

The book cover is a complex collage. At the top, a woman with dark hair and red lipstick holds a yellow rose. Behind her is a green cityscape. Below the woman, a red banner contains the title. The bottom half of the cover is a dense collage of small, colorful images, including people, landscapes, and objects. The entire cover has a cracked, aged texture.

2000条生活技巧

2000条生活技巧

刘瑞岑

刘硕生 编著

陈昭稚

前 言

《2000条生活技巧》是一部集科学性、知识性、实用性和趣味性于一体，指导消费生活的书籍。是广大消费者的挚友和顾问。

生活的海洋绚丽多彩，知识的天空无边无际。人们除努力进取、积极投身四化建设外，还要努力学习生活、掌握生活科学，用丰富的生活知识充实自己、指导自己、美化自己，以便使生活更加丰富、美满。

生活中有智慧，生活中有科学。长期以来，人民群众在生活实践中创造了许许多多有关生活的科学小窍门，积累了大量的丰富的生活知识和经验。但目前未有系统的收集和整理，所以许多消费者还只掌握零星点滴、只鳞片爪。本书从科学性、知识性、实用性和趣味性出发，根据多年积累的有关资料，编辑、整理了家用电器、日用品、洗涤、食物选购、贮藏、烹调和饮食、制做和维修、厨具使用、医疗与健康及其它等方面的诸多内容，加以有机的组合，使之更系统、更全面，便于消费者以最简便的方法，最廉价的耗资，获得最大的生活效益，把生活料理得更科学、更经济、更充实、更富有情趣。

本书内容除讲述了具体做法外，有些还分析了其中的科学道理，易学、易懂、易行，效果良好；有些方法中所用物品，大多是目前生活中常见的，或就地取材，或废物利用，既方便，又经济。其中有些小窍门还经过了实际试验，证明

是科学的有效的。

了解、掌握和运用这些方法，不仅能帮助消费者处理好现实问题，解除生活中的困扰，而且还可从中受到启迪，去开发和创造更多更好的生活经验和窍门，开拓更宽的领域，为使人们走向更加美好的生活，开辟更新的道路。

目 录

一、家用电器类..... (1-58)

怎样选购电冰箱 (1) 电冰箱的使用及注意事项 (2) 怎样利用冰箱冷冻食品 (3) 注意防止冰箱食品中毒 (4) 电冰箱的除霜 (5) 消除电冰箱内异味 (5) 冰箱断电后马上再通电好吗 (6) 电冰箱门密封胶条的修复 (6) 怎样使用电冰箱节电 (7) 电冰箱的保养与维护 (8) 电冰箱的冬季使用与保管 (9) 怎样选购电视机 (9) 电视机安装与使用常识 (12) 彩色电视机的使用与调节 (13) 电视机合理的放置高度与距离 (14) 电视机的放置位置 (14) 电视机自带天线如何使用 (15) 怎样使用电视机省电 (15) 电视机的保养与维护 (15) 如何消除电视影屏上的“雪花” (16) 自制简易电视天线 (16) 电视机如何除尘 (17) 怎样选购录音机 (17) 录音机按键和旋钮的使用 (19) 录音机的正确使用 (19) 如何选购盒式录音磁带 (20) 盒式磁带的故障排除法 (21) 盒式录音磁带的使用与保养 (21) 录音机磁头磁化现象的改善 (22) 录音机的杂音如何消除 (23) 录音磁带简易粘接法 (23) 如何消除磁带折皱 (23) 怎样提高录音机的立体声效果 (23) 一盒磁带当两盒磁带用的妙法 (24) 清洗磁头的妙法 (24) 更换磁头的窍门 (25) 盒式录音磁带的故障现象、原因及排除 (25) 怎样选购洗衣机 (27) 洗衣机的安装与使用 (27) 怎样使洗衣机省电、省水、省洗涤剂 (28) 为何要拔下电源插头 (29) 洗衣机波轮旋入物排除法 (29) 脱水缸的妙用 (29) 洗衣机的消毒 (29) 洗衣机典型故障的检查与排除 (29) 怎样保养洗衣机 (31) 怎样选购电饭锅 (32) 使用电饭锅如何煮可口米饭 (32) 怎样使用好电饭锅 (32) 使用时停电怎么办 (34) 怎样利用电饭锅省电 (34)

去除电饭锅内的异味(34) 电饭锅常见故障的判别与维修(34)
使用电饭锅时应注意的问题(36) 怎样选购电风扇(37) 电风扇
的耗电量(38) 使用电风扇应注意的问题(38) 电风扇故障的
判断(39) 怎样收藏电风扇(39) 电风扇的使用和保养(39)
怎样选购电熨斗(40) 普通型电熨斗温度判断法(41) 怎样使
用电熨斗节电(42) 怎样保持电熨斗清洁光亮(42) 电熨斗除锈
法(42) 电熨斗斑迹去除法(43) 怎样消除底板上的焦垢(43)
熨斗底板不滑怎么办(43) 电熨斗的妙用(43) 电熨斗的使用和
保养(44) 怎样挑选组合音响(45) 电唱机的选购(46) 电唱机
的使用和保养(47) 怎样消除电水壶中的水垢(48) 怎样选购
电烤箱(48) 电烤箱的常见故障及检修方法(49) 怎样清理电
烤箱(50) 怎样清除电烤箱的油垢(50) 如何调整电热毯的温
度(50) 怎样选购电热毯(50) 挑选电子计算器的方法(51)
吸尘器的使用(51) 电子手表的选购(51) 电子手表的使用
和保养(52) 晶体管收音机的选购(53) 晶体管收音机的保
养(53) 消除日光灯噪音(54) 电吹风的妙用(54) 电动剃须
刀片打磨法(54) 电子炉灶故障的排除(55) 家用电器耗电量
自测法(55) 电冰箱节电的窍门(56) 橡皮的妙用(56) 冷冻
箱与低温箱的区别(56) 怎样选购燃气热水器(57) 平面直角
彩电好在哪里(58) 家电安装安全五诀(58)

二、日用品类…………… (59—85)

怎样选购沙发(59) 怎样保护绒布沙发(59) 怎样选购地
毯(59) 铺设地毯应注意什么(60) 清扫地毯的妙法(60) 怎
样除去沙发上的菜汁(60) 硬皮革变软法(60) 怎样消毒新买的
牙刷(60) 怎样使热水瓶中的水保温时间长(60) 硬毛巾变软
的诀窍(61) 铝壶除垢法(61) 铝锅去污法(61) 菜刀如何
防锈(61) 菜刀除锈法(62) 钢表带如何去污(62) 怎样磨
刀又快又好(62) 如何擦洗瓷器(62) 铝锅洁净法(62) 菜板防

裂法(63) 搪瓷用品修补法(63) 怎样使皮革制品整旧如新(63) 塑料制品修补法(63) 陶瓷制品修补法(64) 银器用旧了怎么办(65) 刮胡刀防锈(65) 如何调整机械表走时准确(65) 怎样正确戴手表(65) 液化气瓶的安全使用(66) 高压锅的使用方法和注意事项(67) 生铁锅的使用(68) 补铁锅筒法(68) 铁器防锈法(69) 怎样洗刷煎鱼锅(69) 象牙筷子变黄怎么办(69) 砂锅的使用和保养(69) 洗衣机内洗衣粉放多了怎么办(70) 怎样消除杯底茶垢(70) 怎样安装菜刀柄(70) 怎样防止新碗破裂(71) 怎样选购肥皂(71) 如何选购家具木料(71) 消除塑料折痕(71) 防止火柴受潮(71) 怎样使扫帚经久耐用(72) 延长日光灯管的寿命(72) 怎样鉴别塑料袋有毒无毒(72) 怎样磨刀快(72) 缝衣针保管法(73) 镜面易出斑块怎么办(73) 油瓶冲洗法(73) 肥皂不宜久存(73) 暖瓶如何灌水(73) 暖瓶水垢去除法(74) 怎样除去镜子上的污点(74) 怎样使旧家具恢复光泽(74) 机上光法怎样擦油(74) 玻璃干净(74) 牙膏可去污(75) 清凉油的妙用(75) 怎样消除容器中的怪味(75) 明矾可去垢渍(75) 选购窗帘的学问(76) 怎样选购保温瓶(76) 铜锈去除法(76) 用显影液去除陈漆(76) 巧割瓷砖(76) 木器修补法(77) 家具污痕去除法(77) 冬天怎样溜窗缝(78) 怎样用煤气省(78) 如何打开锈锁(78) 怎样保护拉锁(78) 巧擦皮革用品(78) 电子表干燥法(79) 手电筒变亮的诀窍(79) 怎样清除表盖裂纹(79) 塑料盆桶修补法(79) 如何修补贴面鼓泡(80) 热水袋漏了怎么办(80) 1E 电池变新法(80) 巧修拉锁(80) 眼镜防雾的诀窍(81) 电子表旧电池充电法(81) 雨伞的使用与保护(81) 拉锁的正确使用(82) 理发推子使用法(82) 家具变形矫正法(83) 家具抽屉润滑法(83) 消灭家具蛀虫法(83)

快速溶解漆片法(83) 干油漆刷子如何变软(83) · 怎样刷墙不掉灰(84) 巧用百洁布(84) 尼龙伞不宜遮阳光(85) 肥皂的功效(85)

三、衣物洗涤与收藏…………… (86—121)

国际市场通用服装洗涤方法符号简介(86) 如何正确选择洗涤剂(88) 你会洗呢子衣服吗(88) 怎样洗涤羊毛织品(89) 皮毛的洗涤方法(89) 白酒的除污法(89) 怎样洗尼龙绸登山服(89) 洗涤各种织物的适宜温度(90) 毛料西装洗涤法(90) 简易干洗法(91) 毛料西服的洗涤重点(91) 如何洗涤毛皮服装(91) 怎样洗衣服不掉色(92) 如何洗涤白衣服(92) 洗涤兔、羊毛衫的窍门(92) 洗涤镶金银丝衣服的窍门(93) 怎样洗涤易褪色的布(93) 怎样洗太脏的衣服(93) 怎样洗衣服上的垢腻不留痕迹(93) 如何洗花色鲜艳的衣服(93) 毛料服装怎样脱水(94) 怎样洗衣服省时省力(94) 绣花织物洗涤法(94) 如何洗涤丝绸衣服(94) 如何洗涤拉绒织物(95) 如何去除毛料衣服的光亮(95) 怎样洗涤印花被单(95) 裘皮衣服整洁法(96) 洗涤棉衣的诀窍(96) 怎样洗涤风衣(96) 洗涤各种衣物的适宜浸泡时间(96) 钩编织物的洗涤方法(97) 洗涤毛料服装注意事项(97) 干洗毛料衣服(98) 衣领的洗涤法(98) 洗衣妙法(98) 丝织品如何除尘(99) 如何使旧毛线变新(99) 怎样洗涤领带(99) 领带的熨烫(99) 如何去除衣服上血渍(99) 如何除衣服上的菜汤污渍(100) 如何去除衣服上的酱油渍(100) 如何去除衣服上的红蓝墨水渍(100) 如何去除衣服上的醋渍(100) 如何去除衣服上的茶、咖啡污渍(100) 如何去除衣服上的油漆(101) 如何去除衣物上的蜡烛油渍(101) 如何去除衣服上的果汁渍(101) 如何去除衣服上的汗渍(101) 如何去掉衣服上的皮鞋油渍(102) 如何去除尿渍(102) 如何去

除沥青渍(102) 如何去除圆珠笔油渍(102) 如何去除衣物上的霉迹(103) 清除铁锈渍(103) 如何去除酒渍(103) 怎样去除机油渍(103) 如何清洗衣服上的鸡蛋清渍(103) 如何去除衣物上的蜡笔、复写纸渍(104) 如何去除冰淇淋渍(104) 如何去除衣服上的糖汁渍(104) 怎样去除衣服上的动植物油渍(104) 怎样清除地毯上的渍迹(104) 如何去除衣服上的膏药渍(105) 如何去除印泥油渍(105) 各类纤维织品的适宜熨烫温度(106) 洗毛线的窍门(106) 洗衣服加点盐好(106) 如何洗涤拉毛围巾(106) 洗涤单帽法(106) 洗涤皮帽法(107) 洗涤棉帽法(107) 如何洗涤毡帽(107) 怎样洗涤布伞(107) 怎样洗净白帆布(107) 使发黄的白色棉质衣物洁白法(108) 白衣服领子、袖子的洗涤法(108) 尼龙袜的洗涤(108) 香蕉皮去除皮革油污(108) 用凡士林去除皮革油污(108) 牙膏洗刷人造革制品(108) 衣物的正确漂洗法(109) 怎样洗香云纱(109) 怎样洗羊毛皮(109) 倒伏毛绒复原法(109) 怎样区别人造毛和合成毛(110) 混纺毛织物的贮藏(110) 锦纶混纺织品的保管存放(111) 涤纶混纺织品的贮藏(111) 晴纶混纺织品的保管存放(111) 维纶混纺织品的贮藏(111) 丙纶混纺织品的保管存放(112) 氯纶混纺织品的贮藏(112) 羊毛衫的保养(112) 晴纶衫的保养(112) 晴纶膨体纱的养护(113) 丝绸衣物的收藏(113) 怎样清洗皮夹克(113) 如何收藏皮夹克(113) 皮毛服装的收藏(114) 皮鞋收藏法(114) 巧擦皮鞋法(114) 收藏毛衣的窍门(114) 棉、麻衣物收藏法(114) 呢料衣服的收藏法(115) 皮帽的收藏(115) 化纤衣物的保管存放(115) 泡沫人造革夹克、手套制品的存放(115) 怎样防止洗晒衣服褪色(116) 收藏皮鞋不易用水擦(116) 如何收藏白皮鞋(116) 怎样收藏雨水淋湿了的皮鞋(116) 收藏的皮袄发硬怎么办(117) 如何收藏毛毯(117) 皮箱的收藏及保养(117) 怎样防止裘皮大衣变硬脱毛(117)

收藏凉席的诀窍(118) 胶布雨衣的保养和收藏(118) 防雨布雨衣的收藏(119) 塑料薄膜雨衣的保养和收藏(119) 怎样收藏剪绒帽(119) 冬装的保藏(120) 防虫蛀新法(120) 洗衣机洗衣时应注意事项(121) 内衣不可翻晒(121)

四、食物选购与贮藏……………(121—161)

选购食物的基本要求(121) 生命的基础—蛋白质(122) 脂类(122) 糖—人体的主要能源(123) 维生素—身体健康的卫士(124) 无机盐的主要作用(125) 水与健康(126) 人体内的化学物质构成(126) 人体需要的热量(127) 根据食品特点来选择食物(128) 根据身体状况来选择食物(128) 肉类的营养(129) 肝的营养(129) 怎样鉴别肉类的好坏(130) 怎样选购熟肉制品(130) 如何识别鸡、鸭等禽类(131) 火腿、咸肉的营养价值(131) 嫩鸡、老鸡识别法(131) 怎样选购羊肉(132) 香肠选购法(132) 怎样辨别新鲜牛肉(132) 怎样购买鸡、鸭(132) 鱼类的贡献(132) 如何挑选鲜鱼(133) 鸡蛋和鸭蛋的食用价值(133) 松花蛋的营养(134) 怎样选购鲜蛋(134) 怎样选购冻鱼(134) 如何购买螃蟹和甲鱼(135) 怎样鉴别香油质量(135) 皮蛋的挑选(136) 怎样保存活兔(136) 天热如何保存鲜肉(136) 怎样选购虾皮(136) 如何选购银耳(136) 新鲜食品的贮存期限(137) 怎样贮存猪油不变味(137) 咸鱼、咸肉保存法(137) 牛奶保鲜法(138) 夏天选购什么菜(138) 怎样保存花生米(138) 鲜姜保存法(138) 怎样选购罐头(139) 怎样选购瓶装酒(139) 怎样挑选西瓜(139) 怎样识别真假味精(140) 怎样挑选螃蟹(140) 怎样保存啤酒(141) 怎样选购汽水(141) 西瓜贮存法(141) 缸贮苹果法(141) 怎样保管香肠等熟肉制品(142) 秋菜的贮存(142) 保温瓶内不宜存放牛奶、豆浆(142) 柑桔保鲜法(143) 如何保存豆腐(143) 怎样防止醋里长“腊

蛾”(143) 如何防止酱油中长“醭”(144) 白糖防潮的窍门(144) 茶叶贮藏法(144) 地瓜和土豆不可同放(144) 如何保存地瓜(145) 大蒜的保管(145) 红枣贮存法(145) 鲜蛋保存法(146) 竖放鲜蛋不易坏(147) 使面包保持新鲜法(147) 腌菜白膜消除法(148) 怎样使硬面包回软(148) 鲜鱼保鲜法(148) 大葱保存法(149) 蜂蜜保管法(149) 怎样保持啤酒的泡沫(150) 水果的简易催熟法(150) 家庭用粮管法(151) 芥末保鲜肉法(151) 如何保存木耳(151) 香保菜保鲜法(151) 削皮后的水果如何保鲜(152) 豆制品的营养(152) 腐卤和臭豆腐的营养(153) 营养丰富的海味品(153) 肉皮的营养及选购(154) 形形色色的蘑菇(154) 传统的补品一银耳(155) 海带的价值(155) 如何贮存绿豆(155) 大白菜的冬季贮存(156) 土豆的选购和保管(157) 怎样挑选香蕉(157) 葡萄的选购(157) 根据季节选购苹果(158) 怎样选购桔子(158) 怎样选购虾(158) 火腿的保藏(158) 怎样鉴别罐头是否新鲜(158) 新旧鸡蛋鉴别法(159) 蔬菜的直立保鲜法(159) 怎样保存月饼(159) 芭蕉与香蕉的区别(160) 怎样识别毒蘑(160) 鲜猪肉的检疫标记(160)

五、烹调与饮食……………(161—236)

烹调刀工的意义(161) 刀工的概念(161) 刀工的作用(162) 刀工的基本要求(162) 刀工的基本方法(163) 刀工加工后的原料形状(164) 烹调中火候的作用(165) 火候的形态(165) 调味的概念(166) 调味的目的(166) 调味的原则(167) 椒盐的制做(167) 辣椒油的制做(167) 如何调制芥菜糊(168) 什么叫挂糊与上浆(168) 糊、浆的种类及功用(169) 勾芡的意义及作用(169) 勾芡的种类(169) 干菜泡发的意义和目的(170) 泡发干菜时的注意事项(170) 干菜的泡发方法(171) 怎样泡发海参(171) 怎样泡发鱿

鱼(172) 怎样泡发蹄筋(172) 银耳的泡发(173) 怎样泡发大海米(173) 凉菜的制做特点及注意事项(174) 拌制凉菜及其特点(174) 如何炆制凉菜(175) 炒菜的烹制方法(176) 溜类菜肴的烹制法(176) 炸类菜肴的烹制法(176) 烹类菜肴的制做(176) 煎类菜肴的制做方法(177) 焖类菜肴的制做(177) 烧类菜肴的烹制(177) 烩类菜肴的制做(177) 余类菜肴的烹制方法(178) 熬菜的烹制(178) 炖菜的烹制方法(178) 涮类菜肴的烹制方法(179) 挂浆甜类菜肴的烹制(179) 合面的概念及作用(180) 合面的种类、操作及特点(180) 怎样揉好面(181) 水合面的特点及用处(181) 如何使面团发酵(182) 怎样使碱(182) 如何验证用碱适量(183) 素馅的特点及作用(183) 怎样调制三鲜馅(183) 如何蒸制面食(184) 怎样煮饺子(184) 如何烙制水煎包(184) 怎样烙春饼(单饼)(185) 家庭怎样炸油条(大果子)(185) 怎样合理安排一日三餐(185) 怎样烹调才科学(186) 正确的切肉方法(187) 如何去除鱼腥味(187) 鸡肉去腥法(187) 怎么去除羊肉的膻味(188) 巧除甲鱼的腥味(188) 如何清洗猪肚(188) 热刀切蛋法(189) 桔子皮的妙用(189) 怎样炖肉味更鲜美(189) 怎样做骨头汤(190) 怎样做肥肉不腻(191) 洗菜的学问(191) 怎样炒菜鲜嫩好吃(191) 炒菜最好先放盐(192) 黄酒的妙用(192) 吃水果要削皮(192) 做凉拌菜的科学(193) 怎样吃台巴鱼和刺巴鱼(193) 豆浆一定要煮开再喝(194) 怎样煎鱼不粘锅(194) 如何煮面条(195) 预防吃鲜黄花菜中毒(195) 煮元宵的窍门(196) 元宵的多种吃法(196) 炖猪肉易烂法(196) 炖牛肉易烂法(197) 炖老鸡易烂法(197) 炖老鸭易烂法(197) 巧做红烧牛肉味鲜美(197) 怎样烧鲜鱼汤(197) 使海带容易煮软法(198) 煮排骨时应放醋(198) 啤酒的妙用(198)

烧菜用酒的最佳时间 (199) 怎样熬肉皮冻 (199) 难炖的食物
 不易放碱 (200) 小苏打粉除苦味 (200) 炒鸡蛋妙法 (200)
 焖米饭的方法 (201) 大米何时下锅好 (201) 米饭去焦味
 法 (202) 米饭夹生补救法 (202) 吃松花蛋要加醋 (202)
 吃油条有健胃作用 (203) 羊奶去膻味的妙法 (203) 饮用茶
 叶的秘诀 (204) 焖烘烧饭法 (204) 蒸饭法 (205) 怎样做
 八宝饭 (205) 怎样做凉面好吃 (205) 怎样防止煮粥外溢
 (205) 菜做咸了怎么办 (206) 怎样煮蛋熟的快 (206)
 怎样蒸鸡蛋糕 (206) 如何煮咖啡 (206) 油炸冷冻食品以不
 解冻为好 (206) 如何烹制刺多的鱼 (207) 怎样烹调豆腐
 滑嫩、不碎 (207) 何时放醋好 (207) 怎样蒸馒头更洁白、
 香甜 (207) 炒花生、瓜子的新法 (207) 怎样冲咖啡 (209)
 快速冲奶粉的窍门 (208) 怎样拌饺馅不出汤 (208) 花生米
 保脆的窍门 (208) 怎样切葱不辣眼 (209) 快速去除带鱼
 鳞 (209) 怎样炸馒头省油 (209) 巧用食醋解辣味 (209)
 怎样做豆浆没有豆腥味 (210) 如何使蒜泥香味更浓 (210) 怎
 样做陈米饭味香 (210) 炒菜省油的窍门 (210) 消暑的佳饮一
 天然菠萝汁 (211) 黄酒的营养功效 (211) 鲜花的营养 (211)
 老年人偏食不利健康长寿 (212) 警惕“美味综合症” (212)
 吃醋的禁忌 (213) 预防早衰的四种食品 (213) 韭菜的药用
 价值 (214) 巧做西瓜皮 (214) 水果易在餐前吃 (215)
 昆虫的食用价值 (215) 何时不宜多饮茶 (216) 沉淀葡萄酒
 仍可饮用 (216) 肉皮是美容食品 (216) 葵瓜子不宜多嗑
 (217) 喝啤酒也要适度 (217) 汽水不能多喝 (217) 喝
 豆浆五忌 (218) 饮食不宜过热 (218) 牛奶的妙用 (219)
 烹调方法与营养 (219) 蔬菜分类新法 (220) 豆腐做菜不宜
 多放葱 (220) 面包的功用 (221) 调味品的添加顺序 (221)
 冷饮的作用 (221) 煮鸡蛋不破裂的窍门 (222) 怎样使用味

精 (222) 怎样吃大柿子 (223) 怎样使柿子脱涩 (223)
快速化冻鱼 (223) 烹调用油不宜多 (224) 怎样用色素 (224)
生姜可嫩化牛肉 (224) 铁锅腥味消除法 (225) 怎样蒸开花馒头 (225)
怎样防止牛奶沾锅底 (225) 如何使用豆腐粉 (226)
为什么绵白糖比砂糖甜 (226) 炒饭加酒的妙用 (227) 怎样制做蛋花汤 (227)
正确喝啤酒的方法 (227) 何时喝咖啡好 (228)
煮竹笋易烂法 (228) 用食禁忌 (228) 煮玉米味香法 (228)
保持食物营养价值的方法 (228) 饮酒的知识 (229)
白酒的分类及其特性 (229) 黄酒的营养价值 (230)
啤酒的分类及特性 (230) 色杂酒的分类及特点 (231)
全国名酒简介 (231) 便餐或宴席上菜酒饭的原则 (233)
放佐料禁忌 (234) 家务烹调、饮食技巧 (234) 就餐礼仪 (234)
石榴的营养 (235) 旅游饭店的星级标准 (236) 注意文明用筷 (236)

六、制作与维修…………… (237—275)

家庭自调鸡尾酒 (237) 怎样组织家庭鸡尾酒会 (240)
怎样自制清凉米酒 (240) 家庭自制清凉饮料 (240) 自制果味茶 (242)
自制美味牛肉干 (242) 自制蜂蜜饮料 (242)
家庭怎样制作酸奶 (243) 怎样自制冰糖葫芦 (243) 怎样腌糖蒜 (244)
如何腌黄瓜 (244) 怎样煮五香茶叶蛋 (245)
家庭自制冰淇淋 (245) 怎样做冷饮 (245) 怎样制做青椒干 (246)
制做茄子干 (246) 如何腌制酸菜脆嫩 (246)
怎样腌菜不烂 (246) 家庭自制松花蛋 (247) 自制咸蛋法 (248)
家庭快速腌蛋 (248) 怎样炒五香花生米 (248)
怎样制做五香葵花子 (249) 怎样炒酱油瓜子 (249) 怎样炒奶油瓜子 (250)
怎样自制怪味花生米 (250) 自制挂霜花生米 (250)
怎样腌咸菜 (250) 自制花生芝麻糖 (251)
怎样培育无根豆芽 (251) 自制苹果酱 (252) 腌菜要腌

透(252) 生活中的最佳温度(253) 牙膏的另一妙用(253)
香烟灰的妙用(253) 怎样使室内鲜花保鲜(253) 怎样使鲜
花迟谢(254) 怎样补充盆花的肥料(254) 怎样去除盆花的
害虫(254) 怎样处理邮票上的污迹(254) 怎样放置樟脑
丸(255) 浇花的好肥料有哪些(255) 怎样除去口红
印(255) 如何去除玻璃上的油漆(255) 怎样在硬木板上钉
钉子(255) 怎样除去米虫(255) 如何保养金银饰品(256)
如何消除家俱白印(256) 怎样使铜制手饰变新(256) 怎样
密封塑料袋口(256) 怎样倒啤酒沫多(256) 如何消除厕所
中的臭味(257) 怎样清除白漆(257) 自制去皱洗脸水(257)
巧贴墙画(257) 巧修电炉丝断头(257) 怎样使圆珠笔下
油(258) 巧改防冻气门芯(258) 怎样使手电筒变亮(258)
怎样使旧电池变新(258) 电子表串字怎么办(259) 电子表
不显示字怎么办(259) 怎样清洗瓶中油垢(259) 怎样穿球鞋
不臭(260) 煤油炉捻的处理法(260) 怎样使用液化气最节
省(260) 巧改炉灶省煤气(260) 液化石油气钢瓶严禁倒
卧(261) 如何保养和修理煤气灶(261) 延长日光灯管的使用
寿命(262) 怎样打开锈锁(262) 怎样防止暖瓶爆炸(262)
戴墨镜的科学(263) 天冷防止眼镜片生水汽(263) 怎样擦
电视机的屏幕(263) 怎样使家具光泽美观(264) 怎样保养
电镀家具(264) 搪瓷器皿如何防锈(264) 自动伞的简易
修理法(265) 怎样“溜窗缝”(265) 怎样保管彩色照片
(266) 地板上蜡法(266) 天冷时如何倒开水(266) 怎
样检查煤气罐和管道漏气(266) 怎样自制鸭绒枕芯(267)
脚臭出汗怎么办(267) 怎样避免沙发背损坏墙壁(267) 如
何拔出生锈的木螺丝(267) 怎样保护镜子的水银(267) 如
何在玻璃上钻孔(268) 巧除手表蒙上的划道(268) 怎样修
复变形的密纹唱片(268) 钉钉子的窍门(268) 手表什么时候

上发条好(269) 热水袋的使用和保管(262) 如何去除熨斗上的锈蚀(269) 玻璃板下压什么颜色为好(270) 怎样保持唱片的清洁(270) 正确使用白炽灯泡(270) 食品搅拌器的使用(270) 巧除闹钟的“滴答”声(271) 怎样使手表去磁(271) 象牙筷子变黄怎么办(271) 银器用旧了怎么办(271) 怎样选用自行车内胎(271) 怎样擦玻璃干净(271) 菜墩易裂怎么办(272) 怎样除掉家具上的旧漆(272) 如何去除铜火锅上的锈迹(272) 怎样擦皮鞋好(272) 冷霜可代替鞋油(272) 怎样除掉皮革服装上的皱纹(273) 新旧鞋号的换算(273) 怎样翻新皮夹克(273) 丝袜刮破了怎么办(273) 毛衣穿大了怎么办(273) 怎样用旧挂历做门帘(273) 3瓦日光灯修复方法(274)

七、厨具使用及维修……………(275—292)

使用白釉餐具好(275) 银器餐具能消毒(275) 怎样擦厨房的玻璃(276) 如何清理纱窗(276) 怎样清洗厨房内的玻璃器皿(276) 塑料砖的清洁(277) 怎样防止水龙头漏水(277) 灶具的保养(277) 厨房内的用具怎样消毒(277) 怎样防止火柴受潮(278) 厨房灯具的保护(278) 怎样保持厨房内木器的清洁(278) 如何正确使用高压锅(278) 清除菜板的怪味(278) 餐具的知识(279) 怎样拖厨房地板干净(279) 使用厨具的知识(280) 厨房技巧(280) 怎样使不锈钢餐具常新(281) 洗餐具的诀窍(281) 怎样磨刀又快又好(281) 怎样去除菜刀上的腥味(282) 如何去除铁锅内腥味(281) 新砂锅防漏(282) 如何防止新铝锅变黑(282) 高压锅密封胶圈漏气的修补(282) 日用食具的擦洗(282) 煤油炉消烟节油法(283) 怎样使锈铁炉子翻新(283) 怎样使用电炒锅(283) 怎样布置厨房餐具(284) 防止使用彩釉餐具中毒(284) 怎样使银器返老还童(285) 怎样保养铝餐具(285)

不可用生塑料桶贮存食品(285) 怎样做好餐具消毒(286) 电热杯的使用和保养(286) “热得快”忌无水通电(287) 如何使用压力电饭锅(287) 微波炉的安全使用(287) 使用电炒锅忌用金属柄的锅铲(288) 勿用手触摸加热电器(288) 巧用高压锅炒花生(288) 电饭锅的妙用(289) 砂锅防炸的诀窍(289) 用电饭煲煮饭“欠火”怎么办(289) 塑料食具的选用(290) 如何去水垢(290) 太阳灶的使用及维修(291) 安全使用煤气炉(291) 认真搞好厨房卫生(292)

八、医疗与健康……………(292—333)

糖衣药片的颜色表示什么(292) 睡眠中的病灶信号(293) 当你饱餐之后(293) 服药不宜随意加糖(293) 散步减肥的最佳时间(294) 蔬菜的药用功能(294) 西医的分科(294) 中医的分科(295) 如何测体温(295) 数脉搏(296) 看呼吸(296) 呼吸和脉搏随年龄而改变(297) 家庭存药常识(297) 不要用茶水吃药(298) 打针与吃药哪个好(298) 煎中药须用砂锅(299) 药酒的功效(299) 补药不能乱吃(300) 溃疡病应常吃烤馒头干(300) 不要乱用抗菌素(300) 怎样医治精神衰弱(301) 眼药水的用法(301) 婴儿忌用鼻眼净(301) 樟脑治疗外伤疼痛(301) 怎样治虫咬蜇伤(302) 如何减轻中药的苦味(302) 防治冬季感冒一方(302) 刷牙时请留意(303) 怎样正确贴敷膏药(303) 治痔有良方(303) 治疗肺结核一方(304) 几种西药的妙用(304) 用醋精治牛皮癣(305) 治糖尿病妙方(305) 治头痛四则(305) 最佳室内温湿度(306) 静养长寿的秘诀(306) 吃辣椒减肥(306) 忌吃食物(306) 食盐过多易骨折(307) 用塑料袋治脚裂法(307) 脓疮的速疗法(307) 脑力劳动者的最佳食品(308) 剧烈运动后不宜饮啤酒(308) 口腔不宜忽冷忽热(308) 治急、慢性中耳炎的验方(309) 老