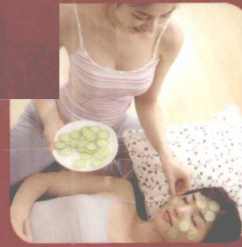


百姓生活文库
BAIXINSHI HUO WENKU

生活妙招

窍门大全集



超值典藏版

百姓生活文库编委会·编著

简单、方便的生活窍门，让你的生活品质快速升级
全面的省钱招数，让你花小钱、办大事
轻松、实用的持家秘笈，让你省时、省力、更省心

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活妙招窍门大全集/百姓生活文库编委会编著. —北京:中国纺织出版社, 2010.10

(百姓生活文库)

ISBN 978-7-5064-6784-1

I. ①生… II. ①百… III. ①生活—知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第167635号

策划编辑: 尚雅 范琳娜

责任编辑: 范琳娜

责任印制: 刘强

装帧设计: 刘金华 旭 晖 吴慧英

美术编辑: 张云

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京嘉业印刷厂印刷 各地新华书店经销

2010年10月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/16 印张: 26.25

字数: 450千字 定价: 29.90元


凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

< 百姓生活文库 >

生活妙招

窍门大全集

百姓生活文库编委会 编著

 中国纺织出版社

— 目 录 —

<第一章>

让家中整整齐齐——最方便的收纳与整理方式

第一节：居室的收纳与整理	28	收纳的学问.....	31
□一、卧室与客厅.....	28	客人突至时家务整理小窍门.....	32
选择合适的家具.....	28	小户型家具选用小窍门.....	32
如何选用床凳.....	28	□二、厨房.....	33
如何使用床头柜.....	28	厨房收纳必备工具.....	33
客厅如何布置.....	28	厨房空间巧布置.....	33
凉席的保管.....	29	成套物品一起存放.....	33
海绵垫的存放.....	29	餐具整理小窍门.....	33
巧用卧室门后的空间.....	29	玻璃杯巧收纳.....	33
多功能储物桌的妙用.....	29	整理成套的杯碟.....	34
沙发储物柜的妙用.....	29	巧放高脚杯.....	34
床头墙壁空间的利用.....	29	巧妙收纳盘子.....	34
巧用储物箱.....	29	用奶粉罐储存调料.....	34
巧用茶几.....	30	巧放马克杯.....	35
用箱子做椅子.....	30	简单收纳托盘.....	35
节省架子空间.....	30	巧放菜谱.....	35
使用可以灵活调节的架子.....	30	砧板巧收纳.....	35
巧用临时杂物箱.....	30	合理摆放调味品.....	35
巧用挂钩与挂杆.....	30	餐具分类摆放.....	35
使用“家庭中中转站”.....	30	合理使用橱柜架.....	36
儿童玩具的存放.....	31	合理利用灶台下方空间.....	36
改掉邋遢的坏习惯.....	31	如何利用水池上下方空间.....	36
合理利用零碎空间.....	31	如何利用橱柜门后空间.....	36
巧做拖鞋架.....	31	如何利用厨房门后空间.....	36

带滑轮箱子的妙用.....	36	T恤的折叠.....	41
如何利用冰箱上方空间.....	36	衬衫的折叠.....	41
如何利用厨房角落空间.....	37	长裤的折叠.....	42
厨房小物品的收纳.....	37	毛衣的折叠.....	42
散乱塑料袋的存放.....	37	带领衣物的折叠.....	42
冰箱抽屉如何码放食物.....	37	连衣裙的折叠.....	42
巧分冰箱空间.....	37	短裤的折叠.....	42
抹布的存放.....	37	帽衫的折叠.....	42
同类食品如何存放.....	37	胸罩的折叠.....	42
管装食品的存放.....	37	内裤的折叠.....	43
□三、卫生间与浴室.....	38	贴身短衣裤的折叠.....	43
卫生间设备的安置.....	38	领带的折叠.....	43
卫生间空间的利用.....	38	短袜的折叠.....	43
卫生间角落的利用.....	38	长筒丝袜的折叠.....	43
卫生纸的存放.....	38	连裤袜的折叠.....	43
卫生巾的收纳.....	38	□二、衣柜空间的利用.....	44
卫生区和洗浴区的分割.....	39	立式衣柜空间的使用.....	44
卫生间小物品的收纳规律.....	39	衣柜空间的分割.....	44
拖鞋的晾晒.....	39	衣橱的“分层”利用.....	44
浴室空间的合理利用.....	39	不同形式的衣柜.....	44
巧用塑料篮子.....	39	衣物的最佳存放顺序.....	44
镜柜的妙用.....	39	衣柜的上下存放特点.....	45
洗涤用品的存放.....	39	如何利用衣柜门后的空间.....	45
巧用洗手池下方空间.....	40	衣柜顶部空间的利用.....	45
巧用浴室墙壁空间.....	40	自制另类衣架.....	45
卫生间抹布的存放.....	40	小塑料挂钩的用处.....	45
巧用支架.....	40	整体衣柜的优势.....	45
浴帘的妙用.....	40	□三、衣物收纳的讲究.....	46
巧用洗衣机的侧面.....	40	衣物存放的注意事项.....	46
浴柜空隙的使用.....	40	衣物存放的原则.....	46
卫生间空隙的使用.....	40	抽屉空间巧分割.....	46
第二节：衣物的收纳	41	浅色衣物的存放.....	46
□一、衣物的折叠.....	41	西装的存放.....	46
开衫的折叠.....	41	羊绒衫、针织衫的存放.....	47
马甲的折叠.....	41		

裘皮大衣的存放.....	47	如何存放应急药品.....	51
丝巾、围巾的存放.....	47	如何存放普通药品.....	51
防虫剂的使用.....	47	□二、书报等资料.....	52
皮衣的存放.....	47	书籍的存放.....	52
帽子的存放.....	48	重要资料的存放.....	52
腰带的存放.....	48	简易杂志架的使用.....	52
箱包的存放.....	48	奖项的存放.....	52
鞋子的存放.....	48	报纸杂志的存放.....	52
第三节：小物件的收纳与整理	49	抽屉收纳图书.....	53
□一、贵重及重要的小物件.....	49	信件和贺年卡的存放.....	53
如何存放钥匙.....	49	家电说明书的存放.....	53
如何存放环状小饰品.....	49	照片的存放.....	53
如何存放戒指.....	49	照片底片的存放.....	53
如何存放发饰.....	49	□三、其他零星物件.....	54
如何存放耳钉.....	50	零星物品的存放.....	54
如何存放常戴首饰.....	50	雨伞的存放.....	54
如何存放项链.....	50	名片的存放.....	54
如何存放胸针.....	50	票据的存放.....	54
如何存放化妆工具.....	50	纽扣的存放.....	54
如何存放洗衣粉.....	50	常用文具的存放.....	55
如何存放修剪刀.....	50	灯泡的存放.....	55
如何存放缝衣针.....	51	电线的存放.....	55
如何存放手机.....	51	清洁工具的存放.....	55
如何存放DV带.....	51	擦鞋用具的存放.....	55
如何存放遥控器.....	51	螺丝和螺母的存放.....	55

< 第二章 >

让四处干干净净——最简单的清洁与保养方法

第一节：居室的清洁与相关保养	58	咖啡杯的清洗.....	58
□一、厨房.....	58	巧洗不锈钢餐具.....	59
碗筷的清洁.....	58	清洗茶壶嘴茶垢小窍门.....	59
刀叉、勺子的清洗妙招.....	58	经常清洗茶壶.....	59

瓶内油污巧去除.....	59	卫生间瓷砖污渍清洁.....	67
使用菜板注意事项.....	60	巧除浴室门霉斑.....	67
菜刀使用注意事项.....	60	防镜子雾气小窍门.....	68
巧洗玻璃杯.....	60	清除浴室霉菌.....	68
如何清洗筐篮.....	60	如何清除淋浴喷头的水垢.....	68
如何除水壶中的水垢.....	61	巧洗洗手池.....	68
如何清除塑料菜板的污渍.....	61	保持瓷浴缸光亮.....	68
如何处理锅粘底.....	61	浴缸皂垢巧清洁.....	69
如何处理锅底焦黑.....	61	巧取浴缸漂浮物.....	69
巧洗铝具的污垢.....	61	巧去霉点.....	69
如何清洁厨房的窗户.....	62	巧洗浴室墙壁.....	69
巧洗咖啡壶.....	62	排水管的清洁.....	69
巧洗抽油烟机油盒.....	62	□三、卧室.....	70
微波炉清洁小窍门.....	62	枕头清洗小窍门.....	70
防油污小窍门.....	62	绒芯被清洗建议.....	70
巧除冰箱异味.....	63	巧洗床单和毯子.....	70
厨房纱窗清洁小窍门.....	63	床垫清洁的注意事项.....	70
灶台清洁小窍门.....	63	窗帘分类清洗.....	71
地板上口香糖的清除.....	64	擦镜子小窍门.....	71
如何清洗厨房地板.....	64	地毯保养注意事项.....	71
抹布消毒有诀窍.....	64	百叶窗清洁小窍门.....	72
巧洗厨房水池.....	65	蜡笔渍的清除.....	72
堵塞的水池巧清理.....	65	木地板除垢.....	72
巧通排水管.....	65	去除天花板的霉斑.....	72
绞肉机巧清理.....	65	居室内霉菌巧清理.....	73
冰箱巧清洁.....	65	清洁卫生死角.....	73
煤气炉嘴巧清洁.....	65	居室异味去除小窍门.....	73
□二、卫生间与浴室.....	66	去甲醛味小妙招.....	74
卫生间的清洁顺序.....	66	除虫除害小妙招.....	74
冲马桶时盖上盖.....	66	巧除玻璃上的双面胶.....	75
慎用马桶垫圈.....	66	油漆墙壁如何清洁.....	76
清洁马桶的步骤.....	66	巧除墙壁上的污迹.....	76
马桶刷使用注意事项.....	67	清扫天花板安全须知.....	76
卫生间除臭小窍门.....	67	擦拭地毯须知.....	76
卫生间纸篓的使用.....	67	居室空气消毒方法.....	77

常用清洁剂.....	77	皮沙发的清洁.....	85
居室清洁常备用品.....	78	巧除油漆味.....	85
居室清洁注意事项.....	78	巧除新家具上的标签.....	85
第二节：家电与家具的清洁与保养	79	保养藤竹家具.....	85
□一、家电的清洁与保养.....	79	保养金属家具.....	85
电风扇的清洁.....	79	布艺沙发的清洁.....	86
电熨斗的清洁.....	79	塑料家具的清洗.....	86
电话机的清洁.....	79	电热毯的清洁.....	86
空调过滤网的清洗.....	79	木质家具保养的注意事项.....	86
巧除冰箱表面的污渍.....	80	第三节：衣饰的清洁与保养	87
洗衣机的清洁.....	80	□一、衣物的清洁.....	87
电热水壶的清洗方法.....	80	衣物浸泡.....	87
电视机屏幕清洁注意事项.....	80	洗涤小技巧.....	87
清洁计算机的注意事项.....	81	提高洗涤效果.....	88
清洁抽油烟机的方法.....	81	毛料衣物清洗注意事项.....	89
□二、家具及小物件的清洁与保养.....	82	麻类衣物清洗注意事项.....	89
灯泡和灯管的清洁.....	82	真丝衣物的清洁和保养.....	89
烛台式吊灯清洁注意事项.....	82	带金银丝衣物的洗涤方法.....	89
水晶壁灯的清洁.....	82	巧洗有饰品的衣物.....	90
玻璃灯具的清洗.....	82	巧洗羽绒服.....	90
皮革灯具的清洁.....	82	蕾丝饰品的清洁与保养.....	90
灯具开关的清洁.....	82	印花T恤的洗涤要求.....	90
灯具清洁需注意.....	83	带刺绣衣物的清洗.....	91
开关和插座的清洁.....	83	呢绒大衣巧除尘.....	91
银器清洁注意事项.....	83	磨砂皮衣巧除渍.....	91
银器如何保持光亮.....	83	白绸衬衫如何去黄.....	91
铜器的清洁.....	83	巧洗白色衣物.....	91
瓷像的清洁.....	84	皮夹克巧除污.....	92
玻璃和瓷器摆设巧清洁.....	84	洗内衣的注意事项.....	92
照片和画框清洁妙招.....	84	泳衣要及时清洗.....	92
象牙摆设品的清洁.....	84	帽子的清洗.....	92
干花和人造花除尘.....	84	围巾的清洗.....	92
木质家具巧清洁.....	85	袜子的清洗.....	93
家具油污去除方法.....	85	白球鞋的清洗.....	93

领带的清洗.....	93	裤子晾晒技巧.....	103
毛绒玩具的清洗.....	93	内衣晾晒技巧.....	103
手套的清洗.....	94	T恤晾晒技巧.....	103
巧除衣物汗臭.....	94	阴雨天衣物晾晒方法.....	103
去除衣物的樟脑味.....	94	阴雨天烘干衣物.....	103
巧除洗衣时的泡沫.....	95	衣物脱水.....	103
适量放入洗涤剂.....	95	衣物快速干透的方法.....	103
污渍处理技巧.....	95	甩干小窍门.....	104
如何避免毛衫、羊毛衫掉毛.....	97	干衣机使用注意事项.....	104
如何防止纤维毛衣洗涤起球.....	97	□三、衣物的熨烫.....	105
什么衣物不宜水洗.....	97	提高熨烫效果.....	105
什么衣物不宜干洗.....	97	熨斗的日常保养.....	105
避免衣物褪色小窍门.....	98	熨烫小技巧.....	105
衣服染色巧恢复.....	98	最佳熨烫顺序.....	105
褪色衣物复色.....	99	熨烫注意事项.....	105
西装洗涤方法.....	99	烫衣板的妙用.....	105
□二、衣物的晾晒.....	100	丝绸衣物熨烫注意事项.....	106
不可暴晒衣物.....	100	棉布衣物熨烫注意事项.....	106
衣物防掉色需反晒.....	100	羊毛衣物熨烫注意事项.....	106
衣物晾晒应分色.....	100	毛料衣物熨烫注意事项.....	106
晾晒衣物要整形.....	100	羊绒衣物熨烫注意事项.....	106
如何套衣架.....	100	衣物熨后的注意事项.....	106
晾挂衣物有规律.....	101	针织衣物熨烫的注意事项.....	107
晒衣防皱小窍门.....	101	化纤衣物熨烫的注意事项.....	107
抖衣防皱.....	101	羽绒服的熨烫方法.....	107
如何晾晒皮货.....	101	熨烫风衣的讲究.....	107
化纤类衣物如何晾晒.....	101	皮革衣物熨烫的注意事项.....	107
棉、麻类衣物晾晒方法.....	101	衬衫的熨烫技巧.....	107
毛料衣物晾晒方法.....	102	长裤的熨烫顺序.....	108
毛衣如何晾晒.....	102	百褶裙的熨烫顺序.....	108
牛仔衣物晾晒方法.....	102	刺绣品的熨烫.....	108
裙子晾晒技巧.....	102	衣物花边的熨烫技巧.....	108
丝绸衣物晾晒技巧.....	102	衣边熨烫的技巧.....	108
衬衫晾晒技巧.....	102	衣领的熨烫.....	109

领带的熨烫.....	109	旧衣焕新颜.....	113
真丝衣物去皱.....	109	皮衣保养的要求.....	113
西服去皱.....	109	如何保养鞋子.....	114
去除衣物褶皱.....	109	如何保养运动鞋.....	115
毛绒竖立小窍门.....	110	如何保养袜子.....	115
使衣物平整的方法.....	110	如何保养手包.....	115
光斑的去除方法.....	110	如何保养金银首饰.....	115
节省熨烫时间.....	110	如何保养钻石首饰.....	117
烫焦如何补救.....	110	如何保养珍珠首饰.....	117
□四、衣饰的保养.....	111	如何保养象牙首饰.....	117
衣物的保养技巧.....	111	如何保养翡翠、猫眼类首饰.....	117
根据面料进行保养.....	111	如何保养玛瑙首饰.....	118
防止衣物生霉.....	112	宝石首饰的清洗.....	118
保持衣物气味清新.....	112	宝石首饰的保养.....	119
延长衣物的寿命.....	112	如何保养碧玺首饰.....	119
皮衣刷油的步骤.....	113	如何保养珊瑚首饰.....	119

<第三章>

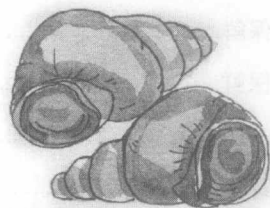
买东西不上当——最实用的选购与鉴别技巧

第一节：食物的选购与鉴别	122	挑选方便面的注意事项.....	124
□一、米面油的选购与鉴别.....	122	粉丝的鉴别.....	125
选购食物的原则.....	122	如何挑选米粉.....	125
大米的选购步骤.....	122	选购速冻食品.....	125
如何鉴别“有毒大米”.....	123	选购面筋.....	125
小米的鉴别.....	123	鉴别食用油的优劣.....	126
西米的选购.....	123	选购食油.....	126
选购黑米的方法.....	123	鉴别花生油的优劣.....	126
如何选购糯米.....	124	鉴别大豆油的优劣.....	127
鉴别优质糙米.....	124	鉴别菜子油的优劣.....	127
面粉的选购方法.....	124	如何选购玉米油.....	127
用颜色鉴别面粉.....	124	优选橄榄油.....	127
巧选挂面.....	124	鉴别香油的质量.....	127

香油的种类.....	128	如何挑选优质咸蛋.....	136
识别优劣香油.....	128	鉴别豆浆的优劣.....	136
□二、肉、禽、蛋、乳、水产选购与鉴别.....	129	精选袋装奶粉.....	136
优质猪肉的鉴别.....	129	真假奶粉巧鉴别.....	136
劣质猪肉的鉴别.....	129	脱脂牛奶无益处.....	137
注水猪肉的鉴别.....	129	识别乳品的成分.....	137
如何挑选猪肉脏.....	130	“消毒奶”的学问.....	137
选购优质牛肉.....	130	如何鉴别鲜奶.....	137
挑选优质羊肉.....	130	巧识变质酸奶.....	138
巧辨牛羊肉老嫩.....	131	鉴别奶油的优劣.....	138
如何挑选蹄筋.....	131	选购牛奶的注意事项.....	138
根据检疫标识购买肉类.....	131	牛奶的含钙量和浓度.....	138
分季选购肉类.....	131	牛奶的脂肪含量.....	138
选购鸡鸭注意事项.....	131	□三、果蔬的选购与鉴别.....	139
选购板鸭小窍门.....	132	识别无污染蔬菜.....	139
选购嫩鸡.....	132	选购黄瓜.....	139
鉴别注水鸡鸭小窍门.....	132	怎样选购苦瓜.....	139
选购适合做鸡汤的鸡.....	132	怎样选购冬瓜.....	139
识别活、死宰鸡.....	132	怎样选购南瓜.....	139
选购优质鲜鱼.....	133	选购丝瓜小窍门.....	140
受污染鱼类的鉴别.....	133	选购菠菜的要点.....	140
鉴别新鲜带鱼.....	133	按需求选韭菜.....	140
鉴别鱼的冷冻时间.....	133	选韭菜看切口.....	140
鉴别咸鱼的质量.....	133	如何选购茼蒿.....	140
巧选河虾.....	134	如何选购青菜.....	141
选购优质虾皮.....	134	选购芥菜的注意事项.....	141
如何挑选冻虾仁.....	134	选购苋菜的根据.....	141
如何挑选田螺.....	134	巧选芹菜.....	141
精选新鲜螃蟹.....	134	选购蒜薹.....	141
巧选贝类.....	134	选购豆角.....	141
选购水产品.....	135	巧选圆白菜.....	142
火腿的挑选.....	135	挑选萝卜的窍门.....	142
鉴别鸡蛋是否新鲜.....	135	选购茄子.....	142
鉴别松花蛋的优劣.....	135	选购辣椒.....	142

选购西红柿.....	142	选购碳酸饮料.....	149
选购山药.....	143	鉴别真假茶叶的方法.....	149
选购莲藕的要点.....	143	鉴别茶叶的新旧.....	150
鉴别豆芽是否用化肥催生.....	143	茶叶的种类.....	150
识别茭白的好坏.....	143	识别西洋参.....	150
识别豆腐老嫩.....	143	鉴别真假蜂蜜的方法.....	151
选购大蒜的窍门.....	143	鉴别蜂蜜优劣.....	151
生姜按颜色的分类.....	143	识别优质白酒.....	151
如何选购大葱.....	144	识别优质啤酒.....	152
认识黑木耳的优劣.....	144	选购葡萄酒的要点.....	152
巧辨冬菇.....	144	黄酒的种类.....	152
选购银耳.....	144	选购黄酒的注意事项.....	153
如何选购莓类水果.....	144	选购酒的原则.....	153
如何挑选苹果.....	144	第二节：家电与家居用品的选购与鉴别	154
如何挑选葡萄.....	144	□一、家电的选购.....	154
如何挑选优质猕猴桃.....	145	如何选购电饭煲.....	154
挑选热带水果的技巧.....	145	如何选购电磁炉.....	154
如何挑选哈密瓜.....	145	如何选购微波炉.....	155
如何选购桃子.....	146	如何选购冰箱.....	155
鉴别西瓜生熟.....	146	如何选购空调.....	156
进口水果的选购方法.....	146	选购电热水器.....	156
□四、调料饮品的选购与鉴别.....	147	如何选购电热水壶.....	157
区别真假酱油.....	147	如何选购咖啡壶.....	157
鉴别真假醋.....	147	如何选购抽油烟机.....	157
优质料酒的不同.....	147	如何选购洗衣机.....	158
鉴别真假味精.....	147	如何选购加湿器.....	158
鉴别真假碘盐.....	147	如何选购饮水机.....	159
如何辨别真假花椒.....	148	如何选购吸尘器.....	159
如何辨别真假小茴香.....	148	如何选购电熨斗.....	159
如何辨别真假生姜.....	148	如何选购数码相机.....	159
如何辨别真假八角.....	148	如何选购DV.....	160
选购饮品的注意事项.....	148	如何选购MP3.....	160
选购桶装水的注意事项.....	148	购买液晶电视注意事项.....	161
果汁饮品的选购.....	149	如何选购DVD.....	161

如何选购MP4	161	选购冬装的要求.....	173
如何选购优质电热毯.....	162	如何选购保暖内衣.....	174
根据分辨率选购打印机.....	162	如何选择牛仔裤.....	174
□二、家居用品的选购与鉴别.....	163	如何选择裙子.....	175
如何选购纸巾.....	163	T恤衫的选购要求	175
选购铁锅的注意事项.....	163	购买胸罩的注意事项.....	176
鉴别塑料袋的窍门.....	163	优质毛料的特点.....	176
辨别不锈钢锅的真伪.....	164	鉴别真丝绵的方法.....	176
如何选择沙锅.....	164	挑选羊绒衫的方法.....	176
根据需要选购火锅.....	164	如何挑选羽绒服.....	176
巧选砧板.....	164	领带的搭配.....	177
挑选灯饰的注意事项.....	164	围巾的搭配.....	177
灯具的种类.....	165	丝巾的搭配.....	177
卧室灯具的选购.....	166	根据肤色选择衣物颜色.....	178
客厅灯具的选购.....	166	穿衣搭配小窍门.....	178
餐厅灯具的选购.....	166	巧选衣领形状.....	178
如何选购灯饰配件.....	166	身材偏胖者如何购衣.....	179
如何选购水晶灯饰.....	167	如何穿衣才能显高.....	179
节能灯的认证标识.....	167	身材上宽下窄者如何购衣.....	179
节能灯的型号说明.....	167	身材高大者如何购衣.....	180
巧选节能灯.....	168	分年龄选购衣物.....	180
选购枕头的注意事项.....	168	不宜穿着的女装.....	180
如何选购床单(床罩)	168	如何选购皮靴.....	181
鉴别床品优劣的方法.....	169	鉴别真假水晶.....	181
如何选购床.....	169	鉴别钻石的优劣.....	182
如何选购被子.....	170	如何鉴别翡翠真伪.....	182
如何选购婴儿床.....	170	鉴别玉饰真假.....	182
选购儿童床的注意事项.....	170	如何选购玛瑙首饰.....	183
挑选沙发的注意事项.....	171	如何选购项链.....	183
□三、衣饰的选购与鉴别.....	172	如何选购和田玉制品.....	183
选购衣物的方法.....	172		
辨别服装型号.....	172		
春秋服装的特点.....	172		
优质夏装的特点.....	173		



<第四章>

民以食为天——最齐全的厨房窍门

第一节：食物的储存与保鲜186	鱼肉保鲜的方法.....193
□一、米面油的储存.....186	巧存活蟹.....193
巧用大蒜储米.....186	鲜虾保鲜.....193
白酒储米的方法.....186	防止海参变质.....193
花椒储米的方式.....186	防止干海货变质.....193
辣椒储米的方法.....187	防止海蜇变质.....194
海带储米的妙处.....187	鸡蛋巧保鲜.....194
大米生虫后的处理.....187	巧存切开的火腿.....194
延长小米储藏期.....187	巧存香肠.....194
巧储花生.....187	蛋黄储存的方法.....194
巧储玉米.....188	火腿存放禁忌.....195
巧储豆类.....188	腌制食品的储存.....195
巧储面粉.....188	牛奶存放禁忌.....195
面粉生虫有妙招.....189	豆腐干保鲜.....195
防止面粉发霉.....189	豆腐保鲜.....195
保持面包的柔软.....189	冰箱储存肉蛋乳食物的期限.....196
糕饼保鲜方法.....189	食物解冻常识.....196
硬面包如何变松软.....190	巧用保鲜膜.....196
乳制品储存小窍门.....190	食物的最佳保鲜温度.....196
巧选容器保存食用油.....190	□三、果蔬的储存与保鲜.....197
存放食用油的注意事项.....191	水果巧保鲜.....197
炎夏储存食用油小窍门.....191	香蕉巧保鲜.....197
花生油的存放.....191	水果防腐.....197
巧存小磨香油.....191	巧存西瓜.....197
储存猪油小窍门.....191	柿子变甜的方法.....198
□二、肉、禽、蛋、乳的储存与保鲜.....192	保存栗子的方法.....198
猪肉保鲜.....192	储存苹果.....198
鲜肝保鲜.....192	巧存葡萄.....199
鸡肉的储存方式.....192	桂圆的储存方法.....199
巧存鲜鱼.....192	西红柿的保存方法.....199

软性水果存放禁忌.....	199	蜂蜜巧储存.....	206
去皮或切开的水果存放方法.....	199	食糖的保存环境.....	206
防止冷藏的水果变黑.....	199	存放枸杞子的步骤.....	206
猕猴桃的保存方法.....	200	胶类药材储存妙方.....	207
巧存荔枝.....	200	巧防红枣生虫.....	207
藕的保鲜.....	200	塑料桶不宜存酒.....	207
预防土豆发芽妙法.....	200	白酒不宜长时间冷藏.....	207
洋葱头储存.....	200	剩酒储存法.....	207
晒存萝卜干.....	200	巧存瓶装酒.....	207
萝卜保鲜.....	201	锡壶不宜盛酒.....	208
切开的冬瓜如何储存.....	201	巧存香槟.....	208
蘑菇保鲜.....	201	巧存啤酒.....	208
储存韭菜小窍门.....	201	保温瓶可做绿豆汤.....	208
白菜储存小妙招.....	202	保温瓶焖牛肉.....	208
香菜保鲜.....	202	第二节：食物的加工与烹饪	209
生姜保鲜.....	202	□一、有关刀工的小窍门.....	209
大蒜保鲜.....	202	斜切猪肉.....	209
蔬菜保鲜.....	203	熟肉的切法.....	209
蔬菜冷藏不要洗.....	203	巧断骨头.....	209
塑料袋存蔬果时间不宜长.....	203	猪肝临下锅再切.....	209
延长蔬菜保鲜期.....	203	巧切薄片.....	210
软性蔬菜保鲜.....	203	牛肉的切法.....	210
不宜冷藏的食物.....	203	鸡肉要顺切.....	210
巧存剩菜.....	204	切丝不宜太细.....	210
食物解冻禁忌.....	204	防止肉馅粘刀.....	211
延长冬瓜保质期.....	204	抖刀法切肉冻.....	211
□四、调料饮品的储存.....	205	切菜的讲究.....	211
巧防食盐受潮.....	205	油炸猪排的切法.....	211
巧防醋生“白浮”.....	205	巧切洋葱.....	211
番茄酱存放妙招.....	205	老嫩竹笋的切法.....	212
碳酸饮料巧保存.....	205	巧切生姜、大蒜.....	212
防止酱油和醋发霉.....	205	剪干辣椒.....	212
保持茶叶干燥.....	205	“美”切洋葱.....	212
绿茶受潮怎么办.....	206	切面包不碎法.....	213

切蛋糕小技巧.....	213	鲤鱼去腥.....	221
切熟鸡蛋小技巧.....	213	食物的黄金部位.....	221
切松花蛋小技巧.....	213	炒鸡蛋忌用味精.....	221
熟鸡蛋切丁.....	214	水氽丸子防散窍门.....	222
巧切黏性食品.....	214	骨汤鲜美小窍门.....	222
刀工的形状要求.....	214	鸡蛋羹不出蜂窝.....	222
□二、泡发干货的小窍门.....	215	防止鱼肉散碎.....	223
泡发莲子.....	215	巧做蛋花.....	223
黄花菜的泡发技巧.....	215	巧分蛋清蛋黄.....	223
黑木耳的泡发技巧.....	215	鸡蛋烹调常识.....	223
银耳的泡发技巧.....	215	巧用白菜帮.....	224
玉兰片的泡发技巧.....	216	巧减苦瓜苦味.....	224
干香菇的泡发技巧.....	216	避免丝瓜变黑.....	224
干蘑菇的泡发技巧.....	216	巧做爽脆山药.....	224
温水慢泡腐竹.....	216	防止藕片变黑.....	224
石花菜的泡发步骤.....	217	巧除圆白菜的异味.....	225
去皮泡发白果.....	217	蔬菜沙拉爽口有诀窍.....	225
泡发海米的方法.....	217	萝卜除味小窍门.....	225
巧泡墨鱼干.....	217	清爽土豆丝的做法.....	225
泡发鱼骨的步骤.....	218	绵软土豆块的做法.....	225
泡发海带的的时间和方法.....	218	扁豆角去毒素.....	226
海蜇的泡发技巧.....	218	莴笋叶营养价值高.....	226
干贝的泡发技巧.....	218	菠菜烹饪小窍门.....	226
两种方法泡发海参.....	219	黄瓜保鲜小窍门.....	226
泡发鱿鱼干的方法.....	219	快速煮软海带.....	227
泡发蹄筋的技巧.....	219	巧炒四季豆.....	227
□三、有关烹调的小窍门.....	220	熬糖的窍门.....	227
滑炒虾仁.....	220	调味小窍门.....	227
炒腊肉的要点.....	220	味精使用须知.....	228
腊肉除黑.....	220	爆葱姜的窍门.....	228
炒肉之前要浆一下.....	220	炒菜宜加热水.....	229
巧炒回锅肉.....	220	味道的补救.....	229
加快牛肉熟的速度.....	221	调味品使用禁忌.....	229
鸡肉去腥味的办法.....	221	盐的使用常识.....	229

如何减少油烟.....	230	□二、其他厨具的使用与保养.....	236
烹调中巧用水.....	231	精选厨刀.....	236
巧煮饺子.....	231	厨刀防锈.....	236
巧煮元宵.....	231	厨刀锋利小窍门.....	236
巧炸元宵.....	231	提高厨刀使用熟练度.....	237
淘米的窍门.....	231	厨刀使用安全须知.....	237
米饭松软的方法.....	232	去除新锅异味.....	237
煮饭宜用开水.....	232	铁锅使用禁忌.....	237
夹生米饭的处理.....	232	铁锅不宜用铝锅铲.....	238
米饭焦味巧去除.....	232	沙锅使用常识.....	238
陈米也能煮出香米饭.....	232	不粘锅使用须知.....	238
软、硬饭一锅做.....	233	慎防玻璃容器炸裂.....	239
如何使米饭不粘锅.....	233	宜选玻璃器皿.....	239
茶水煮饭的好处.....	233	铜火锅保养知识.....	239
第三节：厨具的使用与保养	234	洗碗布的利弊.....	239
□一、电器类厨具的使用与保养.....	234	宜用洗碗布洗碗.....	240
微波炉使用常识.....	234	筷子要勤换勤消毒.....	240
电饭煲使用的注意事项.....	235	砧板使用常识.....	240
冰箱要常清洗与消毒.....	235	菜板使用知识.....	241
使用电磁灶注意事项.....	235	菜板的消毒方法.....	241
		菜板除异味.....	241

<第五章>

让自己容光焕发——最受欢迎的美容与保健窍门

第一节：美容	244	干性肌肤护理常识.....	246
□一、护肤与化妆.....	244	油性肌肤护理常识.....	247
合理的洗脸步骤.....	244	控油小窍门.....	248
洁面的注意事项.....	245	混合性肌肤的护理要点.....	248
蒸汽熏脸的注意事项.....	245	防止肌肤过敏.....	249
做面膜的注意事项.....	245	肌肤白嫩的窍门.....	250
去死皮的注意事项.....	246	巧除雀斑.....	250
影响肌肤健康的因素.....	246	蔬果美容.....	250