

3000^个 居家小妙招

生活妙招王

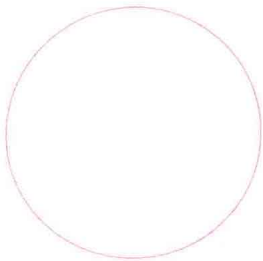
继畅销书《生活小窍门 1500 招》之后
震撼推出 **全彩色生活窍门升级版**



主编 / 节约网
吉林科学技术出版社



厨房窍门
居家清洁
居家收纳
宠物园艺
求医用药
家庭理财
装修布置
旅游购物
汽车养护
日常用品



3000个 居家小妙招

主编 / 节约网
吉林科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

3000 个居家小妙招 / 节约网主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008.7

ISBN 978-7-5384-3857-4

I . 3... II . 节... III . 家庭—生活—知识 IV . TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 091451 号

3000^个居家小妙招

主编

责任编辑

技术插图

摄影

摄影助理

编委

封面设计

出版发行

社址

邮编

发行部电话

储运部电话

团购电话

传真

网址

实名

定价

节约网

宛霞 赵沫

于通 王舒 王廷华 苏秀英 邹吉晨

刘亚超 李雷 李壮壮 林敏 苏秀梅

王泽良 王平 梁晶 陈永春 王艳华

邹本江 苏秀芝 武强 陈阡 刘杨

姜源 徐冬松

高洪波 赵海欧 陈望利 冷冰 郑桂仙

赵海燕 李惠敏 李萍

刘春玉 崔剑剑 迟爽

一行设计

吉林科学技术出版社

长春市人民大街4646号

130021

0431-85677817 85635177 85651759 85651628

0431-84612872

0431-85674016 85635186

0431-85635185

www.jlstp.com

吉林科学技术出版社

版权所有 翻印必究

710×1000 16开本 25印张 400千字

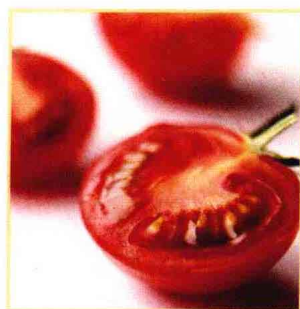
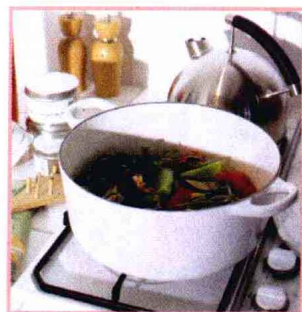
2008年7月第1版 2008年7月第1次印刷

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄本社调换

ISBN 978-7-5384-3857-4

35.00元



目录

contents

第1章

厨房生活小妙招

1

食物巧选购

鱼、肉、禽蛋..... 26

怎样辨别鲜鱼..... 26

宜购买优质冻鱼..... 26

选购带鱼的方法..... 26

鱿鱼干质量巧辨别..... 27

巧辨鱼是否受污染..... 27

辨别中毒鱼的窍门..... 27

辨别有毒水产品的窍门..... 28

对虾鲜度巧辨别..... 28

选购冰虾仁的窍门..... 28

虾米质量巧辨别..... 29

选购对虾三妙法..... 29

海蜇皮质量巧辨别..... 29

怎样辨别螃蟹的质量..... 29

选购活蟹的窍门..... 30

巧选河蟹..... 30

巧选海蟹..... 30

有光泽的泥鳅最新鲜..... 30

海参的选购..... 30

如何选购新鲜的贝类..... 31

宜购买优质牡蛎和活贝..... 31

选购鲍鱼有讲究..... 31

宜购买健康蟹..... 31

怎样辨别鲜肉..... 32

牛肉巧选购..... 32

羊肉巧选购..... 32

猪肉好坏的辨别..... 32

猪牛羊内脏的选购..... 33

选购猪肝的窍门..... 33

选购家禽的窍门..... 33

怎样辨别注水鸡鸭..... 33

冷藏禽肉巧辨别..... 34

新鸡、老鸡巧辨别..... 34

活鸡、病鸡巧辨别..... 34

劣质香肠巧辨别..... 34

选购优质烧鸡..... 35

选购优质板鸭..... 35

巧购优质咸肉..... 35

腌制品优劣巧辨别..... 36

巧选鱼翅..... 36

鲜蛋质量巧辨别..... 36

巧选松花蛋..... 36



蔬菜水果..... 37

巧选四季豆..... 37

巧选藕..... 37

巧选柑橘..... 37

巧选西瓜..... 37

巧选苹果和梨..... 37

巧选香瓜..... 37

米、面、油..... 38

如何挑选大米..... 38

如何挑选面粉..... 38

巧辨油脂的质量..... 38

如何选购小磨香油..... 38

巧辨香油的质量..... 38



干货..... 39

巧选干菜类干货..... 39

巧辨大料..... 39

如何选购香菇..... 39

如何选购木耳..... 39

选购优质黑木耳..... 39

巧辨木耳有否掺假..... 39

巧辨味精真假..... 40

巧辨酱油质量..... 40

饮品、甜品..... 40

识别啤酒小窍门..... 40

怎样识别纯果汁..... 40

巧选奶粉..... 40

其他..... 41

如何选购瓜子..... 41

巧辨茶叶质量..... 41

巧辨豆腐质量..... 41

巧购罐装食品..... 41

2

食物巧保鲜

鱼、肉、禽、蛋… 41

- 储存海味小窍门…… 41
- 活鱼保活小窍门…… 41
- 鲜鱼需冷冻保存…… 42
- 冻鲜鱼巧处理…… 42
- 用清水储存活蟹…… 42
- 用白酒储存鲜鱼…… 42
- 用餐巾纸巧存活鱼…… 42
- 巧存鲜虾…… 43
- 活泥鳅保活小窍门…… 43
- 放大蒜延长海产品保质期…… 43
- 巧存鲜蟹肉…… 43
- 冰箱巧储存活蟹…… 43
- 干海货的储存方法…… 43
- 用冷冻法储存鲜肉…… 44
- 用抹油法储存肝脏…… 44
- 用抹油法储存肉类…… 44
- 鲜肉保鲜小窍门…… 44
- 蜂蜜能为肉类保鲜…… 44
- 热天如何为肉类保鲜…… 44
- 牛排可用盐和胡椒保鲜…… 44
- 牛肉巧保鲜…… 45
- 牛肉宜用芥末保鲜…… 45
- 巧用白酒存香肠…… 45
- 巧用葡萄酒存火腿…… 45
- 巧存酱牛肉…… 45
- 巧存鲜肝…… 45
- 巧存鲜蛋…… 45
- 巧存禽肉…… 46



- 巧存咸鸡蛋…… 46
- 鲜蛋不宜直接放入冰箱…… 46
- 鸡蛋竖放不贴壳…… 46
- 忌在冰箱里储存松花蛋、咸鸭蛋…… 46

蔬菜、水果…… 47

- 巧存水果和蔬菜…… 47
- 巧防食物腐败变质…… 47
- 冰箱巧存熟菜…… 47
- 巧存叶菜类蔬菜…… 48
- 巧存大白菜…… 48
- 豆角可以冷冻储存…… 49
- 把韭菜捆成小把储存…… 49
- 宜选择器皿储存黄花菜…… 49
- 香菜保鲜小窍门…… 49
- 生菜保鲜小窍门…… 49
- 巧存青椒…… 50
- 巧存茄子、番茄…… 50
- 西红柿保鲜小窍门…… 50
- 巧存切开的瓜类…… 50
- 冬瓜保鲜小窍门…… 50
- 巧存鲜姜…… 50
- 巧存辣椒…… 51
- 巧存蒜黄…… 51
- 巧存大蒜…… 51
- 豆芽宜泡水储存…… 51
- 巧防洋葱抽芽…… 51
- 洋葱保鲜小窍门…… 51
- 生姜保鲜小窍门…… 51
- 红枣储存前宜用开水焯…… 52
- 鲜蘑菇保鲜小窍门…… 52
- 巧存花生米…… 52
- 巧存苦瓜…… 52
- 西葫芦宜即买即吃…… 52
- 储存竹笋注意保持水分…… 52
- 冬笋保鲜小窍门…… 53
- 巧存土豆…… 53
- 冰箱储存水果蔬菜勿用报纸包…… 53

- 巧存胡萝卜…… 53
- 巧存苹果、梨…… 53
- 香蕉保鲜小窍门…… 54
- 储存山楂宜通风和冷藏…… 54
- 葡萄保鲜小窍门…… 54
- 大枣宜放阴凉处保存…… 54
- 巧存柑橘…… 55
- 木瓜宜埋在米中保存…… 55
- 西瓜储存前宜用盐水浸泡…… 55
- 巧存削皮水果…… 55

米、面、油…… 55

- 储米小窍门…… 55
- 沸水浸泡可防豆类生虫…… 56
- 生虫面粉巧处理…… 56
- 巧存挂面…… 56
- 巧防食油变质…… 57
- 巧存食用油…… 57
- 巧防猪油“哈喇”…… 57
- 储存香油宜加食盐…… 57



其他…… 57

- 存放豆浆需加盐…… 57
- 巧存豆腐…… 57
- 面包保鲜小窍门…… 58
- 巧存酱油、醋…… 58
- 蜂蜜不宜用金属器皿存放…… 58
- 预防豆类生虫小窍门…… 58
- 保存过夏绿豆小窍门…… 58
- 牛奶不宜见光…… 59

炼乳应避光存放·····	59
乌梅要注意防潮·····	59
红糖结硬块了怎么办··	59
巧存红糖·····	59
巧存新茶·····	59
放生姜片防蜂蜜变质··	60
夏季巧存食盐·····	60
短期保鲜蛋糕小窍门··	60
鲜面包不用天天买····	60
巧存月饼·····	60
巧存黄酒·····	61
巧存啤酒·····	61
香槟酒的保存·····	61
存放食糖宜选合适器皿	61

3

食物巧加工

鱼、肉、禽蛋····· 61

巧洗鱼·····	61
巧解冰冻鱼·····	61
巧去鱼胆苦味·····	62
巧除淡水鱼的土腥味··	62
巧洗带鱼·····	62
巧洗虾体中的污物····	62
巧杀黄鳝·····	62
巧洗虾仁·····	62
巧去虾仁腥味·····	63
巧去贝类食品泥沙····	63
巧拔禽毛·····	63
巧去鸭肉腥味·····	63
巧去猪头肉油腥味····	63
巧除猪心异味·····	63
巧除咸肉异味·····	63
巧去猪肉上黏附的脏物	64
巧洗猪肉·····	64
巧洗猪心肝·····	64
巧洗猪肠·····	64
烫鸭水不要太烫·····	64
鱼苦胆破了巧处理····	64

蔬菜、水果····· 64

淡盐水洗蔬菜好处多··	64
洗瓜蔬可适当用点洗涤剂	65
蔬菜如何解毒·····	65
瓜果清洗小窍门·····	65
巧除菜叶小虫·····	65
巧洗蔬菜·····	65
清除菜类残留农药五法	66
巧洗干蘑菇·····	66
干香菇泡发小窍门····	66
巧泡干蘑菇·····	66
巧洗木耳·····	66
巧泡干木耳·····	67
海带不宜长时间浸泡··	67
吃土豆前要先削皮····	67
巧去土豆皮·····	67
巧剥蒜皮·····	67
水中切洋葱可避免流眼泪	67
巧去西红柿皮·····	68
巧去莲子皮·····	68
巧去芋头皮·····	68
巧除萝卜臭味·····	68
青椒干制小窍门·····	68
晒干茄片小窍门·····	68
巧制豆角干·····	69
存干豆角小窍门·····	69
巧剥橙皮·····	69



米、面、油····· 69

米不宜多淘、久泡、用力	69
搓·····	69
和饺子面的窍门·····	69

和面要“三光”·····	70
包饺子馅面不剩的窍门	70
巧看酵面使碱量·····	70
怎样和面效果好·····	70
和面不沾盆·····	70



4

食物巧烹饪

米、面、乳制品····· 71

巧煮稀饭·····	71
怎样熬米粥好吃·····	71
黑米粥饭的制作·····	71
熬蔬菜粥调味料后下锅	72
捞饭要把米汤再利用··	72
夹生米饭补救小窍门··	72
6分钟快速煮稀饭窍门	72
夹生饭重煮窍门·····	73
米饭烧糊巧补救·····	73
蒸馒头不熟巧补救····	73
煮元宵看火候·····	73
加盐或鸡蛋增加肉馅黏性	73
黏性食品刀切窍门····	73
巧煮饺子·····	73
西红柿肉馅饺子味美独特	74
淀粉可代替薄面·····	74
煮饺子“盖锅煮馅，开锅	74
煮皮”·····	74
加葱或盐煮饺子不破不黏	74
巧炸馒头片·····	74
黄馒头的补救·····	75
蒸馒头用凉水·····	75
巧炸春卷·····	75

巧热馒头·····	75
巧煮过水面·····	75
巧煮牛奶·····	76
牛奶加热时放糖有害··	76
牛奶加咖啡冰块香味浓郁	76
巧用热水瓶做泡汤·····	76
快速熬绿豆汤·····	76
微波烹饪常识·····	77
家居做饭够吃就行·····	77



鱼、肉、禽蛋·····	77
怎样烧鱼鱼不碎·····	77
鱼腹黑膜要除净·····	77
煎鱼巧防粘锅·····	78
怎样烧鱼有营养·····	78
活鱼烹调不利营养吸收	78
炒鳝鱼宜配香菜·····	78
好糖色炒出来·····	79
虾类烹饪窍门·····	79
鲜鱼食用时间掌握法··	79
热水浸泡猪肉影响味道	79
用醋清洗猪肚效果好··	80
肉丸制作要敲“打”··	80
肉类烹饪前巧去味·····	80
烤肉防焦小窍门·····	80
烧菜用酒的最佳时机··	80
巧除牛肉膻味·····	81
炒牛肉宜用啤酒·····	81
巧用淘米水洗猪肉·····	81
巧用“十三香”·····	81
烹兔肉多用香辛料·····	81

加绿豆可使牛羊肉更鲜美	82
巧除羊肉膻味·····	82
加萝卜羊肉味道更纯正	82
炖肉加山楂熟得快·····	82
炖肉宜高压锅沙锅并用	82
巧用小苏打烹调牛羊肉	82
巧去菜籽油异味·····	83
烹烧猪蹄宜略加点醋··	83
煮肉小窍门·····	83
巧煮骨头汤·····	83
煮排骨宜略加点醋·····	83
什么时间放醋最适宜··	83
醋放多了巧补救·····	84
鸡肉宜香醋爆炒·····	84
肥肉去腻窍门·····	84
烹制猪腰子妙招·····	84
白斩鸡怎样做才质嫩味美	85
炖鸡小窍门·····	85
酱肉制品巧入味·····	85
肥鸭去膻解腻窍门·····	85
老母鸡吊汤好·····	86
炖骨头汤注意掌握方法	86
猪肉皮加工假鱼肚·····	86
按顺序添加调味品·····	86
用辣酱自制辣油·····	87
沸水冲滋补品有损营养	87
熬猪油巧用水·····	87
鲜鱼制鱼汤妙法·····	87
巧制皮蛋汤·····	87
冷水打鸡蛋·····	87
巧法煮鸡蛋蛋壳不裂··	88
巧用酒炒鸡蛋·····	88
煮鸡蛋前先用凉水浸泡	88
滴食醋做漂亮的蛋花汤	88
咸鸭蛋巧加工“赛蟹肉”	88
吃松花蛋可放姜醋汁··	88
巧煎鸡蛋·····	89
葱花炒鸡蛋的烹饪窍门	89
3分钟煮熟鸡蛋·····	89
炒鸡蛋宜加砂糖·····	89

炒鸡蛋宜加温水·····	89
巧法分离蛋黄、蛋白··	90
巧法切白煮蛋·····	90
煎鸡蛋宜放足油·····	90
煎鸡蛋宜撒面粉·····	90
巧蒸鸡蛋羹·····	90
巧蒸鸡蛋·····	90
巧煎鸡蛋·····	90
巧制蛋卷皮·····	90



蔬菜·····	91
烹调蔬菜宜加菱粉类淀粉	91
用淡盐水浸泡豆腐防碎	91
巧去豆腐卤水味·····	91
姜汁入菜色味俱佳·····	91
合理食用大白菜·····	91
莲藕生啖熟食两相宜··	91
放盐时机因菜而异·····	92
加葱姜蒜爆锅宜用温油	92
炒土豆丝不粘锅妙招··	92
烧茄子盐腌干煸都省油	92
炒茄子不黑的妙招·····	93
炸过鱼虾的油炸茄子好吃	93
盐搓毛豆色泽鲜丽·····	93
花生米泡涨后炸香脆··	93
小锅炒菜增味三分·····	93
微波烹饪要用调料将原料	94
浸透·····	94
加牛奶巧制土豆丸子··	94
炒豆芽放醋保护营养··	94
用胡萝卜做菜喜油多··	94
蔬菜合炒营养互补·····	94

蔬菜现吃现买最新鲜···	95
放香菜的最佳时机···	95
大蒜宜捣碎了吃···	95
巧煮海带···	95
快速熬绿豆汤妙招···	95
用微波炉烹饪时食物的摆放···	95
微波炉烹饪小窍门···	96
使微波炉烹调均匀的窍门	96
如何优化微波炉烹饪效果	96
如何确定微波炉烹饪时间	96

第2章

居家清洁小妙招

1

衣物巧清洗

服装织物·····	98
呢料衣物清洗窍门·····	98
丝绸衣物清洗窍门·····	98
棉衣物清洗窍门·····	98
汗衫清洗窍门·····	98
羽绒制品清洗窍门·····	99
巧洗衬衣袖子领口·····	99
巧洗牛仔褲不变形·····	99
巧洗牛仔褲不褪色·····	100
内裤清洗窍门·····	100
衬衫清洗窍门·····	100
袜子清洗窍门·····	100
内衣清洗窍门·····	100
毛巾清洗窍门·····	101
丝袜清洗窍门·····	101
红墨水渍巧去除·····	101
酱油渍巧去除·····	101
酒渍巧去除·····	102
蓝墨水渍巧去除·····	102
鸡蛋渍巧去除·····	102

菜汤渍巧去除·····	102
茶水渍巧去除·····	102
碘酒渍巧去除·····	102
冰淇淋渍巧去除·····	102
陈血渍巧去除·····	103
新血迹巧去除·····	103
衣物怪味巧去除·····	103
圆珠笔油渍巧去除·····	103
口香糖渍巧去除·····	103
西红柿渍巧去除·····	103
口红渍巧去除·····	104
葡萄汁渍巧去除·····	104
甜品渍巧去除·····	104
咖啡渍渍巧去除·····	104
色拉酱渍巧去除·····	105
油漆渍巧去除·····	105
睫毛膏渍巧去除·····	105
报纸油墨渍巧去除·····	105
酱汁渍巧去除·····	105
巧洗毛巾霉烂·····	105
巧洗毛巾污渍·····	106
巧洗内衣不变形·····	106
泳衣巧清洗·····	106
缩水毛衣巧处理·····	106
羽绒服皂渍巧去除·····	106
巧防衣领、袖口松垮·····	106
巧除衣物皱褶·····	106
被单清洗窍门·····	107
床单清洗窍门·····	107
化纤织品清洗窍门·····	107
羊毛衣物清洗窍门·····	107
衣物泛黄清洗窍门·····	108
染色衣服清洗窍门·····	108
白衣黑斑巧去除·····	108
草渍巧去除·····	108
巧克力渍巧去除·····	108

鞋帽饰物····· 109

巧洗白球鞋·····	109
巧除皮箱上的霉点·····	109

巧洗帆布包·····	109
巧洗拖鞋·····	109
巧洗围巾·····	109
巧洗鞋带·····	110
巧洗毛绒玩具·····	110



2

厨房巧清洁

厨房设施····· 111

水池清洁窍门·····	111
灶具墙壁清洁窍门·····	111
排水管清洁窍门·····	111
巧除煤气炉污垢·····	111
冷藏、冷冻室清洁窍门	111
冰箱异味巧去除·····	112
厨房玻璃清洁窍门·····	112
厨房瓷砖接缝清洁窍门	112
排气扇清洁窍门·····	112
云石案台白印巧去除·····	112
水龙头清洁窍门·····	113
洗涤槽清洁窍门·····	113
排水管清洁窍门·····	113
炉灶清洁窍门·····	113
煤气炉架清洁窍门·····	114
炉嘴清洁窍门·····	114
烹饪台清洁窍门·····	114
吊棚清洁窍门·····	114
橱柜清洁窍门·····	115
抽油烟机风扇巧清洁·····	115
抽油烟机机体巧清洁·····	115
集油杯巧清洁·····	116

抽油烟机滤网巧清洁	116
冰箱内部大清扫	116
微波炉巧清洁	117
电饭锅巧清洁	118
烧水壶巧清洁	118
消毒柜巧清洁	118
果汁机巧清洁	118

餐具、厨具 119

筷筒巧清洁	119
巧除锅盖上的油渍	119
碗柜巧清洁	119
电饭锅“沾底”巧清洁	119
刀锈巧去除	119
玻璃杯巧清洗	119
木砧板发黑巧处理	119
瓶罐异味巧去除	120
巧除烧水时的浮油	120
抹布巧清洁	120
洗碗盆巧清洁	120
巧洗刀叉	120
茶壶表面污渍巧清洁	120
烤面包机巧清洗	121
饭盒霉味巧去除	121
平底锅巧清洁	121
微波炉巧清洁	121
塑料碗碟巧清洁	121
玻璃锅巧清洁	121
餐盘鱼腥味巧去除	121
餐具油渍巧去除	122
沙锅巧清洗	122
小器皿巧清洗	122
筷子、筷子盒巧清洗	122
玻璃杯巧清洗	123
茶渍巧漂白	123
锅内侧油污巧清洗	123
锅外侧油污巧清洗	123
热水瓶巧清洗	124
餐具巧清洗	124
抹布巧漂白	124

削皮刀巧清洗	124
礞板儿巧清洗	124



3 卫生间巧清洁

浴缸、马桶、洗脸台 125

瓷浴缸光亮巧恢复	125
马桶臭味巧去除	125
马桶巧清洁	125
马桶清洁忌用热水	125
洗脸台巧清洗	125
马桶坐垫巧清洗	126
硅胶边巧清洗	126
地砖巧清洗	126
水箱巧清洗	126
便器黄斑巧清洗	127
水龙头周围巧清洗	127
瓷碟巧清洗	127
洗衣机内侧巧清洗	128
洗涤槽霉菌巧去除	128
小物品巧清洗	128

其他设备 129

牙刷架巧清洁	129
木梳巧清洁	129
垃圾盒巧清洁	129
墙壁、地板巧清洁	130
排水口巧清洁	130
喷头巧清洁	130
洗澡附属品巧清洁	131
门周围巧清洁	131
防滑垫巧清洁	131

淋浴防水帷幔巧清洁	132
水槽柜巧清洁	132
洗衣机排水管巧清洁	132
脚踏垫巧清洁	133
天花板巧清洁	133
瓷砖牙膏渍巧去除	133
浴帘巧清洁	133
卫生间异味巧去除	133
浴用小件巧清洗	134
厕兜巧清洁	134
浴巾巧清洁	134
洗手间门上霉菌巧清洁	134
淋浴拉门轨道巧清洁	134

4

居室巧清洁

木质地板巧清洁	135
百叶窗巧清洁	135
居室死角卫生巧清洁	135
巧用牙膏清洁白色家具	135
毛绒沙发巧清洗	136
家具标签巧去除	136
重物移动小窍门	136
巧用淘米水清洁木质家具	136
巧除云石的茶锈渍	136
巧除衣柜油漆味	136
窗户浅沟处污垢巧清洁	137
巧用牛奶洗家具	137
石、砖墙巧清洁	137
瓷砖墙壁巧清洁	137
人造皮革家具巧清洁	137
电源插座巧清洁	137



5

家电巧清洁

- 电话机巧清洁····· 138
- 电脑鼠标、键盘巧清洁 138
- 电脑显示器边框巧清洁 138
- 开关、插座、灯罩巧清洁 138
- 空调巧清洁····· 138
- 电熨斗清洗····· 139
- 相机镜头巧清洁····· 139
- 磁头巧清洁····· 139
- 遥控器巧清洁····· 139
- 冰箱面板巧清洁····· 140
- 打印机巧清洁····· 140
- 饮水机巧清洁····· 140
- 洗衣机内外巧清洁····· 140
- 巧除家电缝隙灰尘····· 140
- 电热毯巧清洁····· 140
- 手机泡水巧处理····· 141
- 电脑巧清洁····· 141
- 风扇护网巧清洁····· 141
- 电视机巧清洁····· 141
- 键盘巧清洁····· 142
- 空调外壳巧清洁····· 142
- 吸尘器巧清洁····· 142

第3章

居家收纳小妙招

1

厨房收纳

- 地柜的收纳使用····· 144
- 巧用铁篮子收纳料理工具 144
- 食谱的收纳窍门····· 144
- 蔬菜的收纳窍门····· 144
- 冰箱中食物除臭窍门·· 145

- 大型扁平状物的收纳窍门 145
- 制作碎冰小窍门····· 145
- 厨房的“油腻”巧收纳 146
- 调味瓶分隔架巧利用·· 146
- 筷子、勺子巧收纳····· 146
- 异型收纳罐巧利用····· 146
- 时尚袋子巧收杂物····· 146
- 自制塑料袋收纳架····· 146
- 洗衣粉盒再利用····· 147
- 灶台下空间巧利用····· 147
- 微波炉上方空间巧利用 147
- 调料巧收纳····· 147
- 吊柜巧收纳····· 147
- 水槽柜门巧利用····· 147
- 厨房清洁工具巧收纳 ··· 148
- 贴墙挂钩挂东西很方便 148
- 厨房小工具巧收纳····· 148
- 垃圾桶巧收纳····· 148
- 微波用具巧收纳····· 148
- 干货巧收纳····· 148



2

卫生间收纳

- 洗衣机下方巧装毛巾架 149
- 镜后空间巧利用····· 149
- 巧用篮子收纳化妆品·· 149
- 防水收纳篮巧利用····· 149
- 玻璃架巧收纳····· 149
- 用链子串接卫生纸····· 149
- 厕所的收纳要点····· 149
- 收纳袋巧利用····· 150
- 浴室周围的收纳要点·· 150
- 洗涤用品的收纳窍门·· 150

- 洗脸池下巧设储物架·· 150
- 浴室门后巧装筐····· 150
- 洗衣机侧面大利用····· 150
- 洗涤用品巧收纳····· 151
- 合理利用边角空间的家具 151
- 塑料储物盒巧利用····· 151

3

卧室收纳

- 衣柜顶部神奇的收纳空间 151
- 选择多空间规划的衣柜 151
- 衣橱内侧巧利用····· 152
- 棉被先清洁再收纳····· 152
- 床底收纳窍门····· 152
- 床尾空间巧利用····· 152
- 床头的墙壁艺术收纳·· 152
- 首饰收纳盒巧利用····· 152

4

衣物收纳

- 牛仔裤的收纳窍门····· 153
- 衬衫的收纳窍门····· 153
- 易变形裤子的收纳窍门 153
- 毛衣收纳窍门····· 153
- T恤衫收纳窍门 ····· 153
- 内裤的折叠收纳窍门·· 153
- 袜子的折叠收纳窍门·· 154
- 领带的收纳窍门····· 154
- 丝袜的折叠收纳窍门·· 154
- 胸罩的折叠收纳窍门·· 154
- 连帽衫的收纳窍门····· 154
- 旅行时衣物快干法····· 155
- 皮带的收纳窍门····· 155
- 鞋套巧利用····· 155
- 长裤固定窍门····· 155
- 不常穿的鞋子收纳窍门 155
- 衣物的存放窍门····· 155
- 丝袜使用小窍门····· 156

帽子不变形窍门·····	156
冬季大衣的收纳窍门···	156
衣服纽扣的保护窍门···	156
皮衣的收纳窍门·····	156
羊绒衫的收纳窍门····	156
丝绸衣物的收纳窍门···	157
尼绒衣物的收纳窍门···	157
浅色衣物的收纳窍门···	157
丝巾的收纳窍门·····	157
长靴的收纳窍门·····	157
雨衣的收纳窍门·····	158
大小提包的收纳窍门···	158

5

小物件收纳

包包的收纳窍门·····	158
资料夹巧利用·····	158
粉类收纳窍门·····	158
小相簿巧利用·····	159
照片的收纳窍门·····	159
底片的收纳窍门·····	159
票据的收纳窍门·····	159
手机链的收纳窍门····	159
项链的收纳窍门·····	159
手链的收纳窍门·····	159
旅游地图的收纳窍门···	160
戒指的收纳窍门·····	160



发卡的收纳窍门·····	160
附轮收纳箱巧利用····	160
打折卡的收纳窍门····	160
空底片盒巧利用·····	160
杂志不乱倒的窍门····	160

第4章 宠物园艺小妙招

1

宠物巧饲养



猫·····	162
猫咪寄生虫的预防····	162
猫咪长虱子了怎么办···	162
猫咪肠炎的处理·····	162
猫咪流感的治疗·····	162
猫咪的性成熟时间····	163
母猫的发情状况·····	163
母猫的性成熟时间····	163
公猫的性成熟时间····	163
公猫的发情状况·····	164
猫咪的发情季节·····	164
猫咪的怀孕知识·····	164
高龄猫的营养需求····	164
自制猫食不用配调料···	165
幼猫的喂养·····	165
病猫的喂养·····	165
猫咪的喂养须注意····	165
怎样准备猫窝·····	165
怎样给猫咪准备餐具···	166
春季应注意猫的看管···	166
春季注意猫咪换毛····	166
猫咪的夏季饮食·····	166
夏季防止猫咪中暑····	166
小猫晚上都不睡觉吗···	166

猫咪的饮食注意事项···	167
猫咪每天应吃多少食物··	167
不要给小猫喂牛奶····	167
猫咪可以喂肉吗·····	167
猫咪可以喂罐头吗····	167
外出旅行可否带猫咪一起	168
去·····	168
如何发现猫咪不舒服···	168
猫咪要及时打疫苗····	168
小猫拉稀的处理·····	168
如何教猫咪上厕所····	168
如何处理小猫随地大小便	169
小猫老是叫的几种原因··	169
小猫老是叫的应对方法··	169
小猫又抓又咬怎么办···	169
怎样给猫咪剪指甲····	169



狗·····	170
狗狗皮肤病巧防治····	170
蛋黄香菜使狗皮毛增光泽	170
镜子矫治狗妄动·····	170
怎样梳理短毛小狗····	170
怎样梳理长毛小狗····	170
怎样梳理柔滑的狗毛···	170
怎样检查狗狗的眼睛···	171
怎样检查狗狗的耳朵···	171
怎样修剪狗狗的爪子···	171
怎样清洁狗狗的牙齿···	171
怎样给小狗洗澡·····	171
听懂狗狗的语言·····	171
如何从狗的眼睛看出心情	172
变化·····	172
如何从狗的耳朵看出情感	172
变化·····	172

如何从狗的尾巴看出情感变化	172
读懂小狗的表情	172
影响狗狗性格的主要因素	173
给狗狗喂食的注意事项	173
给狗狗喂食的合理次数	173
狗食饲料的温度	173
每只狗的餐具要固定	174
幼犬和病犬的喂食要诀	174
狗狗需要的营养	174
孕犬的饲养	174
妊娠初期母犬的喂养	175
妊娠母犬应有适当的运动	175
如何训练小狗上厕所	175
狗狗不能吃的食物	175
犬食物合理营养配比	175
犬的免疫和除虫	176
怎样判断狗狗的健康状况	176
犬的发情和生育	176
何时可给小狗洗澡	176
孩童与狗	177

鱼 177

如何购买健康的金鱼	177
以观赏鱼为主，山石为辅的水族箱设计	177
水草为主，鱼为辅的水族箱设计	177
鱼景结合水族箱设计	177
立体式的水族箱设计	178
水族箱布置的注意事项	178
鱼缸中荧光灯管的更替	178
鱼缸中滤材的清洗	178
金鱼刚买回来不要急着换水	178
鱼缸摆放的位置	178
保持水质清洁	179
饲养小金鱼应注意	179
水草的修剪	179
藻类的清除	179

藻类的防治窍门	179
水草肥料的添加	180
水质的检测	180
水族箱在室内的摆放	180

鸟 180

购买什么年龄的幼鸟比较合适	180
从食欲方面观察幼鸟是否健康	180
从精神方面观察幼鸟是否健康	180
从粪便观察幼鸟是否健康	181
从外表观察幼鸟是否健康	181
根据室温考虑保温方案	181
鸟玩具的注意事项	181
丰富鸟生活的娱乐活动	181



园艺巧种植

花卉的种植	182
不宜家养的花	182
不养“相克”花	182
花卉宜选择耐阴品种	182
球根类花卉巧种植	182
兰花类花卉巧种植	182
竹芋类、蕨类植物巧种植	182
仙人掌类植物巧种植	183
马蹄莲巧种植	183
瓜叶菊巧种植	183
大岩桐巧种植	183
比利时杜鹃巧种植	183

蟹爪兰巧种植	183
蒲包花巧种植	183
金橘巧种植	183
观赏凤梨巧种植	184
菊花巧种植	184
仙客来巧种植	184
牡丹巧种植	184
月季巧种植	184
米兰巧种植	184
扶桑巧种植	185
一品红巧种植	185
一串红巧种植	185
发财树巧种植	185
橡皮树巧种植	186
茶花巧种植	186
桂花巧种植	186
红宝石巧种植	186
绿宝石巧种植	186
金心吊兰巧种植	186
芦荟巧种植	187
君子兰春季怕风吹	187
君子兰夏季怕日晒	187
君子兰秋季怕雨淋	187
君子兰冬季怕干冷	187

花卉浇水 187

巧用残茶浇花	187
巧用变质奶浇花	187
巧用凉开水浇花	188
巧用温水浇花	188
巧用淘米水浇花	188
家中无人时的浇花窍门	188
盛夏中午不宜用冷水浇花	188
盆景自动浇水的窍门	188

花卉施肥 189

芦荟的施肥窍门	189
君子兰的施肥窍门	189
盆花常用的有机肥	189

花卉的修剪····· 189

盆花修剪窍门····· 189

盆栽····· 190

柑橘种子变漂亮盆栽·· 190

不宜摆放在室内的植物 190

花盆巧创意····· 190

其他····· 190

良好的通风是栽培植物的关键····· 190

苔藓巧保护室内植物·· 190

花卉对空气湿度的要求 191

如何增加湿度····· 191

株丛过密应及时梳理·· 191

巧防花卉出现偏冠现象 191

冬季观花植物巧养护·· 191

湿度对开花的影响···· 192

适时播种是栽培的关键 192

使种子更快发芽的窍门 192

如何安顿好植物····· 192

工具也应注意清洁、消毒 192

高温不宜管理越冬植物 192



第5章

求医用药小妙招

1

日常巧保健

提神····· 194

劳累后宜喝点醋····· 194

每天一杯养生茶驱疲劳 194

吃葡萄可消除人体疲劳 194

伸展运动可恢复精力·· 194

巧法消除春困、秋乏·· 195

夏季倦怠需补钾····· 195

夏天爱犯困应多喝茶·· 195

做深呼吸可恢复精力·· 195

快步走可消除疲劳···· 195

睡眠····· 196

晚上喝茶或牛奶有助于睡眠····· 196

按摩、热水浴有助于睡眠 196

十点半前入睡睡眠质量最好····· 196

体育锻炼有助于睡眠·· 196

喝醋有助于睡眠····· 196

睡眠时间要有规律···· 196

保障睡眠的几种方法·· 197

盘腿催眠法····· 197

水果催眠法····· 197

生姜催眠法····· 197

快步催眠法····· 197

眨眼催眠法····· 197

浸脚催眠法····· 197

暗示催眠法····· 198

喝杯加蜜牛奶有助于睡眠 198

开窗通气有助于睡眠·· 198

睡前洗漱有助于睡眠·· 198

防止失眠小窍门····· 198

巧治失眠、多梦····· 198

巧治磨牙····· 199

巧治盗汗····· 199

巧治小儿夜啼····· 199

除口臭····· 199

红糖刷牙可除牙垢···· 199

嚼花生除口臭····· 199

正确刷牙及清洁舌苔可消除口臭····· 199

健康饮食消除口臭···· 199

口嚼茶叶消除口臭···· 200

口腔的大蒜气味巧去除 200

手脚干裂、冻疮·· 200

巧治冻疮····· 200

冻疮未破时巧治疗···· 200

手掌脱皮可吃胡萝卜·· 200

蚊虫叮咬····· 201

风油精巧驱蚊····· 201

驱蚊小窍门····· 201

蚊虫咬伤后巧处理···· 201

吸尘器巧除蚊子····· 201

宝宝被蚊子咬后巧处理 201

巧用碱性物质止痒···· 202

巧用芦荟汁止痒····· 202

橡胶条巧除蚂蚁····· 202

植物巧驱蚊····· 202

驱蚊草巧种植····· 202

穿浅色衣服少招蚊子·· 202

薰衣草巧种植····· 203

少用“留香”洗液可少招蚊子····· 203

如何让蚊香发挥最大作用 203

如何使用电蚊香····· 203

如何让蚊子“无处下口” 203

驱蚊水的使用····· 203

嘘声巧捕蟑螂····· 204



健身····· 204

起床前巧健身····· 204

刷牙时巧健身····· 204

乘车时巧健身····· 204

养成午休好习惯····· 204

睡觉前巧健身·····	204
常散步好处多·····	205
运动后不宜马上洗热水澡·····	205
主动咳嗽“清扫”肺·····	205
多用左手可防中风·····	205
吃羊肉有助于保持健美体形·····	205
舒缓眼睛疲劳小窍门·····	205
巧治“电视眼”·····	206
饭后听音乐有助于消化·····	206
登高有利于健身·····	206
常梳头好处多·····	206

排毒·····	206
绿叶蔬菜有助于排毒·····	206
葡萄酒有助于排毒·····	206
绿茶有助于排毒·····	207
水果或果汁有助于排毒·····	207
海带和紫菜有助于排毒·····	207
黑木耳有助于排毒·····	207
豆豉有助于排毒·····	207
粗粮有助于排毒·····	207



② 小病巧应对

感冒·····	208
巧用葱治感冒·····	208
早晨清洗鼻腔防感冒·····	208
治感冒小秘方·····	208
药片不要掰开吃·····	208
不要用除白开水以外的其	

他水送药·····	208
冷水洗脸预防感冒·····	208
热水泡脚预防感冒·····	209
服中药时不能随意加糖·····	209
服用哪些药不宜喝热水·····	209
体温升高巧处理·····	209
胡椒治疗感冒·····	209
菠萝可消除感冒·····	210
重伤风巧应对·····	210

头痛·····	210
热水泡手可治偏头痛·····	210
闻苹果香能缓解头痛·····	210
头痛巧处理·····	210
突发头痛巧处理·····	210
治疗贫血引起的头晕·····	210

咳嗽·····	211
大蒜可治咳嗽·····	211

打嗝·····	211
巧治打嗝·····	211
立止打呃法·····	211
喝水弯腰法治打嗝·····	211
惊吓法治打嗝·····	211
屏气法治打嗝·····	211
深呼吸法治打嗝·····	211
塑料袋呼气法治打嗝·····	212
伸拉舌头法治打嗝·····	212
舌下放糖法治打嗝·····	212

鼻塞、鼻血·····	212
煎熏法治鼻塞·····	212
侧卧按摩治鼻塞·····	212
鼻炎日常巧应对·····	212
热敷巧治鼻塞·····	213
巧治婴儿鼻塞·····	213
按摩鼻沟减轻鼻塞·····	213
勾中指快速止鼻出血·····	213

咽喉病·····	213
巧治咽喉疼痛·····	213
吃枸杞子治夜间口干症·····	213
蜂蜜加米醋治咽干舌痛·····	213
体温升高巧处理·····	214
喝绿茶可治咽喉肿痛·····	214
莲子心水可防治口干舌燥·····	214
番茄汁缓解咽喉疼痛·····	214



牙炎·····	214
牙痛巧处理·····	214
牙齿变白法·····	214
大蒜巧治牙痛·····	214
芦荟快速止牙痛·····	214

皮肤病·····	215
巧治风疹块、痱子·····	215
巧用葱治皮肤病·····	215
冰块治皮炎·····	215
生姜巧除脚臭·····	215
汗脚的人最好穿五趾袜·····	215
保持鞋的干爽防止脚气·····	215

③ 大病巧治疗

老年人保养脾胃的饮食·····	216
红糖水泡胡椒可祛胃寒·····	216
菠萝清理肠胃治便秘·····	216
生鸡蛋巧治肠胃不消化·····	216
西红柿汁可缓解胃部不适·····	216
吃葡萄可健胃消食·····	217
胃不好可常按摩左手心·····	217
胃酸胃痛怎么办·····	217

秋季冷水洗浴有助治疗胃炎…………… 217
巧用葱治胃痛反酸…………… 217
增加膳食纤维的摄入预防便秘…………… 217
改变不良的饮食习惯预防便秘…………… 218
维持肠道健康菌群平衡预防便秘…………… 218
适当运动可预防便秘… 218
积极响应便意预防便秘 218
落地桃花泡水可润肠… 218
巧治胃泛酸…………… 219
生南瓜籽可驱蛔虫…………… 219
肾病巧缓解…………… 219
肝病巧缓解…………… 219

高血压、高血脂… 219

芥末煮水洗脚可降压… 219
高血压患者的降压菜… 219
葡萄汁送服降压药效果好 219
勤做家务降血压…………… 220
控制体重有助于降血压… 220
沉思有助于降血压…………… 220
高血压患者运动的注意事项…………… 220
高血压患者应减少酒量 220
高血压患者应吃素…………… 221
高血压患者应少吃盐… 221
高血压患者要保持心情愉快…………… 221
对“心脏”有益的食物 221

便秘、肛周疾病… 222

麻油拌菠菜润肠又通便 222
巧治肛门瘙痒…………… 222

关节炎、风湿、腰腿痛…………… 222

骨关节炎宜多走路…………… 222

电吹风治疗肩周炎…………… 222
用手做爬楼梯动作可缓解肩周炎…………… 222
扭脖子缓解颈椎痛…………… 222
肌肉软组织疼痛多做伸展运动…………… 223
消除运动引起的肌肉疲劳 223
使巧劲儿治抽筋…………… 223
耸肩避免腰酸背痛… 223
巧用大蒜缓解肌肉酸痛 223

4

心理巧保健

减压…………… 224
静坐休息可缓解紧张… 224
放慢呼吸可缓解紧张… 224
多想高兴的事减轻心理负担…………… 224
聆听现代音乐缓解压力 224

缓解情绪…………… 224

散步缓解心情…………… 224
放声大笑可缓解情绪… 224
起床前的放松运动…………… 225
朋友聚餐缓解情绪…………… 225
看书缓解情绪…………… 225

5

家庭急救巧应对

巧除鱼刺…………… 225
小面积烫伤急救法…………… 225
家庭急救需注意…………… 225
轻度烫伤急救法…………… 225
被开水或蒸气烫伤急救法 226
意外烫伤急救法…………… 226
鞭炮炸伤急救法…………… 226
巧用葱治跌打损伤肿痛 226

腿或脚抽筋时捏人中穴 226
利用气压吹出鼻子异物 226
按摩法治“闪腰”…………… 227
戳伤手指急救法…………… 227
一侧鼻孔异物急救法… 227
酒醉急救的注意事项… 227
洗澡时晕倒急救法…………… 227
异物塞入耳中急救法… 228
耳朵进水急救法…………… 228
手指严重切伤急救法… 228
虫误入耳中急救法…………… 228
酒醉后的急救法…………… 228

第6章

家庭理财小妙招

1

能源巧节约

家庭省水…………… 230

啥样的水龙头最省水… 230
水龙头滴漏及时修…………… 230
巧用洗碗机…………… 230
用盆接水洗碗做饭…………… 230
先擦后洗省水洁餐具… 231
解冻食物勿用水冲…………… 231
淘米水有大用途…………… 231
食醋擦器皿去污又省水 231
食盐去渍比水强…………… 231
半自动洗衣机更省水… 232
用肥皂头清洗马桶…………… 232
选用节水型沐浴喷头… 232
洗衣前先浸泡…………… 232
洗衣机用水量要适宜… 232
洗澡提倡淋浴…………… 233
根据衣物种类调节洗衣时间…………… 233

洗衣机节能窍门·····	233
空调冷凝水可再利用··	233
适量添加洗涤剂·····	233
刷牙应用水杯接水····	234
浴室巧省水·····	234
洗菜巧省水·····	234
家庭用水要尽量做到一水多用·····	234
绿化用水途径多·····	234
家庭绿化用水有学问··	235
巧治马桶水箱漏水····	236
改造非节水型马桶水箱窍门·····	236



家庭省电·····	236
照明要选节能灯·····	236
合理选择照度和照明方式	236
节能灯不要频繁开····	237
避开高峰期使用电饭锅最省电·····	237
定期清洁更换灯具····	237
巧用锡箔纸省电·····	237
延长日光灯管的寿命··	238
少用吊灯可省电·····	238
选择经济型电饭锅····	238
注意维护和保养电饭锅	238
及时断开电饭锅电源··	238
先泡米再煮饭省电····	238
利用余热煮饭省电····	239
电水壶除垢提高热效率	239
锅具、电磁炉巧搭配··	239
巧用余热炒菜、烙饼··	239
电磁炉切忌空烧·····	239

依家庭需要选择微波炉	240
电烤箱连续使用节电··	240
巧用微波炉省心又省电	240
擦干餐具降低消毒柜电能	240
切忌空载运行微波炉··	240
微波炉加热食物要盖膜	240
选好火力利用余热烹调	241
选择节电型抽油烟机··	241
避开用电高峰时间使用热水器·····	241
消毒柜要放置在通风的环境中·····	241
洗澡时要设定合适的温度	241
电冰箱摆放有讲究····	242
使用电冰箱节能窍门··	242
长时间通电方便又省电	242
电冰箱存放的食物要适量	242
性能好的电冰箱节电··	243
食品冷却后再放冰箱··	243
蔬菜包好再放冰箱····	244
合理调整温度控制器··	244
要保持电冰箱门密闭··	244
冰箱定期除霜也能省电	244
停电时别往冰箱里放食品	244
自制冷饮巧省冰箱电能	245
冰箱节电40%的窍门··	245
封闭冰箱滴水管省电··	245
饮水机不用时关掉电源	245
不用空调时及时拔插头	245
开空调也应开窗换气··	246
选择风扇有讲究·····	246
巧摆电风扇减少电耗··	246
电风扇转速决定耗电量	246
节能电视机巧选购····	246
电视机音量、亮度要适宜	246
家用电器待机也耗电··	247
电视机省电小窍门····	247
电视机摆放要合适····	247
选择科学的洗涤方法··	248
“强洗”比“弱洗”省电	248

水量适中减轻电机负荷	249
滚筒洗衣机的节电技巧	249
洗衣机额定容量洗涤省电	249
使用电熨斗省电小窍门	250
使用吸尘器省电小窍门	250
烘干机省电小窍门····	250
利用余热节约用电····	250
选择调温型电熨斗····	250
家用电脑省电法·····	251
台式电脑省电法·····	251
笔记本电脑的省电法··	252
养成良好的使用电脑习惯可省电·····	252
选择合适的电脑配置和外接设备可省电·····	252
能不用的设备尽量不用	253
能不用的设置尽量不用	253
要给笔记本电脑散热··	254
确保手机信号通畅····	254
数字手机优选省电模式	254
冬春带手机最好用震动	254
新电池充电应采用充满放光原则·····	254
把握好手机充电时间··	255
少用手机听音乐、玩游戏	255
注意保护手机的电池··	255
安静场合选择短铃提醒	255
移动途中用手机费电··	255
在网络无法覆盖的地区关机·····	255
吹风机节电窍门·····	256

节约燃气·····	256
选品牌炉具节燃气····	256
炊具选择要适当·····	256
做饭不用蒸·····	256
观、嗅味减少煤气浪费	256
保养灶具节省煤气····	257
避免燃气空烧·····	257
“挡风罩”聚火力····	257

盖好锅盖保持热量…… 257
锅底要铲干净…… 257
利用高压锅做主副食… 258
用煤气或液化气做同样的饭菜…… 258
蒸锅水不要放得太多… 258



2 家居品巧选购

家电…………… 258

按住房构造选择空调 258
如何选购家用空调…… 258
根据房间的用途及个人的要求选择空调…… 258
针对款式选择空调…… 259
针对性能选择空调…… 259
挑选空调小窍门…… 259
识别假冒伪劣大屏幕彩电 259
等离子彩电选购窍门… 260
彩色电视机的质量鉴别 260
选购音箱的窍门…… 261
选购浴霸的窍门…… 261
选购电热水器的窍门… 262
巧选热水器…………… 262
看材料选购太阳能热水器 262
看品牌选购太阳能热水器 262
看售后服务选购太阳能热水器…………… 262
看款式选购太阳能热水器 262
蓄电式电热水器的优劣 263
购买电热水器的注意事项 263
浴缸选购窍门…… 263
选购电冰箱的窍门…… 263

选购洗衣机，波轮的好还是滚筒的好…… 264
滚筒洗衣机和波轮洗衣机洗净度与损衣率的比较 264
滚筒洗衣机和波轮洗衣机水电使用量的比较…… 264
滚筒洗衣机和波轮洗衣机占地面积的比较 …… 264
滚筒洗衣机和波轮洗衣机容量和价格的比较 … 264
购买洗衣机，不锈钢内桶与塑料内桶哪个好…… 264
微波炉巧选购…………… 265
电磁炉巧选购…………… 265
电子节能灯巧选购…… 265
灯具巧选购…………… 266
数码相机巧选购…… 266
购买数码相机的省钱窍门 267
购买数码产品的省钱窍门 267

家居品…………… 267

家具质量巧辨别…… 267
如何挑选瓷砖…………… 268
家庭橱柜质量巧辨别… 268
油漆质量巧辨别…… 269
如何挑选优质水龙头… 269
选购石材窍门…… 269
沙发巧选购…………… 270
真皮沙发巧选购…… 270
绿色环保家具巧选购… 271
木制家具巧选购…… 271
筷子巧选购…………… 272
床垫巧选购…………… 272
纤维被巧选购…………… 272
选购“特异功能”的窗帘 272
选对窗帘睡个好觉…… 273
玻璃镜质量巧辨别…… 273

服饰化妆品…………… 273

购衣省钱窍门…… 273

买衣十不要…………… 273
挑选羽绒服的窍门…… 274
丝绸服装巧选购…… 274
绒线织物巧选购…… 275
化妆品质量巧辨别…… 275

保健品…………… 275

人参巧选购…………… 275
人参质量巧辨别…… 275
真假灵芝巧辨别…… 276
哈什蟆油质量巧辨别… 276
哈什蟆油真假巧辨别… 276
山参与园参巧辨别…… 277
西洋参真假巧辨别…… 277
冰片质量巧辨别…… 278
伪品鹿茸巧辨别…… 278
劣质鹿茸巧辨别…… 279
三类蜂王浆巧辨别…… 279
蚕蛹宜挑选浅黄色的… 280
珍珠真假巧辨别…… 280
优质肉豆蔻香气浓…… 280
冬虫夏草真假巧辨别… 281
燕窝巧辨别…………… 281
蜂蜜巧辨别…………… 282
如何辨别掺假蜂蜜…… 282
吃补品要对症…………… 282

3 消费巧安排

日常省钱窍门…………… 282
停车究竟要花多少钱… 282
买房，买车还是买股票 283
要因人而异，忌好高骛远 283
要货比三家，勿只凭感觉 283
要多元投资，不一枝独秀 283
家庭理财的内容…… 283
如何搞好家庭理财规划 284
家庭理财规划的原则… 284
人生不同阶段的家庭理财