



万象文画

家居与生活

居家生活 实用指南

万象文画编写组 编



家居
生活

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

Water

万象
文画



家居与生活

万象文画编写组 编



居家生活 实用指南

内蒙古出版集团

内蒙古人民出版社

居家生活实用指南 / 《万象文画》编写组编. —呼和
浩特: 内蒙古人民出版社, 2009. 12
(万象文画·家居与生活)
ISBN 978-7-204-10281-5

I. ①居… II. ①万… III. ①家庭—生活—知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第238403号



·家·居·与·生·活·

居家生活实用指南

万象文画编写组 编

图片提供: 北京盛华远景图文创意公司 北京广角影像工作室 光影视觉图像工作室



- | | |
|------|--------------------------------|
| 策 划 | 王东生 段秋艳 |
| 责任编辑 | 王继雄 |
| 封面设计 | 纸上魔坊 |
| 版式装帧 | 金圣典工作室 |
| 出版发行 | 内蒙古人民出版社 |
| 地 址 | 呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦 |
| 印 刷 | 北京人教方成彩色印刷有限公司 |
| 经 销 | 新华书店 |
| 开 本 | 720mm × 1000mm 1/16 |
| 字 数 | 220千 |
| 印 张 | 11 |
| 版 次 | 2010年1月第1版 |
| 印 次 | 2010年1月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-204-10281-5/Z · 830 |
| 定 价 | 19.80 元 |

如出现印装质量问题, 请与我社联系。
联系电话: (0471) 4971562 4971659

万象文画总序



世上有一种征服，不凭蛮力，不用刀枪，亦无需牺牲，这便是中国古人所说的“人文”，亦即“文化”。

《易经》曰：“观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下。”简单地说，就是考察客观世界以研究其规律性的变化；观察人类文明的进展，就能用人文精神来教化天下。这是中国古代儒者的思想，未免有拔高人文之嫌。但其“观乎人文以化成天下”的人文精神却是值得称道的。与华夏文明几乎同时形成的世界上其他民族的文化大都已经衰落甚至灰飞烟灭，唯有华夏文明历经五千年磨难而依然长盛不衰。力量来自何处？主要是靠自身积累的深厚人文底蕴，支撑了五千年来这片物质上并不丰裕的“天下”。

现代中国的文化建设是一个庞大无比的历史命题，需要几代、十几代甚至几十代中国人尤其是他们的人文学者，进行长期的、艰难的心血智慧投入的伟大工程，需要建立“中国精神”的博大精深而又生机蓬勃的现代体系，建立它的特质和内在逻辑，它的品格和气度，它的价值观和范畴，它的理论积累和运行机制，这些都是不能一蹴而就的。就其本质而言，文化工程是一种“人心工程”，有关人的素质、情趣、价值追求、终极关怀、精神家园和人生设定的工程。可以说，文化是民族的标志，文化是民族的灵魂。正如一位学者所说：文化是我们的生命，以及外延如平原、山脉、湖泊、河流这些构成我们存在空间的核心。这种诗一般的语言深处，蕴含着历史的理性，读来有一种深邃厚重之感。

在这样的文化大背景下，本套系列丛书——“万象文画”的策划、设计和构思，集中体现了传承中华文明精华的意图。本套丛书信息量大，在包罗万象的知识体系中，总揽了国学精粹、社科立志、政治军事、科学技术、人文历史、山川风物、百业众艺等方面内容，为中华上下五千年文化的“名牌效应”重铸生命，注入现代人的世界视野、理性判断和科学情怀，拓展出更高、更远的新境界。丛书版式新颖，设计精美，图文并茂。大量或直观或蕴藉的图片让人耳目一新，使它成为不同层次、不同地区、不同文化背景的人之间进行有效交流与沟通的“通用语言”和桥梁，在一定程度上消除因知识层次的差异而带来的传播壁垒，突破知识精英的狭小范围，赋予大众传播以“大众化”、“普及化”的意义。当来自各个阶层的读者饶有兴味地沉浸于“万象文画”所构筑的精美图文之中，对之逐章咏哦、背诵，出乎口，入乎心，寻解析疑，沉移默化的时候，这部书将有可能成为他们具有深邃的历史感和世界视境的文化“底色工程”。

目录

Contents



第一章

吃的学问

炒胡萝卜忌放醋·····	001	怎样使蛋切得光滑整齐·····	007
如何保持菠菜豆腐的营养·····	001	烹调时可以放凉开水·····	007
贮青菜忌用水洗·····	001	炸丸子搅匀肉馅能防止炸锅·····	007
煮挂面要用文火·····	002	巧洗腰子·····	007
如何用高压锅煎饺子·····	002	夹生馒头怎么处理·····	007
杀鳖的简单方法·····	002	巧热剩烙饼·····	007
怎样清洗猪肠·····	002	洗除鱼鳞·····	008
怎样发面又快又好·····	002	巧挤虾仁·····	008
巧做饺子皮·····	003	怎样去除虾仁腥味·····	008
巧用醋炒豆芽·····	003	巧揭锅巴·····	008
巧用温油爆锅加葱姜·····	003	快速水煮蛋·····	008
回锅吃剩的鱼、肉·····	004	怎样正确地切葱头·····	009
怎样烹猪肝·····	004	用烧碱生发鱿鱼之妙招·····	009
白酒可以使水果快速变熟·····	004	怎样炸馒头才省油·····	009
清除狗肉异味的妙招·····	004	怎样去掉米饭焦糊味·····	009
怎样用高压锅烙饼·····	005	巧用植物油使粥不外溢·····	009
蒸鱼、肉需用开水·····	005	怎样使腌蛋多油·····	010
夹生米饭怎样补救·····	005	去除羊肉膻味的妙招·····	010
怎样煮元宵·····	005	炒菜不宜多放油·····	010
加食盐和面可以使面“筋道”·····	006	饭菜不腻窍门·····	010
怎样使一锅饭有软有硬·····	006	白酒可以令腌菜变淡·····	011
如何使海带快速变烂·····	006	巧用牛奶袋做灌肠·····	011
巧煲五花茶·····	006	巧用山楂片炖肉·····	011

烧鱼小窍门·····	011	如何处理剩馒头·····	018
用淘米水发干菜效果更好·····	011	用茶水洗手可去除蟹腥味·····	018
巧涂蛋黄水烤制点心·····	012	巧做榆钱窝头·····	018
做蛋白花汤怎样能使蛋花漂亮·····	012	怎样掌握煮挂面的火候·····	019
加盐煮面条防糊烂·····	012	加水使陈馒头变软·····	019
巧用油煎柿子面饼·····	012	使烤地瓜更香的窍门·····	019
盐助肉馅更粘·····	012	巧使干面包变软·····	019
用茶水做饭帮助消化·····	013	浸凉水炸馒头小窍门·····	020
巧用淘米水洗肉·····	013	怎样和面才能不粘盆·····	020
怎样洗蘑菇·····	013	橘皮使粥变得清香·····	020
怎样发面·····	013	怎样吃黄馒头·····	020
去掉馒头中的碱味·····	013	巧煮挂面不粘汤·····	020
快速去鳞妙招·····	014	巧用凉水蒸馒头·····	020
巧除鸡肉腥味·····	014	巧用高压锅煮豆馅·····	021
怎样使煲汤不粘底·····	014	怎样拔猪毛·····	021
怎样切松花蛋·····	014	为什么松花蛋不好剥·····	021
煲粥不巴锅小窍门·····	014	洒米酒可以使冻鱼化冻·····	021
如何使食品有色有味·····	014	怎样切牛、猪、鸡肉·····	021
用素油巧除蚌螺泥土·····	015	切大面包窍门·····	022
用指甲钳拔除猪蹄毛·····	015	如何选择蘑菇·····	022
切羊肉片时用刨子·····	015	怎样让卤菜色泽鲜红·····	022
怎样使青菜脆而嫩·····	015	用馒头片怎样做美味佳肴·····	022
怎样使青菜不变黄·····	015	醋可以预防米饭变馊·····	022
巧用肉桂去除虾腥·····	016	乳汁豆腐味更好·····	023
干海带先蒸后烹·····	016	巧洗菜叶·····	023
巧加姜醋汁吃皮蛋·····	016	加麦饭石可以使饭有色有味·····	023
怎样使煮玉米好吃·····	016	巧用剩米饭制丸子·····	023
蒸馒头不粘屉布之妙招·····	016	巧用盐水发面会更松软·····	023
使肉容易烂的窍门·····	017	怎样洗猪肺·····	024
白酒可以去掉猪肺腥味·····	017	烹制木耳的小妙招·····	024
巧妙加工茄子·····	017	盐使油锅不外溅·····	024
用植物油洗猪肚·····	017	用白酒去除腌菜膜·····	024
怎样清洗咸肉·····	017	怎样用鸡蛋打味美的肉馅·····	024
怎样洗鱼·····	018	巧用微波炉制玉米羹·····	024
巧用核桃去除咸肉异味·····	018	除掉猪脑血筋的妙招·····	025
腌糖蒜的水洗猪肚可除臭·····	018	巧洗冷冻鸡、鸭、鱼、肉·····	025

用清洁球可以擦除鲜藕皮·····	025	巧去松花蛋的涩味·····	029
巧洗木耳泥沙·····	025	如何煮烂火腿外皮·····	029
避免土豆变色的措施·····	025	烹动物肾之前怎样做·····	029
怎样腌咸柑桔·····	025	巧洗切蔬菜·····	029
怎样吃芹菜叶·····	026	蒸炸食品加盐味更美·····	029
巧烫鸡、鸭预防脱皮·····	026	咸肉去除异味的方法·····	030
淘米水可以去除蔬菜残留·····	026	如何用高压锅热剩饭·····	030
鱼汤需一次放足水·····	026	烹动物肝前怎样处理·····	030
去掉蚕豆壳的好方法·····	026	发面三妙招·····	030
怎样为猪肚除臭·····	026	土豆巧加工·····	031
怎样使蹄筋涨发·····	026	用高压锅烙饼味更美·····	031
怎样才能保住饺子馅的营养·····	027	酒助你宰杀黄鳝·····	031
使馒头变白的妙招·····	027	如何使猪肉快速炒熟·····	031
巧用泡冷水洗猪肝·····	027	加食用油可以避免面条相粘·····	031
防茄子变色可用淡盐水·····	027	加工鱼时怎样除腥·····	031
怎样去掉栗子皮·····	027	整只火腿的处理办法·····	032
怎样洗猪肉·····	027	做饭如何防溢·····	032
怎样去掉蕃茄皮·····	027	怎样使增厚动物肚·····	032
用盐可以洗净鲜蘑菇·····	028	海带上的白霜不用洗掉·····	032
怎样切刺激性食物·····	028	做奶汤不宜用文火·····	032
怎样剥芋头时防止手痒·····	028	怎样洗猪肠·····	032
胡萝卜做菜宜多加油·····	028	怎样去除鱼腥味·····	033
汤水过咸怎么办·····	028	怎样避免鱼身被苍蝇叮咬·····	033
怎样刮鱼·····	028	蒸馒头时先上屉再开火·····	033
煲汤巧去油·····	029	巧剥核桃·····	033
电饭锅煮饭怎样才能更香·····	029		



第二章

家庭美食

快速制泡菜·····	034	如何制生渍酸菜·····	035
风味清蒸丝瓜·····	034	速烹酱油黄豆·····	035
巧用铜矿石腌菜·····	034	如何烹调菜花·····	036
巧做狗不理包子·····	035	自制碗仔翅·····	036
怎样做美容核桃粥·····	035	怎样自制汉堡包·····	036



怎样简单地腌制五香蛋·····	037	怎样腌酸辣兼有的圆白菜·····	043
巧做玉米米渣粥窝头·····	037	如何烹制猪蹄·····	043
巧做牛奶鸡蛋羹·····	037	怎样炸油饼·····	043
巧制糕饼香料·····	037	怎样烹制洋葱·····	043
如何做肉丸·····	037	巧制可乐鸡·····	043
巧烹四川鱼辣子·····	038	巧做绿豆糕·····	044
怎样烧美味鱼片·····	038	西葫芦炖扁豆·····	044
怎样炖排骨·····	038	怎样做萝卜菜·····	044
巧做酸菜鱼·····	039	怎样炒豆角·····	044
巧制黄金白玉饺·····	039	用微波炉怎样蒸蛋糕·····	045
巧炒卷心菜·····	039	怎样做青玉米窝头·····	045
巧制面包·····	039	迅速腌蛋的方法·····	045
巧摊鸡蛋·····	039	巧烹冻萝卜·····	045
怎样煎完整而可口的鸡蛋·····	040	怎样加工咸蛋·····	046
巧妙烹调冬菇·····	040	怎样煲鱼汤和肉汤·····	046
怎样做响皮·····	040	巧制辣腌柚子皮·····	046
巧做烤鸡翅·····	040	怎样腌蛋·····	046
巧炒空心菜·····	040	用微波炉巧做水晶饺·····	047
怎样炒面粉·····	041	巧炒肉片·····	047
怎样做肉茸·····	041	怎样烹制土豆·····	047
巧炒猪肝·····	041	巧制醋萝卜·····	048
巧做米粉肉·····	041	如何烹制香椿·····	048
巧制土豆泥八宝饭·····	041	炒土豆丝的四种方法·····	048
烹制速冻青菜·····	042	炒牛肉丝的做法·····	049
怎样煮火腿·····	042	家庭制作烧麦·····	049
巧炖美味香甜鸭·····	042	怎样油炸鸡蛋丝·····	049
怎样做皮蛋汤·····	042	怎样烹制走油肥肉·····	049
巧炒猪肉·····	042		

第三章

巧用饮料与调味品

米酒可以让食物变得更松软·····	050	醋帮你收拾鱼·····	051
醋可以快速褪鸡鸭毛·····	050	花椒可以帮你贮存挂面·····	051
用盐来发面·····	050	牛奶加咖啡冰块会更香·····	051
冬季饮啤酒的好处·····	050	盐水可以避免海蜇皮风干·····	051

香油可以让嗓子更圆润·····	051	放啤酒烙饼味更美·····	057
酒和盐可以使醋变得更香·····	051	盐可以使菜由黄变绿·····	057
啤酒加咖啡味更美·····	052	巧使盐不返潮·····	057
用料酒与醋煮鱼味更美·····	052	巧用花椒防止沸油溢出·····	058
怎样煮咖啡·····	052	巧用开水去除苹果皮·····	058
做蛋花放食醋味更佳·····	052	怎样使普通醋变香醋·····	058
巧用烧酒腌鸡蛋·····	052	大蒜可以使海味保鲜·····	058
用酱油泡姜芽味道鲜美·····	053	放酱油可以保鲜猪肉·····	058
巧用葡萄酒解决不新鲜的水果·····	053	巧制鲜姜汁·····	059
食醋可以去除手上的辣味·····	053	怎样削芋头才能使手不痒·····	059
米酒可以让凉面不粘团·····	053	白萝卜可以去除咸肉异味·····	059
橙汁可以降血压·····	053	热白酒对人体有益·····	059
巧用啤酒炒肉·····	053	料酒的妙用·····	059
巧煮芋头·····	054	大葱可避免蝇叮爬·····	060
盐可以防止面粉结团·····	054	淡醋可以使莴菜变鲜亮·····	060
巧用香油导出误食异物·····	054	“十三香”的作用·····	060
葡萄酒不能放时间太长·····	054	巧用大料·····	060
用醋巧焖肉·····	054	米酒可以去除咸鱼咸味·····	060
用米酒炒鸡蛋更松软·····	054	巧炸辣椒油·····	061
消除食蒜异味·····	054	葡萄酒加热可以治疗感冒·····	061
盐与味精助你捣蒜泥·····	055	巧用味精·····	061
什么时候放酱油最好·····	055	煮牛奶要用旺火·····	061
烧猪蹄加醋好·····	055	如何避免酱油与醋发霉·····	062
砂糖可以去除异味·····	055	烹调时巧用生姜·····	062
盐可以去除异味·····	055	醋可以让鸡肉味美鲜香·····	062
巧剥蒜皮·····	055	大蒜的妙用·····	063
白糖可以使鱼成形·····	056	巧用花椒调味·····	063
啤酒不能放在冰箱里·····	056	米酒可以使食物异味变淡·····	063
温开水沏茶放糖更好·····	056	烹调中巧用大葱·····	064
巧用姜汁使冻肉返鲜·····	056	巧制菠萝酒·····	064
放盐洗菜更干净·····	056	巧吃桔皮·····	065
花生油增香法·····	056	烹调中巧用醋·····	065
用白糖冲奶粉可以防止结块·····	057	巧用大蒜·····	065
冬季发面可以放白糖·····	057	常用的调味品的作用·····	066
淀粉水可以洗净香菇木耳·····	057	巧使菜籽油增香·····	066
绿茶加啤酒可以消暑·····	057		



第四章

如何使厨房清亮如新

铁锅不锈钢的绝招·····	067	除微波炉内异味秘诀·····	074
防菜刀生锈秘诀·····	067	巧用墨鱼骨刷炊具·····	074
除热水瓶水垢秘诀·····	067	怎样做多次使用的厨房抹布·····	074
巧用水果皮除铝锅黑污·····	068	巧用漂白剂清洗塑料餐具·····	074
厨房瓷砖怎么清理·····	068	用温水可把套在一起的玻璃杯分开·····	074
巧用西红柿除铝器油污·····	068	怎样清洗手上沾染的油污·····	075
怎么清理厨房气窗油污·····	068	新水龙头漏水的原因·····	075
木砧板保养方法·····	068	怎样防玻璃杯破裂·····	075
巧用木炭块去铝锅焦迹·····	068	巧用纯棉毛巾除冰箱异味·····	075
除玻璃杯污垢法·····	069	防砧板开裂法·····	075
水龙头污垢清除法·····	069	可用马铃薯皮洗不锈钢炊具·····	076
涂石墨粉可去除铁炉锈·····	069	保养煤气灶的绝招·····	076
用醋巧除铜火锅铜锈·····	069	为何铝铁炊具不能混用·····	076
茶杯去污·····	069	如何解决水龙头漏水·····	076
菜刀去锈四法·····	070	巧使瘪铝水壶复原·····	076
花茶可除冰箱异味·····	070	利用水砂纸除油污好·····	077
醋和酒精除厨房油污方法·····	070	巧用墨鱼骨除煤气灶油污·····	077
如何清除煤气管道油污·····	070	菜刀除异味二则·····	077
可用土豆皮除铁锅、铝锅水垢·····	070	排除水池堵塞的妙招·····	077
巧去面盆上面干的方法·····	071	豆腐渣可除铁锅污迹·····	077
怎样清洗面袋·····	071	巧用植物的叶片洗擦污垢·····	078
利用碱水刷锅能使铁锅光泽持久·····	071	厨房木器除垢法·····	078
怎么清除厨房天花油迹·····	071	油瓶去除油垢法·····	078
怎样清除胶砧板污迹·····	071	巧磨刀·····	078
怎样清洗不锈钢餐具·····	072	用火水可洗铝框油污·····	078
如何清洗煤气灶·····	072	如何除茶垢·····	079
防新砂锅爆裂法·····	072	如何解决水龙头滴漏·····	079
巧用石蜡煤油除器皿锈迹·····	072	碗碟除污法·····	079
除刀上腥味的办法·····	073	巧用盐末除刀上的葱蒜味·····	079
厨房墙壁瓷砖的清洗方法·····	073	怎样去除油漆污迹·····	079
如何清除铝制品的污垢·····	073	渠道塞复通的方法·····	079
如何使餐具去油污·····	073	炉面污迹怎么清除·····	080

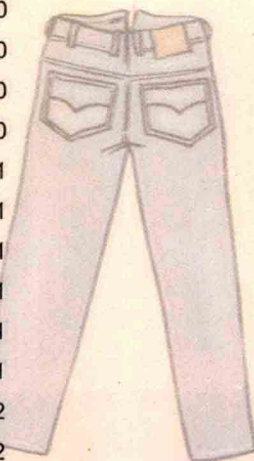
用醋水可除铝制品黑斑····· 080
妙用指甲油····· 080

倒开水防玻璃杯破裂法····· 080

第五章

衣服的保存与清洗

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| 洗白背心的妙招····· 081 | 洗纯毛毛毯诀窍····· 087 |
| 衣服漂白法····· 081 | 金属光泽滑雪服宜中性洗涤剂干洗····· 087 |
| 白丝绸增白妙招····· 081 | 牛绒衫洗涤窍门····· 087 |
| 怎样洗涤和存放绒面革衣物····· 082 | 收藏羊毛衫小窍门····· 087 |
| 如何洗涤垫肩衣服····· 082 | 如何洗涤丝绸衣服····· 087 |
| 如何去除咖啡污渍····· 082 | 如何使洗衣留香····· 088 |
| 洗衣秘诀····· 082 | 怎样去除烟油····· 088 |
| 汗渍去除妙招····· 083 | 低温熨烫巧除皮革皱法····· 088 |
| 可用小苏打去除染色污迹····· 083 | 巧除衣物奶污渍····· 088 |
| 洗旧毛巾法····· 083 | 用醋精可以去除衣衫汗味····· 088 |
| 巧用洗丝绸衣物复原增色····· 083 | 如何去除铁锈····· 088 |
| 水洗纯毛服装的诀窍····· 083 | 食醋和蒜汁可去衣服皱褶方法····· 089 |
| 衣服汗渍去除方法····· 084 | 皮毛衣物晾晒收藏的办法····· 089 |
| 羽绒服的洗涤妙招····· 084 | 巧除油漆渍····· 089 |
| 怎样洗绒衣绒裤····· 084 | 毛料衣服巧防蛀····· 089 |
| 使呢料衣服去亮法····· 084 | 去除沥青小窍门····· 090 |
| 怎样去除沾在衣服上的油漆····· 084 | 巧除胶布雨衣异味····· 090 |
| 除膏药残迹方法····· 084 | 巧用熨烫衣板····· 090 |
| 保养衬衫的方法····· 085 | 人造革外衣去污诀窍····· 090 |
| 护发素除静电诀窍····· 085 | 巧用钳子修拉链····· 090 |
| 洗牛仔服法····· 085 | 红药水去除妙招····· 091 |
| 怎样洗腈纶毛毯····· 085 | 西服起泡怎么办····· 091 |
| 涤人造毛大衣之诀窍····· 085 | 如何使衣衫去褶····· 091 |
| 巧用茶水去衣物蛋清渍····· 086 | 怎样拆毛衣防尘····· 091 |
| 自己怎样干洗毛呢衣服····· 086 | 巧擦皮鞋····· 091 |
| 衣服洗前忌久泡····· 086 | 如何去除血污渍····· 091 |
| 巧用食醋烫直裤子····· 086 | 不宜曝晒化纤织物····· 092 |
| 碘酒精去渍妙招····· 086 | 洗帽边绒毛的方法····· 092 |



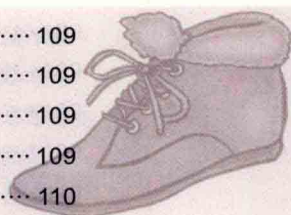
呢绒大衣除尘法·····	092	用塑料袋烫衣秘诀·····	096
夏季防衣服褪色法·····	092	巧除衣物墨渍的方法·····	096
如何去除蜡烛油·····	093	洗涤泛黄的白色衣服妙招·····	097
新内衣要洗后再穿·····	093	衣服上牛奶、柿子、水果汁渍 的去除方法·····	097
棉织衣物烫黄补救方法·····	093	如何简便拆洗毛衣·····	097
皮毛简易防蛀窍门·····	093	衣服烫熨挺括秘诀·····	097
裤线缝烫得直挺秘诀·····	093	易用冷盐水洗掉衬衣污渍·····	098
蚊帐去污诀窍·····	093	衣物上柏油、桐油渍去除法·····	098
巧用信那水除衣服沥青污迹·····	094	洗衣服清洁剂要适量·····	098
丝绸衣物烫黄补救办法·····	094	怎样清洗毛衣·····	099
如何清洗消毒羊毛衫·····	094	收藏丝绸与毛织品的窍门·····	099
如何洗涤纯毛毛线·····	094	怎样洗涤与收藏棉布衣物·····	099
黄泥斑痕去除诀窍·····	094	怎样补救呢料衣服烫焦·····	099
怎样洗呢子帽·····	094	巧除洗衣物锈渍·····	100
领带洗熨妙招·····	095	如何洗丝绸被面·····	100
毛料衣服防蛀诀窍·····	095	除去衣服褶皱和熨痕迹诀窍·····	100
羊毛衫防虫蛀法·····	095	怎样洗涤兔毛衫·····	100
怎么熨真丝衣服·····	095	洗毛衣法·····	101
衣服上酒、啤酒、青草渍去除法·····	095	熨烫消除毛料裤鼓包小窍门·····	101
毛料衣物干洗方法·····	096	衣物上红药水、紫药水、 碘酒渍去除法·····	101
熨花边诀窍·····	096		
可用樟脑丸防棉织品霉变虫蛀·····	096		

第六章

饰品的收藏和清洗

怎样解决纪念杯色灰暗问题·····	102	开瓶盖三法·····	104
到什么地方买粉色墨水和印台·····	102	怎样让香水用得久·····	104
指甲油可以消除家具擦痕·····	102	如何使铅笔芯不易折断·····	104
牙刷毛复原规则·····	102	巧用茶水除鞋臭·····	104
巧用蜡与鞋油除皮鞋水渍·····	103	巧用酒精和黄米面刷翻毛皮鞋·····	104
怎样使钻戒保光泽·····	103	存放皮凉鞋的方法·····	104
如何使变形皮鞋复原·····	103	怎样收藏皮鞋·····	105
巧用卫生球除鞋臭·····	103	皮包叠放黏色素怎么办·····	105
雨伞布污痕瞬间去陈法·····	103	令养珠项链恢复洁白法·····	105
怎样去除皮鞋油渍·····	103	怎样存放棉皮鞋·····	105

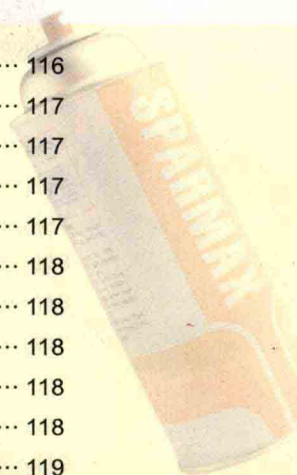
雨伞变黑, 怎样复原色·····	105	皮鞋裂纹弥合法·····	109
使圆珠笔出油通畅的妙招·····	105	白布浸酒精可除掉白皮鞋污渍·····	109
怎样解决写不上字·····	106	存放皮靴诀窍·····	109
彻底去除纸上的原珠笔迹妙招·····	106	硬皮鞋巧变软两则·····	109
白运动皮鞋变色怎么办·····	106	皮包扣恢复光亮法·····	110
时钟清洁窍门·····	106	牙刷应常换·····	110
用牙膏去除家具污迹·····	106	墙纸变黄怎么办·····	110
牙膏可以去除油污墨迹·····	107	玉镯暗沉复亮方法·····	110
怎样去除皮鞋裂纹·····	107	如何使铂金首饰增亮·····	111
刮花皮包的补救方法·····	107	保养皮鞋四则·····	111
使钢笔书写流利的诀窍·····	107	地板污垢去除法·····	111
皮鞋的妥善收藏·····	107	怎样擦皮鞋·····	112
桔子皮除鞋臭法·····	107	粘合钢笔胆的妙招·····	112
收藏墨水笔的妙招·····	108	动物油可以保存皮鞋·····	112
怎样预防皮鞋面褪色·····	108	新买高跟鞋不要钉后掌·····	112
如何处理墨条有裂痕·····	108	怎样去除奶白色皮鞋上的污斑·····	113
洗白布鞋不变黄的方法·····	108	把奖牌装裱挂秘诀·····	113
如何让毛笔头脱落修复·····	108	纪念章镀透明膜方法·····	113
雨伞折痕变色怎么办·····	108	巧用指甲油使手表色泽持久·····	113
巧用牙膏擦字迹·····	109		



第七章

居家清扫的妙招

解决地毯存藏地虱的方法·····	114	剧烈运动后忌马上热水浴·····	116
巧用布捉蟑螂·····	114	巧用工艺品美化居室·····	117
如何捉老鼠·····	114	巧用茶水擦东西·····	117
瓶装白糖水能驱蚊·····	115	消灭木虱的方法·····	117
芦荟可驱蚊·····	115	怎样去除墙上的圆珠笔迹·····	117
治头虱有诀窍·····	115	巧用白糖和面粉补窗玻璃·····	118
怎样灭蚊·····	115	墙壁有跳虱怎么处理·····	118
以蜂蜜为诱饵灭红蚂蚁的方法·····	115	怎么消灭啡色蛀虫·····	118
消除家具蛀虫的方法·····	116	吃饱饭不宜沐浴·····	118
烟丝灭蝇绝招·····	116	地板简易上蜡诀窍·····	118
用开水灭蟑螂卵·····	116	可用旧报纸擦玻璃·····	119
怎么消灭家里蛀毛衣的蛹虫·····	116	忌洗澡时间过长·····	119



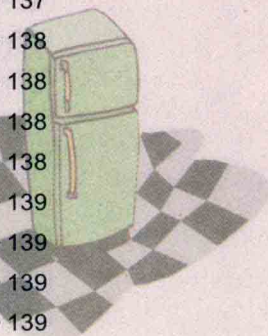
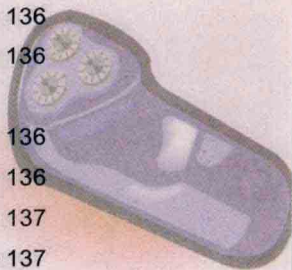
除浴缸积水泥的方法·····	119	浴缸除污垢的办法·····	123
清除玻璃水渍的方法·····	119	巧在墙上钉钉子·····	124
电镀家具的保养方法·····	119	吸尘器外壳裂痕补救法·····	124
怎样清洗地毯上的电池漏液·····	119	为什么吸尘器吸力弱·····	124
怎么清除玻璃窗上的瓷漆·····	120	如何减少厕所水箱噪音·····	124
保养新居柚木地板的方法·····	120	怎么清除铝窗框水泥迹·····	124
巧用旧报纸修裂缝家具·····	120	如何使尿壶去垢、除臭·····	125
马桶排水管生锈怎么办·····	120	如何去除墙纸污迹·····	125
巧用食醋擦净被烟熏黑的玻璃品·····	120	妙用玻璃镜面三窍门·····	125
养花如何除臭·····	121	洗澡时不应用力揉搓·····	125
怎样除掉家具表面烫痕·····	121	居室明亮的三个窍门·····	125
马桶驳口漏水的修理方法·····	121	用什么垫料可使浴缸不滑·····	126
地板浸水, 如何处理·····	121	为何胶地板用净板素拖过仍不干净·····	126
台藤椅失去光泽如何补救·····	121	起床后不应马上叠被子·····	126
清理地毯上的婴孩奶尿渍法·····	122	露台胶椅怎么保养·····	126
清除厨房玻璃窗帘油污的妙招·····	122	消灭蚂蚁绝招·····	126
清除冰柜臭味的方法·····	122	体质虚弱者忌戴浴帽·····	127
如何保养胶合板家具·····	122	怎么清洗纱窗·····	127
驱除衣柜臭味·····	122	如何擦除墙壁划痕·····	127
卫生间里怎么做到节约用水·····	123	预防老鼠肆虐的方法·····	127
用去污粉洗马桶好不好·····	123	餐后忌马上洗澡·····	127
怎么清洗上下推开的玻璃窗·····	123		

第八章

家电制品操作方法

延长日光灯寿命的秘诀·····	128	如何使电池寿命延长·····	130
怎样继续使用旧电池·····	128	灯胆仔怎么“串连”·····	130
日光灯增亮的方法·····	128	牙膏除电熨斗外壳污垢法·····	130
换灯泡无须用梯子·····	128	砂锅去污妙招·····	130
电池没电的应急措施·····	129	电热杯不宜用水冲洗·····	130
新旧电池忌混用·····	129	用鲜桔皮可除冰箱臭味·····	130
电炒锅不宜用金属柄锅铲·····	129	如何解决电热水炉滴漏·····	131
吊灯除锈法·····	129	电饭锅底除焦法·····	131
怎么清除唱片尘埃·····	129	收藏风扇前应怎样保养·····	131
充电电池划算吗·····	129	巧用酒精清洗冰箱·····	131

冰箱存鱼的保鲜方法·····	131	保养录影机的办法·····	136
如何使冰箱减小噪音·····	132	解决石油气热水炉火慢的措施·····	136
电冰箱简易除霜秘诀·····	132	接地线可以消除电视机	
巧用酒精棉除掉荧光屏灰尘·····	132	“麻电”现象·····	136
彩电朝向的讲究·····	132	洗衣机胶框泄水的补救措施·····	136
电胆是否可靠·····	133	怎样洗掉影带上的霉菌·····	137
怎样使冰箱门关得更紧·····	133	洗衣机外壳的防锈措施·····	137
冰箱保鲜面包巧妙使用·····	133	巧用胶带修音箱电镀膜·····	137
冰箱除异味·····	133	电须刀调整方法·····	137
哪些食品不能存放在冰箱里·····	134	风扇除污法·····	137
电剃须刀调整方法·····	134	绒布清洗碟片灰尘的措施·····	138
彩电遥控器失灵如何修理·····	134	洗衣机漏水的补救办法·····	138
是否可以电视接驳卡式机喇叭·····	134	洗衣机去水喉裂漏的解决措施·····	138
如何为电视屏幕除尘·····	135	了解电脑的保养常识·····	138
水晶灯的保养措施·····	135	洗衣机转速慢怎么办·····	139
热水器胆漏水，自己怎么修·····	135	用研磨膏修复碟片划痕的办法·····	139
如何使用电视机套·····	135	使用遥控器的注意事项·····	139
煤灰木炭可除冰箱臭味·····	136	忌随意为彩电增开关·····	139



第九章

美容美发的妙招

米汤洗脸有助脸部美容·····	140	皮肤粗糙干燥的食物·····	143
柠檬可以消除倦容·····	140	马铃薯敷面嫩肤法·····	143
黄瓜美容法·····	140	西瓜皮可以美容·····	143
巧制苹果蜂蜜汁健肤美容·····	141	黄瓜敷面可增白皮肤·····	143
甜菜汁可以润肤·····	141	干燥型皮肤美容的三种方法·····	144
一般性皮肤美容的两种方法·····	141	怎样消除脸部痤疮留下的疤痕·····	144
暗疮成隆仔如何办·····	141	鲜豆浆洗手脸有益护肤·····	144
如何制作菠萝面膜·····	141	茶叶可以美容·····	144
酒精蜂蜜丝瓜汁有助除皱·····	142	白萝卜有助美容·····	145
三分钟美容法·····	142	如何制作桃花猪蹄粥·····	145
萝卜汁外擦内敷可使皮肤白嫩·····	142	用醋擦手可以护手美容·····	145
如何制作番茄控油面膜·····	142	如何用白木耳美容·····	145
盐水美容法·····	142	皂角治疗痤疮与粉刺·····	145
油性皮肤美容的二种方法·····	143	酸奶蜂蜜可以洁面嫩肤·····	146



枸杞茶可嫩肤·····	146	维生素E丸可以除去口角纹·····	149
土豆泥热敷可以除皱·····	146	草莓可以美容·····	149
身上雀斑能否除掉·····	146	搓脸美容窍门·····	149
丝瓜液可以保护皮肤·····	146	大蒜敷面可以嫩肤·····	150
鸡蛋清嫩肤的方法·····	147	吃肉皮猪蹄可以延缓皮肤老化·····	150
柔嫩肌肤的方法·····	147	蘸涂酒精能减轻拔眉毛时的疼痛·····	150
用果汁可除掉黑斑·····	147	冬瓜黄酒膏增白皮肤·····	150
胡萝卜敷面可以嫩肤除皱·····	147	常食苦瓜可使皮肤健美·····	150
中年妇女美容妙招·····	148	橘皮水可以美容·····	151
米饭可以美容·····	148	有益皮肤的维生素·····	151
怎样除掉汗斑·····	148	柠檬汁和蛋黄有助美容·····	151
蒸气熏脸可以滋润皮肤·····	148	香蕉皮可治疗疣子·····	151
杏仁油可以保养干燥型皮肤·····	149	牛奶柠檬汁可使皮肤增白·····	151
冷水拍面有利于脸部美容·····	149	仰睡可消除脸部皱纹·····	151

第十章

了解养生的知识

吃萝卜健身可以治多病·····	152	不要用保温杯泡茶·····	156
西瓜食疗益处多·····	152	喝绿豆汤有哪些好处·····	156
不要吃变质的银耳·····	152	上厕所时不要吸烟·····	157
八种汁汤可以预防中暑·····	153	多吃油渣与锅巴的坏处·····	157
生吃瓜果蔬菜必须洗净·····	153	吃饭要定时定量·····	157
泥鳅食疗的四种方法·····	154	饭前不要喝冰镇啤酒·····	157
不要用力擤鼻涕·····	154	为什么老年人不能吃水果罐头·····	158
冬天睡觉前不要洗头·····	154	老人能不能经常吃韭菜炒鸡蛋·····	158
不要戴磁性眼镜·····	154	不要用尼龙伞遮阳·····	158
不足一月新茶不要喝·····	155	不要清晨吸烟·····	158
不要常掏耳朵·····	155	老人喜欢多吃猪血有坏处吗·····	159
影响人类寿命的“二十八害”·····	155	为何老年人要吃碱性食物·····	159
煲耐火汤，用瓦煲好或者		不能久坐沙发·····	159
不锈钢煲好·····	155	食物里的营养·····	160
不要久戴低质量的太阳镜·····	156	忌蹲着吃东西·····	160
为什么很多人不宜同吃一桌餐·····	156	不要久用一侧牙齿吃食物·····	160

第一章

吃的学问

CHI DE XUE WEN



炒胡萝卜忌放醋

胡萝卜含有大量胡萝卜素，摄入人体的消化器官后，就可以变成维生素。可以维持眼睛和皮肤的健康，皮肤粗糙和患有夜盲症的人，就是缺乏维生素的缘故，但注意不要用醋来炒胡萝卜，否则胡萝卜素就会被破坏殆尽。



贮青菜忌用水洗

青菜水洗后，茎叶细胞外的渗透压和细胞呼吸均发生改变，会造成茎叶细胞很快死亡溃烂，从而缩短保存时间。如水不清洁，又增加了青菜的污染机会。因此，贮青菜时不要先用水洗。



如何保持菠菜豆腐的营养



菠菜中含有大量草酸，豆腐在加工时加有石膏（硫酸钙）。钙是对人体有利的营养物质，做菠菜时，应先将菠菜和豆腐分别烧熟，再拌到一起或先做好豆腐汤，再把菠菜放入，稍煮后便可盛起。

