

36

室内清洁与打扫

► 清洁方法与用品 / 36

- ◎ 辨识污垢的种类 / 36
- ◎ 重污垢先溶解 / 36
- ◎ 挑对清洁工具才省力 / 36

- ◎ 放轻松随意顺手做清洁 / 36
- ◎ 从上而下法 / 36
- ◎ 随时顺手分类 / 36
- ◎ 用漂白水消毒 / 36
- ◎ 毛发灰尘先扫除 / 37
- ◎ 选对工具的三大技巧 / 37
- ◎ 随手可得10种清洁用具 / 37
- ◎ 清洁玻璃妙法 / 37
- ◎ 清洁木地板四大妙法 / 37

► 厨房清洁 / 38

- ◎ 保持厨房清洁的6项原则 / 38
- ◎ 巧除玻璃油污 / 38
- ◎ 巧擦玻璃更明亮 / 38
- ◎ 厨房纱窗巧清洗 / 38
- ◎ 地面油污巧清除 / 38
- ◎ 厨房墙壁油污清洗 / 38
- ◎ 厨房墙壁烟熏处理 / 38
- ◎ 洗碗小窍门 / 38
- ◎ 除灶具油污的小窍门 / 38
- ◎ 巧用纸巾清除厨房油污 / 39
- ◎ 抽油烟机油污的清洗 / 39
- ◎ 抽油烟机顽垢的去除 / 39
- ◎ 去除刀锈妙招 / 39
- ◎ 用苏打、漂白粉去除象牙筷黄迹 / 39
- ◎ 清洗电饭锅有技巧 / 39
- ◎ 水煮法去除火架上的顽垢 / 39
- ◎ 铁锅霉味巧清除 / 39
- ◎ 去除铁锅油垢 / 39
- ◎ 巧为生铁锅除锈 / 39
- ◎ 锅盖油污巧清除 / 40
- ◎ 烧焦铝锅巧清洗 / 40
- ◎ 铝锅水垢清除法 / 40
- ◎ 高压锅黑底的清洗技巧 / 40
- ◎ 沙锅清洗窍门 / 40
- ◎ 不锈钢锅油垢巧清除 / 40
- ◎ 果汁机的清洗 / 40
- ◎ 巧除暖水瓶内水垢 / 40
- ◎ 料理台清洁有妙招 / 41
- ◎ 巧洗大理石台面污垢 / 41
- ◎ 砧板防裂小窍门 / 41
- ◎ 砧板污渍巧清除 / 41
- ◎ 碗橱防虫的技巧 / 41
- ◎ 碗橱的清洁要点 / 41
- ◎ 水槽表面油污的清除窍门 / 41

- ◎ 擦水龙头的窍门 / 41
- ◎ 巧除厨房臭味 / 41
- ◎ 碗橱巧除湿 / 41
- ◎ 下水道的疏通 / 42
- ◎ 巧除厨房异味 / 42
- ◎ 巧除饭橱怪味 / 42
- ◎ 巧除厨房油烟味 / 42
- ◎ 巧除厨房腥臭味 / 42
- ◎ 巧除炒锅异味 / 42
- ◎ 巧除厨具油漆味 / 42
- ◎ 塑料容器异味去除5法 / 42
- ◎ 巧除砧板腥臭味 / 42
- ◎ 巧除锅的鱼腥味 / 43
- ◎ 碗橱除霉味的窍门 / 43
- ◎ 巧防冰箱食物串味 / 43
- ◎ 巧除菜刀的腥味 / 43
- ◎ 巧除微波炉异味 / 43
- ◎ 巧除水槽异味 / 43
- ◎ 排气扇的清洗方法 / 43
- ◎ 除水龙头的污渍 / 43
- ◎ 除水龙头水渍 / 43

► 客厅清洁 / 44

- ◎ 巧擦门窗玻璃 / 44
- ◎ 窗框清洁的要点 / 44
- ◎ 巧除铝合金门窗表面的污渍 / 44
- ◎ 纱窗的打扫要点 / 44
- ◎ 窗户潜沟处污渍巧清理 / 44
- ◎ 百叶窗的打扫要点 / 44
- ◎ 巧洗丝绒窗帘 / 44
- ◎ 巧洗纱质窗帘 / 44
- ◎ 清洁门把手有技巧 / 45
- ◎ 门的清洁常识 / 45
- ◎ 脚垫清洗方法 / 45
- ◎ 客厅地板清洗窍门 / 45
- ◎ 淘米水清洁木地板效果好 / 45
- ◎ 清扫地板有顺序 / 45
- ◎ 轻松清理地板特殊污渍 / 45
- ◎ 地板打蜡保养效果好 / 45
- ◎ 布沙发打理窍门 / 45
- ◎ 绒面沙发的清理 / 46
- ◎ 沙发尘螨的清除 / 46
- ◎ 皮革沙发的保养 / 46
- ◎ 皮革沙发的清洁 / 46
- ◎ 保持皮革沙发光泽有窍门 / 46

- 巧妙处理木制家具的刮伤 / 46
- 巧妙处理木制家具表面的烫痕 / 46
- 巧妙处理木制家具的水印 / 46
- 木制家具裂缝巧处理 / 46
- 木制家具更光亮的清洁方法 / 46
- 巧为红木家具增亮 / 47
- 红木家具污渍的清洗 / 47
- 巧为红木家具上蜡 / 47
- 巧妙处理木制家具上的漆膜烧痕 / 47
- 用凉茶水来擦拭家具 / 47
- 用牙膏去除家具污渍 / 47
- 清洁电器的方法 / 47
- 用盐水清洁银器 / 47
- 用盐水去除藤竹器具积垢 / 47
- 去除客厅异味 / 47
- 用茶水去除竹椅异味 / 47
- 除烟灰缸异味 / 47

►卧室清洁 / 48

- 面包巧除墙纸灰尘 / 48
- 巧除墙壁旧装饰 / 48
- 熨斗巧去墙壁蜡笔迹 / 48
- 简单清理墙纸污渍 / 48
- 墙纸油渍巧去除 / 48
- 巧去墙壁上的镜框痕迹 / 48
- 清洗被罩有窍门 / 48
- 巧洗合成纤维棉被 / 48
- 羽绒被清洗时必须注意的要点 / 49
- 羊毛被的清洗与保养技巧 / 49
- 硬被子巧变软 / 49
- 巧洗枕套 / 49
- 枕芯也要常清洗 / 49
- 凉席清洁和保养技巧 / 49
- 机洗毛毯的技巧 / 49
- 床垫的清洗窍门 / 49
- 床垫的保养常识 / 50
- 地毯污垢巧去除 / 50
- 地毯油渍巧清除 / 50
- 巧除地毯尿迹 / 50
- 巧除地毯上的口香糖 / 50
- 清洁地毯的注意事项 / 50
- 巧除地毯上的陈年污垢 / 50

- 轻松清除地毯浮尘 / 50
- 巧除地毯上的水溶性污渍 / 50

►浴厕清洁 / 51

- 废油清洁卫生间瓷砖 / 51
- 醋可除地砖油污 / 51
- 漂白剂可令地砖不滑不腻 / 51
- 巧除地砖缝隙中的污垢 / 51
- 巧擦镜子上的污渍 / 51
- 镜面尘埃的清除 / 51
- 浴镜防雾的窍门 / 51
- 巧除洗手盆内的黄渍 / 51
- 巧除洗手盆边玻璃胶上的“黑垢” / 51
- 洗脸台的清洗窍门 / 51
- 浴缸的清洗小窍门 / 52
- 擦拭浴缸三窍门 / 52
- 疏通浴室下水道的技巧 / 52
- 巧除莲蓬水龙头的水锈 / 52
- 脏污水龙头巧清洗 / 52
- 浴具的清洗 / 52
- 卫生间瓷盆如何除锈 / 53
- 巧除马桶水锈 / 53
- 马桶尿垢的去除方法 / 53
- 马桶消毒方法 / 53
- 马桶除臭小窍门 / 53
- 清洗马桶的窍门 / 53
- 如何去除了下水道异味 / 53
- 除卫生间异味 / 53
- 用醋除卫生间异味 / 53
- 用清凉油除厕所的异味 / 53
- 清洁浴室起霉菌的角落 / 53

第三章 ►

54

物品和空间收纳

►收纳工具 / 54

- 铁架 / 54
- 厨房用支架 / 54
- 迷你挂钩 / 54
- 挂钩类 / 54
- 收纳用吊杆 / 54
- 布艺箱子 / 54
- 铁网 / 54
- 塑料购物篮 / 54

- 纸箱子 / 55
- 迷你袋子 / 55
- 铁篮子 / 55
- 迷你书架 / 55
- 塑料托盘 / 55
- 迷你小木盒 / 55
- 杯架 / 55
- 文件架 / 55

►生活日用品收纳 / 56

- 找出最佳的收纳地点 / 56
- 真空压缩收存衣物窍门 / 56
- 依照衣物长短收纳节省空间 / 56
- 打包衣物也好找的小技巧 / 56
- 呢料大衣的收藏窍门 / 56
- 大衣外套收纳保养窍门 / 56
- 丝绸衣服的收纳技巧 / 56
- 灯芯绒衣服的收藏 / 56
- 毛料呢服巧收藏 / 56
- 皮夹克巧收藏 / 56
- 皮衣收藏前的处理方法 / 57
- 西装的收藏技巧 / 57
- 厚毛衣的收藏技巧 / 57
- 毛衣卷筒收纳法 / 57
- 羊绒衫的收藏保养技巧 / 57
- 旧衬衫做收存衣服的套子 / 57
- 巧用文件夹和盒子收藏丝巾 / 57
- 用衣架收纳丝巾的窍门 / 57
- 冬季大衣的收纳方法 / 57
- 用鞋架收纳鞋子的窍门 / 57
- 巧用鞋盒收纳普通鞋 / 57
- 收藏皮凉鞋的注意事项 / 58
- 靴子的收纳要点 / 58
- 杂物的收纳 / 58
- 被褥的收纳 / 58
- 雨伞的收纳技巧 / 58
- 针线收纳方法 / 58
- 书籍的收纳要点 / 58
- 笔的收纳窍门 / 58
- 卫生间杂物的收纳 / 58

►空间收纳 / 59

- 厨房空间应合理利用 / 59
- 厨房空间的利用4法 / 59

- 厨房餐具的收纳 / 59
- 巧用抽屉存杂物 / 59
- 墙面空间的巧妙利用 / 59
- 巧用吊柜、立柜开拓空间 / 59
- 巧用纸盒做隔断 / 59
- 巧用层板分类储存物品 / 60
- 餐桌与灶台的合理搭配 / 60
- 橱柜转角的巧妙利用 / 60
- 巧用保鲜盒 / 60
- 巧妙利用地柜做餐桌 / 60
- 巧用窗台做餐桌 / 60
- 巧用滑轮餐桌 / 60
- 墙体空间巧利用 / 60
- 客厅角落巧利用 / 60
- 巧为小户型客厅增容 / 60
- 床头两边墙壁空间巧利用 / 61
- 小卧室选嵌入式衣帽间 / 61
- 床底收纳有方法 / 61
- 巧用衣柜和墙壁间的小空间 / 61
- 楼梯空间的利用 / 61
- 阳台做个储物柜 / 61
- 床头上方空间的利用 / 61
- 卫生间物品的收纳原则 / 61
- 洗手池下方空间巧利用 / 61
- 浴室墙壁巧利用 / 61
- 在卫生间安装吊柜 / 61

第四章 ▶

62

居室装饰与美化

▶ 居室装饰 / 62

- 应该怎样审阅装修公司的报价单 / 62
- 如何杜绝装修合同中的漏洞 / 62
- 装修前应做哪些检查工作 / 62
- 装修中应注意的隐蔽工程有哪些 / 62
- 家庭装修的误区 / 63
- 如何鉴别电线的质量 / 63
- 如何辨识装修材料的节能标志 / 63
- 如何鉴别插座的好坏 / 63
- 雨季装修如何防潮 / 64
- 实木门的选购技巧有哪些 / 64
- 少投入让房门“亮”起来 / 64

- 应该如何确定地板的颜色 / 64
- 门锁选购的注意事项 / 64
- 粘贴壁纸有哪些程序 / 65
- 吊顶的要求有哪些 / 65
- 木地板的安装检验标准是什么 / 65
- 如何检查各种铝合金门窗的材料质量 / 65
- 背阴客厅如何增“亮” / 65
- 如何确定客厅沙发尺寸 / 66
- 插座适宜安装在什么高度上 / 66
- 哪种石材最适合做灶台 / 66
- 洗菜盆的安装要求有哪些 / 66
- 厨房墙砖与地砖应如何搭配 / 66
- 怎样避免买到含有放射性的瓷砖 / 66
- 选购橱柜应从哪些方面鉴别橱柜品质 / 67
- 贴地砖前需要进行闭水试验吗 / 67
- 哪一种浴缸最好 / 67
- 卫生间适合使用哪种天花板 / 67
- 洗手盆应该如何选择 / 67
- 装修阳台有哪些注意事项 / 67
- 封装阳台使用什么主材 / 68
- 室内摆设的要点是什么 / 68
- 儿童房的设计原则是什么 / 68
- 家庭装修中有哪些“隐形杀手” / 68
- 清除苯的方法有哪些 / 68
- 如何预防游离甲醛对人体的侵害 / 68
- 快速去除装修味道的妙招 / 69
- 房子装修后隔多久才宜入住 / 69
- 如何消除室内噪声 / 69

▶ 养花养鱼 / 70

- 选择花盆的窍门 / 70
- 给花浇水要注意方法 / 70
- 家庭养花4戒 / 70
- 花肥自制窍门 / 70
- 新买的盆花应换土 / 70

- 巧除花肥臭味 / 70
- 盆花的修剪 / 70
- 盆花叶片的清洗方法 / 71
- 卧室放花的注意事项 / 71
- 夏天中午不能给花浇水 / 71
- 家庭盆花秋季养护窍门 / 71
- 家庭盆花冬季养护窍门 / 71
- 插花保鲜4法 / 71
- 家庭盆花夏季养护窍门 / 72
- 能在夜间释放氧气的植物 / 72
- 能杀病菌的植物 / 72
- 能吸毒的花草 / 72
- 能驱蚊虫的花草 / 72
- 应该加倍小心的有毒花草 / 72
- 婴幼儿禁忌的花草 / 73
- 老年人不宜养的花草 / 73
- 室内养花应注意除虫 / 73
- 自制花木杀虫剂 / 73
- 君子兰烂根的处理方法 / 73
- 卫生间适合摆放的植物 / 73
- 厨房适合摆放的植物 / 74
- 挑选金鱼的要点 / 74
- 金鱼常见病态 / 74
- 怎样保持水族箱的清洁 / 74
- 养鱼水温的设定 / 74
- 巧算金鱼饵料投放量 / 74
- 使水草旺盛的窍门 / 75
- 饲料的消毒 / 75
- 养鱼容器的消毒 / 75
- 鱼体的消毒 / 75
- 常见的鱼药种类 / 75

▶ 养猫养狗 / 76

- 怎样选择好猫 / 76
- 给猫咪洗脸的窍门 / 76
- 养猫慎防病 / 76
- 给猫洗澡的窍门 / 76
- 预防猫蚤常识 / 76
- 猫癣的预防与护理 / 76
- 巧给猫喂药 / 76
- 猫咪患流感的症状与预防措施 / 77
- 猫咪混合型呼吸道疾病 / 77
- 猫咪过敏性支气管炎 / 77
- 猫咪吞下毛球怎么办 / 77
- 给猫咪做全身检查 / 77

- 辨别犬的健康状况 / 78
- 巧给犬洗澡 / 78
- 什么是伪狂犬病 / 78
- 狂犬病的防治 / 78
- 宠物犬夏季护理窍门 / 78
- 刚出生狗宝宝的护理方法 / 78

- 养犬应注意的问题 / 79
- 了解狗狗脱毛的原因 / 79
- 梳理狗狗毛发的窍门 / 79
- 巧除宠物身上的跳蚤 / 79
- 狗狗接种疫苗应注意的问题 / 79

- 给狗狗掏耳朵的秘诀 / 80
- 教主人熟练清理狗狗的眼睛泪腺 / 80
- 给狗狗修剪趾甲的秘诀 / 80
- 狗狗腹泻的原因 / 80

健康饮食篇

——与家人分享美味与健康

81

第一章 ▶

82

食物烹调妙招

▶浓香肉食巧妙烹 / 82

- 炒出既好看又好吃的肉丝、肉片 / 82
- 炒挂浆肉片不粘锅 / 82
- 滑炒肉片有窍门 / 82
- 炖肉醇香放料是关键 / 82
- 怎样煎出好吃的排骨 / 82
- 怎样炸出不缩且酥脆的猪排 / 82
- 煮骨头怎样使骨髓不流失 / 82
- 烧猪蹄如何增营养 / 82
- 巧炒腰花 / 82
- 猪肝怎么炒才好吃 / 83
- 炒腰花如何增香 / 83
- 炒猪肚怎样才能肉质爽口 / 83
- 怎样烹调下水能提高营养 / 83
- 巧炒腊肉 / 83
- 怎样煮出味道鲜美的火腿 / 83
- 火腿宜煮不宜炒 / 83
- 烹调火腿不宜用调料 / 83
- 怎样烧羊肉不膻 / 83
- 快速炖出美味羊肉 / 83
- 怎样使红烧牛肉增味 / 83
- 烹调咖喱牛肉的妙招 / 83
- 怎样炖牛肉熟得快 / 84
- 炖牛肉加茶叶味道更美 / 84
- 烧牛肉不缩的技巧 / 84
- 防止烤肉又焦又硬 / 84
- 如何炖鸡味道更鲜美 / 84

- 炖鸡块怎样脱骨 / 84
- 腌出嫩而多汁的鸡脯肉 / 84
- 怎样让凉烤鸭回热恢复酥脆可口 / 84
- 煎鸭脯时宜用中火，不宜勾芡 / 84
- 怎样使老鸡、老鸭肉变嫩 / 84
- 炸出皮脆肉嫩的乳鸽 / 84
- 炸出美味鸡块 / 84

▶爽口时蔬简单做 / 85

- 怎样烹饪蔬菜最有营养 / 85
- 可生食的蔬菜尽量生吃 / 85
- 大火炒时蔬的加盐技巧 / 85
- 烹炒速冻蔬菜的妙招 / 85
- 炒蔬菜鲜嫩的小秘诀 / 85
- 菜肴熟后巧淋沸油 / 85
- 炒、煮蔬菜如何保持漂亮色泽 / 85
- 炒透蒜薹有技巧 / 85
- 烹调白菜保持鲜香的方法 / 85
- 如何炒油菜色味俱佳 / 85
- 炒出脆嫩爽口菜花的小窍门 / 85
- 巧妙丝瓜不变色 / 86
- 青椒刺孔避免油爆 / 86
- 如何保持青椒的鲜嫩 / 86
- 虎皮青椒巧烹制 / 86
- 炒四季豆保持清脆的口感 / 86
- 炸茄合有妙法 / 86
- 烹制茄子有妙招 / 86

- 巧吃竹笋 / 86
- 如何炒洋葱更美味 / 86
- 巧吃鲜藕 / 86
- 藕丝怎样炒不会变黑 / 86
- 怎样使山药脆爽不黏稠 / 87
- 巧炒菠菜豆腐 / 87
- 怎样炒土豆丝脆嫩爽口 / 87
- 教你炸美味土豆片 / 87
- 炒土豆如何快速熟软 / 87
- 冻萝卜烹调法 / 87
- 巧吃胡萝卜叶 / 87
- 煮红薯的妙招 / 87
- 使海带柔软可口的技巧 / 87
- 拔丝菜肴轻松做 / 87
- 巧让蘑菇更美味 / 87

▶水产鱼类轻松做 / 88

- 如何蒸出好看的鱼 / 88
- 清蒸鳊鱼的注意事项 / 88
- 清蒸鱼怎样使鱼肉鲜美滑润 / 88
- 怎样炖鱼味道更鲜美 / 88
- 炖鱼加些啤酒好 / 88
- 烧鱼怎样入味 / 88
- 如何煎出完整的鱼 / 88
- 煎鱼的注意事项 / 88
- 裹面粉煎鱼有型口感好 / 88
- 炒出鲜嫩完整的鱼片 / 88
- 炸鱼巧增香 / 89
- 妙法炸鱼，油不变色且增香 / 89
- 妙法煮鱼，酥软又可口 / 89

- ◎炸菊花鱼的好方法 / 89
- ◎烹制嫩滑鲜美的淡水鱼 / 89
- ◎怎样做脱骨鱼 / 89
- ◎冻鱼如何做得鲜嫩无腥味 / 89
- ◎怎样吃生鱼片 / 89
- ◎烹制鳊鱼有技巧 / 89
- ◎如何炒鱿鱼才能卷 / 89
- ◎海蟹宜蒸不宜煮 / 90
- ◎如何判断螃蟹熟了没 / 90
- ◎蒸蟹不掉脚的诀窍 / 90
- ◎炒出恰到好处的蛤蜊 / 90
- ◎怎么炒虾仁才会又大又鲜脆 / 90
- ◎如何烹调有嚼劲的虾米 / 90
- ◎虾皮怎样做更鲜美 / 90
- ◎如何做出鲜美鱼丸 / 90
- ◎怎样余虾丸、鱼丸光滑爽嫩 / 90
- ◎怎样辨别鱼丸熟了 / 90
- ◎怎样烹制海蜇爽脆 / 90
- ◎巧做鲜贝 / 90

►百变主食教你做 / 91

- ◎巧煮陈米 / 91
- ◎一锅煮出软硬两样饭 / 91
- ◎营养丰富的米饭怎样煮 / 91
- ◎利用剩饭做米饼 / 91
- ◎巧去米饭焦糊味 / 91
- ◎妙法处理夹生饭 / 91
- ◎小心米饭的维生素流失 / 91
- ◎香喷喷的沙锅焖米饭 / 91
- ◎炒米饭松软好吃 / 91
- ◎煮出美味粥的秘诀 / 91
- ◎煮豆粥的节能妙法 / 91
- ◎怎样熬粥不溢锅 / 92
- ◎香甜可口的腊八粥 / 92
- ◎快速发面的窍门 / 92
- ◎制作糖馅怎样防外溢 / 92
- ◎快速蒸出香喷喷的大馒头 / 92
- ◎巧使黄馒头变白嫩 / 92
- ◎炸出松脆可口的馒头片 / 92
- ◎煮面食时怎样不溢不粘 / 92
- ◎手擀面怎样煮才好吃 / 92

- ◎怎样煮饺子才不会破皮 / 92
- ◎怎样和饺子面 / 92

►其他美味自制妙招 / 93

- ◎自制开胃辣白菜 / 93
- ◎腌咸鸭蛋怎样才能出油多、味道好 / 93
- ◎烘焙的技巧 / 93
- ◎怎样做出醇正的美式牛排 / 93
- ◎巧做蒜香牛排 / 93
- ◎不可缺少的香辛料 / 93
- ◎做奶油三文鱼的小窍门 / 93
- ◎海鲜沙拉的制作窍门 / 93
- ◎巧制法式洋葱汤 / 94
- ◎教你炸美味薯条 / 94
- ◎自制水果蛋挞的窍门 / 94
- ◎自制苹果派的诀窍 / 94
- ◎巧手包出上海三鲜小馄饨 / 94
- ◎自制醪糟的窍门 / 94
- ◎自制腐乳的窍门 / 94
- ◎巧手自制老婆饼 / 95
- ◎巧手包咸肉粽 / 95
- ◎巧做龙须糕 / 95
- ◎巧做驴打滚 / 95
- ◎巧做山东大煎饼 / 95
- ◎巧做特色鱼饼 / 95
- ◎自制香酥酱核桃 / 95
- ◎自制牛皮糖的诀窍 / 95
- ◎自制天津糕干 / 96
- ◎桂林风味水糍粑的做法 / 96
- ◎丰盛的过桥米线 / 96
- ◎自制哈尔滨红肠 / 96
- ◎自制开胃的川味凉粉 / 96
- ◎巧做麻辣鸭舌 / 96
- ◎教你做诱人的红豆奶糕 / 96
- ◎自制凤梨酥的窍门 / 96
- ◎巧调芝麻糊 / 97
- ◎提拉米苏的制作窍门 / 97
- ◎自制水果西米露 / 97
- ◎怎样自制健康酸奶 / 97
- ◎鲜榨蔬菜汁的要领 / 97
- ◎自制珍珠奶茶的窍门 / 97
- ◎奶昔是怎样做成的 / 97
- ◎怎样自制蜂蜜柚子茶 / 97

第二章►

98

食物清洗与加工

►清洗去皮技法 / 98

- ◎正确淘米法 / 98
- ◎猪肉如何洗效果好 / 98
- ◎怎样能将猪皮处理干净 / 98
- ◎如何清洗咸肉 / 98
- ◎用醋清洗猪肚效果好 / 98
- ◎如何去猪肝内的污物 / 98
- ◎猪肠的清洗技巧 / 98
- ◎猪蹄去毛有技巧 / 98
- ◎去除带鱼的白膜 / 99
- ◎快速剥除鱿鱼皮 / 99
- ◎巧去沙线 / 99
- ◎巧剥皮皮虾皮 / 99
- ◎怎样快速剥虾皮 / 99
- ◎巧剥墨鱼皮 / 99
- ◎巧刮鱼鳞有妙招 / 99
- ◎怎样除去鱼体黏液 / 99
- ◎怎样去除泥鳅体内的泥土 / 99
- ◎如何清洗螃蟹 / 99
- ◎怎样去除海蜇皮的泥沙 / 100
- ◎如何漂洗贝类 / 100
- ◎怎样处理活甲鱼 / 100
- ◎巧剥蒜皮三法 / 100
- ◎轻松剥掉番茄的皮 / 100
- ◎教你巧剥土豆皮 / 100
- ◎怎样去除芋头的黏液 / 100
- ◎怎样让山药不脱手 / 100
- ◎怎样剥除牛蒡皮 / 100
- ◎怎样快速剥蚕豆皮 / 101
- ◎洗刷蔬果更干净 / 101
- ◎如何彻底去除农药残留 / 101
- ◎怎样快速剥去生板栗皮 / 101
- ◎巧除菜叶上的小虫和虫卵 / 101
- ◎如何清洗蘑菇表面的泥沙 / 101
- ◎巧去木耳污物 / 101
- ◎如何除掉桃毛 / 101
- ◎怎样去除芝麻皮 / 101
- ◎巧去枣核 / 101

►巧拆妙切易操作 / 102

- ◎正确切爆炒肉片 / 102
- ◎让熟肉整齐美观的切法 / 102
- ◎切猪肝要掌握好时间 / 102

- ◎切出美丽肉冻 / 102
- ◎妙切涮羊肉的肉片 / 102
- ◎如何切牛柳 / 102
- ◎怎样切好家禽的肉 / 102
- ◎鸡片可以这样切 / 102
- ◎片鸭片的方法 / 102
- ◎如何切鱼不打滑 / 102
- ◎巧切大鱼 / 102
- ◎整鱼是怎样切成鱼片的 / 103
- ◎怎样片无皮鱼肉 / 103
- ◎巧手切鱼丝 / 103
- ◎巧切咸鱼干 / 103
- ◎怎样挤出虾肉 / 103
- ◎巧取蟹肉 / 103
- ◎怎样剔出螺肉 / 103
- ◎怎样剥出完整的核桃仁 / 103
- ◎巧剥板栗 / 103
- ◎剥榛子皮 / 103
- ◎剥莲子衣的妙招 / 103
- ◎巧剥蚕豆米 / 104
- ◎巧切洋葱不流泪 / 104
- ◎巧切均匀的洋葱丁 / 104
- ◎巧切番茄不流汁 / 104
- ◎巧切蓑衣黄瓜 / 104
- ◎利用牙签切黄瓜片 / 104
- ◎巧切圆条状蔬菜 / 104
- ◎怎样切辣椒不辣手 / 104
- ◎巧切竹笋 / 104
- ◎怎样切山药不手痒 / 104
- ◎好刀法使鲜蘑菇入味 / 105
- ◎快速切土豆丝的妙招 / 105
- ◎快速剥出完整鸡蛋 / 105
- ◎让蛋清、蛋黄巧分家 / 105
- ◎切鸡蛋不易碎的方法 / 105
- ◎巧剥松花蛋皮 / 105
- ◎巧切松花蛋不粘刀 / 105
- ◎怎样切面包美观 / 105
- ◎巧切蛋糕 / 105

▶ 自制美味调料汁 / 106

- ◎巧配姜汁 / 106
- ◎巧配葱油汁 / 106
- ◎巧配红油汁 / 106
- ◎怎样制作辣椒油 / 106
- ◎怎样榨花椒油 / 106

- ◎怎样调制番茄酱汁 / 106
- ◎怎样调制糖醋汁 / 106
- ◎家庭自制蚝油汁 / 106
- ◎自制多味汁 / 106
- ◎怎样制作叉烧汁 / 107
- ◎卤汁配制的秘诀 / 107
- ◎照烧汁怎么做 / 107
- ◎宫保汁的调法 / 107
- ◎怎样调出美味豉汁 / 107
- ◎调制香甜蜜汁的方法 / 107
- ◎怎样制作孜然粉 / 107
- ◎自制下饭香辣酱 / 107
- ◎怎样制作豆瓣酱 / 107
- ◎怎样制作番茄酱 / 108
- ◎调出美味的烤肉酱 / 108
- ◎怎样制作果酱 / 108
- ◎自制咖喱油 / 108
- ◎自制芥末酱 / 108
- ◎自制韭菜酱 / 108
- ◎自制色拉酱 / 108
- ◎自制水果醋 / 108

▶ 焯烫上浆窍门 / 109

- ◎彻底烫去农药残留 / 109
- ◎哪些蔬菜炒前宜焯烫 / 109
- ◎怎样防止焯过水的蔬菜变色 / 109
- ◎焯蔬菜的水最好不要倒 / 109
- ◎焯出清脆爽口的芥蓝 / 109
- ◎焯烫让香椿清香四溢 / 109
- ◎白菜焯烫不宜挤汁 / 109
- ◎芹菜、青椒宜用热水焯烫 / 109
- ◎胡萝卜焯烫的方法 / 109
- ◎如何焯烫菠菜 / 110
- ◎教你这样烫竹笋 / 110
- ◎如何焯烫木耳 / 110
- ◎如何焯烫干海带 / 110
- ◎鸡肉怎样焯烫 / 110
- ◎煮蛋应凉水下锅 / 110
- ◎煮白肉应沸水下锅 / 110
- ◎焯烫猪蹄的方法 / 110
- ◎勾芡的技巧和注意事项 / 110
- ◎根据烹饪方式巧调浆 / 111
- ◎怎样避免“飞浆” / 111
- ◎怎样才能使鲜菇挂芡入味 / 111

- ◎蛋黄挂糊的技巧 / 111
- ◎如何用蛋清挂糊软炸类食物 / 111
- ◎清炸菜肴的干粉糊要现拍现炸 / 111
- ◎做拔丝菜的挂糊技巧 / 111
- ◎炸猪排选用哪种挂糊方法 / 111
- ◎炸虾仁巧用蛋泡糊 / 111

▶ 解冻回鲜妙招 / 112

- ◎冻肉巧用啤酒回鲜 / 112
- ◎调过味的肉如何解冻 / 112
- ◎快速化冻肉有妙法 / 112
- ◎老牛肉回鲜法 / 112
- ◎冻鸡鸭返鲜全靠姜 / 112
- ◎整条鱼如何解冻 / 112
- ◎冷冻烤鱼简单解冻 / 112
- ◎鱼虾的解冻方法 / 112
- ◎咸鱼复鲜法 / 112
- ◎冻鱼返鲜妙法 / 113
- ◎使冻粉皮复原 / 113
- ◎烹制哪些冻菜不必化冻 / 113
- ◎怎样使冰箱里的蔬菜复鲜 / 113
- ◎胡萝卜的解冻法 / 113
- ◎巧使小黄瓜变香脆 / 113
- ◎凋萎的蔬菜返鲜法 / 113
- ◎怎样使洋葱复鲜 / 113
- ◎怎样使萎缩的苹果复鲜 / 113
- ◎重煮夹生饭 / 113
- ◎剩米饭返鲜的妙招 / 114
- ◎剩米饭变新饭的窍门 / 114
- ◎速冻烧卖、包子如何解冻 / 114
- ◎教你妙解冷冻炒饭 / 114
- ◎面包、馒头回软的妙招 / 114
- ◎硬蛋糕变软又美味 / 114
- ◎怎样使跑味的芥末复呛 / 114
- ◎如何使变硬的蜂蜜恢复原状 / 114
- ◎怎样使受潮的干果回脆 / 114

▶ 泡发去味妙招 / 115

- ◎泡发的方法可多样 / 115
- ◎快速涨发干猪皮 / 115
- ◎醋水发制牛肚又快又好 / 115

- 干货巧泡发减少营养素的损失 / 115
- 怎样泡透蹄筋 / 115
- 巧去猪腰的腥味 / 115
- 用白酒去除猪肺的腥味 / 115
- 怎样去除羊肉的膻味 / 116
- 羊肉馅去膻法 / 116
- 用啤酒去除鸡肉腥味 / 116
- 用酱油去除鸡肉腥味 / 116
- 鱼肚的泡发技巧 / 116
- 巧发银鱼、干发菜等干料 / 116
- 巧发鱿鱼 / 116
- 泡发海蜇妙法 / 116
- 泡发干贝的技巧 / 116
- 泡发海参的妙法 / 116
- 海米的泡发技巧 / 117
- 海带泡发技巧 / 117
- 如何去除海产品干货的腥味 / 117
- 妙除沙丁鱼腥臭味 / 117
- 笋干的泡发技巧 / 117
- 做鲜笋怎样防苦 / 117
- 干香菇的泡发 / 117
- 怎样提高木耳的涨发率 / 117
- 泡发猴头菇 / 118
- 黄花菜的泡发小技巧 / 118
- 黄瓜苦涩一招除 / 118
- 去野菜涩味的方法 / 118
- 用温水去除柿子的涩味 / 118
- 豆腐腥味去除法 / 118
- 巧泡莲子 / 118
- 银耳的泡发技巧 / 118
- 红枣的泡发要适当 / 118
- 泡粉条的适宜水温 / 118
- 灵活掌握黑木耳泡发的时间 / 118
- 腐竹泡发技巧 / 119
- 怎样泡米粉软而不烂 / 119
- 巧发西米 / 119
- 如何掌握泡糯米的时间 / 119
- 巧除面条的碱味 / 119
- 用冷水去除米饭的糊味 / 119
- 去除咸蛋的咸味 / 119
- 姜醋汁去除松花蛋异味 / 119
- 用调料去除菜子油异味 / 119

- 去豆浆的豆腥味 / 119

第三章▶

120

食物鉴别与选购

▶慧眼识别放心“肉” / 120

- 怎样识别注水猪肉 / 120
- 巧识猪肉是否新鲜 / 120
- 把安全猪肉买回家 / 120
- 怎样挑选叉烧肉 / 120
- 慧眼识别“再冻肉” / 120
- 怎样选购鲜肝 / 120
- 怎样选购猪腰 / 120
- 怎样选购猪心 / 121
- 怎样鉴别猪肚的质量 / 121
- 怎样挑选猪肠 / 121
- 轻松辨识猪前蹄与后蹄 / 121
- 怎样挑选蹄筋 / 121
- 辨别注水牛肉 / 121
- 识别优质羊肉 / 121
- 怎样选到新鲜牛肉 / 121
- 怎样鉴别牛、羊肉老嫩 / 121
- 多面鉴别健康活禽 / 121
- 教你看清病死畜禽肉 / 122
- 怎样选购新鲜的光鸡 / 122
- 怎样挑选真正的柴鸡 / 122
- 选购美味的熟肉制品 / 122
- 如何辨别香肠质量 / 122
- 怎样挑选优质火腿 / 122
- 选购腌腊肉要看保质期 / 122
- 怎样识别咸肉的优劣 / 122
- 怎样选购酱肉 / 122

▶巧辨新鲜时蔬 / 123

- 超市选菜的诀窍 / 123
- 如何避免选到农药蔬菜 / 123
- 新鲜时蔬采买禁忌 / 123
- 如何选购青菜 / 123
- 如何选购新鲜的芹菜 / 123
- 两招辨识鲜嫩鸡毛菜 / 123
- 什么样的圆白菜不宜买 / 123
- 根据粗细选优质菜心 / 123
- 挑选韭菜学问多 / 123
- 细看花球选菜花 / 124
- 怎样辨别辣椒的辣味 / 124
- 如何挑选黄瓜 / 124

- 买冬瓜也有讲究 / 124
- 三招选到美味苦瓜 / 124
- 看表皮选山药 / 124
- 怎样挑选茭白 / 124
- 怎样挑选牛蒡 / 124
- 怎样挑选鲜金针菇 / 124
- 选购茄子看“眼睛” / 125
- 怎样挑选胡萝卜 / 125
- 如何挑选鲜香菇 / 125
- 选莲藕不能只看颜色 / 125
- 黄花菜的选购方法 / 125
- 怎样挑选四季豆 / 125
- 怎样挑选豌豆 / 125
- 挑选最好吃的扁豆 / 125
- 新鲜豇豆的挑选 / 125
- 怎样选购新鲜毛豆 / 125

▶清新水果巧购买 / 126

- 慎重选择反季节水果 / 126
- 在超市选水果的禁忌 / 126
- 购买苹果轻敲弹 / 126
- 根据口味选择葡萄种类 / 126
- 怎样选购优质香蕉 / 126
- 怎样挑选香甜的橘子 / 126
- 怎样辨别杏的生熟 / 126
- 靠鼻子选桃子 / 126
- 哈密瓜越“丑”越香甜 / 127
- 用手摸出李子的生熟 / 127
- 三招辨出大又甜的西瓜 / 127
- 慧眼识出上品荔枝 / 127
- 怎样鉴别霉变的甘蔗 / 127
- 挑选清甜的火龙果 / 127
- 怎样挑选熟透的芒果 / 127
- 选购营养丰富的椰子 / 128
- 怎样挑选异香浓郁的榴莲 / 128
- 如何选购猕猴桃 / 128
- 一看二尝选鲜枣 / 128
- 购买柚子挑重果 / 128
- 怎样挑选木瓜 / 128
- 如何挑选新鲜的山竹 / 128
- 认准时节买樱桃 / 128
- 鲜桂圆买对不买贵 / 128
- 为不同人群选购适宜的苹果 / 129
- 明辨种种问题水果 / 129

- 购买草莓应带绿蒂 / 129
- 购买鲜梨观花脐 / 129
- 怎样挑选水分充足的橙子 / 129
- 如何选购芒果 / 129
- 选购杨桃的技巧 / 129
- 选购枇杷 / 129
- 选购石榴 / 129

►五谷杂粮轻松购 / 130

- 如何鉴别劣质大米 / 130
- 如何辨识陈米与新米 / 130
- 如何辨识染色小米 / 130
- 西米的选购要点 / 130
- 面粉选购的窍门 / 130
- 买馒头也有学问 / 130
- 巧识掺入色素的玉米面 / 130
- 如何辨识手工拉面和机制面 / 130
- 选购挂面也有讲究 / 130

►水产鱼类的选购 / 131

- 选购海鲜的窍门 / 131
- 辨识鲜鱼的方法 / 131
- 选购优质带鱼 / 131
- 怎样挑选泥鳅 / 131
- 巧分鲂鱼和乌贼 / 131
- 如何区分河虾和海虾 / 131
- 怎样挑选鲜河虾 / 131
- 怎样把鲜海虾选回家 / 131
- 鉴别质量合格的小龙虾 / 131
- 如何区分基围虾与竹节虾 / 131
- 如何鉴别野生螃蟹 / 132
- 怎样挑选大闸蟹 / 132
- 怎样挑选海蟹 / 132
- 怎样挑选河蟹 / 132
- 活贝与死贝怎样区分 / 132
- 怎样鉴别安全的贝类海鲜 / 132
- 如何买到不含泥沙的贝壳 / 132
- 怎样挑选牡蛎 / 132
- 怎样鉴别海参质量 / 132

►其他食材选购经 / 133

- 从外观区分植物油的种类 / 133
- 鉴别优质花生油 / 133
- 怎样选择橄榄油 / 133

- 选购纯正的小磨香油 / 133
- 怎样选择食用醋 / 133
- 如何鉴别掺假的香油 / 133
- 如何选购优质酱油 / 133
- 如何鉴别假食盐 / 133
- 谨防掺假的辣椒粉 / 134
- 慧眼区别真假大料 / 134
- 如何识别优质花椒 / 134
- 怎样鉴别优质鸡精 / 134
- 怎样选购豆豉 / 134
- 如何鉴别染色芝麻 / 134
- 四招挑选优质蜂蜜 / 134
- 挑选豆腐的诀窍 / 134
- 三辨无毒粉丝 / 134
- 鉴别真假血豆腐 / 135
- 鉴别优质腐竹的方法 / 135
- 怎样挑选优质月饼 / 135
- 巧识变质糕点 / 135
- 科学选购蜜饯 / 135
- 怎样挑选鲜鸡蛋 / 135
- 怎样辨识优质皮蛋 / 135
- 轻松辨别莲子的优劣 / 135
- 银耳并非越白越好 / 136
- 怎样挑选干百合 / 136
- 怎样鉴别虾皮质量 / 136
- 紫菜巧选购 / 136
- 巧选优质海米 / 136
- 如何鉴别啤酒的品质 / 136
- 怎样鉴别白酒的品质 / 136
- 巧辨碳酸饮料的新鲜 / 136
- 怎样鉴别新鲜的牛奶 / 136
- 怎样识别变质酸奶 / 137
- 鉴别奶粉 / 137
- 鉴别燕窝珍品 / 137
- 巧识阿胶 / 137
- 怎样鉴别豆酱和面酱 / 137

第四章 ► 食物储存与保鲜 138

►肉蛋存储有门道 / 138

- 真空包装延长保鲜期 / 138
- 怎样存放猪肉 / 138
- 夏天保存鲜肉的秘诀 / 138
- 巧存猪肝 / 138
- 肉馅保鲜的小窍门 / 138

- 煎炸肉类的保存法 / 138
- 鲜肉初加工后更保鲜 / 138
- 巧使培根保鲜 / 138
- 羊肉片的保鲜期有多长 / 139
- 牛排巧保鲜 / 139
- 肉汤如何保存营养不流失 / 139
- 腊肉存放方法 / 139
- 火腿保存的妙招 / 139
- 香肠保鲜的窍门 / 139
- 肉松的保存方法 / 139
- 如何存储酱牛肉 / 139
- 鲜禽肉怎样存放更卫生 / 139
- 烤鸡的保质期有多长 / 140
- 蛋类的保质期有多长 / 140
- 鸡蛋保存技巧 / 140
- 茶鸡蛋存放方法 / 140
- 长期储存咸蛋的方法 / 140
- 保存松花蛋怕低温 / 140
- 鹅蛋的保存方法 / 140

►蔬果保鲜一点通 / 141

- 叶菜类蔬菜的保鲜方法 / 141
- 如何保存大白菜不流失水分 / 141
- 如何将芹菜保鲜 / 141
- 如何将韭菜、韭黄保鲜 / 141
- 延长胡萝卜的保鲜期 / 141
- 防止萝卜糠心 / 141
- 长期储存青椒的方法 / 141
- 怎样防止土豆发芽 / 141
- 怎样防止大蒜干瘪 / 141
- 怎样存放鲜笋 / 142
- 延长四季豆的保质期 / 142
- 新鲜菌类的保存方法 / 142
- 新鲜的番茄储存有妙法 / 142
- 怎样使香菜保香 / 142
- 怎样保存鲜姜 / 142
- 莲藕保鲜窍门 / 142
- 青菜保鲜窍门 / 142
- 黄瓜保鲜两妙法 / 142
- 贮藏冬笋三法 / 143
- 巧妙存放干豆角 / 143
- 冬季怎样保存大葱 / 143
- 冰箱巧存新鲜水果 / 143
- 如何保存西瓜 / 143

- 如何保存猕猴桃 / 143
- 如何保存香蕉 / 143
- 柚子保鲜禁忌 / 143
- 如何保存鲜嫩的草莓 / 144
- 如何保存柑橘 / 144
- 存储山楂有诀窍 / 144
- 木瓜存储方法 / 144
- 怎样延长荔枝的保鲜期 / 144
- 削皮水果巧保存 / 144
- 西瓜保鲜要穿衣 / 144
- 水果保鲜的适宜温度 / 144

► 海鲜存放秘诀多 / 145

- 如何保鲜鱼类 / 145
- 如何存放活鱼 / 145
- 带鱼如何存放 / 145
- 咸鱼的保存方法 / 145
- 鲜鲫鱼能存放多久 / 145
- 生鱼片的保鲜期有多长 / 145
- 泥鳅储存有技巧 / 145
- 怎样保存鲜鱿鱼 / 145
- 清水存活蟹 / 145
- 螃蟹巧处理延长保鲜期 / 146
- 熟螃蟹的保鲜 / 146
- 新鲜贝类冷藏之前巧处理 / 146
- 虾仁的保鲜 / 146
- 鲜虾巧储存 / 146
- 怎样保存鲜龙虾 / 146
- 怎样防止虾皮变质 / 146
- 海带怎样保存 / 146
- 干海货巧存储 / 146
- 熟海鲜怎样存放处理 / 146
- 海参巧储存可延长时间 / 146

► 其他食物的存储 / 147

- 食品防腐的常规法则 / 147
- 密封罐防潮用途多 / 147
- 巧存粮不发霉 / 147
- 防止大米生虫子 / 147
- 用花椒存放大米 / 147
- 巧存饼干不受潮 / 147
- 怎样防止面食变硬 / 147
- 存挂面防湿 / 147
- 夏季豆腐防馊的窍门 / 147
- 美味巧克力的保存方法 / 148
- 咖啡豆的存放方法 / 148

- 喝剩的咖啡怎么保存 / 148
- 面包新鲜保存法 / 148
- 怎样存放月饼 / 148
- 豆类的存放 / 148
- 红枣储藏有妙法 / 148
- 保存红糖不结块 / 148
- 防食盐受潮变苦 / 148
- 保存栗子的方法 / 148
- 怎样保存花生仁 / 148
- 葡萄干的保存方法 / 149
- 妙法防止酱油发霉 / 149
- 蜂蜜的保存方法 / 149
- 食用油的储存法 / 149
- 怎样防止香油失香 / 149
- 如何防止番茄酱发霉 / 149
- 蜂王浆的保存方法 / 149
- 豆浆存放有技巧 / 149
- 白酒的保存方法 / 149

第五章►

150

吃对食物健康100分

► 健康饮食一点通 / 150

- 早起饮用凉开水更健康 / 150
- 早餐适宜吃“热食” / 150
- 几点吃晚饭最益长寿 / 150
- 常吃黑米抗衰老 / 150
- 多吃萝卜助健康 / 150
- 食用油要轮换着吃 / 150
- 选食物应考虑血型 / 151
- 吃水果应削皮 / 151
- 常吃花生有益健康 / 151
- 水果颜色不同养生功效也不同 / 151
- 大蒜能杀灭身体细菌 / 151
- 香椿食用前宜用开水烫 / 151
- 科学喝豆浆 / 151
- 苦瓜种仁可提高机体免疫力 / 152
- 秋天适宜吃南瓜 / 152
- 心情不好时宜吃豆腐 / 152
- 常吃带馅面食好处多 / 152
- 五谷杂粮是健康良药 / 152
- 每天吃多少盐有益健康 / 152
- 喝咖啡要科学 / 152
- 电脑族应喝什么茶 / 152

► 不可不知的饮食禁忌 / 153

- 不吃早餐危害大 / 153
- “吃香喝辣”当心“小便难” / 153
- 早晨不宜吃干食 / 153
- 饭前饭后不宜饮水 / 153
- 吃主食太少危害大 / 153
- 午餐不能吃过饱 / 153
- 饭后立即吃水果不利健康 / 153
- 饭后喝茶并不好 / 153
- 晚上吃姜等于吃砒霜 / 153
- 吃水果不宜过多 / 154
- 酸奶喝多了有害健康 / 154
- 常吃膨化食品有害健康 / 154
- 常吃粉丝会影响智力 / 154
- 粗粮不宜过多食用 / 154
- 哪些食物容易引起偏头痛 / 154
- 哪些食物不宜空腹食用 / 154
- 海带不可食用过量 / 154
- 一次喝水过多会“中毒” / 155
- 发芽的土豆不能吃 / 155
- 未熟透的番茄不能吃 / 155
- 熏烤食品宜少吃 / 155
- 腊肉不宜多吃 / 155
- 用茶解酒影响肾功能 / 155
- “活鱼活吃”并不科学 / 155
- 鸡鸭蛋不宜生食 / 155
- 不宜长期喝浓茶 / 155
- 菜汤不宜过夜 / 156
- 食物保质不等于保鲜 / 156
- 不宜常喝碳酸饮料 / 156
- 白领不宜多吃哪些食物 / 156
- 白领应常吃四大营养素来抵抗压力 / 156
- 清淡饮食有利于保护胃 / 156

► 食物相宜与相克 / 157

- 小麦与红枣相宜 / 157
- 南瓜与莲子相宜 / 157
- 大米与莲子相宜 / 157
- 菠菜与青椒相宜 / 157
- 白糖与山药相宜 / 157
- 木瓜与莲子相宜 / 157
- 猪肚与莲子相宜 / 157
- 雪梨与冰糖相宜 / 157

- 蘑菇与生菜相宜 / 157
- 莲子与桂圆相宜 / 157
- 白萝卜与紫菜相宜 / 157
- 鸡肉与红小豆相宜 / 157
- 冬瓜与口蘑相宜 / 158
- 鲫鱼与黑木耳相宜 / 158
- 茄子与鸡蛋相宜 / 158
- 花菜与番茄相宜 / 158
- 红枣与栗子相宜 / 158
- 猪肉与南瓜相宜 / 158
- 绿豆与百合相宜 / 158
- 鸡蛋与百合相宜 / 158
- 鸽蛋与银耳相宜 / 158
- 鸡肉与人参相宜 / 158
- 鲤鱼与香菇相宜 / 158
- 猪里脊与黄芪相宜 / 159
- 芦笋与白果相宜 / 159
- 绿豆芽与猪肚相宜 / 159
- 鸡肉与何首乌相宜 / 159
- 葡萄与枸杞子相宜 / 159
- 菠萝与茅根相宜 / 159
- 乳鸽与人参相宜 / 159
- 核桃与百合相宜 / 159
- 鲮鱼与莲藕相宜 / 159
- 桂圆与人参相宜 / 159
- 三七与乌鸡相宜 / 159
- 牛肉与生姜相宜 / 160
- 红糖与菟丝子相宜 / 160
- 茭白与猪蹄相宜 / 160
- 大米与桑葚相宜 / 160
- 草鱼与核桃相宜 / 160
- 鸭舌草与猪肉相宜 / 160
- 羊肾与枸杞叶相宜 / 160
- 木耳菜与腌制食品相宜 / 160
- 洋葱与蜂蜜相宜 / 160
- 白菜与兔肉相宜 / 160
- 菠菜与豆腐相宜 / 160
- 萝卜与橘子相宜 / 161
- 醋与羊肉相宜 / 161
- 橘子与兔肉相宜 / 161
- 橙子与牛奶相宜 / 161
- 竹笋与红糖相宜 / 161
- 韭菜与蜂蜜相宜 / 161
- 葱与狗肉相宜 / 161
- 竹笋与羊肝相宜 / 161
- 猪肉与田螺相宜 / 161
- 竹笋与羊肉相宜 / 161
- 韭菜与菠菜相宜 / 162
- 鲤鱼与红小豆相宜 / 162
- 白果与鱼相宜 / 162
- 螃蟹与柿子相宜 / 162
- 番茄与黄瓜相宜 / 162
- 菜花与猪肝相宜 / 162
- 蕨菜与黄豆相宜 / 162
- 花生仁与马齿苋相宜 / 162
- 绿豆与猪肝相宜 / 162
- 猪肉与黄连相宜 / 162
- 人参与白萝卜相宜 / 162
- 黑鱼与茄子相宜 / 162
- 番茄与黄瓜相宜 / 162

保健养生篇

——细节入手，呵护家人健康每一天

163

第一章▶

164

日常起居中的健康细节

▶日常习惯与保健 / 164

- 起床后不可立即叠被子 / 164
- 清晨开窗通气不可取 / 164
- 牙刷需要经常换 / 164
- 饭后马上洗澡不利消化 / 164
- 洗冷水浴有好处 / 164
- 泡温泉对健康有益 / 164
- 睡觉不宜关紧窗户 / 165
- 睡前2小时洗澡对身体有益 / 165
- 不宜蒙头睡觉 / 165
- 睡前洗脚胜于吃补药 / 165
- 裸睡对健康有益 / 165

- 戴手表睡觉害处多 / 165
- “落枕”后不要强扭脖子 / 165
- 夏季不能赤身睡凉席 / 165
- 蹲厕看报坏处多 / 166
- 轻轻松松巧排毒 / 166
- 乘车读书易造成眼疲劳 / 166
- 长时间坐沙发看书损害脊柱 / 166
- 看报纸后应洗手 / 166
- 看电视时注意坐姿 / 166
- 跷“二郎腿”有害身体健康 / 166
- “目不转睛”会致病 / 166
- “静坐”危害健康 / 167
- 长期低头的危害大 / 167
- 口臭的预防 / 167

- 呛咳时不要捂嘴 / 167
- 清洁湿润鼻子巧防病 / 167
- 不宜经常挖鼻孔 / 167
- 长时间戴太阳镜后要按摩 / 167
- 不要用手揉眼 / 167
- 不宜经常掏耳朵 / 167
- 不宜拔胡须 / 168
- 嘴唇干燥不要用舌舔 / 168
- 梳子不能公用 / 168
- 梳头能防脑中风 / 168
- 夏天出汗后不宜马上擦掉 / 168
- 如何洗手防染病 / 168
- 不让静电“骚扰”你 / 168
- 戴胸罩的时间不可过长 / 168

- ◎贴身穿尼龙衣裤有害健康 / 168
- ◎领带扎得太紧视力受损 / 169
- ◎内衣裤不宜翻过来晒 / 169
- ◎选择最佳的鞋跟高度 / 169
- ◎冲马桶需要盖盖子 / 169
- ◎钥匙需要经常清洗 / 169
- ◎居家铺地毯不利卫生 / 169
- ◎电话机需要经常消毒 / 169
- ◎当心微波炉损害健康 / 169
- ◎打哈欠能缓解压力 / 169

►健康体检有窍门 / 170

- ◎体检窍门，教你几招 / 170
- ◎正常体检包括哪些内容 / 170
- ◎哪几类人群应特别关注健康体检 / 170
- ◎中年人应定期做哪些常规检查 / 171
- ◎人体器官什么时候检查最好 / 171
- ◎老年人体检有10项重点 / 172
- ◎健康体检的7大误区 / 172
- ◎女性妇科检查注意事项 / 172
- ◎别忽视了“心理体检” / 172
- ◎一般体检项目及体检目的 / 173

►运动健身与保健 / 174

- ◎选择科学的运动时间 / 174
- ◎感冒时不可锻炼 / 174
- ◎清晨不宜在树林中锻炼 / 174
- ◎晨练前最好喝少许水 / 174
- ◎空腹锻炼后不要马上进食 / 174
- ◎协调好运动与进餐 / 174
- ◎让运动事半功倍的小技巧 / 174
- ◎运动中如何补水 / 174
- ◎运动后沐浴解疲劳 / 175
- ◎冬季长跑的注意要点 / 175
- ◎“饭后百步走”应因人而异 / 175
- ◎五大健体运动 / 175
- ◎倒走可祛病健身 / 175
- ◎经常快走对健康有益 / 175
- ◎床上晨操可提高免疫功能 / 176

- ◎侧身跑有助减肥 / 176
- ◎静脉曲张宜跑步 / 176
- ◎爬楼梯增强体质 / 176
- ◎有益身心的手跑 / 176
- ◎甩手能健身 / 176
- ◎慢跑能增强记忆力 / 176
- ◎脚心蹬车健腰益肾 / 176
- ◎常踢腿能通经络 / 176
- ◎摇头晃脑治麻木 / 176
- ◎活动手指能保健 / 177
- ◎眨眼能缓解眼部疲劳 / 177
- ◎仰卧起坐补肾强肾 / 177
- ◎单足立地可防痔疮 / 177
- ◎跳绳可健脑强身 / 177
- ◎捶背能提高机体免疫力 / 177
- ◎消除腰痛的简易操 / 177
- ◎打保龄球要预防运动损伤 / 177
- ◎转呼啦圈不当有危险 / 178
- ◎游泳时抽筋的处理方法 / 178
- ◎可在电脑桌前做的运动 / 178
- ◎颈部匀称健美法 / 178
- ◎脊椎保健操 / 178
- ◎足部护理预防疾病 / 179
- ◎拍打全身能健身 / 179
- ◎八段锦的六大健身功效 / 179

►美容与保健 / 180

- ◎怎样洗脸才正确 / 180
- ◎洗脸水的温度有什么讲究 / 180
- ◎如何用芦荟治疗晒伤 / 180
- ◎不同肤质各有什么日常保养原则 / 180
- ◎春季护肤必须注意什么 / 180
- ◎夏季护肤必须注意什么 / 180
- ◎秋季护肤必须注意什么 / 180
- ◎冬季护肤要注意什么 / 181
- ◎被阳光灼伤后如何补救 / 181
- ◎怎样防止眼部细纹的产生 / 181
- ◎如何对付脂肪粒 / 181
- ◎常见色素沉着如何消除 / 181
- ◎怎样消除眼袋 / 182
- ◎怎样消除黑眼圈 / 182
- ◎怎样淡化雀斑 / 182
- ◎怎样让肌肤恢复细嫩 / 182

- ◎熬夜后的肌肤护理要注意什么 / 182
- ◎不同类型的肌肤化妆时都需要注意什么事项 / 182
- ◎尝试新化妆品一定要进行过敏测试 / 183
- ◎怎样打粉底才正确 / 183
- ◎戴眼镜的人画眼影需要注意什么 / 183
- ◎眼部卸妆需要注意什么 / 183
- ◎卸妆后还要注意什么 / 183
- ◎头发日常护理的要点是什么 / 184
- ◎怎样根据自己的发质选择洗发液 / 184
- ◎洗头发的正确手势 / 184
- ◎定期修剪头发有利头发健康 / 184
- ◎头发分叉怎么办 / 184
- ◎怎样摆脱头皮屑的困扰 / 184
- ◎怎样防止脱发和断发 / 185
- ◎怎样防止头发被晒伤 / 185
- ◎怎样减少烫发和染发的伤害 / 185
- ◎怎样正确洗发 / 185
- ◎受伤的头发怎么挽救 / 186
- ◎美发梳使用注意事项 / 186
- ◎美发直夹板使用注意事项 / 186

►心理保健 / 187

- ◎克服心理变异 / 187
- ◎如何克服羞怯心理 / 187
- ◎如何克服嫉妒心理 / 187
- ◎如何改变多疑心理 / 187
- ◎如何克服贪婪 / 187
- ◎如何克服“心累” / 187
- ◎焦虑是健康的隐形杀手 / 187
- ◎生气不该超过3分钟 / 187
- ◎焦虑症状要及时“自疗” / 188
- ◎生气动怒危害多 / 188
- ◎烦躁降低抵抗力 / 188
- ◎身心压力过大的自我诊断 / 188
- ◎强烈精神刺激易致病 / 188
- ◎推迟心理衰老的方法 / 188
- ◎培养愉快心情的方法 / 189