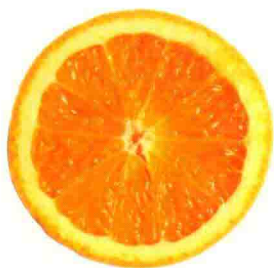


DIAN GANG BAN
 耀世典藏版
 YAO SHI

◎取适量
 韭菜，将
 其捣烂取
 汁，一次
 服完，即
 可解食物
 中毒。



◎在洗红色的棉
 织物时，若在清
 水中加一些醋来
 洗涤，就能保持
 原有的光泽。



◎用金属丝
 清洁球去刷
 土豆皮，省
 时又省力。
 此法刷当年
 产的土豆效
 果最好。

快乐生活一点通

最实用的5000个生活窍门

居家生活好帮手 随时随地解难题
 小窍门大用场，生活烦恼一扫光

刘光达◎主编

长江出版传媒
 湖北科学技术出版社

悦读坊
 ★YUEDUFANG★

快乐生活一点通

最实用的5000个生活窍门



居家生活好帮手 随时随地解难题
小窍门大用场，生活烦恼一扫光

刘光达◎主编

常州大学图书馆
藏书章



长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

快乐生活一点通:最实用的 5000 个生活窍门 / 刘光
达主编. -- 武汉:湖北科学技术出版社, 2015.4

(悦读坊)

ISBN 978-7-5352-7735-0

I . ①快… II . ①刘… III . ①家庭生活—基本知识
IV . ① TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 077072 号

策 划: 汇丰书源
责任编辑: 李大林 张波军

责任校对: 张波军 李 洋
封面设计: 映象视觉 王 梅

出版发行: 湖北科学技术出版社
地 址: 武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)
网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

电话: 027-87679468
邮编: 430070

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

邮编: 100024

702 × 1020 1/16
2015 年 7 月第 1 版
定 价: 59.80 元

600 千字 28 印张
2015 年 7 月第 1 次印刷

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换



前言

随着经济的发展和人们物质、文化水平的不断提高，社会的竞争压力越来越大，工作节奏越来越快，人们开始更加关注和重视生活的质量，追求高质量、高效率的生活方式已然成为一种时尚。然而，在日常生活中，你可能经常会遇到一些麻烦而不知道该如何处理，由此影响我们的生活质量。比如床单或衣服上莫名其妙地出现的黄斑怎么洗都洗不掉，做饭切葱时辣得两眼直流泪，买衣服时总是因为不会识别面料而买到次品，吸烟弄了一屋子烟味发愁怎么散出去，买东西或卖东西时常常收到假钞，买手机时不知道如何鉴别水货和行货，终日为少白头而苦恼……这些问题看似简单，但如果我们没有掌握处理它们的方法和技巧，同样会束手无策，并给我们的生活带来诸多不便。

其实，很多问题都是有窍门可循的，只要掌握了这些窍门，生活中的诸多麻烦和难题都可以迎刃而解。这些窍门虽说“小”，作用却很大，具体表现在省钱、省力、省时、省心等方面。举例而言，理财、节电、节气的窍门可以使我们省钱，洗衣物、去除室内烟味的窍门可以让我们省力，快速去除土豆皮的窍门可以使我们省时又省力，而鉴别手机真假、防止饺子馅出汤的窍门则可以让我们省心，等等。更为重要的是，在一些诸如食物中毒、窒息、溺水、抽风、心脏病发作等紧急情况下，采用适当的急救窍门可以让我们实施自救或他救，从而化险为夷，甚至挽救生命。此外，窍门大都简单、实用、有针对性，能够切实解决生活中的难题，为我们的生活带来极大的便利。

为了满足现代家庭生活的需要，让更多的人能更轻松地应对生活，不再为日常生活中的问题而烦恼，我们综合衣、食、住、用、行等各个方面的窍门，汇编成这本《快乐生活一点通：最实用的5000个生活窍门》。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得来的，是人们在日常生活中经过摸索或已经验证的宝贵经验和技巧，有着极高的实用价值。善加利用这些窍门，我们便可以轻松解决生活中常常出现的各种难题，达到事半功倍的效果。比如：利用松节油可以去除衣物上的油渍，用开水冲烫可快速去除土豆皮，用醋可以消除馒头的碱味，用牙膏擦玻璃可使玻璃光亮如新，黑芝麻与何首乌可治疗少白头，墨水可用来检验大理石的质量优劣，输入几个字符即可鉴别手机的真假，嚼服芝麻可以治胃酸，饭前吃水果有助于减肥……每个窍门都蕴涵着生活的智慧，令人惊奇、叹服。

本书具备体例简明、信息丰富、轻松阅读、手头必备的鲜明特点，真正做到了一册在手，

生活窍门全知道。从烹调、居家、美容、减肥，到治病、急救、消费、理财，本书共介绍了5000多个实用窍门，统揽生活中的方方面面，全方位、多角度地帮助我们解决生活中的种种烦恼，受之获益终生。为便于查阅，全书分为“生活篇”、“消费理财篇”和“医疗篇”三大部分。生活篇具体介绍了衣物的清洗、保养，食品的洗切、烹调、储存，食品、甜品自制，家装设计、居室美化，花卉养护，养鱼、钓鱼，旅游，日常消毒、除污、防虫，节水、节电、节气各个方面的窍门以及各种日常用品或食品的多种用途，比如如何清洗电热毯，如何去除羊肉膻味，芝麻的妙用，等等，掌握这些生活窍门可以让我们在柴米油盐酱醋茶的居家生活中过得轻松、自在。消费理财篇具体介绍了如何辨别不同的衣料，如何选择服饰，如何分辨米、面、油、蛋、蔬菜、水果、干货等各类食品的质量优劣，如何选购室内装修材料、家具、家用电器、汽车及其配件，如何鉴别金、银、钻石、翡翠等饰品，如何饲养狗、猫、鸽子等各类宠物，掌握这些窍门能够使我们在选购生活用品时不再盲目；同时介绍了各种诈骗行为及其防范技巧、家庭省钱技巧、投资技巧以及有关消费法、婚姻法、继承法等方面的维权常识，这些窍门和知识可以使我们谨防诈骗陷阱，理性地选择投资方式并懂得维护自己的权益。医疗篇介绍了如何科学地选择、鉴别、储藏药品，如何正确用药，针对食物中毒者、煤气中毒者和一些疾病患者如何采取急救措施，以及一些常见的病症如失眠、咳嗽、糖尿病、哮喘病等的治疗窍门，日常的生理、心理保健，减肥塑身以及养肤护发的妙招，等等，这些医疗窍门至关重要，因为它们与我们的身体健康直接相关。

书中介绍的窍门科学合理且简单易懂，易学易用，这些窍门可以使我们将繁杂琐碎的事务安排得井井有条，让我们在日常小事中发现生活的大智慧，成为居家生活的高手，由此提高生活质量和办事效率，使我们的生活更充实、更惬意。

目录

□ 生活篇

一、衣物 /2

(一) 衣物穿用 /2

1. 男士西装穿着
2. 女士西装穿着
3. 穿用羊绒制品的技巧
4. 制作“哺乳衫”
5. 粘头饰
6. 用旧衣做衬裙
7. 用旧裤做短裤
8. 用棉毛裤做薄棉裤
9. 挖扣眼
10. 防纽扣掉落
11. 用挂钩防裤、裙拉链下滑
12. 用皮筋防止拉链下滑
13. 用鸡油延长皮带使用期
14. 袜子口松怎么办
15. 使丝袜不勒腿
16. 自行调节袜口松紧
17. 新尼龙丝袜洗后穿可防拉丝
18. 自制脚垫
19. 用松紧带代替小孩鞋带
20. 鞋垫如何不出鞋外
21. 修鞋带头
22. 白皮鞋磕破了怎么办
23. 皮鞋放大法
24. “痒痒挠”制鞋拔子

(二) 衣物清洗 /4

1. 用加酶型洗衣粉
2. 用彩漂型洗衣粉
3. 漂白洗衣粉的合理使用
4. 不要把洗衣粉与肥皂混用
5. 用消毒型洗涤剂
6. 用柔软型防尘洗涤剂
7. 用机用洗涤剂
8. 用洗涤灵洗衣
9. 用淘米水洗衣物
10. 毛料衣服忌机洗
11. 衣物洗涤宜分类
12. 选择适宜的洗涤温度
13. 衣服应翻过来洗
14. 洗后的衣服应及时熨烫
15. 鉴别干洗与假干洗
16. 简易家庭干洗法
17. 洗涤毛类织物
18. 自洗纯毛衣物方法
19. 水洗纯毛服装法
20. 毛料服装湿洗法
21. 雪水洗毛料衣物法
22. 处理“鼓包”的毛料裤膝盖
23. 除毛料裤的“极光”
24. 防洗涤的毛衣起球
25. 除毛衣光亮
26. 洗涤兔毛衫法
27. 洗涤羊毛织物法
28. 使兔羊毛衣物不掉毛的方法
29. 除羊毛衫上的灰尘
30. 洗涤羊绒衫法
31. 洗涤羊绒衫衫
32. 洗涤羊绒大衣、围巾、披肩、绒毯
33. 洗绒衣绒裤
34. 分类洗丝绸
35. 洗涤深色丝绸
36. 洗晾丝绸服装
37. 洗晒丝绸衣服
38. 洗蚕丝衣物
39. 洗涤真丝产品
40. 洗涤蕾丝衣物
41. 洗涤羽绒服
42. 洗涤纯棉衣物
43. 洗涤棉衣
44. 洗涤莱卡衣物
45. 洗涤麻类制物
46. 洗涤麻类织物
47. 洗涤亚麻服饰
48. 洗尼龙衣物
49. 用盐洗衣领
50. 用汽油洗衬衫领
51. 用爽身粉除衬衫领口污迹
52. 去袖口和衣领上的污渍
53. 衬衣最好用冷水洗
54. 全棉防皱衬衫的洗涤方法

55. 洗涤内衣的方法
56. 洗涤西装
57. 解决西服起泡妙方
58. 洗裤子可以免熨
59. 洗涤牛仔服
60. 洗涤紧身衣物
61. 洗衣防纽扣脱落
62. 如何使毛巾洁白柔软
63. 印花被单的洗涤法
64. 用旧腈纶衣物清洁床单
65. 洗涤毛毯
66. 洗涤纯毛毛毯
67. 洗涤毛巾被
68. 洗涤电热毯
69. 用醋洗尿布
70. 用绒布擦绒布
71. 用酒精洗雨伞
72. 用醋水洗雨伞
73. 明矾法防衣物褪色
74. 衣服的颜色返鲜法
75. 避免衣物洗后泛黄
76. 醋洗保持红衣光泽
77. 咖啡洗涤防黑布衣褪色
78. 常春藤水防黑布衣褪色
79. 增黑黑色毛织物
80. 使毛衣不被洗褪色
81. 使牛仔裤不褪色
82. 除衣服上的樟脑味
83. 除身上的烟味
84. 用风油精去除衣服的霉味
85. 除霉斑渍法一
86. 除霉斑渍法二
87. 用绿豆芽消除白衣上的霉点
88. 去除皮衣上的霉渍
89. 洗毛呢织物的霉斑
90. 洗白色棉麻织物的霉渍
91. 洗丝绸织物上的轻度霉渍
92. 呢绒衣服除霉
93. 处理化纤衣服上霉斑
94. 葱头法除皮帽污迹
95. 汽油法除皮帽污迹
96. 精盐去除皮帽污迹
97. 用酒精除汗渍
98. 用冷盐水去汗渍
99. 洗床单上的黄斑
100. 洗衣物呕吐污迹
101. 除衣服上的尿迹
102. 除衣服上的漆渍
103. 洗衣物煤焦油斑
104. 除蜡油污渍
105. 用牙膏去除衣服上的油污
106. 用松节油去油渍
107. 去除衣物上的松树油
108. 去除衣物上的药渍
109. 去除衣服上的紫药水
110. 用维生素C片除去高锰酸钾污渍
111. 用可乐去除碘酒污渍
112. 除墨汁渍法
113. 用牛奶洗衣物墨迹
114. 用维生素C片去除墨水污迹
115. 除红墨水渍
116. 除圆珠笔油渍
117. 除印泥油渍
118. 洗除衣物眉笔色渍
119. 洗染发水的污渍
120. 洗衣物唇膏渍
121. 洗衣物不明污渍
122. 除白色织物色渍
123. 除羊毛织物色渍
124. 除丝绸衣物色渍
125. 除衣物上的血斑
126. 除衣物上的动物油
127. 去除衣物鱼腥味
128. 去除奶渍
129. 去除衣物上的酱油渍
130. 去除衣物上的西红柿汁渍
131. 除衣物上的果酱渍
132. 用食盐去除衣物上的果汁渍
133. 用酒精去果汁渍
134. 用“消毒液”去除果渍
135. 用醋除去衣物上的葡萄汁渍
136. 去除衣物上的咖啡渍
137. 去除衣物上的酒渍
138. 用鸡蛋除衣服上的口香糖印迹
139. 冷冻法去除衣服上的口香糖印迹
140. 用小苏打洗白袜子
141. 洗发黄的白袜
142. 除袜子臭味
143. 刷鞋后如何使鞋不发黄
144. 棉鞋除湿妙法
145. 清理皮鞋
146. 用猪油保存皮鞋
147. 用尼龙袜子擦皮鞋
148. 掺食醋擦皮鞋
149. 用牛奶擦皮鞋
150. 掺白酒擦皮鞋
151. 用清水擦皮鞋
152. 掺牙膏擦皮鞋
153. 用香蕉擦皮鞋
154. 用橘皮擦皮鞋
155. 用蜡油擦皮鞋
156. 用粉扑擦皮鞋
157. 擦黄皮鞋
158. 擦白皮鞋
159. 用胶条清洁白皮鞋
160. 除白皮鞋上的污点
161. 如何清洗磨砂皮鞋
162. 刷翻毛皮鞋小窍门
163. 用发胶恢复皮鞋光亮

(三) 衣物熨补 /19

1. 衣物熨烫
2. 加热电熨斗
3. 掌握熨烫的水分
4. 掌握熨烫的压力
5. 不用电熨斗熨平衣服法
6. 不同服装的不同熨烫方法
7. 熨皮革服装
8. 熨烫绒面皮服装
9. 熨烫真皮服装
10. 熨烫毛料衣服
11. 熨烫毛涤衣服
12. 熨凸花纹毛衣
13. 熨烫丝绸织品
14. 怎样熨丝绸方便
15. 熨烫针织衣物
16. 熨烫羽绒服装
17. 熨烫灯芯绒服
18. 熨呢绒大衣
19. 熨烫中山装
20. 熨烫男式西服
21. 熨烫男式衬衫
22. 熨烫女式衬衫
23. 熨烫羊绒衫
24. 烫熨裤子
25. 熨烫男式西裤
26. 熨烫女式西裤
27. 熨烫西服裙
28. 熨烫折褶裙
29. 熨烫领带
30. 熨烫丝巾
31. 熨烫衣褶
32. 熨烫花边
33. 处理熨焦的衣物
34. 修补皮革制品裂纹
35. 修补皮夹克裂口
36. 粘合胶皮手套的破洞
37. 用强力胶补脱丝尼龙袜
38. 用指甲油封丝袜破洞

39. 治皮鞋裂纹

40. 修补鞋带包头

(四) 衣物保养 /24

1. 收藏衣服的方法
2. 皮衣除皱
3. 皮衣除霉
4. 皮衣防潮
5. 皮衣防污
6. 给皮衣涂蜡
7. 皮革服装的防裂
8. 收藏皮革衣物
9. 收藏裘皮衣物
10. 如何使硬皮袄变软
11. 收藏皮衣
12. 皮毛防蛀妙法
13. 收藏毛线
14. 收藏毛线衣物
15. 保养黑色毛织物
16. 收藏羊毛衫
17. 保养羊毛衫
18. 复原羊毛衫
19. 收藏呢料衣服
20. 收藏呢绒衣物
21. 收藏化纤衣服
22. 收藏纯毛织品和丝绸
23. 收藏丝绸衣服
24. 保养丝绸衣服
25. 保养真丝衣物
26. 收藏棉衣
27. 收藏纯棉衣物
28. 收藏春季衣服
29. 收藏夏季衣服
30. 收藏秋季衣服
31. 收藏冬季衣服
32. 收藏纯白衣服
33. 保养西服
34. 保养领带
35. 保养内衣

36. 收藏泳装

37. 放置樟脑丸

38. 用浴室蒸汽除衣皱

39. 保养雨衣

40. 护理皮鞋

41. 除皮鞋的白斑

42. 收藏皮鞋

43. 防皮鞋变形

44. 防皮鞋坏死干裂

45. 防皮鞋生霉

46. 防皮鞋落灰

47. 收藏凉鞋

48. 保养泡沫拖鞋

49. 收藏皮靴

50. 收藏翻毛皮鞋

二、饮食 /29

(一) 洗切食品 /29

1. 清洗蔬菜的一般方法
2. 浸泡去农药
3. 烫洗除农药
4. 削皮去农药
5. 冲洗去农药
6. 用淘米水去除蔬菜农药
7. 加热烹饪去蔬菜农药
8. 用清水冲洗蔬菜
9. 淡盐水使蔬菜复鲜
10. 加盐去菜虫
11. 用清洁球去鲜藕皮
12. 用清洁球刷土豆皮
13. 开水冲烫去土豆皮
14. 土豆去皮放醋
15. 剥芋头皮的小技巧
16. 切黄瓜技巧
17. 西红柿去皮的技巧
18. 切西红柿的技巧
19. 水中切洋葱不流泪
20. 切茄子防氧化

21. 辣椒去蒂再清洗
22. 剥豌豆荚
23. 洗豆腐的技巧
24. 洗生姜
25. 温水泡蒜易去皮
26. 盐水洗木耳
27. 用淀粉清洗木耳
28. 米汤泡木耳
29. 用凉水泡木耳好
30. 用糖洗蘑菇
31. 用盐洗蘑菇
32. 用淀粉洗香菇
33. 用淘米水泡发干菜
34. 泡发猴头菇
35. 用温水泡黄花菜
36. 用沸水泡百合
37. 发笋干小技巧
38. 用洗涤剂洗蔬果
39. 水煮法洗水果
40. 用盐水清洗瓜果
41. 清洗桃子的技巧
42. 用盐去桃毛
43. 用清洁球洗桃
44. 剥橙子皮
45. 洗草莓
46. 开水果罐头
47. 洗芝麻
48. 糖水泡后易剥栗子皮
49. 菜刀剥板栗
50. 太阳晒使栗子皮易剥
51. 剥核桃壳
52. 剥莲子衣的妙招
53. 剥榛子皮
54. 剥蚕豆皮
55. 除去大米中的砂粒
56. 切蛋糕的技巧
57. 切大面包的技巧
58. 切黏性食品的技巧
59. 洗鱼应先掏内脏
60. 盐水洗鱼
61. 洗鱼去黏液法
62. 洗鱼块的技巧
63. 洗宰杀的活鱼
64. 洗河鱼
65. 洗海鱼
66. 洗鳝鱼和甲鱼
67. 热水洗带鱼
68. 清水冲洗带鱼
69. 洗墨鱼
70. 洗鳖肉
71. 杀黄鳝的小技巧
72. 让泥鳅吐泥
73. 用盐水化冻鱼
74. 抹醋使鱼鳞易刮
75. 用自制刮鳞刷除鱼鳞
76. 搓澡巾刮带鱼鳞
77. 玉米棒去带鱼鳞
78. 百洁布去带鱼鳞
79. 热水浸泡去带鱼鳞
80. 切咸鱼
81. 切鱼肉用快刀
82. 切鱼肉妙方
83. 切鱼防打滑的小窍门
84. 泡发海米的技巧
85. 海参的涨发技巧
86. 海带速软法
87. 泡发海螺干的技巧
88. 泡发鱼翅的技巧
89. 发制鲍鱼的技巧
90. 洗墨鱼干鱿鱼干的技巧
91. 用盐水清洗虾仁
92. 洗虾技巧
93. 如何清洗使对虾保鲜
94. 除虾中污物
95. 清洗活蟹
96. 清洗螃蟹
97. 清洗螺蚌
98. 用铁器清洗贝类
99. 用盐水清洗贝类
100. 涨发干贝的技巧
101. 清洗海蜇皮
102. 海蜇发泡窍门
103. 用姜汁处理冷冻肉质
104. 清洗冷冻食物
105. 猪肉不宜热水洗
106. 洗猪肉用淘米水
107. 洗受污猪肉
108. 洗猪、牛、羊肚
109. 猪肠清洗技巧
110. 用面粉辅助洗猪肚
111. 用盐和醋洗猪肚
112. 清洗猪心法
113. 清洗猪肝法
114. 清洗猪肺法
115. 清洗猪油法
116. 去除猪脑血筋
117. 去除猪蹄毛垢
118. 去除猪毛
119. 咸肉退盐法
120. 斜切猪肉
121. 切猪肝
122. 横切牛肉
123. 切羊肉
124. 顺切鸡肉
125. 切羊肉片
126. 加水剁葱不辣眼
127. 剁大棒骨
128. 剁肉加葱和酱油不粘刀
129. 热水浸刀剁肉不粘刀
130. 用刀剁肉馅味美
131. 宰杀活鸡鸭
132. 杀鸡小技巧
133. 拔家禽毛
134. 鸡鸭快速褪毛法
135. 烫鸡防脱皮
136. 洗皮蛋
137. 切松花蛋不粘刀法一

138. 切松花蛋不粘刀法二

(二) 去味烹调 /39

1. 加鸡蛋去辣椒辣味
2. 酒水浸泡去辣椒辣味
3. 加食醋去辣椒辣味
4. 去野菜涩味的方法
5. 去冻土豆异味
6. 用食盐去萝卜涩味
7. 用小苏打去萝卜涩味
8. 用浸泡法去干猴头菇苦味
9. 用水煮法除干猴头菇苦味
10. 用柠檬酸去干猴头菇苦味
11. 去水果涩味
12. 用温水去柿子涩味
13. 用苹果去柿子涩味
14. 用白酒去柿子涩味
15. 用石灰去柿子涩味
16. 用米糠去柿子涩味
17. 用面包去米饭糊味
18. 用鲜葱去米饭糊味
19. 用冷水去米饭糊味
20. 去除馒头碱味
21. 去除馒头焦糊味
22. 去除切面的碱味
23. 去除干奶酪异味
24. 去除豆制品豆腥味
25. 除豆汁豆腥味
26. 去豆浆的豆腥味
27. 用花生去菜籽油异味
28. 用馒头去菜籽油异味
29. 用调料去菜籽油异味
30. 去除花生油异味
31. 用柠檬汁除油腥味
32. 鸡蛋去咸
33. 食醋去咸
34. 白糖去咸
35. 用西红柿去汤咸味法
36. 用土豆去汤咸味
37. 用豆腐去汤咸味
38. 用面粉去汤咸味
39. 大米除咸法
40. 米酒浸淡咸鱼法
41. 去酱菜咸味
42. 皮蛋除酸
43. 米酒去除酸味
44. 去咖啡异味
45. 去芥末辣味
46. 去开水油渍味
47. 用白酒去鱼腥味
48. 用温茶水去鱼腥味
49. 用红葡萄酒去鱼腥味
50. 用生姜去鱼腥味
51. 用白糖去鱼腥味
52. 用橘皮去鱼腥味
53. 用水烫去海鱼腥味
54. 用调料去海鱼腥味
55. 用盐水去河鱼土腥味
56. 用米酒去河鱼土腥味
57. 用食醋去河鱼土腥味
58. 除泥鳅泥味
59. 去活鱼土腥味
60. 除鲤鱼的泥味
61. 用牛奶去鲜鱼腥味
62. 除黄花鱼腥味
63. 除淡水鱼的土腥味
64. 用盐除活鱼腥味
65. 用甲鱼胆汁除腥味
66. 去除冷冻鱼臭味的技巧
67. 去除鱼胆苦味的窍门
68. 用淡盐水去咸鱼味
69. 用白酒去咸鱼味
70. 用米酒去咸鱼味
71. 用醋去咸鱼味
72. 用食碱淘米水去咸鱼味
73. 去除鱼污染味的方法
74. 去除虾腥味的办法
75. 去除肉生味
76. 清水浸泡去除肉血腥味
77. 柠檬汁去除肉血腥味法
78. 用蒜片去除肉血腥味
79. 用洋葱汁去除肉腥味
80. 去除肉的血污味
81. 啤酒浸泡去除冻肉异味
82. 姜汁去除冻肉异味
83. 盐水去除冻肉异味
84. 稻草去冻肉异味
85. 去除肉类腥涩味
86. 炖肉除异味
87. 用面粉去除猪心异味
88. 用牛奶去除猪肝异味
89. 用刀割法去猪腰腥味
90. 加调料去除猪腰腥味
91. 用白酒去除猪腰腥臊味
92. 用白酒去除猪肺腥味
93. 用胡椒去除猪肚异味
94. 用食盐去除猪肚异味
95. 用酸菜水去除猪肚异味
96. 用花生油去除猪肚异味
97. 用明矾去除猪肠臭味
98. 用植物油去除猪肠臭味
99. 用灌洗法去除猪肠臭味
100. 放泡菜给猪肠除臭
101. 用牛奶去除牛肝异味
102. 淡盐水去除牛肝异味
103. 水煮狗肉去膻法
104. 焗炒狗肉去膻法
105. 用调料去狗肉膻味
106. 用米醋去除羊肉膻味
107. 用绿豆去除羊肉膻味
108. 用胡椒去除羊肉膻味
109. 用萝卜去除羊肉膻味
110. 用核桃去除羊肉膻味
111. 用鲜笋去除羊肉膻味
112. 用大蒜去除羊肉膻味
113. 用咖喱去除羊肉膻味
114. 用鲜鱼去除羊肉膻味

115. 用茶叶去除羊肉膻味
116. 用山楂去除羊肉膻味
117. 用胡萝卜去除羊肉膻味
118. 用白酒去除羊肉膻味
119. 用药料去除羊肉膻味
120. 羊肉馅去膻法
121. 用醋去咸肉异味
122. 用核桃去咸肉辛辣味
123. 用白萝卜去咸肉异味
124. 核桃去除咸腊肉异味
125. 用啤酒去除鸡肉腥味
126. 用酱油去除鸡肉腥味
127. 水炖去除鸡肉腥味
128. 去除鸭腥味的办法
129. 去除鸡蛋异味的小技巧
130. 去除咸蛋咸味
131. 姜醋汁去松花蛋异味
132. 用茶盐水去松花蛋苦味
20. 用芝麻油
21. 用植物油防面条粘在一起
22. 用植物油防肉馅变质
23. 用植物油腌肉
24. 用植物油避免溢锅
25. 用盐防溅油
26. 用葱消油沫
27. 炸花生米所需油温
28. 炒菜省油小技巧
29. 煎炸食物防油溅
30. 用油炸食物蘸面包粉
31. 炸制麻花如何省油
32. 怎样炸辣椒油
33. 加热前后调味
34. 把握烹调加盐时机
35. 烹调用碘盐
36. 牛奶解酱油法
37. 烹调用醋催熟
38. 烹调用醋杀菌
39. 烹调用醋保营养
40. 烹调用醋保健
41. 加烧酒使醋变香
42. 用料酒去腥解腻
43. 用料酒增香
44. 用料酒保鲜
45. 烹调用白酒不如料酒
46. 用江米甜酒烹调
47. 调料蔬菜的香气妙用
48. 用葱蒜姜
49. 大葱用法
50. 生姜用法
51. 大蒜用法
52. 用过冬老蒜
53. 花椒用法
54. 大料用法
55. 怎样发芥末面
56. 如何炒好糖色
57. 应付油锅起火
58. 怎样除糊味
59. 用微波炉吃切面
60. 用微波炉做冷面
61. 用微波炉做凉面
62. 用微波炉仿制刀削面
63. 用微波炉烤月饼
64. 用微波炉烧茄子
65. 微波炉烤白薯法
66. 用微波炉做豆腐脑
67. 用微波炉“炸”虾片
68. 用微波炉“炒”瓜子
69. 用微波炉制果菜汁
70. 用高压锅烤白薯
71. 用电烤箱烤白薯
72. 用电烤箱烤玉米
73. 用电烤箱炸花生米
74. 保持米饭营养法
75. 包粽子时如何使江米越泡越黏
76. 使铝锅焖饭不糊
77. 重煮夹生饭
78. 白酒炒饭
79. 煮软硬饭
80. 为婴儿煮烂饭法
81. 令紫米易煮烂
82. 煮粥加油防溢法
83. 甜粥加醋增香法
84. 橘子煮粥增香法
85. 熬豆粥快速煮豆
86. 热水瓶煮粥
87. 用剩饭煮粥
88. 使老玉米嫩吃
89. 用蜂蜜发面
90. 蒸馒头防粘屉布法
91. 用菜叶代屉布
92. 使馏馒头不粘水
93. 勿在开锅后蒸馒头
94. 用压力锅蒸馒头

(三) 烹调小技 /47

1. 拌
2. 煎
3. 爆
4. 炒
5. 炸
6. 蒸
7. 焖
8. 炖
9. 炒每道菜前应刷锅
10. 小火煎荷包蛋
11. 旺火炒鸡蛋
12. 中小火蒸蛋羹
13. 炒绿叶蔬菜用旺火
14. 炒豆芽用旺火
15. 炒土豆丝用旺火
16. 识别油温的技巧
17. 爆锅怎样用油
18. 蒸肉何时放油
19. 花生油除鱼肉腥

95. 猪油增白馒头法
96. 炸馒头片不费油
97. 解馒头酸
98. 巧吃剩馒头
99. 面粉炒食法
100. 用高压锅烤面包
101. 啤酒助制面包法
102. 面包回软妙招
103. 加工剩面包
104. 啤酒助制葱油饼法
105. 干切面熟得快
106. 在饺子面中加鸡蛋
107. 牛奶助制蛋饺
108. 用土豆做饺子皮
109. 制蛋饺皮
110. 快制饺子皮
111. 用白菜帮做馅
112. 用萝卜做馅
113. 用雪里蕻做馅
114. 用香菜做馅
115. 用豆腐做馅
116. 用茶叶做馅
117. 用茄子皮做馅
118. 用大料水拌肉馅
119. 使打馅不出汤
120. 饺子馅汁水保持法
121. 防饺子馅出汤
122. 用压力锅煮水饺
123. 饺子防粘法
124. 怎样煮元宵不粘
125. 炸元宵油不外溅法
126. 玉米烧煮法
127. 煮豆沙防糊法
128. 绿豆汤速煮法
129. 炸花生仁巧用水
130. 白薯防返酸法
131. 烧饭做菜要加盖
132. 蒸菜防干锅法
133. 蔬菜水焯不好
134. 晾干水分后炒菜
135. 炒菜勿添冷水
136. 炒菜用淀粉
137. 炒菜防变黄妙法
138. 用冰水保绿炒青菜
139. 炒脆嫩青菜法
140. 防茄子变黑四法
141. 炒茄子省油的方法
142. 防藕片变色烹调法
143. 烹调干菜方法
144. 烹调土豆方法
145. 豆芽豆腥味除法
146. 如何使蘑菇味更美
147. 香菇梗做菜法
148. 用葡萄酒炒洋葱
149. 面粉助炒洋葱法
150. 冻萝卜烹调法
151. 用香菜调味
152. 烹调速冻蔬菜
153. 烹调豆腐不碎法一
154. 烹调豆腐不碎法二
155. 开水浸豆腐去油味
156. 如何做粉皮或凉粉
157. 使冻粉皮复原
158. 用啤酒烫制凉菜
159. 腌菜脆嫩法
160. 淘米水腌菜法
161. 用酸黄瓜汁做泡菜
162. 芥末助制泡菜法
163. 啤酒助制泡菜法
164. 涩柿子快速促熟法
165. 食用冻黑的生香蕉法
166. 酸梅蒸软法
167. 红枣速煮法
168. 黑瓜子食法
169. 掰碎大块冰糖法
170. 蜂蜜沉淀化除法
171. 啤酒泡沫保持法
172. 做鱼忌早放生姜
173. 做鱼应放料酒和醋
174. 腌渍使鱼入味
175. 啤酒使鱼增香
176. 烹制刺多的鱼放山楂
177. 酸梅烹小鱼
178. 烹冻鱼加牛奶
179. 锅预热防煎鱼粘锅
180. 用鸡蛋煎鱼防粘锅
181. 用姜汁煎鱼防粘锅
182. 用白糖防煎鱼粘锅
183. 热锅冷油防煎鱼粘锅
184. 用葡萄酒防煎鱼粘锅
185. 煎鱼防焦去腥法
186. 碱水去鱼腥味
187. 面粉助煎鱼法
188. 蒸制鲜鱼
189. 用开水蒸鱼
190. 用压力锅烧鱼
191. 冷水炖鱼去腥
192. 如何炖鱼入味
193. 炖鱼放红枣
194. 用啤酒炖鱼
195. 掌握煮鱼时间
196. 怎样使烤鱼皮不粘网架
197. “熏”鱼技巧
198. 放料使带鱼不必除鳞
199. 炒制鳝鱼宜用热油
200. 炒制鳝鱼宜加香菜
201. 炒制鳝鱼上浆时不宜加调味品
202. 咸鱼返鲜法
203. 做虾放柠檬片
204. 大火煮龙虾
205. 二遍水煮干虾
206. 嫩虾仁炒制法
207. 如何吃虾头
208. 海蟹宜蒸不宜煮
209. 蒸蟹如何才能不掉脚
210. 海蜇增香加醋法

211. 做海参不宜加醋
212. 碱煮法使海带柔软
213. 干蒸法使海带柔软
214. 用醋嫩化海带
215. 怎样使海带烂得快
216. 蒸海带拌菜炖肉味道好
217. 鱼与肉回锅烹调法
218. 腐乳炖肥肉
219. 用盐水解冻肉
220. 蒸制鱼或肉用开水
221. 煮带骨肉方法
222. 炖肉火宜慢
223. 炖肉应少用水
224. 如何烧肉
225. 烧前处理肉类方法
226. 烧肉不应早放盐
227. 烤肉防焦小窍门
228. 炒肉加水可嫩肉
229. 加淀粉嫩肉
230. 蛋清嫩肉
231. 用啤酒嫩肉
232. 用醋嫩肉
233. 用胡椒粉增加肉香
234. 用生姜嫩化老牛肉
235. 山楂嫩老牛肉
236. 拌好作料炒嫩牛肉
237. 苏打水嫩牛肉
238. 食用油嫩牛肉
239. 用冰糖嫩牛肉
240. 用芥末嫩牛肉
241. 如何炖牛肉烂得快
242. 用啤酒烧牛肉
243. 羊肉涮食法
244. 用电饭煲熬猪油
245. 用猪皮做肉馅
246. 用猪皮做肉冻
247. 用猪皮制酱
248. 做卤肉皮
249. 油炸猪皮
250. 给猪肝上浆
251. 防油炸猪排收缩
252. 煮火腿放白糖
253. 熬汤小窍门
254. 使汤鲜香可口的办法
255. 熬骨头汤宜用冷水
256. 熬骨头汤不宜中途添加生水
257. 熬骨头汤的火候
258. 熬骨头汤的时间不应过长
259. 熬骨头汤适量加醋
260. 鸡肉生熟鉴别法
261. 烹调鲜鸡无须放花椒大料
262. 用黄豆煮鸡
263. 炖鸡先爆炒
264. 炖好鸡再加盐
265. 清炖鸡
266. 奶粉炸鸡法
267. 如何给北京烤鸭加温
268. 火腿煮鸭增香法
269. 用猪胰嫩化老鸭
270. 用螺蛳嫩化老鸭
271. 用醋嫩化老鸭
272. 分离蛋清蛋黄方法
273. 烹制鸡蛋不宜放味精
274. 蒸鸡蛋羹用水
275. 防蒸鸡蛋羹粘碗
276. 蒸鸡蛋不“护皮”的方法
277. 如何掌握煮鸡蛋时间
278. 煮嫩鸡蛋省火妙方
279. 不宜用冷水来冷却刚煮熟的鸡蛋
280. 加盐易剥蛋壳
281. 煮茶叶蛋应注意
282. 炒蛋细嫩柔滑法
283. 炒鸡蛋时可加适量水
284. 加糖炒鸡蛋法
285. 面粉助煎蛋妙法
286. 如何摊蛋皮
287. 做奶油味蛋汤法
288. 做蛋花汤的方法
289. 用柠檬汁复稠蛋清
290. 腌制咸蛋
291. 用大可乐瓶腌鸡蛋
292. 注射速效腌蛋法
293. 煮带裂纹的咸鸭蛋
294. 怎样蒸牛奶不溢不粘
295. 烧煮牛奶
296. 防煮奶糊锅法
297. 煮奶防溢法
298. 奶粉冲调防结块法

(四) 烹调主食 / 70

1. 用醋蒸米饭
2. 用酒蒸米饭
3. 用食油煮饭
4. 香油煮陈米饭
5. 猪油煮粳米饭
6. 做钙质米饭
7. 做八宝饭
8. 做紫菜包饭
9. 做香茶米饭
10. 做罗马尼亚米饭
11. 做意大利米饭
12. 做土耳其米饭
13. 做埃及米饭
14. 熬黑米粥
15. 熬黄豆粥
16. 煮红豆粥
17. 煮绿豆粥
18. 熬月饼粥
19. 熬菜粥
20. 用青玉米煮粥
21. 做玉米山楂粥
22. 做清热消炎的油菜粥
23. 做荷叶粥除暑解热
24. 做红果粥
25. 做草莓绿豆粥

26. 做美味干果粥
 27. 做解暑除湿的木瓜粥
 28. 制敛肺止咳的乌梅汁粥
 29. 做益肝补阴的枸杞子粥
 30. 做化痰止咳的橘皮粥
 31. 做止咳解热的鸭梨粥
 32. 做啤酒馒头
 33. 蒸窝头
 34. 用鲜豆浆蒸窝头
 35. 制桂花窝头
 36. 做榆钱窝头
 37. 做菊花馅饼
 38. 烙馅饼
 39. 热剩烙饼的窍门
 40. 用高压锅贴饼子
 41. 做春饼
 42. 做煎饼
 43. 摊芹菜叶饼
 44. 制白薯饼
 45. 制土豆烙饼
 46. 制西葫芦饼
 47. 用速冻包子制馅饼
 48. 用黄瓜摊煎饼
 49. 做西红柿鸡蛋面饼
 50. 煮挂面法
 51. 煮热汤面
 52. 做刀削面
 53. 做打卤面
 54. 做过桥面
 55. 做冷面
 56. 做担担面
 57. 做炸酱面
 58. 制翡翠饺子
 59. 制速冻饺子
 60. 做酸菜冻豆腐饺子
 61. 做黄瓜馅素饺子
 62. 做烧麦
 63. 做镇江汤包
- (五) 菜肴烹饪 /76
1. 做土豆丸子
 2. 制土豆泥
 3. 拌凉土豆泥
 4. 爆炒藕片
 5. 做鲜菌菜肴
 6. 做干菌菜肴
 7. 炸鲜蘑菇
 8. 白菜蒸肉
 9. 做凉拌芹菜
 10. 用香干瘦肉炒芹菜
 11. 做粉蒸芹菜叶
 12. 用芹菜油炸素虾
 13. 用芹菜腌制小菜
 14. 吃芹菜叶
 15. 生吃苦瓜
 16. 炒苦瓜
 17. 吃冬瓜皮
 18. 吃西瓜皮
 19. 食佛手瓜
 20. 炒嫩豆芽
 21. 用豇豆蒸扒拉儿
 22. 用牛奶炒菜花
 23. 炒莴笋皮
 24. 用雪里蕻做扣肉
 25. 做香椿泥
 26. 做香椿蒜汁
 27. 做四季香椿
 28. 炒姜丝
 29. 炒蒜苗
 30. 做笋味茄子柄
 31. 食剩拌凉粉
 32. 蒸吃豆(腐)渣
 33. 茶叶拌豆腐
 34. 烹制野菜九方
 35. 制素火腿肠
 36. 做珍珠翡翠白玉汤
 37. 烹制清蒸鱼
 38. 做酸菜鱼
39. 用葱烹鲫鱼
 40. 做带鱼
 41. 腌大马哈鱼
 42. 炒鱼片
 43. 用鱼鳞做佳肴
 44. 制鱼干丸子
 45. 吃生鱼片包紫菜
 46. 吃皮皮虾方法
 47. 烹制“清蒸蟹”
 48. 烹制“醉蟹”
 49. 烹制“面拖蟹”
 50. 炒牛肉
 51. 炖牛肉
 52. 爆羊肉片
 53. 炒猪肉片
 54. 烹肥猪肉
 55. 用可乐炖猪肉
 56. 烹制糖醋排骨
 57. 做猪排
 58. 炸猪排方法
 59. 猪爪烹制法
 60. 炒猪肝
 61. 做猪肝汤
 62. 烹制猪肚
 63. 制啤酒丸子
 64. 制剩米饭丸子
 65. 炸柿丸子
 66. 炖骨头汤
 67. 炸肉酱
 68. 烹调兔肉
 69. 烹狗肉
 70. 蒸鸡
 71. 炸鸡块法
 72. 制白斩鸡
 73. 制熏鸡
 74. 做“可乐鸡”
 75. 制鸡肝松
 76. 制板鸭
 77. 用鸭骨熬汤

78. 做油炸蛋
 79. 煎姜蛋
 80. 用榆钱煎蛋
 81. 用茄子摊鸡蛋
 82. 做土豆摊鸡蛋
 83. 做酱油荷包蛋
 84. 制豆浆鸡蛋羹
 85. 制什锦鸡蛋羹
 86. “赛螃蟹”烹制法
 87. 用鲜蛋蒸肉饼
 88. 用鲜鸭肠蒸蛋
 89. 做柿子蛋
 90. 制作虎皮鸽蛋
- (六) 食品自制 /84**
1. 制咖喱油
 2. 制辣油
 3. 制甜面酱
 4. 制蒜蓉辣酱
 5. 做红辣椒酱
 6. 用酱油淀粉制黄酱
 7. 制芥末酱
 8. 制韭菜花酱
 9. 制色拉酱
 10. 制醋卤
 11. 速制腊八醋
 12. 制蔬菜风味醋
 13. 腌酸白菜
 14. 腌辣白菜
 15. 腌甜酱菜
 16. 腌蒜泥白菜
 17. 腌白菜墩
 18. 做酸菜
 19. 腌红辣大头菜
 20. 制梅干菜
 21. 腌雪里蕻
 22. 腌韭菜
 23. 腌韭菜花
 24. 腌芥菜头
 25. 制酸辣芥菜条
 26. 制榨菜
 27. 制芥菜、红萝卜辣菜
 28. 腌酱萝卜
 29. 腌“心里美”萝卜
 30. 腌五香萝卜丝
 31. 腌酸辣萝卜干
 32. 制“牛筋”萝卜片
 33. 腌酱八宝菜
 34. 腌酱油花生
 35. 腌酱黄瓜
 36. 腌酱辣黄瓜
 37. 腌酱莴笋
 38. 制莴苣干
 39. 腌蒜茄子
 40. 腌五香辣椒
 41. 制干脆辣椒
 42. 制盐姜
 43. 制甜姜
 44. 制糖醋姜
 45. 腌糖蒜
 46. 腌糖醋蒜
 47. 制酸豇豆
 48. 制北京辣菜
 49. 制北京八宝菜
 50. 制北京甜辣萝卜干
 51. 制上海什锦菜
 52. 制天津盐水蘑菇
 53. 制山西芥菜丝
 54. 制湖南茄干
 55. 制四川泡菜
 56. 制南京酱瓜
 57. 制扬州乳瓜
 58. 制绍兴乳瓜
 59. 腌镇江香菜心
 60. 做泡菜
 61. 制西式泡菜
 62. 腌制韩国泡菜
 63. 制朝鲜辣白菜
 64. 制蜜汁苦瓜
 65. 做酸甜莲藕
 66. 制扁豆小菜
 67. 制虾皮小菜
 68. 西瓜皮拌榨菜丝
 69. 自制粉皮妙法
 70. 做广式杏仁豆腐
 71. 做豆腐花
 72. 做风味豆腐脑
 73. 做冻豆腐
 74. 做奶豆腐
 75. 自制臭豆腐
 76. 制速食海带
 77. 制鱼鳞冻
 78. 制糟鱼
 79. 制五香鱼
 80. 做鱼干
 81. 做人造海参
 82. 做人造海蜇皮
 83. 做肉松
 84. 做肉丸
 85. 做黄豆肉冻
 86. 做酱肉
 87. 做五香酱牛肉
 88. 做苏州酱肉
 89. 腊肉的腌制
 90. 做卤肉
 91. 做香肠
 92. 速制咸肉
 93. 加酒腌蛋
 94. 用盐水腌蛋
 95. 用菜卤腌蛋
 96. 用黄泥腌蛋
 97. 用辣酱腌蛋
 98. 用稻草灰腌蛋
 99. 用塑料袋腌蛋
 100. 浸泡制皮蛋
 101. 制绿茶皮蛋

(七) 甜品自制 /94

1. 制冰糖西瓜
2. 制西瓜冻
3. 做西瓜蜜
4. 做西瓜羹
5. 制西瓜酱
6. 制蜜饯西瓜皮
7. 做糖橘皮
8. 制陈皮和柑橘皮酱
9. 做金橘饼
10. 做果汁冻
11. 制葡萄冻
12. 做豆沙
13. 做赏月羹
14. 做山药桂花羹
15. 制脆苹果
16. 制苹果酱
17. 制草莓冻
18. 制草莓酱
19. 制香蕉草莓酱
20. 制蜂蜜芝麻酱
21. 制花生糖
22. 制芝麻糖
23. 做蜜橄榄
24. 做蜜山里红
25. 做醉葡萄
26. 做醉枣
27. 做蜜枣
28. 做蜜枣罐头
29. 制红果罐头
30. 制水果罐头
31. 家庭制蛋糕
32. 制各味“派”
33. 制“水晶盏”
34. 制素什锦点心
35. 制橘皮酥
36. 做山楂糕
37. 做绿豆糕
38. 做重阳糕

39. 做荤重阳糕
40. 做素重阳糕
41. 制豆沙粽
42. 制百果粽
43. 做什锦水果粽子
44. 制洋槐花串
45. 做果子干
46. 制脆枣
47. 做奶油花生片
48. 制玫瑰奶油花生

(八) 饮品自制 /99

1. 制毛豆浆
2. 制咸豆浆
3. 做酸牛奶
4. 做“百林双歧”酸奶
5. 做奶昔
6. 制冰激凌
7. 制西瓜冰激凌
8. 制香蕉冰激凌
9. 制草莓冰激凌
10. 做啤酒冰激凌
11. 做蛋糕奶油冰激凌
12. 制可可雪糕
13. 制葡萄冰棍
14. 制西红柿刨冰
15. 制菊花冷饮
16. 玉米水做饮料
17. 制酸梅汤
18. 制酸梅冰块
19. 制绿豆汁
20. 做绿豆汤
21. 制西瓜翡翠汤
22. 制清凉消暑汤
23. 制酸枣饮料
24. 制汽水
25. 制可可饮料
26. 制巧克力饮料
27. 制草莓饮料

28. 制柠檬饮料
29. 制橙子饮料
30. 制樱桃饮料
31. 麦饭石制矿泉水
32. 配制果子露
33. 自制葡萄汁
34. 自制西瓜汁
35. 自制柠檬汁
36. 自制杨梅汁
37. 自制西红柿汁
38. 自制鲜橘汁
39. 做柠檬啤酒汁
40. 做西红柿啤酒汁
41. 做啤酒咖啡
42. 制维生素茶
43. 制绿豆茶
44. 制苦瓜茶
45. 制鲜藕凉茶
46. 制胡萝卜果茶
47. 制杏仁茶
48. 制茉莉花茶
49. 制胡椒乌梅茶
50. 制车前草、蒲公英茶
51. 做冰镇啤酒茶
52. 做菊花风味啤酒
53. 做香槟风味啤酒
54. 做绿茶风味啤酒
55. 制白米酒
56. 制西瓜酒
57. 制葡萄酒
58. 制草莓酒

(九) 储鲜技巧 /103

1. 冰箱里存取食品法则
2. 冰箱存放食物包装
3. 用保鲜膜的技巧
4. 冷藏各种食物的技巧
5. 储藏速冻食品的技巧
6. 冷藏食品防串味的技巧

7. 哪些食品不宜冷藏
8. 存大米的方法
9. 塑料袋无氧存米
10. “袋”加“缸”存米
11. 海带吸湿存米
12. 大蒜辣椒存米
13. 花椒存米
14. 茴香防米生虫
15. 橘皮防米生虫
16. 用生姜除米虫
17. 用杨树叶除米虫
18. 用冷冻法除米虫
19. 贮存面粉
20. 用阴凉通风法除米虫
21. 食品袋储存面头
22. 存面食
23. 保鲜切面
24. 存挂面防潮
25. 放花椒贮挂面
26. 存剩面条
27. 冷藏馒头
28. 冷藏面包
29. 用芹菜保鲜面包
30. 隔夜面包复鲜
31. 存剩元宵
32. 防饼干受潮
33. 受潮饼干回脆
34. 存月饼
35. 贮存糖果的方法
36. 收存干燥剂防糕点受潮
37. 沸水浸泡存豆类
38. 干辣椒存绿豆
39. 饮料瓶存绿豆
40. 贮藏干果
41. 存花生米法一
42. 存花生米法二
43. 保油炸花生香脆
44. 存红枣
45. 夏季存枣
46. 用陶土罐保存栗子
47. 用黄沙保存栗子
48. 用塑料袋保存栗子
49. 用加热法保存栗子
50. 保存山核桃
51. 维生素 E 存植物油
52. 食用油的保存
53. 花生油的储存
54. 保鲜猪油
55. 防酱油发霉法一
56. 防酱油发霉法二
57. 防食盐受潮变苦
58. 用苏打水储存鲜果
59. 用混合液储存鲜果
60. 存苹果法一
61. 存苹果法二
62. 存苹果法三
63. 不能洗冷藏的苹果
64. 贮存梨
65. 河沙保鲜橘子
66. 土坑保鲜橘子
67. 锯末保鲜橘子
68. 小口坛保鲜橘子
69. 食品袋保鲜橘子
70. 复鲜干橘子法
71. 冰箱保鲜香蕉
72. 食品袋保鲜香蕉
73. 西瓜储存法一
74. 西瓜储存法二
75. 西瓜储存法三
76. 葡萄存法一
77. 葡萄存法二
78. 荔枝保鲜法一
79. 荔枝保鲜法二
80. 龙眼保鲜法
81. 蔬菜保鲜法
82. 存放蔬菜可消农药
83. 蔬菜需要垂直放
84. 存小白菜的技巧
85. 储存大白菜
86. 用大白菜贮存韭菜
87. 用塑料袋保鲜韭菜
88. 用清水保鲜韭菜
89. 冬瓜防寒
90. 防已切冬瓜腐烂法
91. 存香菜法一
92. 存香菜法二
93. 存香菜法三
94. 存香菜法四
95. 切头存胡萝卜
96. 冬天保鲜胡萝卜
97. 萝卜干保存妙法
98. 用塑料袋存西红柿
99. 保鲜黄瓜法一
100. 保鲜黄瓜法二
101. 装袋冷冻法存青椒
102. 装袋贮存法存青椒
103. 串绳晾晒法存青椒
104. 入缸覆沙法存青椒
105. 盐腌保鲜鲜笋
106. 沙子保鲜冬笋
107. 蒸制保鲜冬笋
108. 冷藏贮存莴笋
109. 贮藏茭白法一
110. 贮藏茭白法二
111. 贮存鲜藕法
112. 菠菜分食可保鲜
113. 菠菜存放
114. 用冰箱贮存菠菜、芹菜
115. 保鲜芹菜
116. 保鲜香椿
117. 冷冻保鲜粽叶
118. 防土豆发芽
119. 白薯防冻需蒸熟
120. 用盐保鲜蘑菇
121. 锅蒸晒干存豆角
122. 保存冻扁豆
123. 用冷冻法保鲜豌豆