

一部居家必备的生活工具书

用生活中的智慧 化解生活中的难题

汇总数千条巧招、妙招、高招、绝招

小妙招解决大问题，省时、省力又省钱

超值白金版

29.80

家有妙招 大全集

方法更实用 操作更简便 应用更广泛

王 浩 霍丽娟 编著



一部全面实用、即查即用的生活工具书
不可不知的生活智慧和实用知识

妙招可以让我们少走弯路，将繁杂的事务简单化，令我们省时、省力、省心又省钱。本书汇集了数千条巧招、妙招，针对我们在衣、食、住、用、行、医中经常遇到的难题，以及一些突发情况如食物中毒、烧烫伤等，全方位提供处理问题的捷径，所用材料随手可得，操作简便易行，效果显著，并尽可能提供多种解决方法，帮助你巧妙持家，是每个人都必备、必用、必读的实用工具书，是生活的好帮手。

中国华侨出版社

家有妙招

大全集

王 浩 霍丽娟 编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

家有妙招大全集 / 王浩, 霍丽娟编著. — 北京: 中国华侨出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5113-1047-7

I. ①家… II. ①王… ②霍… III. ①家庭—生活—知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 262496 号

家有妙招大全集

编 著: 王 浩 霍丽娟

责任编辑: 文 艾

封面设计: 施凌云

文字编辑: 肖玲玲

图文制作: 北京东方视点数据技术有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm×1200mm 1/10 印张: 44 字数: 820 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-1047-7

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

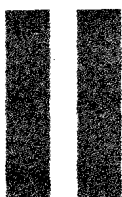
法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010)64443056 64443979

发 行 部: (010)58815874 传真: (010)58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言

你是否常常被生活中的一些麻烦事儿弄得焦头烂额？是否常常为这些事情向邻居或朋友请教解决的办法？比如衣服上莫名其妙地出现一些黄斑，怎么洗都洗不掉；总是因为去土豆皮而浪费很多时间；煮稀饭时常常会溢出来，弄得锅沿上全是米汤刷起来很费劲；家里有一些旧手套、旧器具等，不知道如何利用起来；遇到一些急症发作时不知道如何处理，如低血糖患者发病、食物中毒等；买手机时不会鉴别真假……如果你不懂得如何巧妙地处理它们，一个看似很简单的小麻烦都会成为令人头疼的大难题，给生活带来诸多不便，费时、费力又费钱。你是否又曾发现，同样的问题在别人眼中只是小菜一碟，根本不成其为问题，这是为什么？

事实上，日常生活中的很多麻烦和难题都可以用充满智慧的妙招来化解，而不是蛮干和苦干。妙招贵在巧妙、快速、简便，它可以让我们少走弯路，巧妙地将繁杂琐碎的事务简单化，省时、省力、省心又省钱，少花钱多办事，甚至不花钱就能解决大问题。如用开水冲烫可快速去除土豆皮，大大节省做饭时间；煮粥时抹一些油在锅沿上便可防止溢锅，不用再一遍一遍地去察看；输入几个字符便可鉴别手机是行货还是水货，不会再上当受骗，诸如此类的妙招会使不少烦恼即刻得到解决，提高生活质量。在保健身体、防病治病方面，小妙招还能带来大健康，令我们不生病、少生病、少跑医院、少吃药，如用橘子皮就能治疗感冒，利用腹部按摩法即可治疗便秘，从而可大大避免时间、精力和金钱上的支出。不但如此，在一些突发情况下，诸如食物中毒、炒锅起火、烧烫伤、溺水、低血糖发作等，采用应急妙招还可以让我们迅速实施自救或他救，从而将突发状况的危害降至最低，甚至挽救生命。

《家有妙招大全集》汇总了数千条高招、绝招、巧招、妙招，针对我们在衣、食、住、用、行、医中经常遇到的问题，提供最便捷、最巧妙、最有效、最省钱的解决途径，帮助我们在家务打理得井井有条，轻松管理自身健康，是一部全面实用、即查即用的生活百宝箱。书中提供的妙招都是人们生活智慧的结晶，经过无数验证，所用材料随手可得，方法简便易行，效果显著，并尽可能提供多种不同的答案和解决方法，以便于读者从中选择最适合的一种，或根据实际情况进行变通。善用这些妙招，不但可帮助我们轻松解决各种生活难题，还能使我们举一反三，在遇到新的问题时，能够开动脑筋自发寻找解决途径，成为真正的持家高手。

本书共分为六篇：服饰穿用篇针对我们在衣物的清洗、熨补，鞋子的修理、保养等方面遇到的难题，提供切实有效的妙招，如怎样洗衣服防褪色，怎么防止毛衣起球，如何清洗衣服上的各种污渍，皮衣怎么防皱，怎么去除皮鞋的白斑等；饮食烹调篇为我们解决食品的洗切、烹调、储鲜、特色食品的制作等方面的难题，如何快速去除桃毛？如何去除羊肉膻味？煎炸食物时如何防油外溅？使我们在柴米油盐酱醋茶的生活中过得轻松自如；居家休闲篇针对我们在居室的美化、装修、清洁、去味、防虫及养鱼钓鱼、花卉养护等方面遇到的问题，提供各种解决途径，让你几分钟就能做完家务；物尽其用篇将教我们充分利用起家里的各种物品，让没用的东西重获生命，变废为宝，避免浪费，同时不再为家里用剩的瓶瓶罐罐和其他废旧物品犯愁；日常保健医疗篇将教你巧妙地鉴别、储藏家庭常用药品，正确用药，防治常见病症，并提供针对食物中毒者、煤气中毒者及一些急症患者的急救妙招，令你迅速化解

生命危机；消费理财篇将帮助你快速识别不同的衣料，分辨米、面、油、蛋、蔬菜、水果、干货等各类食品的质量优劣，选购家具、电器，鉴别金、银、翡翠等各类饰品，有效节水节电节气，解决你在投资、储蓄上产生的疑惑，令你在消费理财时不再盲目，避免掉入商家的消费陷阱，做到持家有方，生财有道。

本书提供的妙招简单易懂、易学易用，且体例简明、查阅方便，可随时随地解决你的生活难题，帮助你巧妙持家，智慧生活，是每个人都必备、必用、必读的生活枕边书。



目录

服饰穿用篇

- 一、衣物穿着及清洗 2
 - 1. 头饰开胶了怎么办? 2
 - 2. 如何用旧衣做衬裙? 2
 - 3. 怎样才能防止纽扣掉落? 2
 - 4. 如何防止拉链下滑? 2
 - 5. 有什么方法可延长皮带使用期? 2
 - 6. 袜子口松怎么办? 2
 - 7. 如何使丝袜不勒腿? 2
 - 8. 有什么方法可自行调节袜口松紧? 2
 - 9. 新尼龙丝袜如何防拉丝? 2
 - 10. 鞋垫如何不出鞋外? 2
 - 11. 鞋带头坏了, 穿鞋眼时很不方便, 怎么修理一下才好? 2
 - 12. 白皮鞋磕破了怎么办? 2
 - 13. 新买的皮鞋有点夹脚, 可已经过了包换期限怎么办? 3
 - 14. 如何自制鞋拔子? 3
 - 15. 上衣的袖口和领口特别不好洗, 有什么好办法吗? 3
 - 16. 有什么办法可令衣物更洁白? 3
 - 17. 很多人都把衣服翻过来洗, 这样做有什么好处? 3
 - 18. 将衣物拿到洗衣店干洗, 花了不少钱, 可是怎么才能鉴别洗衣店的确是用的干洗法, 而不是假干洗呢? 3
 - 19. 用什么方法洗毛类织物效果好? 还应注意哪些问题? 3
 - 20. 自洗纯毛衣物时如何将其彻底清洗干净, 同时保证其不变形? 3
 - 21. 怎样洗毛料裤子效果好? 4
 - 22. 毛料裤子穿久了在膝盖处起了“鼓包”, 很难看, 怎么恢复平整? 4
 - 23. 毛料衣服穿久了, 某些部位会磨得发亮, 很不美观, 如何解决? 4
 - 24. 洗毛衣时如何防止其起球? 4
 - 25. 兔毛衫怎样洗涤效果好? 4
 - 26. 羊毛织物如何清洗? 4
 - 27. 漂亮的兔羊毛围巾和兔羊毛衫很容易掉毛, 怎么办? 4
 - 28. 怎样去除羊毛衫上的灰尘? 5
 - 29. 怎样洗涤羊绒衫效果好? 5
 - 30. 手洗羊绒衬衫有什么技巧? 5
 - 31. 洗涤深色丝绸衣物如何使其保持原有的色泽? 5
 - 32. 洗晒丝绸衣物有什么技巧? 5
 - 33. 真丝产品怎么洗可保持色泽? 5
 - 34. 怎样洗涤蕾丝衣物效果好? 6
 - 35. 怎样洗涤羽绒服效果好? 6
 - 36. 怎样洗涤纯棉衣物可防其褪色? 6
 - 37. 如何洗涤棉衣效果好? 6
 - 38. 莱卡衣物怎样洗更好? 6
 - 39. 麻类制品怎样洗不影响其外观? 6
 - 40. 麻类织物怎样洗效果好? 6
 - 41. 怎么洗涤亚麻服饰? 7
 - 42. 洗晒尼龙衣物如何防变黄? 7
 - 43. 去除衣领处的污迹有什么妙招? 7
 - 44. 怎样洗衬衣效果更好? 7
 - 45. 洗涤内衣有什么好方法? 7
 - 46. 西装洗涤不当或穿的时间过长, 某些部位会出现一些小气泡, 影响美观, 怎么处理? 7
 - 47. 熨裤子很麻烦, 有什么方法可免熨? 7
 - 48. 怎样洗涤牛仔服可防褪色? 8
 - 49. 怎样洗涤紧身衣物效果好? 8
 - 50. 洗衣时怎样防纽扣脱落? 8
 - 51. 如何使毛巾洁白柔软? 8
 - 52. 洗印花被单怎样防图案褪色? 8
 - 53. 怎样有效去除床单上的灰尘? 8

54. 怎样洗涤毛毯可保持其原有色泽? 8
55. 洗涤纯毛毛毯怎样可令其干净如初? 8
56. 怎样洗涤毛巾被效果更好? 8
57. 电热毯怎么洗? 8
58. 尿布怎样清洗效果好? 9
59. 绒布最容易沾灰, 用刷子刷又很容易破坏绒面, 怎么办? 9
60. 洗雨伞有何妙招? 9
61. 怎样防衣物褪色? 9
62. 有些衣服在洗过多次之后, 就不再有鲜艳的颜色了, 怎么办? 9
63. 如何避免衣物洗后泛黄? 9
64. 怎样保持红色衣物的光泽? 9
65. 洗黑棉布衣服如何防褪色? 9
66. 穿用时间较长的黑色毛织物颜色会变得不鲜艳, 如何令其变黑? 9
67. 洗毛衣时如何防褪色? 9
68. 放在衣柜中的换季衣物通常会加几枚樟脑丸来防虫蛀, 但也会令衣物带上樟脑味, 怎么办? 9
69. 怎样去除身上的烟味? 10
70. 怎样去除衣服的霉味? 10
71. 除衣物上的霉斑有何妙招? 10
72. 如何消除白衣服上的霉点? 10
73. 皮衣上的霉渍怎么去除? 10
74. 毛呢织物的霉斑怎么去除? 10
75. 怎样清除白色棉麻织物的霉渍? 10
76. 怎样清除丝绸织物上的轻度霉渍? 10
77. 呢绒衣服的霉迹如何清除? 10
78. 怎样处理化纤衣服上的霉斑? ... 10
79. 皮帽上的污迹如何有效清除? ... 10
80. 衣物上的汗渍如何去除? 10
81. 怎样处理床单或衣物上的黄斑? 11
82. 衣物上的呕吐污迹如何清洗? ... 11
83. 除衣服上的尿迹有何妙招? 11
84. 怎样去除衣服上的漆渍? 11
85. 怎样洗掉衣物上的煤焦油斑? ... 11
86. 怎样除掉衣物上的蜡油污渍? ... 11
87. 怎样去除衣服上的机油污迹? ... 11
88. 衣物上已晒干的油斑如何去除? 11
89. 沾了松树油的衣服很难洗去, 有什么办法可去除? 11
90. 去除衣物上的药渍有何妙招? ... 11
91. 衣服上的紫药水如何去除? 11
92. 怎样去除高锰酸钾污渍? 11
93. 不小心洒了些医用的碘酒在桌布上, 非常难看, 怎么办? 12
94. 去除衣物上的墨迹有什么妙招? ... 12
95. 红墨水渍怎么去除? 12
96. 圆珠笔油渍如何处理干净? 12
97. 印泥油渍怎么去除? 12
98. 怎样洗除衣物眉笔色渍? 12
99. 染发水粘到衣物上非常难以去除, 如何处理? 12
100. 衣物上的唇膏渍如何清洗? 12
101. 衣物上的不明污渍怎样清洁? ... 12
102. 白色织物的色渍怎样除去? 12
103. 羊毛织物的色渍如何清洗干净? 12
104. 怎样清洗掉丝绸衣物上的色渍? 13
105. 衣物上的血斑怎样处理干净? ... 13
106. 衣物上的动物油怎么清理掉? ... 13
107. 怎样去除衣物上沾的鱼迹? 13
108. 去除奶渍有什么好办法? 13
109. 衣物上的酱油渍怎样处理? 13
110. 衣物上的西红柿汁渍怎样去掉? 13
111. 除衣物上的果酱渍有什么好办法? 13
112. 衣物上新沾的果汁渍如何清洗? 13
113. 石榴皮汁不慎溅在了白色的真丝绢纺衣服上, 怎么办? 13

114. 怎样彻底清洗衣物上的果渍? ...	13	二、衣物熨补	17
115. 衣物上的葡萄汁渍如何去除? ...	13	1. 衣物熨烫有哪些技巧?	17
116. 衣物上的咖啡渍怎么清洗 干净?	14	2. 如何掌握熨烫的水分?	17
117. 衣物上的酒渍如何清洗?	14	3. 如何掌握熨烫的压力?	17
118. 衣物上的口香糖印迹如何有效 去除?	14	4. 想要熨一下衣服, 可是手边没有电熨 斗怎么办?	17
119. 在草坪上坐了一会, 衣服上沾了很 多青草渍, 怎么办?	14	5. 如何掌握不同服装的熨烫方法? ...	17
120. 白衬衫上的黄色斑点怎么 处理?	14	6. 熨皮革服装有什么技巧?	17
121. 怎样清除衣服上的锈迹?	14	7. 熨烫绒面皮服装有什么技巧?	17
122. 除血渍有何妙招?	14	8. 如何熨烫真皮服装?	17
123. 不小心把指甲油弄到了衣服上, 怎 么办才好?	14	9. 如何熨烫毛料衣服?	18
124. 怎样去除衣物上的口红印?	14	10. 如何防止熨烫毛涤衣服时常常发生 的变色、枯焦、发光的现象? ...	18
125. 怎样洗白袜子可令其洁白 如初?	14	11. 如何熨凸花纹毛衣?	18
126. 白袜子非常容易发黄, 而且一发黄 就特别难洗, 怎么办?	14	12. 如何熨烫丝绸织品?	18
127. 怎样去除袜子臭味?	14	13. 怎样熨丝绸方便?	18
128. 刷鞋后如何使鞋不发黄?	14	14. 熨烫针织衣物如何防变形?	18
129. 鞋里总是潮乎乎的, 穿着很不舒 服, 怎么办?	15	15. 熨烫羽绒服装有什么技巧?	18
130. 春天气候干燥而且风大, 皮鞋脏得 很快, 怎么办?	15	16. 如何熨烫灯芯绒服?	18
131. 保存皮鞋有何妙招?	15	17. 如何熨呢绒大衣?	18
132. 怎样擦皮鞋可令其更加光亮? ...	15	18. 怎样熨烫男式西服?	18
133. 怎样擦皮鞋可防干燥和裂口? ...	15	19. 怎样熨烫男式衬衫?	18
134. 怎样擦掉皮鞋灰尘又不会弄 脏手?	15	20. 怎样熨烫女式衬衫?	19
135. 黄皮鞋怎样擦可光亮如初?	15	21. 熨烫羊绒衫有什么技巧?	19
136. 白皮鞋怎么擦可光洁如新?	15	22. 如何熨烫男式西裤?	19
137. 白鞋油蹭到鞋的边缘就很难擦掉, 怎么办?	15	23. 如何熨烫女式西裤?	20
138. 怎样清洁白皮鞋效果好?	15	24. 如何熨烫西服裙?	20
139. 白皮鞋上的污点如何去除?	16	25. 如何熨烫折褶裙?	20
140. 如何清洗磨砂皮鞋效果好?	16	26. 如何熨烫领带?	20
141. 刷翻毛皮鞋有何窍门?	16	27. 如何熨烫丝巾?	20
142. 如何恢复皮鞋光亮?	16	28. 如何熨烫衣褶?	20
		29. 如何熨烫花边?	20
		30. 处理熨焦的衣物有何妙招?	20
		31. 修补皮革制品裂纹有什么窍门? ...	21
		32. 修补皮夹克裂口有什么窍门? ...	21
		33. 处理皮鞋裂纹有什么窍门?	21
		34. 粘合胶皮手套的破洞有何窍门? ...	21
		35. 补脱丝尼龙袜有什么妙招?	21
		36. 稍不留意长筒丝袜就会出现破洞, 甚至会大片脱丝, 怎么办?	21

三、衣服保养	22
1. 皮衣如何除皱?	22
2. 皮衣怎样除霉效果好?	22
3. 皮衣怎样防潮?	22
4. 皮衣怎样防污?	22
5. 如何使皮衣既防潮又美观?	22
6. 皮革服装如何防裂?	22
7. 皮革衣物如何收藏效果好?	22
8. 如何收藏裘皮衣物?	22
9. 如何使硬皮袄变软?	22
10. 收藏皮衣有什么窍门?	22
11. 皮毛防蛀有什么巧妙的办法?	23
12. 收藏毛线有何妙招?	23
13. 如何收藏毛线衣物?	23
14. 如何保养黑色毛织物?	23
15. 如何收藏羊毛衫?	23
16. 如何保养羊毛衫?	23
17. 羊毛衫穿久了,就会变硬缩短,怎么办?	23
18. 如何收藏呢料衣服?	23
19. 如何收藏呢绒衣物?	23
20. 如何收藏化纤衣服?	23
21. 如何收藏纯毛织品和丝绸?	23
22. 如何收藏丝绸衣服?	23
23. 如何保养丝绸衣服?	24
24. 怎样保养真丝衣物?	24
25. 怎样收藏棉衣?	24
26. 怎样收藏纯棉衣物?	24
27. 怎样收藏纯白衣服?	24
28. 怎样保养西服?	24
29. 怎样保养领带?	24
30. 怎样保养内衣?	24
31. 怎样收藏泳装?	25
32. 如何放置樟脑丸效果好?	25
33. 怎样使皱巴巴的衣服变得平整?	25
34. 如何保养雨衣?	25
35. 护理皮鞋有什么技巧?	25
36. 怎样去除皮鞋的白斑?	25
37. 怎样收藏皮鞋效果好?	25

38. 怎样防止皮鞋变形?	25
39. 怎样防皮鞋坏死干裂?	25
40. 怎样防皮鞋生霉?	25
41. 怎样防皮鞋落灰?	25
42. 怎样收藏皮凉鞋?	26
43. 泡沫拖鞋怎样保养?	26
44. 皮靴如何收藏?	26
45. 如何收藏翻毛皮鞋?	26

饮食烹调篇

一、洗切食品	28
1. 去除蔬菜农药有哪些妙招?	28
2. 买回的蔬菜若储存时间较长,容易流失水分而发蔫,如何使其复鲜?	28
3. 蔬菜生虫了,怎么办?	28
4. 去除鲜藕皮有什么好办法?	28
5. 去土豆皮很费事,有什么好办法可快速去皮?	28
6. 剥芋头皮有什么技巧?	29
7. 切黄瓜有什么技巧?	29
8. 西红柿如何去皮?	29
9. 切西红柿如何保持果浆不流失?	29
10. 怎样切洋葱不流泪?	29
11. 切茄子如何防氧化?	29
12. 辣椒怎样清洗效果好?	29
13. 怎样剥豌豆荚较方便?	29
14. 洗豆腐有什么小技巧?	29
15. 生姜怎样食用效果好?	29
16. “夏天常吃蒜,身体倍儿棒”,但剥蒜皮很费事,怎么办?	29
17. 清洗木耳有什么小窍门?	29
18. 泡发木耳有什么小窍门?	29
19. 洗蘑菇有什么窍门?	30
20. 怎样泡发干菜效果好?	30
21. 怎样泡发猴头菇效果好?	30
22. 怎样泡黄花菜更好?	30
23. 发笋干有什么小技巧?	30
24. 怎样才能将蔬果彻底清洗干净?	30
25. 怎样洗水果效果好?	30

26. 如何清洗才能清除瓜果表皮的病菌和农药?	30	55. 去除带鱼鱼鳞有什么技巧?	33
27. 桃子不太好清洗, 有什么技巧可快速去除桃毛?	30	56. 咸干鱼非常硬, 切起来费劲, 怎么办?	33
28. 剥橙子皮时往往需拿刀切成4瓣, 可这样会让橙子的汁损失很多, 怎么办?	31	57. 切鱼肉有何妙方?	33
29. 草莓捏不得, 揉不得, 怎么清洗才能洗干净?	31	58. 切鱼怎样防打滑?	33
30. 开水果罐头有什么小窍门?	31	59. 泡发海米有什么技巧?	33
31. 洗芝麻有什么小窍门?	31	60. 海参的涨发有什么技巧?	33
32. 栗子皮较难剥, 有什么好办法? ...	31	61. 怎样令海带速软?	34
33. 剥核桃壳有什么好办法?	31	62. 泡发海螺干有什么技巧?	34
34. 莲子是非常好的补品, 但要剥下莲子衣是件很麻烦的事, 有什么简单的方法?	31	63. 泡发鱼翅有什么技巧?	34
35. 榛子好吃且有营养, 不过剥皮很费劲, 怎么办?	31	64. 发制鲍鱼有什么技巧?	34
36. 剥蚕豆皮有何妙招?	31	65. 洗墨鱼干、鱿鱼干有什么技巧? ...	34
37. 怎样除去大米中的砂粒?	31	66. 怎样清洗虾仁效果好?	34
38. 怎样切蛋糕不粘刀?	31	67. 洗虾有何技巧?	34
39. 切大面包有什么技巧?	32	68. 如何清洗使对虾保鲜?	34
40. 切黏性食品时容易粘刀, 而且切得不好看, 怎么办?	32	69. 除虾中污物有什么窍门?	34
41. 洗鱼有什么小窍门?	32	70. 怎样清洗螃蟹可有效去污?	34
42. 怎样把鱼彻底清洗干净?	32	71. 清洗螺蚌有什么窍门?	34
43. 洗鱼如何去除鱼身上的黏液? ...	32	72. 清洗贝类有何妙招?	35
44. 洗鱼块有什么技巧?	32	73. 涨发干贝有什么技巧?	35
45. 如何将宰杀的活鱼彻底洗干净? ...	32	74. 怎样轻松清洗海蜇皮?	35
46. 怎样洗河鱼可去除其泥腥味? ...	32	75. 海蜇泡发有什么小窍门?	35
47. 洗鳙鱼和甲鱼应注意什么?	32	76. 怎样清洗冷冻食物效果好?	35
48. 洗带鱼有什么小技巧?	32	77. 清洗猪肉应掌握哪些技巧?	35
49. 由于墨鱼身体内有大量的墨汁, 清除非常困难, 有什么好办法? ...	32	78. 清洗猪肚有哪些小窍门?	35
50. 洗鳖肉有什么小窍门?	33	79. 猪肠清洗有何技巧?	35
51. 杀黄鳝有什么小技巧?	33	80. 清洗猪心有何妙法?	36
52. 让泥鳅吐泥有何妙招?	33	81. 清洗猪肝有什么妙招?	36
53. 刚从冰箱拿出的冻鱼, 若想立刻烹调, 怎么化冻?	33	82. 清洗猪肺有什么妙招?	36
54. 去鱼鳞有何妙招?	33	83. 脏了的猪板油不易洗净, 怎么办?	36
		84. 怎样去除猪脑血筋?	36
		85. 怎样去除猪蹄毛垢?	36
		86. 怎样去除猪毛?	36
		87. 咸肉如何退盐?	36
		88. 怎样切猪肉效果好?	36
		89. 切猪肝如何保证其营养成分不流失?	36
		90. 怎样切牛肉效果好?	36
		91. 切羊肉时应注意什么?	36

92. 怎样切鸡肉效果好? 36
93. 冬季时常吃涮羊肉, 可在外面饭店里吃觉得不卫生, 能否自己制作羊肉片? 36
94. 怎样剁葱不辣眼? 36
95. 怎样剁大棒骨更省劲? 36
96. 剁肉时如何才能不粘刀? 36
97. 怎样剁肉馅味美? 37
98. 宰杀活鸡鸭如何轻松拔毛? 37
99. 杀鸡有什么小技巧? 37
100. 给鸡拔毛时如何防脱皮? 37
101. 洗皮蛋有什么技巧? 37
102. 切松花蛋如何不粘刀? 37
103. 怎样切割小甜面包可保证面包不被压扁变形? 37
- 二、去味烹调** 38
1. 炒菜时, 若辣椒放多了, 怎么办? ... 38
2. 去野菜涩味有什么好方法? 38
3. 冻土豆食用时有股异味, 如何去除? 38
4. 去萝卜涩味有何妙招? 38
5. 去干猴头菇苦味有什么小窍门? ... 38
6. 去柿子涩味有什么窍门? 38
7. 去米饭糊味有哪些简便的方法? ... 38
8. 在揭锅时, 发现馒头中放多了碱, 怎么办才好? 39
9. 怎样去除切面的碱味? 39
10. 去除干奶酪异味有何妙招? 39
11. 怎样去除豆制品豆腥味? 39
12. 怎样去除豆汁豆腥味? 39
13. 怎样去豆浆的豆腥味? 39
14. 去除菜籽油异味有什么窍门? ... 39
15. 怎样去除花生油异味? 39
16. 通常炸鱼剩下的油会有腥味, 有什么办法去除? 39
17. 菜炒咸了, 怎么办? 39
18. 汤做咸了, 有什么办法减轻咸味? 39
19. 酱菜太咸, 用什么办法去咸? ... 39
20. 在做菜的时候, 醋放多了, 怎么办? 40
21. 做汤时放醋放多了, 怎么办? ... 40
22. 不加咖啡伴侣或牛奶的咖啡有一种奇特的味道, 如何淡化这种味儿? ... 40
23. 怎样去芥末辣味? 40
24. 开水有油渍味, 怎么办? 40
25. 去鱼腥味有什么妙招? 40
26. 去除海鱼腥味有什么好办法? ... 40
27. 去河鱼土腥味有什么好办法? ... 40
28. 除泥鳅泥味有什么窍门? 40
29. 除鲤鱼的泥味有什么窍门? 40
30. 去活鱼土腥味有什么窍门? 40
31. 去鲜鱼腥味有何妙招? 40
32. 除黄花鱼腥味有什么窍门? 40
33. 怎样去除淡水鱼的土腥味? 41
34. 除活鱼腥味有什么窍门? 41
35. 去除冷冻鱼臭味有什么技巧? ... 41
36. 去除鱼胆苦味有什么窍门? 41
37. 买的咸鱼太咸了, 有什么办法可减淡其味道? 41
38. 鱼被农药污染后会有火油味, 怎样去除这种味儿? 41
39. 去除虾腥味有什么好方法? 41
40. 堆放时间太长的肉, 会有一股生味, 怎么去除? 41
41. 屠宰不当的肉, 由于血未放净, 会有血腥味, 怎么办? 41
42. 去除肉腥味有何妙招? 41
43. 去除肉的血污味有何妙招? 42
44. 如何去除冻肉异味? 42
45. 去除肉类腥涩味有什么好办法? ... 42
46. 炖肉如何除异味? 42
47. 去除猪心异味有何妙招? 42
48. 去除猪肝异味有何妙招? 42
49. 去除猪腰腥味有什么好办法? ... 42
50. 去除猪肺腥味有什么窍门? 42
51. 去猪肚异味有哪些窍门? 42
52. 怎样去除猪肠异味? 42
53. 怎样去除牛肝异味? 43

54. 狗肉去膻有什么好办法?	43	23. 过冬后的老蒜常会干瘪, 扔掉又太浪费, 怎么办?	46
55. 去除羊肉膻味都有哪些妙招? ...	43	24. 怎样发芥末面?	47
56. 羊肉馅如何去膻?	44	25. 如何炒好糖色?	47
57. 去除咸肉异味有何妙招?	44	26. 如何应付油锅起火?	47
58. 怎样去除咸肉辛辣味?	44	27. 怎样除糊味?	47
59. 怎样去除咸腊肉异味?	44	28. 如何用微波炉做冷面?	47
60. 去鸡肉腥味有什么妙招?	44	29. 夏天在家里做凉面时, 时间一长面条就不筋道, 时间一短又会夹生, 怎么办?	47
61. 怎样去除鸭腥味?	44	30. 保持米饭营养有什么窍门?	47
62. 怎样去除鸡蛋异味?	44	31. 包粽子时如何使江米越泡越黏? ...	47
63. 怎样去除咸蛋咸味?	44	32. 铝锅焖饭怎样保证不糊锅?	47
64. 怎样去除松花蛋异味?	44	33. 夹生饭如何处理?	47
65. 怎样去除松花蛋苦味?	44	34. 怎样炒饭既好吃又松软?	47
三、烹调小技巧	45	35. 煮米饭时, 有人要吃软的, 有人吃硬的, 难道要煮两锅饭吗?	47
1. 炒豆芽如何保持其脆嫩?	45	36. 为婴儿煮烂饭有什么省事的办法?	48
2. 怎样识别油温?	45	37. 怎样可令紫米易煮烂?	48
3. 爆锅怎样用油?	45	38. 煮粥时如何防止溢锅?	48
4. 蒸肉何时放油入味?	45	39. 煮粥如何增香?	48
5. 煮面条时如何防面条粘在一起? ...	45	40. 熬豆粥如何使豆快熟?	48
6. 怎样防肉馅变质?	45	41. 用剩饭煮粥常常黏糊糊的, 有什么办法可解决这一情况?	48
7. 腌肉怎样做更简便?	45	42. 怎样使老玉米吃起来比较嫩? ...	48
8. 做菜汤时, 汤易溢出锅外, 怎么办?	45	43. 如何发面效果好?	48
9. 用植物油来起油锅, 会涌出大量的油沫, 如何消除?	45	44. 蒸馒头时如何防粘屉布?	48
10. 怎样炒菜更省油?	45	45. 怎样使馏馒头不粘水?	48
11. 煎炸食物如何防油溅?	45	46. 蒸馒头怎样防其夹生?	48
12. 炸制麻花如何省油?	45	47. 怎样蒸馒头可使其有嚼头?	48
13. 怎样炸辣椒油?	46	48. 蒸馒头如何增白?	48
14. 怎样把握烹调时加盐时机?	46	49. 炸馒头片怎样才不费油?	48
15. 在炒菜的时候, 酱油放多了会使色味过重, 怎么办?	46	50. 热天时, 若用碱不当可使馒头的酸度变高, 难以下咽, 怎么办? ...	49
16. 烹调时如何催熟较硬的肉类? ...	46	51. 剩馒头, 尤其在冰箱存放几天之后干硬难啃, 怎么办?	49
17. 烹调蔬菜怎样减少其营养流失? ...	46	52. 面粉炒食应注意什么?	49
18. 如何给醋增香?	46	53. 在没有烤箱的情况下, 如何自制烤面包?	49
19. 烹调时怎样解鱼、虾的腥膻味? ...	46		
20. 烹调鱼类或肉时如何增香?	46		
21. 腌渍肉类时如何保鲜?	46		
22. 烹调肉类怎样保持其鲜香的味道?	46		

54. 怎样烤面包可增加其香味? 49
55. 面包放时间长了有点硬,
怎么办? 49
56. 如何加工剩面包? 49
57. 制作葱油饼有什么窍门? 49
58. 煮干切面时如何使其熟得快? ... 49
59. 和饺子面有什么窍门? 49
60. 制蛋饺有什么妙招? 49
61. 怎样制饺子皮好吃又营养? 49
62. 制蛋饺皮有什么窍门? 50
63. 怎样快制饺子皮? 50
64. 吃白菜时若把老帮子扔掉, 很浪费,
怎么办? 50
65. 用萝卜做馅如何保持其养分? ... 50
66. 用雪里蕻做馅有什么技巧? 50
67. 用豆腐做馅怎样使其快熟? 50
68. 做肉馅如何去腥? 50
69. 很多人都将茄子皮去掉再烹调, 这样
太浪费, 如何利用茄子皮才好? ... 50
70. 做肉馅如何保持其鲜嫩? 50
71. 怎样使打馅不出汤? 50
72. 怎样保持饺子馅汁水? 50
73. 怎样防饺子馅出汤? 50
74. 怎样煮水饺不跑味儿? 50
75. 煮饺子如何防粘? 51
76. 怎样煮元宵不粘? 51
77. 炸元宵时油总向外溅, 容易烫伤人,
有什么办法可解决这一情况? 51
78. 烧煮玉米如何保持其鲜味? 51
79. 煮豆沙如何防糊? 51
80. 煮绿豆汤如何使其易烂? 51
81. 炸花生仁有什么窍门? 51
82. 如何防止白薯返酸? 51
83. 怎样烧饭做菜更营养? 51
84. 蒸菜如何防干锅? 51
85. 怎样能令炒出的菜又脆又嫩? ... 51
86. 炒绿叶蔬菜时如何防止其变黄? ... 51
87. 如何才能使炒出的青菜脆嫩又
清鲜? 51
88. 炒茄子如何防变黑? 52
89. 炒茄子特别费油, 每次都要倒很多
油, 怎么办? 52
90. 凉调或炒食藕片如何防变色? ... 52
91. 如何烹调干菜更好吃? 52
92. 怎样烧土豆味道好? 52
93. 怎样去除豆芽豆腥味? 52
94. 如何使蘑菇味更美? 52
95. 香菇梗怎样做更好吃? 52
96. 炒洋葱如何保鲜? 52
97. 如何烹调冻萝卜味更美? 52
98. 怎样烹调速冻蔬菜可保持其鲜美的
味道? 52
99. 豆腐在烹调时很容易碎, 有什么方
法可令其不碎? 52
100. 怎样去除豆腐的油水味? 52
101. 如何做粉皮或凉粉口感更好? ... 53
102. 未吃完的粉皮放在冰箱里会变硬、
变味, 如何使其复原? 53
103. 如何增加凉菜的风味? 53
104. 有什么方法可使腌菜又嫩
又脆? 53
105. 如何令腌菜色味俱佳? 53
106. 怎样做泡菜省事又味美? 53
107. 如何令泡菜色香味俱佳? 53
108. 涩柿子如何快速促熟? 53
109. 受冻变黑的生香蕉还能吃吗? 怎样
令其味更好? 53
110. 酸梅放久了, 就会变得又硬又干,
如何令其变软? 53
111. 用红枣煮粥时, 怎样令其熟
得快? 53
112. 黑瓜子(西瓜子)存放时间稍微长
点, 就有一部分会剥不出完整的仁
儿来, 很多碎的, 怎么办? 53
113. 大块冰糖不易掰碎, 敲剁起来也很
费劲, 有什么好办法? 53
114. 长时间存放蜂蜜, 瓶里就会出现些
类似白砂糖的结晶, 有什么办法可
去除? 54
115. 如何保持啤酒泡沫? 54

116. 做鱼时何时放入生姜能起到去腥增鲜的作用?	54	146. 如何给海蜇增香?	56
117. 做鱼时如何提鲜, 并提高鱼中钙质的吸收率?	54	147. 怎样做海参可保其味美又营养?	56
118. 用什么方法可使鱼入味?	54	148. 什么方法可使海带易煮软?	56
119. 做鱼时如何增加鱼肉的香味?	54	149. 怎样可使海带又脆又嫩?	57
120. 烹制刺多的鱼如何使鱼骨变软?	54	150. 海带煮久了就会发硬, 怎样使其回软?	57
121. 用什么方法可使小鱼快熟?	54	151. 怎样使海带烂得快?	57
122. 如何给冻鱼提鲜?	54	152. 吃剩的鱼、肉怎样回锅更好吃?	57
123. 煎鱼时如何防粘锅?	54	153. 怎样炖肥肉不腻?	57
124. 煎鱼如何防焦并去腥?	55	154. 如何解冻肉味更美?	57
125. 怎样有效去除被农药污染水域中的鱼的毒性?	55	155. 蒸制鱼或肉时如何提鲜?	57
126. 煎鱼时如何防止溅油?	55	156. 怎样煮带骨肉使其营养更易吸收?	57
127. 蒸制鲜鱼有什么技巧?	55	157. 炖肉时怎样把握火力?	57
128. 如何以最快的速度烧出美味的鱼肉?	55	158. 怎样炖肉可使其味道更加浓醇?	57
129. 炖鱼去腥有什么妙招?	55	159. 如何烧肉可保持其营养成分? ...	57
130. 如何炖鱼入味?	55	160. 烧制前怎样处理肉类更可口? ...	58
131. 何时煮鱼肉质更佳?	55	161. 烧肉时何时放盐效果好?	58
132. 怎样使烤鱼皮不粘网架?	55	162. 烤肉时如何防焦?	58
133. 怎样烧鱼可使其有熏鱼的风味? ...	55	163. 烹制肉食时如何使其变得又鲜又嫩?	58
134. 做带鱼时能否不除鳞, 同时还要保证无腥味?	55	164. 炒肉食时如何增加肉香?	58
135. 炒制鳝鱼怎样使其脆嫩?	55	165. 如何嫩化老牛肉?	58
136. 炒制鳝鱼如何去腥提味?	55	166. 如何炖牛肉烂得快?	58
137. 炒制鳝鱼时如何上浆才能保持其鲜嫩的味道?	56	167. 怎样给牛肉提味?	59
138. 咸鱼怎样去咸返鲜?	56	168. 怎样熬猪油可供油质清纯无异味?	59
139. 做虾时怎样提味?	56	169. 如何利用猪皮做成美味的菜肴?	59
140. 煮龙虾时如何把握火力?	56	170. 烹制猪肝时如何减少营养损失?	59
141. 怎样去除干虾的异味?	56	171. 油炸猪排时怎样可防止其收缩?	59
142. 怎样炒虾仁爽嫩可口?	56	172. 煮火腿时如何提味?	59
143. 如何吃虾头?	56	173. 熬汤时如何提升鲜味?	59
144. 如何烹制海蟹可保持其营养成分?	56	174. 怎样使做出的汤鲜香可口?	59
145. 蒸蟹如何才能不掉脚?	56		

175. 熬骨头汤怎样可使其营养物质充分
渗入汤中? 60
 176. 熬骨头汤时如何不破坏其鲜味? ... 60
 177. 怎样掌握熬骨头汤的火候? 60
 178. 熬骨头汤时如何不破坏其营养
成分? 60
 179. 熬骨头汤时怎样可使骨中的营养更
多地渗入汤中? 60
 180. 怎样判断鸡肉生熟? 60
 181. 烹调鲜鸡时怎样才能不破坏其
鲜味? 60
 182. 怎样使老鸡易烂? 60
 183. 怎样可使炖鸡味道更鲜美? 60
 184. 炖鸡如何不破坏其营养? 60
 185. 清炖鸡时如何提鲜? 60
 186. 炸鸡时怎样使其色、香、味
俱全? 60
 187. 如何给北京烤鸭加温? 60
 188. 煮老鸭时如何增加其鲜香的
味道? 61
 189. 怎样可使老鸭变嫩且易烂? 61
 190. 怎样快速分离蛋清和蛋黄? 61
 191. 烹制鸡蛋时如何不破坏其
鲜味? 61
 192. 怎样蒸鸡蛋羹效果好? 61
 193. 怎样防蒸鸡蛋羹粘碗? 61
 194. 在剥煮好的鸡蛋时, 经常会碰到
蛋清与蛋皮相粘连而不容易剥离
的情况, 有什么方法可令鸡蛋皮
好剥? 61
 195. 如何掌握煮鸡蛋时间? 61
 196. 煮嫩鸡蛋如何省火? 61
 197. 怎样煮鸡蛋可令蛋壳易剥? 61
 198. 怎样煮茶叶蛋味更好? 61
 199. 怎样炒蛋可令其细嫩柔滑? 61
 200. 如何防止鸡蛋炒“老”? 61
 201. 怎样可使炒鸡蛋膨松柔软? 61
 202. 怎样煎蛋效果好? 62
 203. 如何摊蛋皮味更好? 62
 204. 怎样做鸡蛋汤美味又可口? 62
 205. 怎样做出又薄又好吃的蛋
花汤? 62
 206. 怎样使分离出的蛋清变稠? 62
 207. 如何腌制咸蛋可使其既不太咸, 又
非常香? 62
 208. 用什么存放腌鸡蛋更节省
空间? 62
 209. 怎样蒸牛奶不溢不粘? 62
 210. 烧煮牛奶时怎样可保证既消毒,
又不破坏其营养价值? 62
 211. 煮奶如何防糊锅? 62
 212. 煮奶时如何防止其溢出? 62
 213. 冲调奶粉时如何防止其结块? ... 62
- #### 四、烹调主食 63
1. 如何使蒸米饭易于存放? 63
 2. 米饭夹生怎么办? 63
 3. 如何避免煮饭时粘锅? 63
 4. 有什么办法能使陈米煮出新米的
味道? 63
 5. 怎样可令粳米煮出来更好吃? 63
 6. 如何提升米饭的含钙量? 63
 7. 怎样做八宝饭既简便又好吃? 63
 8. 怎样可使做出的米饭清香爽口? ... 63
 9. 熬黄豆粥时如何使黄豆易熟? 63
 10. 每次用红豆煮粥时, 总要煮很长时
间, 米都煮烂了, 红豆还不熟, 怎
么办? 63
 11. 有什么办法可使煮出的绿豆粥又烂
又香? 63
 12. 月饼放硬了, 扔了怪可惜,
怎么办? 63
 13. 怎样熬菜粥可保持青菜的
营养? 64
 14. 蒸馒头时如何提味? 64
 15. 如何使蒸窝头松软又美味? 64
 16. 怎样做出好吃又松软的桂花
窝头? 64
 17. 用什么简便的方法可使榆钱窝头做
出来独具风味? 64

18. 怎样做菊花馅饼既营养又美味? ... 64	19. 如何利用茄子柄做出美味的菜肴? 67
19. 如何使烙出的馅饼柔软? 64	20. 剩下的拌凉粉如何处理可恢复其原有的口感? 67
20. 怎样热剩烙饼可使其如同刚出锅一样? 64	21. 怎样处理豆(腐)渣可消除其豆腥味? 67
21. 用什么方法贴饼子可令其松软香甜? 64	22. 怎样使豆腐具有茶叶的清香味? 67
22. 如何做春饼不但功效高而且质地软? 64	23. 如何巧制素火腿肠? 67
23. 怎样摊芹菜叶饼最简便? 64	24. 怎样烹制清蒸鱼可保持其鲜嫩? ... 67
24. 用什么方法可做出外焦里嫩的白薯饼? 65	25. 想自己做酸菜鱼, 可没买到现成的调料包, 怎么办? 68
25. 怎样做出好吃的土豆烙饼? 65	26. 怎样烹鲫鱼更好吃? 68
26. 怎样才能做出好吃的西葫芦饼? ... 65	27. 怎样做出好吃的带鱼? 68
27. 想烙馅饼又嫌费事, 怎么办? ... 65	28. 怎样腌大马哈鱼可保持其风味? ... 68
五、菜肴烹饪 66	29. 如何巧做炒鱼片? 68
1. 怎样才能做出松软柔嫩的土豆丸子? 66	30. 鱼鳞能吃吗? 怎样将其做成美味佳肴? 68
2. 怎样使凉拌土豆泥清爽易消化? ... 66	31. 怎样利用鱼干做丸子? 68
3. 怎样炒藕片可使其白嫩清脆又爽口? 66	32. 怎样吃生鱼片味道更好? 68
4. 怎样炸鲜蘑菇可达到外焦里嫩的效果? 66	33. 怎样烹制“醉蟹”? 68
5. 怎样做白菜蒸肉省时又省力? 66	34. 如何巧做“面拖蟹”? 68
6. 怎样做凉拌芹菜香甜又清脆? 66	35. 炒牛肉时怎样保持其营养价值和鲜嫩度? 68
7. 怎样利用芹菜做出好吃的油炸素虾? 66	36. 炖牛肉时有哪些技巧? 69
8. 如何腌制出好吃的芹菜? 66	37. 怎样爆羊肉片可无腥膻味? 69
9. 怎样利用芹菜叶做出美味的菜肴? 66	38. 如何炒出鲜嫩又好吃的猪肉片? ... 69
10. 怎样吃苦瓜不破坏其营养? 66	39. 肥猪肉很多人都不爱吃, 如何才能令其香而不腻呢? 69
11. 如何用冬瓜皮做出美味的菜肴? ... 67	40. 怎样做出风味独特的红烧肉? ... 69
12. 怎样做佛手瓜省事又好吃? 67	41. 怎样做成美味的糖醋排骨? 69
13. 炒嫩豆芽时怎样去掉其涩味? ... 67	42. 怎样做猪排不油腻又好吃? 69
14. 怎样炒菜花可令其白嫩可口? ... 67	43. 如何做出好吃的炸猪排? 69
15. 怎样利用雪里蕻做扣肉? 67	44. 怎样做出营养丰富又美味的猪肝汤? 70
16. 如何巧做香椿泥? 67	45. 烹制猪肚时有哪些技巧可令其更好吃? 70
17. 怎样做出风味独特的香椿蒜汁? ... 67	46. 怎样做出具有啤酒风味的丸子? ... 70
18. 怎样做香椿可令其四季都不坏, 且吃起来味道也好? 67	47. 剩米饭热了吃就没什么味道了, 还有更好的办法处理剩米饭吗? ... 70

48. 家里存的柿子都变软了,一时吃不完,怎样巧妙地处理它们? 70
49. 怎样炖出鲜美的骨头汤? 70
50. 怎样炸肉酱好吃又省事? 70
51. 怎样烹调兔肉滑嫩可口? 70
52. 怎样烹狗肉好吃又无膻味? 70
53. 怎样做出风味独特、口感嫩滑的蒸鸡? 71
54. 怎样做出好吃又酥脆的炸鸡块? ... 71
55. 如何利用榆钱做出美味又营养的菜肴? 71
56. 如何摊出具有茄香味的鸡蛋? ... 71
57. 怎样做出好吃的土豆摊鸡蛋? ... 71
58. 煎蛋时放入盐后往往难以均匀溶化,怎么办? 71
59. 怎样做出鲜嫩可口的豆浆鸡蛋羹? 71

六、食品自制 72

1. 怎样自制咖喱油? 72
2. 怎样做成美味的辣油? 72
3. 如何做甜面酱色、香、味俱全且易于保存? 72
4. 如何自制蒜蓉辣酱? 72
5. 怎样做红辣椒酱好吃又省事? 72
6. 如何自制美味的黄酱? 72
7. 怎样自制芥末酱? 72
8. 如何做出风味独特的韭菜花酱? ... 72
9. 色拉酱拌水果拼盘特别好吃,自己能做出这么好吃的色拉酱吗? 应该怎么做? 72
10. 醋卤怎样做更好吃? 72
11. 如何速制腊八醋? 73
12. 如何制作出具有蔬菜风味的醋? ... 73
13. 腌制酸白菜有哪些技巧? 73
14. 怎样腌辣白菜更好吃? 73
15. 怎样腌制甜酱菜美味又省事? ... 73
16. 蒜泥白菜怎么腌制更好吃? 73
17. 白菜墩如何腌制好吃又省事? ... 73
18. 酸菜是怎么做成的? 怎么做更简单? 73

19. 如何腌制红辣大头菜? 73
20. 梅干菜怎么做更易于保存? 73
21. 怎样腌制出别有风味的雪里蕻? ... 74
22. 怎么腌制韭菜新鲜又美味? 74
23. 韭菜花怎么腌制既简单又好吃? ... 74
24. 芥菜头怎么腌味儿更美? 74
25. 怎么自制酸辣芥菜条? 74
26. 榨菜是如何制成的? 74
27. 如何利用芥菜、红萝卜做成美味带辣的咸菜? 74
28. 酱萝卜怎么腌味道好? 74
29. 如何腌制出酸甜可口的“心里美”? 74
30. 腌五香萝卜丝有什么技巧? 74
31. 腌酸辣萝卜干如何配料更好吃? ... 75
32. 制“牛筋”萝卜片有什么窍门? ... 75
33. 酱八宝菜怎么腌? 有何窍门? ... 75
34. 如何腌制出美味的酱油花生? ... 75
35. 酱黄瓜怎么腌更美味? 75
36. 如何腌制出清脆可口的酱辣黄瓜? 75
37. 酱莴笋怎么腌味儿更好? 75
38. 腌蒜茄子有什么妙招? 75
39. 五香辣椒怎么腌制更简便? 75
40. 如何制成又香、又辣、又易保存的干脆辣椒? 75
41. 制盐姜有什么技巧? 76
42. 甜姜怎么做更可口? 76
43. 糖醋姜怎么做更省事? 76
44. 糖蒜怎么腌味道更好? 76
45. 糖醋蒜怎么腌制更简单? 76
46. 制酸豇豆有什么简便的方法? ... 76
47. 制北京辣菜有什么妙招? 76
48. 北京八宝菜如何做更好吃? 76
49. 制北京甜辣萝卜干有何窍门? ... 76
50. 如何做出美味的上海什锦菜? ... 76
51. 制天津盐水蘑菇有什么技巧? ... 77
52. 如何自制风味独特的山西芥菜丝? 77
53. 制湖南茄干有什么秘方? 77
54. 四川泡菜是怎么做的? 77