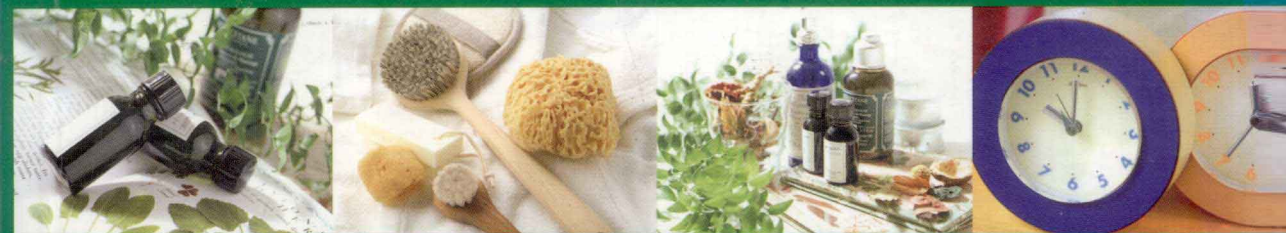


生活点子大王全集

生活妙招

SHENGHUOMIAOZHAO



日常金点子，生活小窍门

华星 / 编著

高招、绝招、巧招、妙招，招招巧妙；省时、省力、省钱、省心，处处节省。



朝華出版社

生 活 点 子 大 王

生活妙招

SHENGHUOMIAOZHAO



华星 / 编著

日常金点子，生活小窍门

高招、绝招、巧招、妙招，招招巧妙；省时、省力、省钱、省心，处处节省。

 朝華出版社

图书再版编目(CIP)数据

生活妙招/华星编著. -北京:朝华出版社,2007.12

ISBN 978 -7 -5054 -1808 -0

I. 生… II. 华… III. 生活 - 知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 189265 号

生活妙招

作 者 华 星

策划编辑 王 磊

责任编辑 马 艳

责任印制 赵 岭

封面设计 大象工作室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100044

电 话 (010)68433188(总编室) 68433141(编辑部)

(010)68413840 68433213(发行部)

传 真 (010)88415258(发行部)

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 北京晨旭印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16 字 数 285 千字

印 张 17.25

版 次 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978 -7 -5054 -1808 -0

定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

前 言

现代社会,随着生活水平不断提高,生活条件逐步改善,用科学的理念来提升生活品质已成为人们的迫切需求。而家庭生活又是千头万绪的,衣食住行、柴米油盐、养老抚幼、夫妻邻里,想处理得妥帖周到,都需要付出一定的精力和心神,而家庭的细微琐事又往往使在职场奔波、筋疲力尽的人感到厌烦和辛劳,感叹家务劳动的现实与无奈。其实,这些烦恼与无奈都可以用含有智慧元素的生活妙招来化解。在家庭生活中也需要创造性的劳动,这也造就了许多生活的智者。只要你做一个生活中的有心人,许多烦心事会迎刃而解,许多家事能事半功倍,使你轻松快乐地度过家庭生活的每一天。

《生活妙招》收录了近千条高招、绝招、巧招、妙招,招招都方便实用,切实有效。本书汇聚了家庭生活中厨艺美食、家庭清洁、养生健身、家庭医护、家用电器、家居装饰、家庭理财等生活的方方面面的智慧生活小妙招,是现代追求文明健康生活方式的成果结晶,书中一个个简单实用的小妙招,会使您眼界大开,轻松解决生活中的烦恼,给我们的生活带来便利,进而感受到生活的美好和幸福。

本书内容丰富详尽,新颖实用,贴近生活,文字简洁,查阅方便,版式亲切生动,是一本方便有效的现代家庭生活指导手册。

手边常备本书,您一定能在生活中轻松应对各种麻烦,轻松摆脱家务操劳的烦恼,让您的生活变得更简单、更快乐、更美好!现在,有关生活窍门的书籍不少,我们相信“尺有所短,寸有所长”,每一本书都有它独特的视角。我们衷心地希望,本书的面世可以给您带来一缕清风,一片翠绿。

目 录

厨艺美食篇

一、食品选购妙招

1. 选购鲜肉的妙招…………… (1)
2. 怎样选购猪肝…………… (1)
3. 怎样选购香肠…………… (1)
4. 辨别家禽活宰的妙招…………… (1)
5. 选购鱼类的妙招…………… (2)
6. 鱼是否被污染的鉴别四法 ……
…………… (2)
7. 购买鲜虾的妙招…………… (2)
8. 选购河蟹的妙招…………… (2)
9. 鲜蛋鉴别法…………… (2)
10. 怎样挑选松花蛋 …… (2)
11. 一把识别虾皮法 …… (3)
12. 选购大米的妙招 …… (3)
13. 选购面粉三妙招 …… (3)
14. 如何鉴别香油是否掺假 …… (3)
15. 怎样挑选香菇 …… (3)
16. 燕窝鉴别法 …… (3)
17. 怎样选购蜂蜜 …… (3)
18. 如何辨别蜂蜜真假 …… (4)
19. 怎样鉴别新茶和陈茶 …… (4)
20. 优劣啤酒鉴别法 …… (4)
21. 怎样挑选白酒 …… (4)
22. 怎样选购果酒 …… (4)
23. 选购凉粉的妙招 …… (4)
24. 鱼、肉、糖、果、饼干等的保质期
…………… (5)
25. 食品保质期保存期的区别 ……
…………… (5)
26. 怎样识别酱油的质量 …… (5)
27. 购买蔬菜的妙招 …… (5)

28. 如何识别西瓜的生熟 …… (6)
29. 购买水果的妙招 …… (6)

二、清洗加工妙招

30. 以锯代刀割火腿 …… (7)
31. 快速清除猪蹄毛垢 …… (7)
32. 快速除猪毛 …… (7)
33. 猪肺去腥法 …… (7)
34. 巧洗猪心 …… (7)
35. 巧洗猪肝 …… (7)
36. 巧洗猪肠 …… (7)
37. 猪腰去臊妙法 …… (7)
38. 牛、猪、鸡肉的切法 …… (7)
39. 剁肉不粘刀的妙招 …… (7)
40. 巧洗冷冻鸭、鸡、鱼、肉 …… (7)
41. 巧洗活鸡、活鸭…………… (8)
42. 巧洗鱼类五法 …… (8)
43. 带鱼怎样去鳞 …… (8)
44. 鱼胆被弄破了怎么办 …… (8)
45. 巧洗鱼块 …… (8)
46. 巧洗墨鱼干、鱿鱼干…………… (8)
47. 巧切咸鱼干 …… (8)
48. 巧洗虾类 …… (8)
49. 挤虾仁的妙招 …… (8)
50. 巧洗海蜇皮 …… (8)
51. 分离蛋黄蛋清妙招 …… (9)
52. 洗涤蔬菜的妙招 …… (9)
53. 清洗木耳的妙招 …… (9)
54. 简易杀鳖的妙招 …… (9)
55. 巧杀黄鳝 …… (9)
56. 去河鱼土腥味 …… (9)
57. 甲鱼胆汁除腥味 …… (9)



58. 洗鱼去粘液法…………… (10)
 59. 咸鱼复鲜法…………… (10)
 60. 怎样使贝类吐泥…………… (10)
 61. 杀鸡巧法…………… (10)
 62. 鸡肉怎样去腥…………… (10)
 63. 鸡、鸭快速褪毛法…………… (10)
 64. 清洗鲜蘑菇的妙招…………… (10)
 65. 巧发木耳…………… (10)
 66. 浸泡干菇加点糖…………… (10)
 67. 生发鱿鱼的妙招…………… (10)
 68. 怎样泡发蹄筋…………… (11)
 69. 怎样发制干猪肉皮…………… (11)
 70. 切豆腐干的妙招…………… (11)
 71. 快速剥毛豆法…………… (11)
 72. 巧洗海带…………… (11)
 73. 巧洗芋艿…………… (11)
 74. 巧洗番茄二法…………… (11)

三、主食制作妙招

75. 改良剩饭方法…………… (12)
 76. 蜂蜜可代替发酵剂发面…………… (12)
 77. 蒸馒头测知生熟的妙招…………… (12)
 78. 制作糖馅应加熟面粉…………… (12)
 79. 煮豆沙防焦法…………… (12)
 80. 热陈馒头的妙招…………… (12)
 81. 炸馒头片的妙招…………… (12)
 82. 炸馒头省油的妙招…………… (12)
 83. 做饺子的学问…………… (12)
 84. 做饺子皮的妙招…………… (13)
 85. 肉馅肥瘦比例随季节变…………… (13)
 86. 拌馅的妙招…………… (13)
 87. 煮饺鲜美的妙招…………… (13)
 88. 煮红薯的学问…………… (13)
 89. 煮元宵的妙招…………… (13)

90. 巧做粢饭糕…………… (13)
 91. 煎锅贴的妙招…………… (14)
 92. 蒸馒头不必用开水…………… (14)
 93. 蒸馒头怎样才能不粘笼布…………… (14)
 94. 馒头碱重怎么办…………… (14)
 95. 怎样去掉切面的碱味…………… (14)
 96. 用生冷自来水煮饭不好…………… (14)
 97. 巧煮陈仓米…………… (14)
 98. 熬豆粥怎样才能省火…………… (14)
 99. 煮挂面不宜用旺火…………… (15)
 100. 巧切蛋糕…………… (15)
 101. 蒸米饭的妙招…………… (15)
 102. 用高压锅蒸米饭的妙招…………… (15)
 103. 和面妙招…………… (16)
 104. 快速发面的妙招…………… (16)
 105. 蒸面食的妙招…………… (16)
 106. 蒸馒头又白又大的妙招…………… (16)
 107. 饭烧糊了除焦味的妙招…………… (17)
 108. 怎样使用鲜酵母…………… (17)
 109. 怎样检验发面的酸碱度…………… (17)
 110. 煮饭的学问…………… (17)

四、美食烹调妙招

111. 铁锅烹饪好…………… (18)
 112. 怎样做汤才能鲜香可口…………… (18)
 113. 熬汤妙招…………… (18)
 114. 家庭常用佐料的用法…………… (18)
 115. 消除食油中黄曲霉素的妙招…………… (20)
 116. 怎样使油、醋变香…………… (20)



117. 烹制菜肴巧用水 (20)
118. 做菜怎样掌握放酱油的火候
..... (20)
119. 刚宰出的肉品何时烹饪好 ...
..... (20)
120. 吃肉的科学 (21)
121. 烧肉不宜早放盐 (21)
122. 烹调鲜鸡要放花椒大料吗 ...
..... (21)
123. 煎鱼怎样防止黏锅 (21)
124. 炸过鱼的油怎样去腥 ... (21)
125. 做海味菜要不要用味精
..... (22)
126. 海蟹宜蒸不宜煮 (22)
127. 怎样使海带柔软可口 ... (22)
128. 肉皮吃法 (22)
129. 炸猪排要诀 (23)
130. 煎五分熟牛排的妙招 ... (23)
131. 肉类及牛排肉烧前处理
..... (23)
132. 肉与热水冷水 (23)
133. 带骨肉放点醋煮 (23)
134. 烹制猪爪妙招 (23)
135. 做肉圆的妙招 (24)
136. 做水滑肉丝的妙招 (24)
137. 炒肉片的妙招 (24)
138. 吃焖肉好处多 (24)
139. 怎样使猪肚变厚 (24)
140. 炒猪肝可口妙招 (24)
141. 猪蹄加醋味美营养好 ... (24)
142. 喝啤酒的妙招 (24)
143. 怎样烹调冷冻食品 (25)
144. 铝碗蒸蛋味更鲜 (25)
145. 怎样煮咖啡 (25)
146. 涨发燕窝 (25)
147. 涨发鱼唇 (26)
148. 涨发鱼肚 (26)

149. 涨发鱿鱼 (26)
150. 涨发海参 (26)
151. 涨发鱼翅 (27)
152. 涨发鱼皮 (27)
153. 涨发墨鱼 (27)
154. 涨发鲍鱼 (28)
155. 涨发海蜇 (28)
156. 涨发蛤子干 (28)
157. 涨发蚬子干 (28)
158. 涨发海螺干 (28)
159. 涨发笋干 (29)
160. 涨发玉兰片 (29)
161. 涨发猴头蘑 (29)
162. 涨发牛筋、猪蹄筋 (29)
163. 涨发干贝 (29)
164. 涨发海带 (29)

五、储存保鲜妙招

165. 大块肉鱼原料冷藏妙招
..... (29)
166. 刚杀禽、鱼等的冷藏妙招
..... (29)
167. 盐水存鱼 (30)
168. 复活泥鳅的妙招 (30)
169. 鲜虾先余后藏 (30)
170. 虾仁保鲜靠沥干和搅打
..... (30)
171. 怎样贮存板栗 (30)
172. 怎样防止酱油和醋发霉
..... (30)
173. 贮存茶叶三防 (30)
174. 存放活鱼的妙招 (31)
175. 保存鲜鱼的妙招 (31)
176. 收藏海味干货的妙招 ... (31)
177. 贮藏西瓜的妙招 (32)
178. 贮存梨类的妙招 (32)
179. 削皮水果保鲜的妙招 ... (32)

180. 山核桃的保存妙招 …… (32)
 181. 防止红枣生虫的妙招 … (32)
 182. 存放韭菜的妙招 …… (33)
 183. 贮存大蒜的妙招 …… (33)
 184. 存放大米的妙招 …… (33)
 185. 贮存面粉的妙招 …… (34)
 186. 米面除虫的妙招 …… (35)
 187. 贮存挂面的妙招 …… (35)
 188. 面肥的简易贮藏妙招 … (35)
 189. 豆类除虫的妙招 …… (35)
 190. 面包保鲜的妙招 …… (35)
 191. 防止食盐受潮的妙招 … (36)
 192. 保存啤酒的妙招 …… (36)
 193. 保存鲜奶和奶粉的妙招 ……
 …… (36)
 194. 保存食糖的妙招 …… (36)
 195. 存放茶叶的妙招 …… (37)

六、厨具使用妙招

196. 选购厨房用洗涤剂的妙招 …
 …… (37)
 197. 正确使用餐具洗洁精的妙招
 …… (37)
 198. “不黏锅”使用要诀 …… (37)
 199. 新铁锅除污 …… (37)
 200. 铝锅除焦妙招 …… (38)
 201. 使牛奶锅易洗的妙招 … (38)
 202. 砧板消毒四法 …… (38)
 203. 打小洞防砧板开裂 …… (38)
 204. 塑料砧板消毒的妙招 … (38)
 205. 塑料砧板变弯展开妙招 ……
 …… (38)
 206. 水壶除垢八法 …… (38)
 207. 巧除厨房地面污垢 …… (39)
 208. 厨房妙用肥皂二法 …… (39)
 209. 鸡毛除瓷砖污垢 …… (39)
 210. 以废油除油污的妙招 … (39)
 211. 醋是厨房用具污垢的克星 …
 …… (39)
 212. 墨鱼骨去滑腻 …… (39)
 213. 菜橱驱潮防霉的妙招 … (39)
 214. 巧除厨房白瓷砖黄渍 … (39)
 215. 面汤洗煤气灶妙招 …… (40)
 216. 洗掉油瓶油垢妙招 …… (40)
 217. 细颈瓶洗净四妙招 …… (40)
 218. 瓶子异味去除法 …… (40)
 219. 铝铁炊具不可混用 …… (40)
 220. 餐具促干妙招 …… (40)
 221. 电器开关插座应远离煤气灶
 …… (40)
 222. 厨房宜用白炽灯 …… (40)
 223. 厨房空间的利用四法 … (40)
 224. 节约煤气八法 …… (41)
 225. 自制应急小漏斗 …… (41)
 226. 怎样清除残留的蛋迹 … (41)
 227. 保养铜火锅的妙招 …… (41)
 228. 除火锅铜锈的妙招 …… (41)
 229. 点燃炭火锅的妙招 …… (42)
 230. 火锅助燃的妙招 …… (42)
 231. 使用液化气灶的妙招 … (42)
 232. 检漏液化气灶具的妙招 ……
 …… (42)
 233. 保护液化气瓶皮管的妙招 …
 …… (42)
 234. 疏通液化气炉的妙招 … (42)
 235. 选购人工煤气灶的妙招 ……
 …… (42)
 236. 使用电子灯火灶具的妙招 …
 …… (43)
 237. 选购陶瓷餐具的妙招 … (43)
 238. 使用陶瓷餐具的妙招 … (43)
 239. 陶瓷餐具去铅毒的妙招 ……
 …… (43)



240. 选购不锈钢器皿的妙招 (44)
241. 使用不锈钢器皿的妙招 (44)
242. 保养不锈钢餐具的妙招 (44)
243. 不锈钢餐具去污的妙招 (44)
244. 选购玻璃餐具的妙招 ... (44)
245. 防止玻璃器皿炸裂的妙招 ... (45)
246. 擦洗玻璃器皿的妙招 ... (45)
247. 选购铝制品的妙招 (45)
248. 选购菜刀的妙招 (45)
249. 选购砧板的妙招 (45)

家庭清洁篇

250. 用醋消除地毯上的宠物异味 ... (46)
251. 用醋清洗蒸汽熨斗 (46)
252. 用醋清除洗衣机内的霉垢 (46)
253. 用醋让尿布变得更柔软 (47)
254. 用蘸醋的布去除烫衣后的泛光现象 (47)
255. 用醋水消除抹布上的腥味 (47)
256. 用醋拆除黏贴式挂钩 (47)
257. 用醋浸泡丝袜更耐穿 (47)
258. 用醋消除漆器的异味 (47)
259. 用醋水清除茶垢 (47)
260. 用醋清除热水瓶内的水垢 (47)
261. 用醋还原变色的铝锅 (48)
262. 在烤网上涂醋避免黏鱼皮 (48)
263. 用醋清洗烧焦的牛奶锅 (48)
264. 用醋消除漂白剂的异味 (48)
265. 用粗盐搓洗使用过的砧板 (48)
266. 用盐清洗窗帘 (48)
267. 用盐水清除茶壶内的水垢 (48)
268. 用盐吸附地毯上的灰尘 (48)
269. 用盐水清除藤制家具上的污垢 (49)
270. 用盐水还原前端变弯的扫帚 ... (49)
271. 用盐擦除桌上的污渍 (49)
272. 用盐清除茶垢 (49)
273. 用盐消除手上的肥皂香味 (49)
274. 用纱布蘸盐和醋清除铜锈 (49)
275. 用牙刷蘸盐和醋清洗雕花玻璃的污垢 (49)
276. 用热水加盐和醋擦拭变黑的地毯 (50)
277. 用盐加醋清除梳妆台的污垢 ... (50)
278. 用柠檬清除砧板的污垢 (50)
279. 用柠檬漂白抹布 (50)
280. 柠檬具有美白的效果 (50)

281. 用柠檬清除洗脸盆的污垢 (50)
282. 用柠檬汁消除鞋里的臭味 (51)
283. 用橘皮熬汁擦亮家具和地板 (51)
284. 橘皮可当漂白剂 (51)
285. 用撒盐的橘皮清除茶垢 (51)
286. 用橘皮消除微波炉的异味 (51)
287. 用萝卜泥的汁液擦除原木的污垢 (51)
288. 用去污粉加萝卜防止菜刀生锈 (51)
289. 用萝卜泥去除磨泥器的污垢和异味 (52)
290. 用萝卜清除玻璃碎片 (52)
291. 用蔬果渣擦拭不锈钢台面 (52)
292. 用蔬果渣清除油污 (52)
293. 用蔬果渣清除烤网上的焦垢 (52)
294. 用面包清除墙壁的污垢 (52)
295. 用吐司面包清除提花衣物上的手垢 (52)
296. 用烤焦的吐司面包消除密闭容器的异味 (52)
297. 用蛋壳消除抹布或尿布上的斑点 (53)
298. 煎荷包蛋时可用蛋壳加水 (53)
299. 用蛋壳清洗杯子 (53)
300. 用蛋壳清理开关不顺的铝门窗窗轨 (53)
301. 用蛋壳清除锅里的焦垢 (53)
302. 将蛋壳系在浴室的水龙头下润泽肌肤 (53)
303. 用蛋白擦亮皮革制品 (53)
304. 用蛋白保养金箔饰纹 (53)
305. 用咖啡渣消除香烟的臭味 (54)
306. 用咖啡渣作为冰箱的除臭剂 (54)
307. 用酸掉的牛奶替代石蜡 (54)
308. 用喝剩的牛奶擦亮家具和地板 (54)
309. 用牛奶保养银制品 (54)
310. 用牛奶擦拭观叶植物常保光泽 (54)
311. 用色拉油保养漆皮制品 (54)
312. 用色拉油消除洗不掉的煤油臭味 (55)
313. 用米糠替代洗涤剂 (55)
314. 用米糠消除漆器的异味 (55)
315. 用米糠或豆腐渣擦拭木地板以保光亮 (55)
316. 用洗米水或面粉修补砂锅的裂缝 (55)
317. 用洗米水防止铝锅变色 (55)
318. 用洗米水清洗碗盘 (55)
319. 用洗米水擦亮木制家具和地板 (56)
320. 用茶叶消除烤鱼网上的臭味 (56)
321. 用茶叶消除做菜时双手所沾的鱼腥味 (56)



322. 用茶叶消除烤箱中残留的气味 (56)
323. 用茶叶消除餐具柜内的异味 (56)
324. 用茶叶渣防止铁锅生锈 (56)
325. 用茶叶渣清除碗盘的油污 (56)
326. 茶叶渣有助于清除尘埃 (57)
327. 用茶叶渣消除厨房垃圾的臭味 (57)
328. 用面粉清除锅内的油污 (57)
329. 用面粉清除抽风机风扇上的油垢 (57)
330. 用面粉清理泼洒出来的油 (57)
331. 用面粉去除手上沾到的油污或臭味 (57)
332. 用煮完面的水清除油污 (57)
333. 用煮完面的水作为除草剂 (58)
334. 用白酒擦除地毯上的咖啡渍 (58)
335. 用清酒消除树脂加工的臭味 (58)
336. 用可乐清理马桶 (58)
337. 用豆腐汁擦亮地板 (58)
338. 用饭粒清除衣服上的墨渍 (58)
339. 用冰块清除粘附在地毯上的口香糖 (58)
340. 用芹菜消除手上的大蒜臭味 (58)
341. 用苏打粉清除珐琅锅的焦垢 (59)
342. 用苏打粉清除餐具柜的霉垢 (59)
343. 用苏打粉清洗玻璃杯 (59)
344. 用苏打粉杜绝烤鱼时的臭味和油垢 (59)
345. 用苏打水还原变黑的银制品 (59)
346. 用苏打粉防止排水管阻塞 (59)
347. 活用苏打粉让居家清洁更顺手 (60)
348. 用苏打粉擦亮奖杯 (60)
349. 用酒精擦拭冰箱的冷藏库并杀菌 (60)
350. 用酒精擦拭马桶坐垫并杀菌 (60)
351. 用酒精防止浴室、橱柜内长霉垢 (60)
352. 用酒精擦除电脑上的手印 (61)
353. 用酒精清除屋内的霉菌 (61)
354. 用牙膏擦亮水龙头四周 (61)
355. 用牙膏清除熨斗面上的污垢 (61)
356. 用牙膏清除蜡笔的涂鸦 (61)
357. 用牙膏清除顽固的油污 (61)
358. 用牙膏清除灶台上的焦垢 (62)
359. 用牙膏清除洗盥过用品上的水垢 (62)



- | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| 360. 用牙膏擦亮泛黄的白色家具 …………… (62) | 374. 用旧丝袜充当三角菜屑架的滤网…………… (64) |
| 361. 用牙膏消除手上的鱼腥味…………… (62) | 375. 用旧丝袜制作除尘掸…………… (64) |
| 362. 用牙膏刷白球鞋…………… (62) | 376. 用旧丝袜清理梳子…………… (64) |
| 363. 用牙膏清除衣领、袖口上的污垢…………… (62) | 377. 用旧丝袜清理死角…………… (64) |
| 364. 用橡皮擦除壁纸上的污垢…………… (62) | 378. 将旧丝袜套在扫帚上除尘…………… (64) |
| 365. 用橡皮筋延长肥皂的使用寿命…………… (63) | 379. 用旧丝袜收理鞋…………… (64) |
| 366. 用橡皮筋清除印章上的印泥…………… (63) | 380. 用旧丝袜清除水垢…………… (65) |
| 367. 用胶带清除地毯上的污垢…………… (63) | 381. 将旧丝袜套在洗衣机排水管上作为滤网…………… (65) |
| 368. 用胶带清理吸尘器的滤网…………… (63) | 382. 用旧丝袜清洗窗帘的挂钩…………… (65) |
| 369. 用胶带加塑料袋清理厕所的瓷砖…………… (63) | 383. 用旧袜子擦拭晒衣竿…………… (65) |
| 370. 用铝箔纸磨利刀具…………… (63) | 384. 用旧袜子擦鞋…………… (65) |
| 371. 用铝箔纸清理牛蒡皮…………… (63) | 385. 用旧袜子除尘…………… (65) |
| 372. 用旧丝袜加海绵擦拭鞋…………… (63) | 386. 将剩油倒入牛奶盒中,当可燃性垃圾丢弃…………… (65) |
| 373. 用旧丝袜充当排水口滤杯的滤网…………… (64) | 387. 剪下牛奶盒清除碗盘上的油污…………… (65) |
| | 388. 用牛奶盒替代砧板处理鱼…………… (66) |
| | 389. 用塑料盒盛装面粉…………… (66) |
| | 390. 用一次性快餐盒滤除鱼的水分…………… (66) |

养生健身篇

一、长寿养生妙招

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 391. 平躺有益健康…………… (67) | 395. 洗脚要擦脚心…………… (68) |
| 392. 高抬脚利健康三法…………… (67) | 396. 活动手指健脑四法…………… (68) |
| 393. 倒行百步胜过向前走万步…………… (68) | 397. 双手并用可防脑溢血…………… (68) |
| 394. 刺激脚心会使肌肤变白…………… (68) | 398. 哼唱益健康防哮喘…………… (68) |
| | 399. 晨晚长啸吐故纳新…………… (69) |
| | 400. 松弛筋骨两法…………… (69) |
| | 401. 适度紧张有益健康…………… (69) |
| | 402. 音乐健身法…………… (70) |



403. 伸懒腰有益健康…………… (70)
404. 打呵欠有益健康…………… (70)
405. 叩齿可防牙病…………… (70)
406. 刷牙的妙招…………… (70)
407. 使用药物牙膏的妙招…… (71)
408. 漱口护齿四法…………… (71)
409. 梳头防脑溢血、肩周炎 … (72)
410. 揪耳养生法…………… (72)
411. 苏东坡的香泉功…………… (72)
412. 开怀大笑保健康…………… (73)
413. 长寿妙招——姿势得当 ……
…………… (73)
414. 秋季养生五要诀…………… (73)
415. 秋季养生肺为先…………… (74)
416. 不利健康的六种生活方式 ……
…………… (74)
417. 有碍健康的五种习惯…… (74)

二、家庭食疗妙招

418. 食品与“蝴蝶斑” …… (75)
419. 咖啡与心脏病…………… (75)
420. 吃巧克力防心脏病…………… (75)
421. 六种食品防治动脉硬化 ……
…………… (75)
422. 煤气中毒食疗三方…………… (76)
423. 蛋的药用价值…………… (76)
424. 鸽肉治神经衰弱…………… (77)
425. 醋煮鸡蛋治暗哑…………… (77)
426. 蛋膜治烧烫伤…………… (77)
427. 绿豆、鸡蛋治复发性口疮 ……
…………… (77)
428. 河蟹的食疗与药用…………… (78)
429. 橄榄油的保健价值…………… (78)
430. 桔柑防消化系统癌…………… (78)
431. 菠萝可防心脏病…………… (78)
432. 樱桃药用价值…………… (78)
433. 杨梅酒治拉肚子…………… (78)
434. 吃枇杷叶不会感冒…………… (78)
435. 咖啡治多动症…………… (79)
436. 桃仁可解瘀血…………… (79)
437. 藕治喉痛…………… (79)
438. 莲叶治鼻血…………… (79)
439. 番石榴能止泻止血止痒 ……
…………… (79)
440. 枣茶汤治痢疾…………… (79)
441. 猕猴桃可治八病…………… (79)
442. 八病对症吃水果…………… (80)
443. 小儿遗尿八果蔬方…………… (80)
444. 赤豆消肿有奇效…………… (80)
445. 黄豆芽治癫痫…………… (81)
446. 芋艿疗疾三法…………… (81)
447. 胡萝卜治眼疾…………… (81)

三、饮食保健妙招

448. 提高食欲的妙招…………… (81)
449. 饮食保健的妙招…………… (82)
450. 吃鸡蛋的妙招…………… (83)
451. 吃水果的妙招…………… (83)
452. 吃葵花籽的妙招…………… (83)
453. 五种性格的人饮食宜忌 ……
…………… (84)
454. 食鱼因人而异…………… (84)
455. 不同的人吃不同方法做的鱼 ……
…………… (84)
456. 消除疲劳的五种食物…… (85)
457. 使人聪明的四种食品…… (85)
458. 强健神经系统的三种食品 ……
…………… (85)
459. 提高记忆力的三种食品 ……
…………… (85)
460. 保护心脏的四类食物…… (86)
461. 吃鱼保护心脏…………… (86)
462. 九种食粥有益…………… (86)
463. 黄瓜健身…………… (86)

464. 西瓜健身…………… (86)
465. 丝瓜营养好…………… (87)
466. 香瓜除烦热、防暑气 …… (87)
467. 樱桃的食用…………… (87)
468. 品柿宜思量…………… (87)
469. 柿去涩的妙招…………… (87)
470. 葡萄皮的好处…………… (87)
471. 营养丰富的橄榄…………… (88)
472. 蔬菜水果生熟一起吃 …… (88)
473. 肉宜与菜同吃的科学道理 ……
…………… (88)
474. 鳝藕合吃营养价值高 …… (88)
475. 吃皮蛋宜加姜醋汁…………… (88)
476. 豆腐宜与海带同吃…………… (88)
477. 荤素食油搭配吃…………… (89)
478. 农历二月韭菜最好吃 …… (89)
479. 吃葱要抓时机…………… (89)
480. 夏天多吃冬瓜…………… (89)
481. 夏天宜吃点苦味食品 …… (89)
482. 夏天多吃番茄…………… (89)
483. 夏季多吃点醋…………… (90)
484. 盛夏消暑吃紫菜二法 …… (90)
485. 预防夏日疲劳的西瓜盅 ……
…………… (90)
486. 冬令十种肉食进补…………… (90)

家庭医护篇

一、家庭治疗妙招

487. 化痰止咳四法…………… (91)
488. 治咳嗽八方…………… (91)
489. 外敷治咳二法…………… (91)
490. 消除“呼噜”八策 …… (91)
491. 防治口腔病八法…………… (92)
492. 治口腔水泡三法…………… (92)
493. 迷了眼的处理方法…………… (93)
494. 防耳聋方法…………… (93)
495. 耳鸣五种治法…………… (93)
496. 治耳内奇痒三法…………… (93)
497. 疏通鼻塞四法…………… (94)
498. 喉炎防治四法…………… (94)
499. 治咽喉肿痛五法…………… (94)
500. 治疗脚气八法…………… (94)
501. 治疗狐臭八法…………… (95)
502. 治风湿疹秘方…………… (95)
503. 牙膏防治感染…………… (95)
504. 手背勤拍打除黑斑…………… (95)
505. 治鹅掌风三则…………… (96)
506. 治鸡眼四方…………… (96)
507. 消肿四法…………… (96)
508. 治疗皮肤皲裂五法…………… (96)
509. 止痒三法…………… (96)
510. 防治冻疮五法…………… (97)
511. 治疮四法…………… (97)
512. 醋蛋白治灰指甲…………… (97)
513. 消疖三法…………… (97)
514. 治牙痛八法…………… (97)
515. 识别八种关节炎…………… (98)
516. 治疗关节疼痛三法…………… (99)
517. 治小腿抽筋二法…………… (99)
518. 治盗汗二秘方…………… (99)
519. 六种病不宜热敷…………… (99)
520. 治疗“针眼”的妙招 …… (99)
521. 医治眼皮浮肿的妙招 …… (100)
522. 治疗急性结膜炎的妙招 ……
…………… (100)
523. 治疗过敏性鼻炎的妙方 ……
…………… (100)
524. 治疗出血的妙方 …… (100)



525. 治疗“倒牙”的妙招 …… (101)
526. 医治咽喉肿痛的妙招 … (101)
527. 治疗喉痛音哑的妙招 … (102)
528. 治疗中耳炎的妙招 …… (102)
529. 医治头痛的妙招 …… (102)
530. 医治偏头痛的妙招 …… (102)
531. 治疗高血压的妙招 …… (103)
532. 医治消化不良的妙招 … (103)
533. 医治胃痛的妙招 …… (103)
534. 防治胃肠疾病的妙招 … (104)
535. 治疗单纯性腹泻的妙招 ……
…………… (104)
536. 缓解腹痛的妙招 …… (104)
537. 医治气管炎的妙招 …… (104)
538. 辅助治疗泌尿道感染的妙招 …
…………… (105)
539. 医治三叉神经痛的妙招 ……
…………… (105)
540. 治疗遗精的妙招 …… (105)
541. 医治脓疮的妙招 …… (105)
542. 医治跌打损伤的妙招 … (105)
543. 治疗冻疮的妙招 …… (105)
544. 医治轻度冻伤的妙招 … (106)
545. 医治水泡的妙招 …… (106)
546. 医治手掌脱皮的妙招 … (106)
547. 治汗手、汗脚的妙招 …… (107)
548. 医治落枕的妙招 …… (107)
549. 治疗关节扭伤的妙招 … (108)
550. 医治幼儿小外伤的妙招 ……
…………… (108)
551. 治疗神经性皮炎的妙招 ……
…………… (108)
- 二、家庭急救妙招**
552. 治烫伤八法 …… (108)
553. 蜂、蝎蜇伤应急处理三法 ……
…………… (109)
554. 吃错药的应急处理三法 ……
…………… (109)
555. 咬断体温表的处理 …… (109)
556. 解食物中毒四法 …… (109)
557. 食物中毒的家庭急救 … (109)
558. 异物误入五官处理八法 ……
…………… (110)
559. 耳朵误入异物处理 …… (110)
560. 鼻塞异物的处理 …… (110)
561. 眼中异物处理 …… (110)
562. 如果小虫入耳 …… (110)
563. 鼻出血后的急救 …… (111)
564. 游泳抽筋的应急措施 … (111)
565. 从着火楼房中逃生的妙招 ……
…………… (111)
566. 便于他人救护自己的妙招 ……
…………… (111)
567. 通用的止血妙招 …… (111)
568. 判断出血量大小的妙招 ……
…………… (111)
569. 处置被利器割伤的妙招 ……
…………… (112)
570. 在急救中保护大脑的妙招 ……
…………… (112)
571. 心脏病患者自救妙招 … (112)
572. 翻上眼皮的妙招 …… (112)
573. 智取进入眼皮灰尘的妙招 ……
…………… (113)
574. 拔刺妙招 …… (113)
575. 排除吞入消化道内异物 ……
…………… (113)
576. 应急处理小外伤的妙招 ……
…………… (114)
- 三、用药储药妙招**
577. 吃药可口二法 …… (114)
578. 六神丸四种新功能 …… (114)

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| 579. 中药汤剂服法种种 (114) | 593. 打针松弛法 (118) |
| 580. 药物影响化验结果 (115) | 594. 配备家庭药箱 (118) |
| 581. 呕吐服药三法 (115) | 595. 家中备些口服补液盐 ... (119) |
| 582. 吃药讲究姿势 (115) | 596. 保护维生素五法 (119) |
| 583. 干吃药片害处大 (116) | 597. 吃药的妙招 (119) |
| 584. 吃药忌糖 (116) | 598. 选用泻药的妙招 (120) |
| 585. 考试期间慎用药 (116) | 599. 服用降压药的妙招 (120) |
| 586. 滥用止痛药八害 (116) | 600. 服用硝酸甘油的妙招 ... (120) |
| 587. 不宜同服的中西药 (117) | 601. 口服钙片的妙招 (120) |
| 588. 不宜同服的中成药和西药 (117) | 602. 服用维生素 C 的妙招 (120) |
| 589. 忌醋的药 (118) | 603. 滴鼻药的妙招 (121) |
| 590. 心血管、胃肠药忌酱 (118) | 604. 滴加耳药的妙招 (121) |
| 591. 盐对降压利尿药不利 ... (118) | 605. 滴加眼药的妙招 (121) |
| 592. 镇静剂与骨折 (118) | 606. 煎中药的妙招 (121) |

家用电器篇

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 607. 选购大屏幕彩电的妙招 (123) | 620. 使 DVD 碟片的妙招 (130) |
| 608. 选购微型彩电的妙招 ... (123) | 621. 保养 DVD 碟片的妙招 (130) |
| 609. 使用大屏彩电的妙招 ... (124) | 622. 给 DVD 碟片治伤的妙招 (131) |
| 610. 保存录像带的妙招 (124) | 623. 清洗碟片的妙招 (131) |
| 611. 选购家用摄像机的妙招 (125) | 624. 选购 CD 唱片的妙招 ... (131) |
| 612. 使用家用摄像机的妙招 (125) | 625. 选购 CD 唱片种类的妙招 (132) |
| 613. 保养家用摄像机的妙招 (126) | 626. 使用激光唱片的妙招 ... (132) |
| 614. 家庭摄像的妙招 (126) | 627. 清洁激光唱片的妙招 ... (133) |
| 615. 选购激光(CD)唱机的妙招 ... (127) | 628. 保存激光唱片的妙招 ... (133) |
| 616. 选购 VCD 的妙招 (127) | 629. 选择组合音响种类的妙招 (133) |
| 617. 使用 VCD 的妙招 (129) | 630. 使用组合音响的妙招 ... (134) |
| 618. 选购 DVD 的妙招 (129) | 631. 保养组合音响的妙招 ... (134) |
| 619. 选购 VCD 影碟片的妙招 (129) | 632. 选购进口音响的妙招 ... (134) |
| | 633. 选购随身听的妙招 (135) |
| | 634. 使用随身听的妙招 (135) |



635. 使用随身听应注意的事项 …… (136)
636. 保养随身听的妙招 …… (136)
637. 选购电风扇的妙招 …… (136)
638. 选购电风扇品种的妙招 …… (137)
639. 检查电风扇运转的妙招 …… (138)
640. 安装使用电风扇的妙招 …… (138)
641. 维护电风扇的妙招 …… (138)
642. 降低电风扇耗电量的妙招 …… (139)
643. 收藏电风扇的妙招 …… (139)
644. 电风扇启用前检查的妙招 …… (140)
645. 吊扇启用前检查的妙招 …… (140)
646. 选购进口空调器的妙招 …… (140)
647. 家庭安装空调大小的参考 …… (140)
648. 家庭安装空调美观的妙招 …… (141)
649. 安装窗式空调的妙招 …… (141)
650. 安装分体壁挂式空调的妙招 …… (141)
651. 使用空调的妙招 …… (142)
652. 安全使用空调的妙招 …… (142)
653. 使用空调省电的妙招 …… (143)
654. 空调房内节能的妙招 …… (143)
655. 保养空调的妙招 …… (144)
656. 空调停用后保养的妙招 …… (144)
657. 制冷空调过冬的妙招 …… (144)
658. 重新用空调的妙招 …… (145)
659. 选择电取暖器的妙招 …… (145)
660. 使用电取暖器的妙招 …… (145)
661. 选购电热毯的妙招 …… (146)
662. 使用电热毯的妙招 …… (146)
663. 选择电热毯最佳温度的妙招 …… (147)
664. 保养电热毯的妙招 …… (147)
665. 清洗电热毯的妙招 …… (147)
666. 使用电热毯节电的妙招 …… (147)
667. 使用空气净化器的妙招 …… (148)
668. 保养空气净化器的妙招 …… (148)
669. 清洗空气净化器的妙招 …… (148)
670. 选购空气加湿器的妙招 …… (149)
671. 使用空气加湿器的妙招 …… (149)
672. 使用空气去湿器的妙招 …… (149)
673. 使用换气扇的妙招 …… (149)
674. 保养换气扇的妙招 …… (150)
675. 使用家用打蜡机的妙招 …… (150)
676. 使用吸尘器的妙招 …… (150)
677. 使用电吹风的妙招 …… (151)
678. 用电吹风吹发型的妙招 …… (152)
679. 选购电动剃须刀的妙招 …… (152)
680. 使用电动剃须刀的妙招 …… (152)
681. 保养电动剃须刀的妙招 …… (153)
682. 选购电熨斗的妙招 …… (153)
683. 使用电熨斗的妙招 …… (154)