

<<不可不知的2000个生活窍门>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的2000个生活窍门>>

13位ISBN编号：9787500842897

10位ISBN编号：7500842899

出版时间：2009-1

出版时间：工人出版社

作者：郑建斌 编

页数：396

字数：400000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<不可不知的2000个生活窍门>>

内容概要

现代生活的特点是快节奏、细分类，你可能经常会被生活中的一些琐事搞得焦头烂额：什么样的食物搭配最有营养？

怎样着装最有品位？

如何进行家具的维修与保养？

怎样使用电器最省电？

怎样保健最利于健康？

……这本《不可不知的2000个生活窍门》，收录的2000个生活小窍门，都是日常生活中最常用、最好用的小窍门。

这些小窍门就是应对生活难题的招数，区别于一般的生活常识，是经过实践验证的宝贵技巧和经验，能帮助您用最有效的方法快速解决生活中的各种难题。

本书涉及饮食、着装。

家居、节用、美容、保健、疗养、休闲等生活的方方面面，丰富详尽地介绍了现代家庭生活中所涉及的各种小窍门，具有涉及面广，针对性强、现用现查等特点。

我们把饮食窍门化，为您开启健康之门；把着装窍门化。

让您穿出形象风度；把家居窍门化，为您打造完美空间，节用窍门化，让资源最大化增值；把美容窍门化，为您提升个人魅力加分；把保健窍门化，让您享受健康人生；把疗养窍门化，多手准备多条路；把休闲窍门化，为您增添生活情趣。

所有您遇到的或者即将遇到的问题本书都一一囊括，我们用2000个小点子帮助您轻松地打理家居琐事，充分地享受温馨生活。

<<不可不知的2000个生活窍门>>

书籍目录

第一章 饮食窍门——进餐有道，开启健康之门 第一节 鉴别选购 米面鉴别 肉蛋鉴别 海鲜鉴别 蔬菜鉴别 果品鉴别 饮品鉴别 调料鉴别 第二节 储存保鲜 米面油储存 肉蛋储存 海鲜储存 蔬菜储存 果品储存 副食储存 第三节 清洗加工 浸泡清洗 去壳剥皮 切除分割 去腥除味 第四节 烹饪调味 米面烹饪 肉类烹饪 海鲜烹饪 蔬菜烹饪 蛋乳烹饪 调料添加 第五节 营养搭配 肉类搭配 蔬菜搭配 海鲜搭配 搭配禁忌 第六节 自制美味 肉食自制 面食自制 凉菜自制 腌菜自制 饮品自制 粥类自制 第二章 着装窍门——穿出风度，好形象可抵千金 第一节 服饰选购 面料选购 衣着选购 鞋帽袜选购 饰品选购 第二节 服饰搭配 色彩搭配 性别搭配 体型搭配 饰品搭配 第三节 服装洗涤 棉麻物洗涤 毛绒物洗涤 丝织物洗涤 皮革物洗涤 第四节 衣物清洁 清除油渍 清除污渍 清除色斑 清除霉斑 第五节 服饰保养 熨烫除皱 保色除味 防霉防蚀 修补翻新 饰品养护 第六节 衣物收纳 内衣收纳 外衣收纳 饰品收纳 第三章 家居窍门——妙手巧成，打造完美空间 第一节 生活购物 日用品选购 家电选购 家具选购 厨具选购 第二节 居家装修 客厅装修 卧室装修 厨房装修 卫生间装修 第三节 清洁卫生 居室清洁 厨房清洁 卫生间清洁 第四节 物品收纳 客厅收纳 卧室收纳 厨房收纳 卫生间收纳 第四章 节用窍门——精打细算，让资源最大化增值 第一节 日常节能 节约用水 节约电能 节约燃气 节约燃油 第二节 物品保养 家电保养 家具保养 厨具保养 车辆保养 第三节 物尽其用 一物多用 旧物利用 创意制作 修补改造 第五章 美容窍门——扮靓得法，提升个人魅力 第一节 护肤养颜 肌肤清洁 肌肤保养 肌肤美白 第二节 祛斑修饰 祛除雀斑 祛晕去疤 祛除皱纹 化妆修饰 第三节 减肥降脂 饮食瘦身 运动瘦身 第四节 护发养发 去屑止痒 头发养护 防白防脱 第六章 保健窍门——动静得当，生活规律有节制 第一节 食物药用 水果药用 蔬菜药用 调料饮品药用 第二节 自我疗法 眩晕疗法 肿痛疗法 失眠疗法 呕吐疗法 呃逆疗法 腹泻疗法 盗汗疗法 遗尿疗法 第三节 家庭急救 咬伤急救 中毒急救 家庭急救 户外急救 第四节 时令养生 日常养生 春季养生 夏季养生 秋季养生 冬季养生 第七章 疗养窍门——防护结合，多手准备多条路 第一节 内科疾病 感冒咳嗽 炎症感染 肾虚神衰 肝胆胃病 心血管病 便秘痢疾 第二节 外科疾病 外伤出血 烧伤烫伤 风湿劳损 皮肤顽疾 痔疮脱肛 第三节 五官科疾病 眼科疾病 耳科疾病 鼻科疾病 咽喉疾病 口腔疾病 第四节 妇科疾病 乳腺疾病 宫颈疾病 阴道疾病 附件疾病 其他疾病 第五节 儿科疾病 呼吸疾病 传染疾病 消化疾病 神经疾病 寄生虫病 第八章 休闲窍门——忙中取乐，增添生活情趣 第一节 旅游出行 行前准备 自驾出游 旅行技巧 旅行防病 第二节 文化收藏 文化用品 字画收藏 票证收藏 钱币收藏 第三节 花卉培育 花卉选择 花卉浇水 花卉施肥 花卉管理 第四节 宠物饲养 鱼类饲养 鸟类饲养 猫犬饲养 龟的饲养

<<不可不知的2000个生活窍门>>

章节摘录

炒猪肉片的诀窍1. 烹调畜禽肉最佳时间：畜禽宰杀后24小时左右。

因为这是乳酸在肉中积蓄量最高的时刻，这时的肉是最有营养的。

2. 如何炒猪肉片：将切好的肉片放在漏勺里，在开水中晃动几下，待肉刚变色时就起水，沥去水分，然后再下炒锅，快速翻炒，肉表面一旦变成白色即可起锅，如果此时锅内尚有肉汁（最好是有），也一并起锅。

这种炒肉法可以保持猪肉的鲜味，嫩口。

3. 啤酒炒肉格外鲜：在炒肉片用的挂浆淀粉糊里，倒入少许啤酒，菜肴则格外鲜嫩味美。

因为啤酒内的酶能使肉类的蛋白质迅速分解。

4. 滑肉片省油法：在做滑肉片时，一般用五成热的温油。

如果您想少放油，则可将油烧至八九成热，快速滑炒，与成菜效果相同。

做好炖猪肉的诀窍猪肉具有营养丰富和美味的特点，是烹饪的好原料。

做好家常菜炖猪肉的诀窍，主要有三点：1. 肉块要切得大些：猪肉内含有可溶于水的呈鲜含氮物质，炖猪肉时释出越多，肉汤味道越浓，肉块的香味会相对减淡，因此炖肉的肉块切得要适当大些，以减少肉内呈鲜物质的外溢，这样肉味可比小块肉鲜美。

2. 不要用旺火猛煮：一是因为肉块遇到急剧的高热，肌纤维变硬，肉块就不易煮烂；二是因为肉中的芳香物质会随猛煮时的水汽蒸发掉，使香味减少。

3. 少加水：在炖煮中，少加水，以使汤汁滋味醇厚。

猪肉的烹饪技巧1. 冷冻的肉类在加热前，先用姜汁浸渍，可起返鲜的作用。

2. 炖肉时，在每500克肉里放3块山楂片，可以很快熟烂，且味道更鲜美。

3. 炖肉时，在锅里加上几块橘皮可除异味和油腻，并增加汤的鲜味。

4. 芹菜的叶子可在洗净后放入冰箱冷冻，在煮肉汤时放入可使汤味清香。

5. 焖肉时，加入适量的醋，既可除去异味，又可缩短时间。

6. 扣肉用酸料炖制，可开胃去腻。

7. 用茶叶、红糖和米一起生烟熏肉，既卫生又无菌，而且色鲜味美。

猪下水的烹饪诀窍1. 炒腰花：腰花切好后，加少许白醋，用水浸泡10分钟，腰花会发大而无血水，炒熟后洁白爽口。

2. 炒猪肝：炒猪肝前，可用点白醋腌渍一下，再用清水冲洗干净，炒熟的猪肝口感特好。

烹饪时，一定要加热至全熟变成褐色为止，不能贪图口感爽脆缩短加热时间。

3. 猪肚增厚法：把烧熟后的猪肚切成长条或长块，装在碗里，加点汤水，然后上锅蒸。

这样，猪肚就会涨厚一倍，且脆又香。

但要注意，不能先放盐，否则猪肚就会紧缩成像牛筋一样。

4. 炸猪排怎样才能不缩：炸猪排前，应在有筋的地方切两三个切口，炸起来就不会缩了。

5. 肉皮炸制技法：炸肉皮前，可先将生肉皮放在热碱水中浸泡，然后用刮刀或硬刷除去肉皮上的油，用温水漂洗干净，再将肉皮晾干或晒干。

炸制时，先在锅内放冷油，待油烧至两三成热时，把肉皮放入，肉皮受热自行卷起，待起小白泡时捞出稍冷却，待油温升高后，再将肉皮入锅回炸，至发泡膨胀捞出。

这样炸出的肉皮，再经烹制，松软味美。

怎样炒猪肝才能鲜嫩猪肝质地柔嫩，营养丰富，但如果烹制不当，用火过头，把猪肝炒老了就可惜了。

炒猪肝的正确方法是这样的：将猪肝原料洗净去筋后，切成小薄片，加黄酒、酱油、干淀粉，拌和上浆，倒入热油锅氽至肝片挺起、饱满，捞出待用。

锅内留油加热，放葱段煸炒后，把油氽过的猪肝片倒入锅中，加调料鲜汤略炒，再用少许淀粉勾芡即可。

这种方法烹制的猪肝，吃口鲜香、滑嫩。

由于受热时间短，原料所含水分和营养素，就能基本上不受损失。

<<不可不知的2000个生活窍门>>

如何烧肉肉不腻1. 硼砂烧肉不腻：做红烧肉时，先用少许硼砂把肉腌渍一下，可使成品肥而不腻，甘香可口。

2. 肥肉除腻有招：要想使肥肉不腻且可口，可把肥肉切成薄片，加调料后炖在锅里。

再按500克猪肉1块豆腐乳的比例，将豆腐乳放在碗里，加适量温水，搅成糊状。

待开锅后倒入锅里，再炖3~5分钟即可。

用这种方法做的肥肉，吃起来不腻，味道鲜美可口。

炒牛肉鲜嫩六妙法1. 盐水法：用高浓度盐水使冻肉解冻，成菜后肉质爽嫩。

2. 苏打法：首先要注意刀口，要顺纹切条，横纹切片，再用酱油、料酒、白糖、蛋液、干淀粉和少许小苏打（肉与小苏打之比是60：1，不可多加），用清水调成液汁，与切好的牛肉片拌匀，腌渍15分钟。

质地较硬的牛肉丝，在烹调前，用加有少量小苏打的清水浸泡几分钟，捞出控干，再上浆烹调，就会变得嫩口。

3. 食油法：炒牛肉丝时，要想炒得嫩，可先在牛肉丝中下好作料，再加上2-3匙生油拌匀，腌20~30分钟，然后用旺火速煸，煸好迅速出锅。

这样肉片中的油分子会渗入肉中并吸收汁液，当入油锅内炒时，肉中的油分子会剧烈膨胀，粗纤维被破坏，炒出的肉就鲜嫩可口了。

4. 淀粉法：将肉片切好后，加入适量的干淀粉拌匀，静置30分钟后下锅炒，可使肉质嫩化，入口不腻。

5. 啤酒法：炒牛肉片之前，先用啤酒将面粉调稀淋在牛肉片上，拌匀后腌30分钟，啤酒中的酶能使一些蛋白质分解，增加牛肉的鲜嫩度。

6. 鸡蛋清法：在肉片中加入适量鸡蛋清搅匀后静置30分钟再炒，可使肉质鲜嫩润滑。

怎样炖牛肉烂得比较快1. 要使肉烂得快，可在锅里放几片山楂或几片萝卜片；不宜用旺火煮，盐也不宜放得过早，更不要在中途加水，这样煮的肉味美又烂。

2. 为了使牛肉炖得快，炖得烂，加一小撮茶叶（约为泡一壶茶的量，用纱布包好）同煮，肉很快就烂且味道鲜美。

3. 煮牛肉和其他韧、硬肉类以及野味禽类时，加点醋可使其软化。

牛肉经用木槌或刀背拍打，烧时往水里再加进2-3汤匙食醋，就熟得快多了。

4. 老牛肉返嫩法：老牛肉质地粗糙，很不易煮烂。

可先在肉上涂一层芥末，放6-8小时，用冷水冲洗干净即可烹制。

经过这样处理，不仅容易煮烂，而且肉质变嫩。

煮时再放少许酒和醋（1千克牛肉放2-3汤匙料酒、1汤匙醋），肉就更易煮烂。

久置的牛肉也美味1. 将牛肉浸泡在醋或酒中，用保鲜膜包住冷藏，可以让牛肉变软。

2. 在牛肉上覆盖菠萝或奇异果切片，用保鲜膜包住1小时，牛肉就会变软。

3. 烹煮前先用厨刀拍打牛肉以破坏纤维组织，这样可减轻韧度。

4. 在牛肉上涂抹色拉油及水，再用保鲜膜包住冷藏。

5. 牛肉在下锅前先蘸少许苏打粉，可以让肉质变软。

牛肉烹调技巧1. 烹调可口美味牛肉的主要秘诀在于为不同部位的牛肉选择适当的烹饪方式。

肉质较嫩的牛肉，适用烧、烤、煎、炒。

肉质较坚韧的牛肉部位则适用炖、蒸、煮，如牛腩、牛腱、条肉等。

2. 过高的温度或大火会把牛肉的外表煮得太熟或烧焦而中间还没有熟。

较嫩的切肉应用中火烹煮，小火则适合肉质坚韧的牛肉。

3. 在翻动牛肉时最好用夹子或筷子，以免刺透肉块让肉汁流失。

煎汉堡肉时使用煎匙翻动，不可压它而让肉汁流失变成干且无汁的汉堡。

4. 测定牛肉的煮熟度视大小厚薄而定。

一个简单的方式就是在靠近骨头的地方切一小道然后对照颜色，没有骨头的牛排肉块则切于肉块的中间。

牛肉快煮好时把火关掉放15分钟，这时温度还会继续上升煮到刚好的熟度。

<<不可不知的2000个生活窍门>>

通常碎肉最好煮到中熟或没有粉红色，炖、蒸牛肉时，煮至叉子叉得下去就可以了。

羊肉去膻味的八妙方羊肉如果烹调方法得当，使用的调料合适，就会去掉膻味。

1. 浸泡除膻：将羊肉用冷水浸泡2~3天，每天换水2次，使羊肉肌浆蛋白中的氨类物质浸出，可减少羊肉膻味。

2. 萝卜去膻：烧羊肉时将一只戳了些孔洞的萝卜放入锅里同煮，再加些葱、姜、酒等作料一同烧。

滚开后将羊肉捞出，再单独烹调，即可去除膻味。

羊肉与胡萝卜同烧，不但可以去掉膻味，还能弥补羊肉所缺乏的胡萝卜素和维生素，这样烧出来的羊肉，吃起来不仅不油腻，而且能提高食用营养价值。

3. 米醋去膻：将羊肉洗净切好，放入开水锅中，然后倒上一些米醋。

一般1千克羊肉可放1千克水、1两醋。

煮到开锅，取出羊肉，膻气便可解除。

4. 咖喱去膻：烧、煮羊肉时，加入一定量的咖喱粉，也可除膻气。

一般1千克羊肉放1包或三分之二包咖喱粉。

5. 橘皮去膻：炖羊肉时，在锅里放入几片干橘皮，煮沸一段时间后捞出弃之，再放入几片干橘皮继续烹煮，也可去除羊肉膻味。

6. 核桃去膻：选上几个质好的核桃，将其打破，放入锅中与羊肉同煮，也可去膻。

7. 山楂去膻：山楂与羊肉同煮，除膻效果甚佳。

8. 绿豆去膻：烧羊肉时，每千克羊肉放绿豆5克，煮沸10分钟后，将水和绿豆一起倒出也可以去膻味。

香喷叶烤肉四技巧1. 烤肉勿忘放面包：在火炉上烤肉或烧肉时，最好在炉旁放置两块干面包，用以吸收流出来的油，避免着火。

2. 制烤肉的技法：烤肉时，在肉放进烤炉前，先用开水或热清汤将它浸一下，可使烤出来的肉松软。

同时，必须注意烤制顺序，在一面烤熟后，再翻过来烤另一面，不要总是翻来覆去地烤，那样既费时费力，还不易熟透。

另外，在烤炉中放只盛水器，水受热蒸发，可使烤肉不焦黑、不变硬。

3. 烤肉抹点酱，可以减少致癌物：印度人抹芥末、美国人抹橄榄油、地中海人抹番茄酱，都能抑制烤肉时产生的有害物质。

4. 吃烧烤加柠檬解毒：烤肉时，若将肉直接放在肉架上，烤焦部分应丢弃，以免吃到致癌物。

食用前，滴上几滴新鲜柠檬汁，除了增添风味外，柠檬中的维生素c也有解毒作用。

炖老鸡烂得快六窍门1. 在煮鸡的汤里，放入黄豆一把，与老鸡同煮，鸡肉易烂且味道鲜。

2. 老鸡宰杀前先灌一汤匙醋，然后再杀，用慢火炖煮，可烂得快些。

3. 在炖老鸡的汤里，放几粒凤仙花子或三四个山楂，也可加快烂熟。

4. 老鸡用猛火煮，肉硬且不可口。

如能先用凉水加少量食醋泡上2小时，再用文火煮，肉就会变嫩。

5. 清蒸鸡时，先用含啤酒20%的啤酒水将收拾干净的鸡浸泡20分钟，然后上锅蒸制。

成品味醇正，鲜嫩可口。

6. 炖鸡如果先放盐，会直接影响到鸡肉、鸡汤的口。

味、特色及营养素的保存。

炖鸡时正确放盐法是，将炖好的鸡汤降温至80-90 时，再加适量的盐，这样鸡汤及肉质口感最好。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>