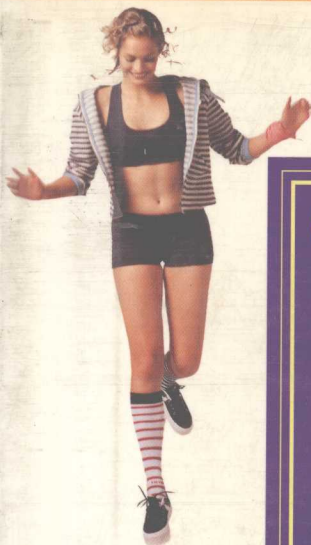




家庭生活必备丛书

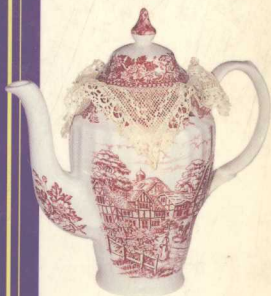
黄晋 / 编著

现代家庭 实用生活 小窍门

*Shi Yong Sheng Huo
Xiao Qiao Men*

献给热爱生活的人

延边大学出版社



现代家庭
实用生活小窍门

黄 晋 主编

延边大学出版社

责任编辑:新民

实用生活小窍门

延边大学出版社出版发行
(吉林省延吉市公园路95号)
霸州市大中印刷厂印刷

开本:850×1168毫米 1/32 印张:12
字数:400千字 印数:0001-5000
2001年4月第1版 2001年4月第1次印刷

ISBN7-5634-1425-8/G·221
定价:19.80元

目 录

服饰篇

一、衣物的洗涤	(1)	巧除红药水渍	(5)
巧洗衣服	(1)	去血污的方法	(6)
合成纤维蚊帐的洗绿	(1)	巧除西红柿汁渍	(6)
纯毛服装的水洗方法	(1)	巧除菜汤、乳汁渍	(6)
如何洗羊毛衫	(1)	去除蜡油污	(6)
兔毛衫的洗涤与保养	(1)	巧除墨汁渍	(6)
洗涤丝织品小窍门	(2)	去除白背心上黑斑	(6)
怎样洗涤拉毛织品	(2)	万能胶污可清除	(6)
绣花织品的洗涤方法	(2)	去膏药渍	(6)
如何洗泡泡纱衣服	(2)	除沥青一法	(6)
棉麻衣物巧去污	(2)	桔皮可去煤油味	(6)
化纤衣物巧去污	(3)	灰菜叶漂白布	(6)
巧洗丝绸服装	(3)	洗被新法	(7)
巧洗羽绒服	(4)	洗尿布的诀窍	(7)
巧洗毛料服装	(4)	巧洗毛线	(7)
“纤维皇后”免熨洗涤法	(4)	巧洗毛巾	(7)
洗涤衣物巧用砂糖	(4)	呢服简易除尘法	(7)
怎样洗汗衣	(5)	怎样干洗呢料衣服	(7)
醋精除汗味	(5)	过冬后怎样洗涤帽子	(8)
巧除染色织物上的汗渍	(5)	冬衣洗涤法	(8)
怎样去除衣服上的霉斑	(5)	毛料裤膝盖“鼓包”怎么办	(8)
绿豆芽可消除白衣上的霉点	(5)	旧毛料裤怎样除“极光”	(8)
	(5)	裤子免熨洗法	(8)
巧除烟筒油污	(5)	领带洗熨方法	(9)
巧除酱油污	(5)	洗衣服领口的小窍门	(9)
		家庭自洗西装	(9)
		二、衣物的常识	(9)
		巧购西服	(9)

巧购皮茄克	(10)	腿部呈 O 字型的女性怎样穿衣	(16)
巧购风衣面料	(10)	腿太短的女性怎样穿衣	(17)
巧购旗袍面料	(10)	颈子细长或粗短的女性怎样穿衣	(17)
选购裙子面料	(10)	脸型配衣要诀	(17)
巧选西装面料	(11)	西装口袋放什么	(17)
巧选新婚礼服	(11)	西装纽扣有讲究	(18)
棉衣巧收藏	(12)	系领带的学问	(18)
毛衣巧收藏	(12)	妇女穿西装时应梳什么发型	(18)
皮衣巧收藏	(12)	女性巧选衣	(18)
丝绸服装巧收藏	(12)	夏季巧着装	(19)
化纤服装巧收藏	(12)	根据肤色巧着装	(19)
羊毛衫巧复原	(13)	根据体型巧着装	(19)
巧防真丝服装缩水	(13)	选配首饰的学问	(19)
衣物巧去皱	(13)	巧戴戒指	(20)
巧防衣服褪色	(13)	项饰小窍门	(20)
三、色彩、体型与服装	(13)	巧选饰物	(20)
服装色彩搭配的原则	(13)	耳环色彩怎么与衣服协调	(21)
同种色服装搭配的技巧	(14)		
相似色服装搭配的技巧	(14)		
儿童服装色彩有讲究	(14)		
高大女子如何自我修饰	(14)		
矮小女子的自我修饰	(14)		
矮个子巧选衣	(15)		
胖人巧着装	(15)		
手臂太粗或太细的人怎样穿衣	(15)		
背部太宽或太窄的女性怎样穿衣	(16)		
臀部扁平或肥胖的人怎样穿衣	(16)		
小腿太粗或太细的人怎样穿衣	(16)		

饮食篇

一、食品选购	(22)
选购鲜肉的诀窍	(22)
怎样选购猪肝	(22)
怎样选购香肠	(22)
辨别家禽活杀死宰的窍门	(23)
选购鱼类的窍门	(23)
鱼是否被污染的鉴别四法	(23)
购买鲜虾的窍门	(23)
选购河蟹的窍门	(23)

目 录

鲜蛋鉴别法	(23)	剥肉不粘刀的窍门	(29)
怎样挑选松花蛋	(24)	巧洗冷冻鸭、鸡、鱼、肉	(29)
一把识别虾皮法	(24)	巧洗活鸡活鸭	(29)
选购大米的窍门	(24)	巧洗鱼类五法	(29)
选购面粉三窍门	(24)	带鱼怎样去鳞	(29)
如何鉴别香油是否掺假	(24)	鱼胆被弄破了怎么办	(29)
怎样挑选香菇	(24)	巧洗鱼块	(29)
燕窝鉴别法	(24)	巧洗墨鱼干鱿鱼干	(29)
怎样选购蜂蜜	(24)	巧切咸鱼干	(29)
如何辨别蜂蜜真假	(25)	巧洗虾类	(30)
怎样鉴别新茶和陈茶	(25)	挤虾仁的窍门	(30)
优劣啤酒鉴别法	(25)	巧洗海哲皮	(30)
怎样挑选白酒	(25)	分离蛋黄蛋清妙法	(30)
怎样选购果酒	(25)	洗涤蔬菜的窍门	(30)
选购凉粉的窍门	(26)	清洗木耳的妙方	(30)
鱼肉糖果饼干等的保质期	(26)	简易杀鳖的方法	(30)
食品保质期保存期的区别	(26)	巧杀黄蟹	(30)
怎样识别酱油的质量	(26)	去河鱼土腥味	(30)
购买蔬菜的窍门	(26)	甲鱼胆汁除腥味	(31)
如何识别西瓜的生熟	(27)	洗鱼去粘液法	(31)
购买水果的窍门	(27)	咸鱼复鲜法	(31)
二、清洗加工	(28)	怎样使贝类吐泥	(31)
巧洗猪肉	(28)	杀鸡巧法	(31)
以锯代刀割火腿	(28)	鸡肉怎样去腥	(31)
快速清除猪蹄毛垢	(28)	鸡、鸭快速褪毛法	(31)
快速除猪毛	(28)	烫鸡鸭怎样防止脱皮	(31)
猪肺去腥法	(28)	清洗鲜蘑菇的窍门	(31)
巧洗猪心	(28)	巧发木耳	(31)
巧洗猪肝	(28)	浸泡干菇加白糖	(32)
巧洗猪肠	(28)	生发鱿鱼的窍门	(32)
猪腰去臊妙法	(28)	怎样泡发蹄筋	(32)
牛、猪、鸡肉的切法	(28)	怎样发制干猪肉皮	(32)

切豆腐干的窍门	(32)	煮绿豆汤节约能源的妙方	(36)
快速剥毛豆法	(32)	三、主食制作	(37)
巧洗海带	(32)	改良剩饭方法	(37)
巧洗芋艿	(33)	蜂蜜可代替发酵剂发面	(37)
巧洗蕃茄二法	(33)	蒸馒头测知生熟的窍门	(37)
巧切黄瓜二法	(33)	制作糖馅应加熟面粉	(37)
巧洗豆腐	(33)	煮豆沙防焦法	(37)
巧洗生姜	(33)	热陈馒头的诀窍	(37)
发海参加水	(33)	炸馒头片的窍门	(37)
快速剥莲子皮	(33)	炸馒头省油的诀窍	(37)
怎样剥蚕豆皮	(33)	做饺子的学问	(37)
西红柿去皮的窍门	(33)	做饺子皮的窍门	(38)
剥栗子皮的窍门	(33)	肉馅肥瘦比例随季节变	(38)
核桃快速去壳剥皮	(34)	拌馅的窍门	(38)
切辣椒怎样不刺眼	(34)	煮饺鲜美的诀窍	(38)
巧去山药皮	(34)	煮红薯的学问	(38)
剥去橙皮的窍门	(34)	煮元宵的	(38)
巧削苹果	(34)	巧做粢饭糕	(38)
巧剥桃子皮	(34)	煎锅贴的	(39)
果品怎样催熟	(34)	蒸馒头不必用开水	(39)
柿子去涩法	(34)	蒸馒头怎样才能不粘笼布	(39)
生香蕉催熟法	(34)	馒头碱重怎么办	(39)
腌菜须知	(35)	怎样去掉切面的碱味	(39)
几种酸菜腌制法	(35)	用生冷自来水煮饭不好	(39)
怎样使菜腌得脆嫩	(35)	巧煮陈仓米	(39)
巧生豆芽的方法	(35)	熬豆粥怎样才能省火	(40)
煮鸡蛋怎样防止破裂	(35)	煮挂面不宜用旺火	(40)
使熟鸡蛋易剥皮的妙方	(36)	巧切蛋糕	(40)
切蛋完整一法	(36)	蒸米饭的妙方	(40)
食用红枣的窍门	(36)	用高压锅蒸米饭的窍门	(40)
测量牛奶新鲜度的妙方	(36)	和面妙方	(41)
煮牛奶的妙方	(36)	快速发面的窍门	(41)

蒸面食的窍门	(41)	烹制猪爪窍门	(48)
蒸馒头又白又大的妙方	(41)	做肉圆的窍门	(48)
饭烧糊了除焦味的妙法	(42)	做水滑肉丝的窍门	(49)
怎样使用鲜酵母	(42)	炒肉片的窍门	(49)
怎样检验发面的酸碱度	(42)	吃焖肉好处多	(49)
煮饭的学问	(42)	怎样使猪肚变厚	(49)
四、美食烹调	(43)	炒猪肝可口诀窍	(49)
铁锅烹饪好	(43)	猪蹄加醋味美营养好	(49)
怎样做汤才能鲜香可口	(43)	使火腿可口窍门	(49)
熬汤窍门	(43)	咸肉退盐窍门	(49)
家庭常用佐料的用法	(43)	做糟排骨的窍门	(49)
消除食用油中黄曲霉素的窍门	(45)	牛羊肉与茶叶同煮味美	(50)
怎样使油、醋变香	(45)	烧鱼入味的诀窍	(50)
烹制菜肴巧用水	(45)	防鱼肉碎诀窍	(50)
做菜怎样掌握放酱油的火候	(45)	防鱼皮缩胀的窍门	(50)
刚宰出的肉品何时烹饪好	(45)	淡水鱼烹调窍门	(50)
吃肉的科学	(45)	蒸鱼的窍门	(50)
烧肉不宜早放盐	(46)	炖鱼的窍门	(50)
烹调鲜鸡要放花椒大料吗	(46)	烹调鱼片的窍门	(51)
煎鱼怎样防止粘锅	(46)	咸鱼返鲜秘诀	(51)
炸过鱼的油怎样去腥	(46)	防烤鱼皮粘网架的窍门	(51)
做海味菜要不要用味精	(46)	薰鱼的方法	(51)
海蟹宜蒸不宜煮	(47)	煎鱼防焦去腥窍门	(51)
怎样使海带柔软可口	(47)	去鱼怪味秘诀	(51)
肉皮吃法	(47)	烧鱼忌早放生姜	(51)
炸猪排要诀	(47)	蒸蟹不掉脚的窍门	(51)
煎五分熟牛排的诀窍	(48)	炆的窍门	(52)
肉类及牛排肉烧前处理	(48)	鉴别鸡肉生熟的窍门	(52)
肉与热水冷水	(48)	蒸鸡的窍门	(52)
带骨肉放点醋煮	(48)	炒每道菜之前应刷锅	(52)
		炒鸡蛋时加点糖	(52)
		炒蛋技巧	(52)

目 录

做荷包蛋妙法	(52)	用盐五诀窍	(57)
摊蛋皮窍门	(52)	用糖的讲究	(57)
巧煮蛋羹	(53)	用味精的科学	(57)
巧做奶油味蛋汤	(53)	用黄酒白酒的方法	(58)
漂亮的蛋花汤做法	(53)	啤酒调味妙法	(58)
柠檬汁对蛋清的妙用	(53)	用醋妙诀	(58)
吃咸鸭蛋的方法	(53)	烧菜用姜的要诀	(59)
制作虎皮鸽蛋要诀	(53)	巧用调料蔬菜的香气	(59)
烹调蔬菜窍门	(53)	卤汁调制窍门	(59)
炒茄子怎样才能省油	(54)	做菜用味调味的窍门	(60)
怎样除去菠菜中的草酸	(54)	摆放调味品的窍门	(60)
怎样消除卷心菜的异味	(54)	拌凉菜放盐的窍门	(61)
做凉拌菜为什么要加调味品	(54)	烹调窍门	(61)
保持白菜鲜味诀窍	(55)	炖牛肉的窍门	(61)
用花生油炒菜要先放盐	(55)	烹制白切鸡的窍门	(62)
芹菜叶的吃法	(55)	烹炒鲜嫩腰花的窍门	(62)
炒茄子的窍门	(55)	制作鲜嫩丸子的窍门	(62)
去竹笋涩味的窍门	(55)	熬制蛋黄油的窍门	(62)
炒菜淋水质鲜嫩	(55)	以水省油的妙方	(62)
吃土豆的窍门	(55)	翻炸油炸食品的窍门	(62)
煮干丝的诀窍	(56)	巧炒洋葱的窍门	(62)
吃海蜇丝的窍门	(56)	剩菜翻新的妙方	(63)
使海蜇变脆的窍门	(56)	辨别蒸锅内食品熟否的窍门	(63)
南瓜调味要单一	(56)	食品活用巧用的窍门	(63)
做拔丝菜的诀窍	(56)	吃肥肉的窍门	(63)
炸花生米的窍门	(56)	巧吃香蕉的妙方	(63)
防止菜肴偏咸	(56)	巧吃莴笋皮和叶的妙方	(64)
汤咸补救法	(57)	莴笋叶妙吃法	(64)
冻鱼汤促鲜法	(57)	吃新鲜蒜黄的妙方	(64)
减少汤的维生素损失	(57)	吃方便面的窍门	(64)
防止菜汤溢锅的窍门	(57)	怎样冲奶粉不起块	(64)

烫酒的最佳温度	(65)	酱油贮藏猪肉能保鲜	(69)
喝啤酒的窍门	(65)	用水浸泡猪肉会失去营养	(69)
怎样烹调冷冻食品	(65)	贮藏鲜鱼的新方法	(69)
铝碗蒸蛋味更鲜	(65)	保存鲜鱼的最佳温度	(70)
怎样煮咖啡	(66)	怎样存放鲜酵母	(70)
五、储存保鲜	(66)	夏天怎样贮存绿豆	(70)
大块肉鱼原料冷藏诀窍	(66)	冬笋怎样贮存保鲜	(70)
刚杀禽鱼等的冷藏窍门	(66)	怎样贮存冬瓜	(70)
盐水存鱼	(66)	香菜怎样长期存用	(70)
复活泥鳅的妙法	(66)	怎样贮存葱	(71)
鲜虾先余后藏	(66)	生姜怎样长期保鲜	(71)
虾仁保鲜靠沥干和搅打	(66)	怎样保鲜荔枝	(71)
腌制品可放在冷藏室	(67)	怎样贮存板栗	(71)
蔬菜垂直放好	(67)	怎样防止酱油和醋发霉	(71)
家庭贮菜的窍门	(67)	贮存茶叶三防	(71)
切头存胡萝卜	(67)	存放活鱼的窍门	(72)
不可冷藏的蔬果	(67)	保存鲜鱼的妙方	(72)
青椒保鲜的诀窍	(67)	收藏海味干货的妙方	(73)
芹菜存面包	(67)	贮藏西瓜的妙方	(73)
苹果贮藏	(67)	贮存梨类的妙方	(73)
柑桔保鲜	(67)	削皮水果保鲜的妙方	(73)
绿豆保存法	(67)	山核桃的保存窍门	(73)
人参不宜进冰箱	(67)	防止红枣生虫的妙方	(73)
五种名贵中药的贮藏	(68)	存放韭菜的妙方	(74)
防止启封奶粉变质的窍门	(68)	贮存大蒜的妙方	(74)
食油的保存	(68)	存放大米的妙方	(75)
贮油妙法	(68)	贮存面粉的窍门	(76)
防止酱油发霉	(69)	米面除虫的妙方	(76)
酱油煮沸保存不科学	(69)	贮存挂面的窍门	(76)
糖罐防蚊的门槛	(69)	面肥的简易贮藏妙方	(76)
贮存蜂蜜秘诀	(69)	豆类除虫的妙方	(77)
蜂蜜沉淀物化除窍门	(69)	面包保鲜的窍门	(77)

防止食盐受潮的妙方	(77)	新法制作咸鸭蛋	(85)
保存啤酒的窍门	(77)	自制醋蛋	(85)
保存鲜奶和奶粉的妙方	(77)	怎样腌制五香咸蛋	(86)
保存食糖的窍门	(78)	自制无泥松花皮蛋	(86)
存放茶叶的妙方	(78)	简易腌制茼蒿法	(86)
保存开盖番茄酱的窍门	(78)	巧用桔皮	(86)
保存香烟的妙方	(78)	怎样自制挂霜花生	(87)
在热水瓶中贮存开水的窍门	(78)	自制玫瑰奶油花生米	(87)
贮存鲜蛋宜竖放	(79)	自制怪味花生米	(87)
怎样贮藏咸鸡蛋	(79)	自制五香花生米	(88)
怎样贮存咸鱼、咸肉和海味	(79)	夏令佐酒佳品糟毛豆做法	(88)
冰箱存活蟹	(79)	自制多味葵花子	(88)
六、巧制风味小吃	(79)	自制酱油瓜子	(88)
自制风味小吃的窍门	(79)	自制山楂冰糖葫芦	(88)
趣味炒饭的窍门	(80)	自制雪糕、奶酪	(89)
包粽子、吃粽子的妙方	(80)	自制冰淇淋	(89)
自制风味小菜的窍门	(80)	自制酸奶	(89)
自制风味凉菜的窍门	(81)	七、厨具使用	(89)
腌鸡蛋的窍门	(82)	选购厨房用洗涤剂的窍门	(89)
自制冷饮的窍门	(82)	正确使用餐具洗洁精的窍门	(90)
自制多味饮料的妙方	(82)	“不粘锅”使用要诀	(90)
配制可口乳品饮料的妙方	(82)	新铁锅除污	(90)
品尝绿豆汤的窍门	(83)	铝锅除焦窍门	(90)
自做名菜“西瓜鸡”	(83)	使牛奶锅易洗的诀窍	(90)
巧制风鸡一法	(83)	砧板消毒四法	(90)
家庭鸡松制作法	(83)	打小洞防砧板开裂	(91)
怎样自制肉松、鱼松、蛋松	(84)	塑料砧板消毒的窍门	(91)
巧制腊肉和酱肉	(84)	塑料砧板变弯展开窍门	(91)
巧做辣椒油	(85)	水壶除垢八法	(91)
巧腌五味蛋	(85)	巧除厨房地面污垢	(91)
巧腌咸辣鸭蛋	(85)	厨房妙用肥皂二法	(92)

目 录

鸡毛除瓷砖污垢	(92)	消除水锈的妙方	(97)
以废油除油污的窍门	(92)	怎样除掉茶杯上的茶锈	(97)
醋是厨房用具污垢的克星	(92)	怎样除去高锰酸钾溶液污迹	(97)
墨鱼骨去油腻	(92)	塑料餐具清洗法	(98)
菜橱驱潮防霉的窍门	(92)	搪瓷器皿焦迹清除法	(98)
巧除厨房白瓷砖黄渍	(92)	汤匙、叉子可用苏打粉清洗	(98)
面汤洗煤气灶窍门	(92)	理想的洗碗办法	(98)
洗掉油瓶油垢窍门	(92)	最好使用中国式铁锅	(98)
细颈瓶洗净四窍门	(92)	厨房抹布的材质和清洁	(98)
瓶子异味去除法	(92)	菜刀的磨快和防锈、除锈法	(98)
铝铁炊具不可混用	(93)	菜刀把柄松落修复法	(99)
餐具促干窍门	(93)	冰糖破碎法	(99)
电器开关插座应远离煤气灶	(93)	家庭厨房灭火常识	(99)
厨房宜用白炽灯	(93)	重叠碗盘要垫纸	(100)
节约煤气八法	(93)	烧水时间有讲究	(100)
自制应急小漏斗	(93)	高压锅保存食物	(100)
疏通水池堵塞简法	(93)	怎样清除残留的蛋迹	(100)
清理排水管的妙法	(93)	保养铜火锅的窍门	(100)
排除水龙头喘振	(94)	除火锅铜锈的窍门	(100)
擦水龙头的窍门	(94)	点燃炭火锅的窍门	(100)
残茶十用	(94)	火锅助燃的窍门	(100)
食盐有哪些用途	(94)	使用液化气灶的窍门	(100)
醋有哪些用途	(95)	检漏液化气灶具的窍门	(101)
淘米水有哪些用途	(95)	保护液化气瓶皮管的窍门	(101)
蛋壳有哪些用途	(96)	疏通液化气炉的窍门	(101)
清除面盆面垢的窍门	(96)	选购人工煤气灶的窍门	(101)
液化石油气炉灶去污妙方	(96)	使用电子打火灶具的窍门	(102)
消除铝锅黑渍的窍门	(96)	选购陶瓷餐具的窍门	(102)
去除锅底黑渍的妙方	(96)	使用陶瓷餐具的窍门	(102)
不锈钢厨具去渍窍门	(96)	陶瓷餐具去铅毒的窍门	(102)
厨房换风扇去污的窍门	(97)	选购不锈钢器皿的窍门	(102)

使用不锈钢器皿的窍门····· (103)	吃蛋二忌····· (107)
保养不锈钢餐具的窍门····· (103)	不能同吃的十六种食物····· (108)
不锈钢餐具去污的窍门····· (103)	不能混吃红白萝卜····· (108)
选购玻璃餐具的窍门····· (103)	吃腊味之忌····· (108)
防止玻璃器皿炸裂的窍门····· (103)	为什么饮桔汁过量会生火····· (108)
擦洗玻璃器皿的窍门····· (103)	不要用滚开水冲调营养饮料 ····· (108)
选购铝制品的窍门····· (104)	哪些人不宜吃冰激凌····· (108)
选购菜刀的窍门····· (104)	为什么空腹喝酒有危险····· (109)
选购砧板的窍门····· (104)	啤酒的正确喝法····· (109)
八、饮食的禁忌····· (104)	喝醉酒怎么办····· (109)
芹菜叶不可扔····· (104)	怎样喝茶有利健康····· (109)
常吃粉丝影响智力····· (104)	沏茶用什么水好····· (110)
豆浆蜂蜜不宜一起冲吃····· (104)	为什么头遍茶不宜饮用····· (110)
饭后“六不宜”····· (105)	喝白糖茶水对健康有害吗····· (110)
早餐多吃甜食更易饿····· (105)	用远红外线烤食品好不好····· (111)
蜂蜜不宜开水冲饮····· (105)	吃水果不能代替吃蔬菜····· (111)
食盐过多易患感冒····· (105)	怎样喝牛奶、豆浆好····· (111)
关节炎病人少吃油····· (105)	
关节炎患者少吃海产品····· (105)	
不宜同放的十种食品····· (106)	
慎防菠萝过敏····· (106)	
红豆加盐功能减半····· (106)	
勿常吃腌菜····· (106)	
食肉过多会情绪波动····· (106)	
谨防吃出尿结石四点····· (106)	
多吃方便面对人不利····· (106)	
不必把鱼肝油当补药····· (107)	
四种人不宜吃茄子····· (107)	
四种人不宜吃豆腐····· (107)	
胖人不宜吃葡萄····· (107)	
胡萝卜不宜生吃····· (107)	
吃火锅三忌····· (107)	
	电器篇
	选购无线移动电话的窍门····· (112)
	使用无线移动电话的窍门····· (112)
	使用手机应注意的窍门····· (113)
	防止手机盗用的窍门····· (113)
	安全使用无线移动电话的窍门 ····· (113)
	使用大屏幕彩电的窍门····· (114)
	使用微型液晶彩电的窍门····· (114)
	使用画中画电视机的窍门····· (115)
	使用遥控器的窍门····· (115)
	保存录像带的窍门····· (115)

目 录

选购家用摄像机的窍门·····	(116)	安装窗式空调的窍门·····	(128)
使用家用摄像机的窍门·····	(116)	安装分体壁挂式空调的窍门·····	(129)
保养家用摄像机的窍门·····	(117)	·····	(129)
选用摄像机电池的窍门·····	(117)	使用空调的窍门·····	(129)
家庭摄像的窍门·····	(118)	安全使用空调的窍门·····	(130)
选购激光(CD)唱机的窍门·····	(118)	使用空调省电的窍门·····	(130)
操作激光唱机的窍门·····	(119)	空调房内节能的窍门·····	(131)
使用激光唱机应注意的窍门·····	(119)	保养空调的窍门·····	(131)
·····	(119)	空调停用后保养的窍门·····	(131)
保养激光唱机的窍门·····	(120)	制冷空调过冬的窍门·····	(132)
选购 CD 唱片的窍门·····	(120)	收藏空调的窍门·····	(132)
选购 CD 唱片种类的窍门·····	(120)	重新用空调的窍门·····	(132)
使用激光唱片的窍门·····	(121)	选购空气净化器的窍门·····	(132)
清洁激光唱片的窍门·····	(121)	使用空气净化器的窍门·····	(133)
保存激光唱片的窍门·····	(121)	保养空气净化器的窍门·····	(133)
选购立体声唱机的窍门·····	(122)	清洗空气净化器的窍门·····	(133)
选购组合音响的窍门·····	(122)	选购空气加湿器的窍门·····	(134)
选择组合音响种类的窍门·····	(122)	选购空气加湿器种类的窍门·····	(134)
使用组合音响的窍门·····	(123)	·····	(134)
保养组合音响的窍门·····	(123)	使用空气加湿器的窍门·····	(134)
选购进口音响的窍门·····	(123)	保养空气加湿器的窍门·····	(134)
选购音箱的窍门·····	(124)	选购空气除湿器的窍门·····	(134)
选购多媒体音箱的窍门·····	(125)	使用空气去湿器的窍门·····	(135)
选择 AV 用音箱的窍门·····	(125)	保养空气去湿器的窍门·····	(135)
音响器材避震的窍门·····	(125)	选购吸尘器的窍门·····	(135)
选购随身听的窍门·····	(126)	使用吸尘器的窍门·····	(136)
使用随身听的窍门·····	(126)	保养吸尘器的窍门·····	(137)
使用随身听应注意的窍门·····	(127)	选购电动按摩器的窍门·····	(137)
保养随身听的窍门·····	(127)	使用电动按摩器的窍门·····	(138)
选购进口空调器的窍门·····	(127)	选购电熨斗的窍门·····	(138)
家庭安装空调大小的窍门·····	(128)	使用电熨斗的窍门·····	(139)
家庭安装空调美观的窍门·····	(128)	使用电熨斗省电的窍门·····	(139)

判断普通型电熨斗温度的窍门	家用电脑的防护窍门	(149)
..... (139)	保养家用电脑的窍门	(150)
使熨斗保持清洁光亮的窍门	延长家用电脑寿命的窍门	(150)
..... (139)	识别家用电脑的窍门	(151)
保养电熨斗的窍门	识别真假磁盘的窍门	(151)
..... (139)	识别盗版光盘的窍门	(151)
选购自动调温型电熨斗的窍门	使用软盘的窍门	(152)
..... (140)	保管软盘的窍门	(153)
使用自动调温型电熨斗的窍门	选购电脑记事簿的窍门	(153)
..... (140)	使用电脑记事簿的窍门	(153)
选购蒸汽电熨斗的窍门	选购电脑辞典记事簿的窍门	(153)
使用蒸汽电熨斗的窍门	 (153)	
..... (141)	选购打印机的窍门	(154)
蒸汽电熨斗加水的窍门	使用打印机的窍门	(155)
..... (141)	选购电话机应注意的窍门	(156)
选购热水器的窍门	使用电话机应注意的窍门	(156)
..... (141)	保养电话机的窍门	(156)
选购燃气热水器的窍门	识别特种电话号码的窍门	(157)
..... (141)	识别信号音的窍门	(158)
安装燃气热水器的窍门	电话机#和*的用途	(159)
..... (143)	识别家用电话被盗打的窍门	(159)
使用排气式燃气热水器的窍门	 (159)	
..... (143)	识别拒付通话费的窍门	(159)
使用烟道式燃气热水器的窍门	打热线电话的窍门	(159)
..... (144)	节省电话费的窍门	(160)
检查热水器的窍门	选购传真机的窍门	(160)
..... (144)	保养传真机的窍门	(161)
选购电热淋浴器的窍门	摆放传真机的窍门	(161)
..... (145)	选购照相机的窍门	(161)
安装电热淋浴的窍门	使用电子照相机的窍门	(162)
..... (145)	保养照相机的窍门	(162)
使用电热淋浴器的窍门	选购电冰箱的窍门	(163)
..... (145)		
安装太阳能热水器的窍门		
..... (146)		
保养太阳能热水器的窍门		
..... (146)		
热水器防水垢的窍门		
..... (146)		
选购家用电脑的窍门		
..... (146)		
选购电脑学习机的窍门		
..... (147)		
选购电脑键盘的窍门		
..... (147)		
使用家庭电脑的窍门		
..... (148)		
使用电脑应注意的窍门		
..... (148)		
放置家用电脑的窍门		
..... (149)		

目 录

选购电冰箱容积的窍门·····	(164)	选购电子消毒柜的窍门·····	(179)
选购电冰箱类型的窍门·····	(164)	安装电子消毒柜的窍门·····	(179)
选购冰箱内冷方式的窍门·····	(165)	使用电子消毒柜的窍门·····	(179)
选购电冰箱星级标准的窍门 ·····	(165)	维护电子消毒柜的窍门·····	(180)
使用电冰箱的窍门·····	(166)	使用净水器的窍门·····	(180)
使用电冰箱新功能的窍门·····	(166)	选购微波炉的窍门·····	(180)
搬动电冰箱的窍门·····	(168)	安置微波炉的窍门·····	(181)
安放电冰箱的窍门·····	(168)	使用微波炉的窍门·····	(181)
冬季使用电冰箱的窍门·····	(168)	使用电脑控制微波炉的窍门 ·····	(183)
夏季使用电冰箱的窍门·····	(168)	用微波炉进行解冻的窍门·····	(183)
延长电冰箱使用寿命的窍门 ·····	(169)	用微波炉加热食品的窍门·····	(184)
电冰箱节电的窍门·····	(170)	用微波炉烹饪的窍门·····	(184)
测算电冰箱耗电量的窍门·····	(171)	微波烹饪时保存营养的窍门 ·····	(186)
防止电冰箱产生异味的窍门 ·····	(171)	用微波炉保鲜蔬菜的窍门·····	(186)
除电冰箱异味的窍门·····	(172)	使用微波炉的新窍门·····	(186)
防止电冰箱内生真菌的窍门 ·····	(173)	选用微波炉炊具的窍门·····	(188)
电冰箱贮存食品的窍门·····	(173)	选择微波炉器皿的窍门·····	(189)
电冰箱存放食品期限的窍门 ·····	(174)	清洗微波炉的窍门·····	(189)
电冰箱贮存食品的窍门·····	(174)	微波炉微波泄漏的检查窍门 ·····	(189)
电冰箱停电时的应急窍门·····	(175)	选购电饭煲(锅)的窍门·····	(190)
降低电冰箱噪声的窍门·····	(175)	使用电饭煲的窍门·····	(191)
保养电冰箱的窍门·····	(176)	使用电饭煲省电的窍门·····	(191)
快速清洗抽油烟机的窍门·····	(176)	保养电饭煲的窍门·····	(192)
防油烟机油垢的窍门·····	(176)	选购电火锅的窍门·····	(193)
选购洗碗机的窍门·····	(176)	选购电炒锅的窍门·····	(193)
使用洗碗机的窍门·····	(177)	使用电炒锅的窍门·····	(193)
维护洗碗机的窍门·····	(178)	保养电炒锅的窍门·····	(194)
		使用电子砂锅的窍门·····	(194)
		保养电子砂锅的窍门·····	(194)

选购电烤箱的窍门····· (195)	洗衣机防漏电的窍门····· (202)
使用电烤箱的窍门····· (195)	洗衣机防噪声的窍门····· (202)
烘烤各类食物时间的窍门····· (196)	洗衣机防生锈的窍门····· (202)
保养电烤箱的窍门····· (196)	保养洗衣机的窍门····· (202)
使用餐具烘烤箱的窍门····· (196)	
选购洗衣机的窍门····· (196)	美容篇
摆放洗衣机的窍门····· (198)	眼影怎样增加立体感····· (204)
使用洗衣机的窍门····· (198)	眼影巧配衣服····· (204)
掌握洗衣机用水量的窍门····· (199)	敷眼防皱····· (204)
掌握洗衣机洗涤时间的窍门····· (199)	下眼睑敷面除皱····· (204)
使用洗衣机掌握用水的窍门····· (199)	怎样美化眼睛····· (204)
洗衣机使用洗涤剂的窍门····· (199)	眼部运动葆青春····· (205)
掌握洗衣机洗涤温度的窍门····· (199)	怎样修理眉毛····· (205)
使用洗衣机掌握水位的窍门····· (200)	拔眉毛不痛的方法····· (205)
洗衣机洗涤锦纶织物的窍门····· (200)	巧用眉笔····· (205)
洗衣机洗涤涤纶织物的窍门····· (200)	怎样涂口红····· (205)
洗衣机洗涤涤纶织物的窍门····· (200)	掩饰嘴唇缺点的方法····· (206)
洗衣机洗涤涤纶织物的窍门····· (200)	特殊的嘴唇化妆法····· (206)
洗衣机洗涤涤纶织物的窍门····· (200)	女性化妆四大禁忌····· (206)
洗衣机洗涤涤纶织物的窍门····· (200)	怎样识别变质化妆品····· (207)
洗衣机洗涤涤纶织物的窍门····· (200)	化妆品最好放在冰箱里····· (207)
洗衣机洗涤涤纶织物的窍门····· (200)	化妆道具要清洗····· (207)
洗衣机洗涤涤纶织物的窍门····· (200)	新法洗脸保健美····· (207)
洗衣机洗涤涤纶织物的窍门····· (200)	防皱洗脸法····· (208)
洗衣机洗涤涤纶织物的窍门····· (200)	光洁皮肤的几种方法····· (208)
洗衣机洗涤涤纶织物的窍门····· (200)	怎样收敛皮肤····· (208)
洗衣机洗涤涤纶织物的窍门····· (200)	自制沙拉敷面····· (209)
洗衣机洗涤涤纶织物的窍门····· (200)	沙拉酱可除皱纹····· (209)
洗衣机洗涤涤纶织物的窍门····· (200)	使用面膜要领····· (209)
洗衣机节电的窍门····· (201)	自制面膜减皱纹····· (209)
洗衣机防潮的窍门····· (201)	美容面膜自制法····· (209)