生活小常识2

7 、烹调蔬菜时如果必须要焯，焯好菜的水最好尽量利用。如做水饺的菜，焯好的水可适量放在肉馅里，这样即保存营养，又使水饺馅味美有汤

8 、炒鸡蛋的窍门:将鸡蛋打入碗中，加入少许温水搅拌均匀，倒入油锅里炒，炒时往锅里滴少许酒，这样炒出的鸡蛋蓬松、鲜嫩、可口。

9 、如何使用砂锅1:新买来的砂锅第一次使用时，最好用来熬粥，或者用它煮一煮浓淘米水，以堵塞砂锅的微细孔隙，防止渗水\_

10 、巧用“十三香”:炖肉时用陈皮，香味浓郁；吃牛羊肉加白芷，可除膻增鲜；自制香肠用肉桂，味道鲜美；熏肉熏鸡用丁香，回味无穷。

11 、和饺子面的窍门2:面要和的略硬一点，和好后放在盆里盖严密封，饧10-15分钟，等面中麦胶蛋白吸水膨胀，充分形成面筋后再包饺子

12 、香菜是一种伞形花科类植物，富含香精油，香气浓郁，但香精油极易挥发，且经不起长时间加热，香菜最好在食用前加入，以保留其香气。

13 、当进行高温洗涤或干衣程序时，不可碰触机门玻璃，以免烫伤。拿出烘干的衣物时，要小心衣物上的金属部分，如拉链、纽扣等，以免烫伤。

14 、如果衣领和袖口较脏，可将衣物先放进溶有洗衣粉的温水中浸泡15-20分钟，再进行正常洗涤，就能洗干净。

15 、如何使用砂锅2:用砂锅熬汤、炖肉时，要先往砂锅里放水，再把砂锅置于火上，先用文火，再用旺火。

16 、烹调蔬菜时，加点菱粉类淀粉，使汤变得稠浓，不但可使烹调出的蔬菜美味可口，而且由于淀粉含谷胱甘肽，对维生素有保护作用。

17 、米饭若烧糊了，赶紧将火关掉，在米饭上面放一块面包皮，盖上锅盖，5分钟后，面包皮即可把糊味吸收。

18 、洗衣粉用量:若衣服不太脏或洗涤时泡沫过多，则要减少洗衣粉用量。避免洗衣粉使用过量，不仅省钱而且保护环境，可令洗衣机更耐用。

19 、煮饺子时要添足水，待水开后加入2%的食盐，溶解后再下饺子，能增加面筋的韧性，饺子不会粘皮、粘底，饺子的色泽会变白，汤清饺香。

20 、许多人爱吃青菜却不爱喝菜汤，事实上，烧菜时，大部分维生素已溶解在菜汤里。比如小白菜炒好后，会有70%的维生素Ｃ溶解在菜汤里。