

巧用牙膏擦字迹

水洗纯毛服装的诀窍

用酱油泡姜芽味道鲜美

去除菜籽油异味的两种措施

巧用姜汁使冻肉返鲜

巧用牙膏去除茶污

洗衬衫不起皱的妙法

清除玻璃水渍的方法

清洗厨房纱窗的绝招

电冰箱的节电秘诀

如何鉴别羊毛衫的优劣

铝锅烧菜时不要放醋



居家生活

实用妙招

怎样才能焖好米饭

用烧碱生发鱿鱼

洗白旧毛巾法

皮色不

牙膏代替肥皂剃胡须

微波炉蛋糕

去除异味

碘酒渍去除



NEW ENTER LIFE



LIASHENGHIMOSHIYONGMIAOZHAO

21ST CENTURY BETTER LIFE



21世纪生活宝典®

家庭生活小百科
糖尿病高血压防治
新手妈妈怀孕 280 天
新手妈妈育儿知识百科
穴位推拿按摩大全
家常菜 1500 样
生活礼仪 社交百科
人生格言 名人警句
人体健康百科
女性美容与饮食保健
妊娠 分娩 育儿全书
40 周孕期保健与胎教全程指导
家庭养犬指南
时尚养花大全
按摩针灸拔罐刮痧治百病
图解头部足部按摩
家庭养生保健
居家生活实用妙招 ▶
一日三餐健康食谱
婴幼儿健康成长食谱

JIASHENGHUOYONGCIAOZHAO

21 世纪生活宝典
SHIJISHENGHUOBAODIAN

居家生活 实用妙招

JIA SHENGHUO SHIYONG CIAOZHAO

中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

21 世纪生活宝典 / 群瑛主编. —北京: 中国戏剧出版社,
2007. 6

ISBN 978-7-104-02647-1

I. 2… II. 群… III. 生活-知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 094124 号

21 世纪生活宝典

21 ShiJi ShengHuo BaoDian



责任编辑: 赵莹

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电话: 010-58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241 (发行部)

传真: 010-58930242 (发行部)

经销: 全国新华书店

印刷: 北京威远印刷厂

开本: 787×1092mm 1/16

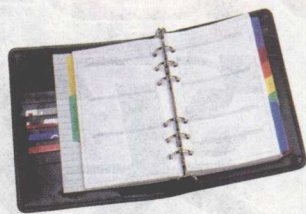
印张: 370

字数: 3922 千

版次: 2007 年 7 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-104-02647-1

定价: 500.00 元(全 20 册)



版权所有 违者必究

CONTENTS



目录

DIYIZHANG

第一章 吃的学问

怎样煮元宵	27	发面三妙招	33
怎样使发面变快	27	快速水煮蛋	33
怎样做西红柿肉馅饺子	27	加水使陈馒头变软	33
巧做饺子皮	28	怎样发面又快又好	33
自制汉堡包	28	怎样做什锦面窝头	34
怎样炖排骨	28	加盐煮面条防糊烂	34
煲汤巧去油	28	巧制白八宝饭	34
煮饺子适时地开锅和盖锅	29	用微波炉巧做水晶饺	35
饺子馅不能放生油	29	煮挂面要用文火	35
巧制味道鲜美的饺子	29	巧做绿豆糕	35
夹生米饭怎样补救	29	巧做烤鸡翅	35
巧涂蛋黄水烤制点心	30	加食盐和面可以使面“筋道”	35
家庭制作烧麦	30	去掉馒头中的碱味	36
怎样发面	30	用茶水做饭帮助消化	36
怎样用高压锅烙饼	30	怎样熬粥才能黏稠	36
巧做狗不理包子	30	夹生馒头怎么处理	36
巧制糕饼香料	31		
快速煮饺子的五种方法	31		
巧做葱饼	31		
使烤地瓜更香的窍门	32		
怎样使煲汤不粘底	32		
怎样使一锅饭有软有硬	32		
巧做牛奶鸡蛋羹	32		
用馒头片怎样做美味佳肴	33		



巧用植物油使粥不外溢	36	怎样炸馒头才省油	41
巧揭锅巴	36	高压锅蒸馒头妙招	41
怎样做美容核桃粥	37	巧热剩烙饼	41
怎样和面才能不粘盆	37	如何用高压锅煎饺子	42
怎样蒸馒头才不粘屉布	37	巧摊鸡蛋	42
怎样判断食物的生熟	37	巧使干面包变软	42
醋可以预防米饭变馊	37	饺子馅怎样才能不出水	42
加麦饭石可以使饭有色有味	37	巧煮挂面不粘汤	43
使馒头变白的妙招	38	蒸馒头时先上屉再开火	43
巧做玉米米渣粥窝头	38	如何使食品有色有味	43
怎样掌握煮挂面的火候	38	巧用电饭煲同时蒸饺煮饺	43
巧制面包	38	吃地瓜注意事项	43
做蛋白花汤怎样能使蛋花漂亮	38	巧用盐水发面会更松软	44
电饭锅煮饭怎样才能更香	38	蒸馒头不粘屉布之妙招	44
巧用高压锅烤面包	38	巧用油煎柿子面饼	44
橘皮使粥变得清香	39	怎样煮饺子才能不粘	44
汤水过咸怎么办	39	怎样才能保住饺子馅的营养	44
巧制黄金白玉饺	39	巧用凉水蒸馒头	44
怎样做青玉米窝头	39	怎样去掉米饭焦糊味	45
怎样炸油饼	39	烧汤之妙招	45
巧用剩米饭制丸子	39	用微波炉怎样蒸蛋糕	45
加食用油可以避免面条相粘	39	怎样炒面粉	46
巧制土豆泥八宝饭	40	巧去松花蛋的涩味	46
如何处理剩馒头	40	浸凉水炸馒头小窍门	46
怎样吃黄馒头	40	如何去除饭糊味	46
煲粥不巴锅小窍门	40	巧用剩馒头做“金字塔”	46
做饭如何防溢	40	巧用高压锅煮豆馅	46
巧做脂补钙窝头	40	如何用高压锅热剩饭	47
巧做榆钱窝头	41	用高压锅烙饼味更美	47





巧制粽子	47	杀蟹的简单方法	54
剥丸子肉馅四部曲	48	怎样去除鱼腥味	54
怎样对蔬菜进行洗切炒	48	怎样发豆芽、制豆腐	54
怎样使蛋切得光滑整齐	49	用烧碱生发鱿鱼之妙招	54
盐助肉馅更粘	49	巧挤虾仁	54
如何煮烂火腿外皮	49	用茶水洗手可去除蟹腥味	55
切大面包窍门	49	怎样烹猪肝	55
怎样拔猪毛	49	肉馅搅匀后可以防炸锅	55
自制碗仔翅	49	洒米酒可以使冻鱼化冻	55
快速去鳞妙招	50	怎样使增厚动物肚	55
防茄子变色可用淡盐水	50	腌糖蒜的水洗猪肚可除臭	55
怎样用鸡蛋打味美的肉馅	50	怎样去除虾仁腥味	55
怎样洗猪肠	50	巧制可乐鸡	56
怎样刮鱼	50	烹动物肾之前怎样做	56
办什么松花蛋不好剥	50	如何清洗猪肚	56
怎样正确地切葱头	50	巧做酱汁肉	56
怎样切松花蛋	51	巧用核桃去除咸肉异味	57
怎样做肉茸	51	如何刮宰剥皮鱼	57
整只火腿的处理办法	51	酒和盐可以使醋变得更香	57
巧用淘米水洗肉	51	用指甲钳拔除猪蹄毛	57
巧用丝线切松花蛋	51	去除羊肉膻味的妙招	57
刮塘虱能不能不拍打	52	怎样洗鱼	58
怎样收拾鱼内脏更快	52	怎样洗猪肉	58
醋帮你收拾鱼	52	酒助你宰杀黄鳝	58
怎样做肉丸	52	巧烫鸡、鸭预防脱皮	58
怎样刮鸡鸭	52	怎样去除猪腰子腥臊味	58
怎样去除河鱼的土腥味	53	巧洗腰子	58
怎样剥芋头时防止手痒	53	切羊肉片时用刨子	59
加工鱼时怎样除腥	53	怎样洗冷冻食物	59
用素巧除蚌螺泥土	53	怎样清洗咸肉	59
烹动物肝前怎样处理	54	除掉猪脑血筋的妙招	59



巧用冷水洗猪肝	60
怎样切牛、猪、鸡肉	60
巧剥核桃	60
巧洗冷冻鸡、鸭、鱼、肉	60
用植物油洗猪肚	60
巧洗菜叶	60
怎样去掉番茄皮	61
巧洗切蔬菜	61
避免土豆变色的措施	61
怎样切刺激性食物	61
怎样去掉桃上的毛	61
海带上的白霜不用洗掉	61
巧妙加工茄子	61
用清洁球可以擦除鲜藕皮	62
土豆巧加工	62
白酒可以使水果快速变熟	62
去掉蚕豆壳的好方法	62
巧洗木耳泥沙	62

怎样清洗猪肠	63
怎样洗蘑菇	63
如何选择蘑菇	63
怎样去掉栗子皮	63
白酒可以去掉猪肺腥味	63
用水烹制菜肴	63
用盐可以洗净鲜蘑菇	64
怎样洗掉蔬菜上的残毒	64
怎样发豆芽	64
怎样避免鱼身被苍蝇叮咬	64
洗除鱼鳞	65
宰杀甲鱼的两种简单办法	65
巧除鸡肉腥味	65
怎样为猪肚除臭	65
怎样洗猪肺	65
清除狗肉异味的妙招	65
巧洗猪肠	66
怎样使蹄筋涨发	66
使肉容易烂的窍门	66
咸肉去除异味的方法	66
怎样烹制走油肥肉	66
怎样煲鱼汤和肉汤	66
巧泡笋干	67
羊肉除膻妙招	67
巧炒肉片	67
怎样腌酸辣兼有的圆白菜	68
巧腌雪里蕻	68
怎样腌辣椒	68
怎样腌蛋	68
怎样腌咸柑桔	68
迅速腌蛋的方法	69
怎样加工咸蛋	69
腌蛋的两种方法	69
用白酒去除腌菜膜	69
怎样使腌蛋多油	69
巧做味美的腌白菜叶	70
巧用烧酒腌鸡蛋	70

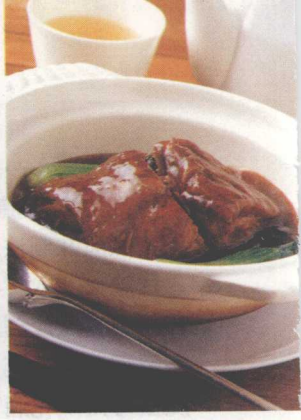




快速制泡菜	70
巧用维生素 C 腌制食品防癌	70
腌黄瓜风味制法	71
怎样腌大蒜	71
巧用酸黄瓜汁制泡菜	71
巧用铜矿石腌菜	71
腌蛋可用辣花酒	71
巧制辣腌柚子皮	72
如何制生渍酸菜	72
怎样简单地腌制五香蛋	72
巧制酱豇豆与盐水豇豆	72
腌制食品注意事项	73
白酒可以令腌菜变淡	73
如何掌握烹调火候	73
怎样烹制土豆	73
巧用温油爆锅加葱姜	74
风味清蒸丝瓜	74
热锅凉油炒菜如何防止巴锅	74
巧妙烹调冬菇	74
巧做西红柿黄瓜菜	74
快速学会做凉菜	75
如何做肉丸	75
巧用生油煎鱼不粘锅	75



巧煲五花茶	75
怎样做奶油味蛋汤	75
巧用醋炒豆芽	76
搅匀肉馅能防止炸锅	76
巧用牛奶袋做灌肠	76
巧余鱼汤	76
巧烹不碎烧鱼	76
巧炒猪肉	77
怎样做骨头汤	77
巧制卤味	77
怎样使煮玉米好吃	78
怎样做皮蛋汤	78
巧炒猪肝	78
烹调时可以放凉开水	78
巧用山楂片炖肉	78
蒸炸食品加盐味更美	78
烹制速冻青菜	79
做奶汤不宜用文火	79
淘米水可以去除蔬菜残留	79
速烹酱油黄豆	79
回锅吃剩的鱼、肉	79
用鸡做菜的注意事项	79
海参烹调之见	80
如何烹调菜花	80
烧鱼小窍门	80
巧做米粉肉	80
胡萝卜做菜宜多加油	81
如何使猪肉快速炒熟	81
西葫芦炖扁豆	81
巧炒空心菜	81
如何烹制猪蹄	81

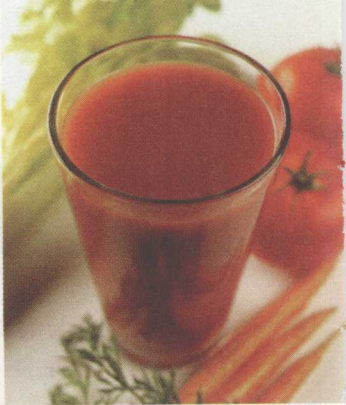
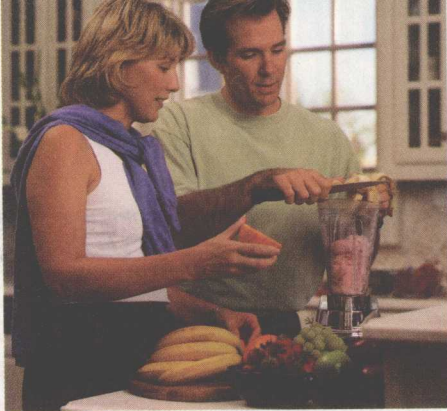


怎样煮火腿	81	教你煮鸡	87
如何使烧茄子更省油	81	怎样油炸鸡蛋丝	87
如何烹制香椿	81	炒牛肉丝的做法	87
用高压锅做汽锅鸡	82	巧用香椿炒菜	87
怎样炖牛肉	82	猪肝不能炒得过嫩	88
贮青菜忌用水洗	82	腐竹和盐	88
凉拌苦瓜五味俱全	82	怎样做响皮	89
巧加姜醋汁吃皮蛋	83	巧做萝卜干	89
炒菜不宜多放油	83	鱼汤需一次放足水	89
巧烹宫爆鸡丁	83	巧用肉桂去除虾腥	89
巧制醋萝卜	83	炒牛肉嫩滑妙招	89
怎样烧美味鱼片	83	炒肉诀窍	89
巧烹冻萝卜	84	烧茄子不变黑窍门	90
巧用微波炉做麻婆豆腐	84	炒胡萝卜忌放醋	90
怎样做风味芥菜叶辣菜	84	怎样让卤菜色泽鲜红	90
干海带先蒸后烹	84	巧制酸白菜	90
如何保持菠菜豆腐的营养	84	巧炒卷心菜	90
如何使海带快速变烂	85	怎样做萝卜菜	91
用淘米水发干菜效果更好	85	巧烹四川鱼辣子	91
蒸鱼、肉需用开水	85	怎样使青菜不变黄	91
炒牛肉小窍门	85	烹制木耳的小妙招	91
用料酒与醋烹鱼味更美	85	怎样烹制洋葱	91
巧炸柿子鱼	85	怎样吃芹菜叶	91
怎样煎完整而可口的鸡蛋	85	炒土豆丝的四四种方法	91
巧做酸菜鱼	86	饭菜不腻窍门	92
巧做韭菜花	86	巧做野菜	92
盐使油锅不外溅	86	怎样使青菜脆而嫩	92
巧炖美味香甜鸭	86	乳汁豆腐味更好	93
巧用微波炉制玉米羹	86	怎样炒豆角	93
巧做蒸鱼	86	烹调蔬菜小妙招	93

第二章 巧用饮料与调味品

如何避免酱油与醋发霉	94	怎样使普通醋变香醋	99
巧使菜籽油增香	94	砂糖可以去除异味	99
做蛋花放食醋味更佳	94	巧用花椒防止沸油溢出	99
怎样削芋头才能使手不痒	94	巧用开水去除苹果皮	99
巧用啤酒炒肉	95	家庭食品调味妙用	100
盐与味精助你捣蒜泥	95	盐可以防止面粉结团	100
烧猪蹄加醋好	95	做菜时巧用大料	100
巧剥蒜皮	95	常用的调味品的作用	100
花生油增香法	95	冬季发面可以放白糖	101
巧炸辣椒油	95	米酒可以让食物变得更松软	101
用酱油泡姜芽味道鲜美	95	巧用花椒调味	101
巧煮芋头	95	烹调时巧用生姜	101
用醋巧焖肉	96	料酒的妙用	102
大蒜可以使海味保鲜	96	巧用味精	102
大葱可避免蝇叮爬	96	什么时候放酱油最好	102
去除菜籽油异味的两种措施	96	米酒可以使食物异味变淡	102
米酒可以去除咸鱼咸味	96	“十三香”的作用	102
淀粉水可以洗净香菇木耳	96	盐水可以避免海蜇皮风干	103
巧使盐不返潮	96	用盐来发面	103
巧制鲜姜汁	97	食醋可以去除手上的辣味	103
巧用姜汁使冻肉返鲜	97	烹调中调料的妙用	103
大蒜的妙用	97	巧用大蒜	103
巧吃桔皮	97	巧用香油导出误食异物	104
啤酒可以除臭	97		
白糖可以使鱼成形	98		
醋可以让鸡肉味美鲜香	98		
白萝卜可以去除咸肉异味	98		
放酱油可以保鲜猪肉	98		
消除食蒜异味	99		
醋可以快速褪鸡鸭毛	99		
放盐洗菜更干净	99		
用米酒炒鸡蛋更松软	99		
放啤酒烙饼味更美	99		
淡醋可以使蕹菜变鲜亮	99		





花椒可以帮你贮存挂面	104	葡萄酒加热可以治疗感冒	106
烹调中生姜妙用	104	巧用葡萄酒解决不新鲜的水果 ...	107
香油可以让嗓子更圆润	104	冬季饮啤酒的好处	107
烹调中巧用醋	104	巧制菠萝酒	107
盐可以去除异味	105	绿茶加啤酒可以消暑	107
米酒可以让凉面不粘团	105	温开水沏茶放糖更好	107
烹调中巧用大葱	105	牛奶加咖啡冰块会更香	107
巧用大料	105	热白酒对人体有益	107
盐可以使菜由黄变绿	105	用白糖冲奶粉可以防止结块	108
生姜的新用途	105	煮牛奶要用旺火	108
葡萄酒不能放时间太长	106	喝豆浆的正确方法	108
啤酒加咖啡味更美	106	怎样煮咖啡	108
啤酒不能放在冰箱里	106	橙汁可以降低血压	108

DISANZHANG

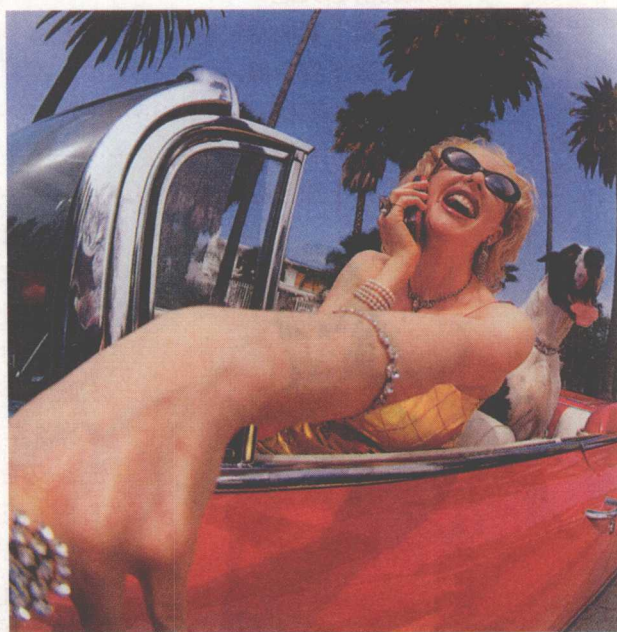
第三章 饰品的收藏和清洗

怎样收藏皮鞋	109	白布浸酒精可除掉白皮鞋污渍 ...	111
皮鞋的妥善收藏	109	怎样预防皮鞋面褪色	111
存放皮凉鞋的方法	109	存放皮靴诀窍	111
保养皮鞋四则	109	怎样存放棉皮鞋	111
动物油可以保存皮鞋	109	皮鞋裂纹弥合法	112
养护皮鞋七绝招	110	保养磨砂皮鞋的方法	112
怎样去除皮鞋油渍	110	巧用酒精和黄米面刷翻毛皮鞋 ...	112
怎样擦皮鞋	110	怎样保护你的皮鞋	112
穿皮靴的讲究	110	硬皮鞋巧变软两则	112
巧用蜡与鞋油除皮鞋水渍	111	如何保养皮鞋	113
怎样去除皮鞋裂纹	111	如何使变形皮鞋复原	113

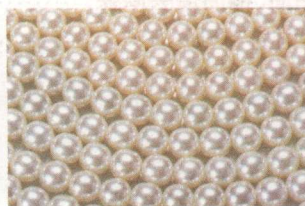


新买高跟皮鞋不要钉后掌	113
桔子皮除鞋臭法	113
巧用茶水除鞋臭	114
巧用卫生球除鞋臭	114
如何保养白鞋	114
白运动皮鞋变色怎么办	114
怎样去除奶白色皮鞋上的污斑 ---	114
洗白布鞋不变黄的方法	115
皮包叠放黏色素怎么办	115
刮花皮包的补救方法	115
皮包扣恢复光亮法	115
雨伞变黑,怎样复原色	115
雨伞布污痕瞬间去陈法	115
雨伞折痕变色怎么办	115
令养珠项链恢复洁白法	116
如何使铂金首饰增亮	116
玉镯暗沉复亮方法	116
保养黄金首饰的方法	116
怎样使钻戒保光泽	117
如何保养玉器	117
保养铂金首饰有诀窍	117
怎样让香水用得久	118
巧用指甲油使手表色泽持久	118
指甲油可以消除家具擦痕	118
妙用指甲油	118
把奖牌装裱挂秘诀	118
时钟清洁窍门	119
银器变黑翻新方案	119
纪念章镀透明膜方法	119
怎样解决纪念杯色灰暗问题	119
象牙雕刻能否用碱洗刷	120
如何使铅笔芯不易折断	120

彻底去除纸上的原子笔迹妙招 ---	120
使钢笔书写流利的诀窍	120
如何处理墨条有裂痕	120
怎样解决写不上字	121
到什么地方买粉色墨水和印台 ---	121
如何让毛笔头脱落修复	121



使圆珠笔出油通畅的妙招	121
收藏墨水笔的妙招	121
粘合钢笔胆的妙招	121
巧用牙膏擦字迹	121
牙刷应常换	121
牙膏可以去除油污墨迹	122
开瓶盖三法	122
用牙膏去除家具污迹	122
牙刷毛复原规则	122



巧用洗丝绸衣物复原增色	123
怎样去除沾在衣服上的油漆	123
去除衣服上红墨水、蓝墨水、圆珠笔渍、墨汁妙招	123
洗衣秘诀	123
衣服洗前忌久泡	124
去除衣服上酱油、茶、咖啡渍的方法	124
如何洗涤垫肩衣服	124
怎样洗腈纶毛毯	124
如何简便拆洗毛衣	124
自己怎样干洗毛呢衣服	125

洗衣服清洁剂要适量	125
使呢料衣服去亮法	125
衣服汗渍去除方法	125
羽绒服的洗涤妙招	125
衣服上牛奶、柿子、水果汁渍的去除方法	125
怎样洗羊毛织物	126
洗涤皮毛的方法	126
衣物上红药水、紫药水、碘酒渍去除法	126
洗羊毛衫不缩水的方法	126
衣服上酒、啤酒、青草渍去除法	127
洗旧毛巾法	127
洗牛仔服法	127
洗涤人造毛大衣之诀窍	127
洗毛衣法	127
怎样洗绒毛绒裤	127
怎样洗毛衣毛裤	128
洗涤泛黄的白色衣服妙招	128
洗白背心的妙招	128
新内衣要洗后再穿	128
洗纯毛毛毯诀窍	128
洗拉绒织物妙招	129
衣物上柏油、桐油渍去除法	129
洗衣须“内外有别”	129
怎样洗涤领带	130





巧洗棉衣	130
水洗纯毛服装的诀窍	130
洗帽边绒毛的方法	131
如何洗涤纯毛毛线	131
呢绒大衣除尘法	131
牛绒衫洗涤窍门	131
毛料衣物干洗方法	131
洗皮毛法	132
怎样清洗毛衣	132
洗衬衫不皱方法	132
毛料衣物家庭湿洗诀窍	133
自洗纯毛西服	133
如何洗涤丝绸衣物	134
怎样洗涤和存放绒面革衣物	134
金属光泽滑雪服宜用中性洗涤剂干洗	134
黄泥斑痕去除诀窍	135
如何洗涤丝绸衣服	135
巧除油漆渍	135
巧用信那水除衣服沥青污渍	135
如何使洗衣留香	135
如何洗丝绸被面	135
碘酒精去除妙招	136
去除沥青小窍门	136
保养衬衫的方法	136
人造革外衣去污诀窍	136
如何去除铁锈	136
丝绸夏装洗涤法	136
如何去除蜡烛油	137
巧洗软缎被面	137
五金银丝衣物洗涤诀窍	137
如何去除咖啡污渍	137
如何去除血污渍	138
易用冷盐水洗掉衬衣污渍	138
怎样去除烟油	138
红药水去除妙招	138
蚊帐去污诀窍	138



巧除衣物墨渍的方法	138
巧除衣物奶污渍	139
如何使衣衫去褶	139
巧除胶布雨衣异味	139
汗渍去除妙招	139
夏季防衣服褪色法	139
怎样洗呢子帽	140
防褪色四诀窍	140
使花色衣服洗后保持鲜艳窍门	140
用醋精可以去除衣衫汗味	141
怎样洗涤与收藏棉布衣物	141
巧手洗涤法	141
白丝绸增白妙招	142
巧洗羽绒服	142
收藏羊毛衫小窍门	142

巧用茶水去衣物蛋清渍	142	衣服洗烫秘诀	149
保存毛皮衣物的方法	143	巧用熨熨衣板	149
巧除洗衣物锈渍	143	除膏药残迹方法	149
衣服漂白法	143	丝绸衣物烫黄补救办法	149
如何去除咖啡污渍	144	裤线缝烫得直挺秘诀	150
皮革衣服保养法	144	怎样补救呢料衣服烫焦	150
可用小苏打去除染色污迹	144	用塑料袋烫衣秘诀	150
毛呢衣服除“极光”妙招	144	怎么熨真丝衣服	150
护发素除静电诀窍	145	食醋和蒜汁可去衣服皱褶方法	150
巧擦皮鞋	145	衣服烫熨挺括秘诀	150
晾晒衣服妙招七则	145	棉织衣物烫黄补救方法	151
裘皮服保藏前清理方法	145	毛料衣服防蛀诀窍	151
西服起泡怎么办	146	丝绸的洗涤和收藏方法	151
皮毛衣物晾晒收藏的办法	146	皮毛简易防蛀窍门	151
不宜曝晒化纤织物	146	可用樟脑丸防棉织品霉变虫蛀	151
领带洗熨妙招	147	烘羊毛衫可防虫蛀	151
低温熨烫巧除皮革皱法	147	收藏丝绸与毛织品的窍门	151
除去衣服褶皱和熨痕迹诀窍	147	羊毛衫防虫蛀法	152
怎样洗涤兔毛衫	147	毛料衣服巧防蛀	152
熨烫变形裤的妙招	148	如何清洗消毒羊毛衫	152
熨花边诀窍	148	怎样拆毛衣防尘	152
巧用食醋烫直裤子	148	巧用钳子修拉链	152
熨烫消除毛料裤鼓包小窍门	149		