

风靡全国的电视栏目 6年精华全奉献

银汉 KUAILE SHENGHUO YIDIANTONG

谢鹏◎主编

快乐生活 《一点通》II



正版
唯一授权

知识出版社

银汉

快乐生活 (一点通) II

知识出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐生活一点通 II / 谢鹏主编. —北京: 知识出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5015-5927-5

I. ①快… II. ①谢… III. ①生活—知识 IV.
①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第006328号

责任编辑: 连淑霞

内文设计: 九久堂设计工作室

快乐生活一点通 II

知识出版社出版发行

北京阜成门北大街17号 电话 010-88390764

新华书店经销

北京爱丽精特彩印有限公司印刷

ISBN 978-7-5015-5927-5

*

2010年2月第1版第1次印刷 开本700×980 1/16

印张11 字数130千字

定价: 35.00元



寄语

亲爱的读者朋友：

大家好！真高兴我们《快乐生活一点通》的第二本书和大家见面了！

《快乐生活一点通》自从2004年1月1日开始在北京电视台生活频道播出以来，很快就受到了广大观众的热烈欢迎，收视率节节高升。

六年来，我妈妈一直是这个节目的忠实观众，不仅仅因为在节目中能看到她的女儿，更重要的是节目中的小窍门让我们家的生活质量大有提高。我们家有一个很大的本子，每天晚上妈妈都会准点坐在电视机前，一点一点地记录那些小窍门，然后家里有了什么“小麻烦”，妈妈都会拿出大本子翻啊翻，然后很神气地处理问题。妈妈经常说：“你们这个节目啊，就应该出很多的书，省得我记来记去的！”

我的闺蜜今年31岁，是一位全职妈妈，非常热爱生活，也是《快乐生活一点通》的忠实观众，几乎天天看，而且还经常把我们节目中介绍的生活智慧提升，重新提供给我。她告诉我，她身边有很多年轻人都在关注这个节目。

在我的印象中，现在的很多年轻人尤其是“80后”对家务活这些都不是很在行。但是在做这个节目的过程中我发现，其实很多年轻人超乎想象地热爱生活，宅男宅女成了这个时代新的流行词。那这些在屋里待着闭门不出的年轻人都做些什么呢？学习，很多年轻人都在家认真地学习，学习人生的智慧，学习生活的艺术……无疑这本书将成为宅男宅女喜爱的“生活宝典”。

作为这个节目的主创人员之一，在和观众的交流和沟通中，我知道大家喜欢《快乐生活一点通》首先是因为这是个很实用的节目，每天都会介绍很多生活的小窍门以及实用信息；其次，这个节目的主持群比较有点，爷爷、奶奶、爸爸、妈妈、乐乐——一个快乐和睦的家庭，天天和大家一起分享生活的技巧，给观众一个美好家庭的样板。我衷心地希望每一个人都能在我们的节目中找到快乐的源泉和幸福家庭的密码。

我们五个人是在节目中相识的，现在相处得就像是真的一家人。

在这里我可要爆爆料了，你知道这五个人在生活中都是什么样的吗？奶奶在节目里是个勤俭节约的好典范，生活中却有点大大咧咧，而且很爱美。别看都已经70岁高龄了，每件衣服都熨得平平整整，还经常借给我漂亮的项链呢！

爷爷比奶奶小11岁，特别爱唱歌，是合唱团里的主唱。爷爷也是很时尚的一个人，会跳不错的爵士舞，而且每次来录节目都会像年轻人一样，身边带着MP3，前不久还换成了MP4。

乐乐刚来节目组的时候才7岁，这个节目伴随着他度过整个小学时代。每年节目组都给小乐乐过生日，看着他长大。乐乐是个特别刻苦的孩子，不用妈妈催，每天主动地在钢琴前一坐就是几个小时。他热爱音乐，今年也如愿考上了中央音乐学院附中的作曲系。听说全国才招几个人，乐乐就是其中一个，我们真是为他自豪。

再来说说演我老公的秦天，整个就是一个大男孩，爱唱爱跳，我都不喜欢和他去卡拉OK，因为他是“麦霸”，什么歌都会唱，根本轮不上我。我们私下经常在一起聚餐，每次他都抢着买单，而且非常细心。每年我过生日他都会提前两个月就准备好生日礼物，真的好感动。就是不知道这个大男孩什么时候才能找到真爱，我祝福他在生活中也拥有一个像节目上那样完美的家。

我呢，生活中是一个两岁孩子的妈妈，认真工作，认真生活，天生的乐天派。

我们五个人在一起6年了，有人说，我们五个越长越像，呵呵，这也许就叫“家庭相”吧！

在这次出版的书中，我们精选的都是在节目播出过程中最受观众喜爱的小窍门。我相信，它们也一定可以让你的生活更加便捷、更加智慧。

好了，亲爱的朋友们，现在，翻开书，让我们开始快乐生活之旅吧！



目录 CONTENTS



第一篇 快乐选购一点通

- 002 / 挑选草莓的窍门
- 003 / 挑选西瓜的窍门
- 004 / 巧辨荔枝大小核
- 005 / 辨别菠菜的窍门
- 006 / 萝卜巧挑选
- 008 / 挑选韭菜的窍门
- 009 / 识别干黄花菜的窍门
- 010 / 慧眼识真辨海带
- 011 / 如何挑选优质紫菜
- 012 / 如何挑选优质红薯粉
- 013 / 挑选鲜肉的窍门
- 014 / 一眼看出新米与陈米
- 015 / 纸皮核桃一眼挑
- 016 / 巧辨辣椒粉
- 017 / 如何挑选沙锅
- 018 / 如何挑选羽绒服
- 019 / 如何挑选高跟鞋
- 020 / 巧选口红
- 021 / 选择爽肤水的小窍门

- 022 / 检测乳液是否含油石酯
- 023 / 挑选毛巾的窍门
- 024 / 如何挑选除尘器
- 025 / 挑选凉席的小窍门

第二篇 快乐持家一点通

- 028 / 修复毛衣领子
- 029 / 毛衣变大变小的窍门
- 031 / 不会跑的鞋垫
- 032 / 修复皮鞋划痕的窍门
- 033 / 鲜花保鲜的窍门
- 034 / 雨伞防翻有妙招
- 035 / 不用启瓶器巧开红酒
- 036 / 巧妙修补墙皮上的裂缝
- 037 / 保养家具的小窍门
- 038 / 防下水道蚊子
- 039 / 环保捕蚊器
- 041 / 轻松节省手机通话费
- 042 / 马桶节水的小窍门
- 043 / 旧雨伞变新衣架
- 044 / 防止香皂盒进水的窍门
- 045 / 受潮茶叶恢复的小窍门
- 046 / 电扇巧变驱蚊器
- 047 / 修复圆珠笔的窍门
- 048 / 废油巧利用
- 049 / 废物利用巧做簸箕
- 051 / 废胶卷盒变电池转换器





第三篇 快乐美丽一点通

- 054 / 祛斑养颜汤
- 055 / 养颜芦荟羹
- 056 / 祛痘养颜茶
- 057 / 自制护肤浴盐
- 058 / 解决肌肤缺水的小秘诀
- 059 / 自制高效润肤面霜
- 060 / 清洁化妆刷的窍门
- 062 / 家务护肤两不误
- 063 / 处理晒伤皮肤的小窍门

第四篇 快乐清洁一点通

- 066 / 清洗羽绒服全攻略
- 067 / 巧洗雨天裤角泥点
- 068 / 处理湿书的窍门
- 069 / 巧擦遥控器
- 070 / 清理梳子的窍门
- 071 / 家庭清洗饮水机
- 072 / 去除熨斗污渍
- 073 / 清理糖锅的窍门
- 074 / 清洗铁锅的小窍门
- 076 / 让厨房、卫生间告别霉菌的窍门
- 077 / 冬季轻松擦玻璃
- 078 / 快速去除纱窗上的柳絮
- 079 / 擦玻璃防止变花的窍门
- 080 / 防止地漏返味的窍门
- 082 / 轻松省力巧擦自行车
- 083 / 去除烫发异味的小窍门

第五篇 快乐收纳一点通

- 086 / 晾衣不起包
- 087 / 挂裤子不出褶的小窍门
- 088 / 保存丝绸衣服的窍门
- 089 / 巧妙储存冬季衣物
- 090 / 巧装登山包
- 091 / 毛绒玩具卷纸器
- 092 / 冰箱储物巧加层
- 093 / 蛋糕保鲜的窍门
- 094 / 五谷杂粮不生虫的窍门
- 095 / 防止盐结块的小窍门

第六篇 快乐烹饪一点通

- 098 / 橘香鸡翅
- 099 / 红烧鸭架子
- 100 / 美味牛肉卷
- 101 / 贵州家常小菜——蕨菜炒腊肉
- 102 / 地道湘菜——腊肉萝卜干
- 103 / 炸不硬的糖醋排骨
- 104 / 快速做扣肉的窍门
- 105 / 让猪手更烂更入味的窍门
- 106 / 风味老鸭煲
- 107 / 猪肉炖粉条
- 108 / 香嫩牛肉全攻略
- 109 / 羊肉去膻的窍门
- 111 / 去除猪腰腥臊的小窍门
- 113 / 清洗肥肠的窍门
- 114 / 自制焖酥鱼
- 115 / 美味懒人鱼





- 116 / 做鱼不碎的小窍门
- 117 / 让贝类吐沙的小窍门
- 118 / 鳝鱼去骨有妙法
- 119 / 煎荷包蛋省油的小窍门
- 120 / 咸鸭蛋的别样吃法
- 122 / 改良咖喱素菜
- 123 / 炒菜花爽脆入味的窍门
- 124 / 炒豆芽不出汤的窍门
- 125 / 地三鲜少油的窍门
- 127 / 豆腐入味的小窍门
- 129 / 保持蔬菜维生素的小窍门
- 130 / 切西红柿不留汁的小窍门
- 131 / 打蛋花成片的窍门
- 132 / 麻辣鸡丝拌凉皮
- 133 / 无敌大拌菜
- 135 / 冰爽苦瓜
- 136 / 爽口小菜——生菜包
- 137 / 自制开胃小菜腌瓜条
- 139 / 巧食芹菜叶
- 141 / 花生米脆而不糊的窍门
- 142 / 桂圆红枣猪肝汤
- 144 / 翡翠白玉汤
- 145 / 醋浇鱼头汤

- 146 / 双色鸡蛋羹
- 147 / 正宗老北京炸酱面
- 149 / 美味棒骨粥
- 150 / 冻饺子做锅贴不夹生的窍门
- 151 / 炒面条不粘锅的小窍门
- 152 / 不用和面做馅饼
- 153 / 做酱油炒饭的小窍门
- 154 / 和面的窍门
- 155 / 新颖小点心——养身菊花茶
- 156 / 超简单版芒果沙冰
- 157 / 巧做解暑绿豆沙
- 158 / 老北京小吃——炒红果
- 159 / 巧用冰箱做蛋糕
- 161 / 巧用高压锅做酸奶
- 162 / 自制杏仁露
- 163 / 自制健康果茶
- 164 / 冬季进补煮啤酒
- 165 / 自制心型巧克力



第一篇

快乐选购

一点通

生活就是不停地买这买那，但有时面对琳琅满目的商品，你会不会感到无从下手？面对假货横行的市场，你是否渴望一双火眼金睛？

本章将教你了解如何选购食品和日用品，你收获的将不仅仅是物美价廉的商品，更是一种健康的消费理念。





挑选草莓的 窍门

方法

1. 问草莓是什么品种，若是“丰香”草莓或“青屯一号”，则糖分较高，芳香味浓；若是“丽红”“明星”等品种，则往往发酸，芳香味淡。

2. 挑选表面有光泽、不破裂、手感较硬、有细小绒毛的草莓。

3. 半红半青的、太大的、畸形的、过于水灵的草莓都不能买。

每次到了草莓上市的季节，看着市场上又新鲜又香甜的草莓，就勾起人们的购买欲，可是买回家之后却发现并没有那么甜，这是怎么回事呢？

快乐生活小贴士

常吃草莓，除了对皮肤、头发有保健作用外，还可以减肥。除了洗净生吃，还可以制成果酒、果酱等。



挑选西瓜的 窍门

西瓜年年吃，可挑西瓜的窍门你又知道多少呢？除了听声音，还有什么更绝的窍门吗？

方法

1. 看花纹。瓜皮表面光滑、花纹清晰，而且底面发黄的就是熟瓜；如果西瓜表面有茸毛、光泽暗淡，花斑或纹路不清的则没有熟。

2. 用手指弹瓜。如果听到“嘞嘞”声的就是熟瓜；听到“当当”声的，说明瓜还没有熟；听到“噗噗”声的，则是过熟的瓜。



快乐生活小贴士

储存西瓜时最好把西瓜放在冰箱冷藏室的最下层，这样吃起来不会太凉，还能达到解暑的效果，而且可以避免由于太冰而引起的脾胃损伤。另外，每次吃的量不要超过500克，还要慢慢吃，否则容易引起腹泻。



巧辨荔枝 大小核

花了不菲的银子买“妃子笑”，可吃时仍会发现其中有不少大核，挑荔枝的时候究竟该注意些什么呢？

方法

1. 摸：核小的荔枝表面针刺比较尖，有扎手的感觉。
2. 看：荔枝顶部比较圆的就是小核，比较尖的就是大核。
3. 核小的荔枝有果肩，上部像一个肩膀。



快乐生活 小贴士

荔枝如果过于红，就是有些熟过了。绿中带粉是最好的，维生素C的含量最高，酸甜合适。

辨别菠菜的 窍门

菠菜不仅好吃，而且十分有营养。但是，你知道什么样的菠菜更有营养、更新鲜、更好吃吗？一起来学一学吧！

方法

1. 菠菜分圆叶菠菜和尖叶菠菜两种。不管是尖叶还是圆叶，都是叶子越绿、摸起来越有弹性、根越粗越红的就越好。

2. 尖叶菠菜比圆叶菠菜更有营养，但圆叶菠菜的草酸含量比尖叶的高。另外，圆叶菠菜口感发涩，不如尖叶菠菜好吃。



快乐生活小贴士

菠菜不管怎么吃，都需要先焯一下，以去除草酸，减少苦涩味。焯菠菜时放适量的盐可以减少营养流失。



萝卜

巧挑选

俗话说“离了萝卜摆不了席”，萝卜一直是普通老百姓餐桌上不可缺少的菜肴。那么，该如何挑选萝卜呢？

如何挑选胡萝卜

方法

1. 选择比较重的胡萝卜。重的水分流失少，相对来说比较新鲜。
2. 选择稍粗的锥形胡萝卜。相同体积下，稍粗的锥形胡萝卜里胡萝卜素含量更高。
3. 选择颜色比较深的胡萝卜。颜色越深，胡萝卜素含量越高。

快乐生活小贴士

胡萝卜要做熟了吃，这样营养物质才能被充分吸收。



如何挑选卫青萝卜

方法

1. 切开一小段，普通的萝卜里面是白色的，而卫青萝卜里面是青色的。
2. 普通萝卜不容易摔碎，卫青萝卜一摔就烂。
3. 看叶子。黄色萝卜叶的萝卜是普通萝卜，绿色萝卜叶的萝卜是卫青萝卜。

快乐生活小贴士

卫青萝卜中的维生素C含量高，是梨、苹果8~10倍；并含有大量淀粉酶，可分解淀粉，帮助消化；另外所含的芥子油，有促进食欲的功效。



如何挑选不糠心的白萝卜

方法

1. 看叶子。若叶子长得太大，就说明萝卜的营养都跑到叶子上去了，所以应该尽量挑选叶子小的萝卜。
2. 听声音。如果萝卜没有叶子，就要听声音。敲敲萝卜，声音清脆悦耳的一般都是好萝卜。



快乐生活小贴士

白萝卜偏寒性，胡萝卜则温补，所以二者最好不要一起食用。若要一起吃，应加醋调和，以利于吸收。

挑选韭菜的 窍门

你会挑选头茬的韭菜吗？
你会挑选新鲜的韭菜吗？你知道炒韭菜不出水不打蔫的小窍门吗？

方法

1. 看韭菜根部的割口，如果是平齐的，说明是新鲜的韭菜；如果割口处中间长出芯来，也就是我们常说的“韭菜吐舌头”了，就不是新鲜的。

2. 用手捏住韭菜的根部，让叶片朝上直立，如果叶片向下耷拉，肯定不新鲜；根部平齐的新鲜韭菜，它的叶片是可以直立起来的。



快乐生活 小贴士

韭菜不要洗完就下锅，而是要沥掉表面多余的水分，另外炒时火要急，起锅要快，盐要后放，韭菜就不会出水了！

识别干黄花菜的窍门

市场上的干黄花菜种类繁多，如何才能挑到质量好的呢？

方法

1. 选择个体粗壮肥美、整体颜色金黄的黄花菜。注意，不要挑选红褐色的。

2. 抓一把黄花菜握紧，放松能很快恢复原状的说明弹性好，品质也好；一握就碎掉的质量不好；没有恢复原来形状的也不够好，表明水分很大，容易发霉。



快乐生活小贴士

黄花菜可作为孕妇的保健食品，其营养成分对人体健康，特别是胎儿发育十分有益。