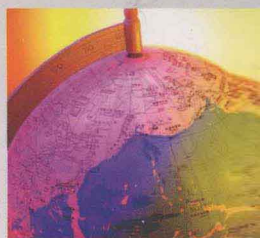
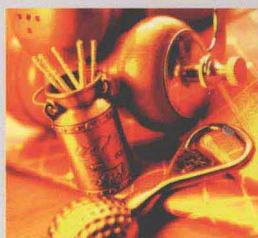


权威资讯 · 内容全面 · 家家必备 · 超值实惠

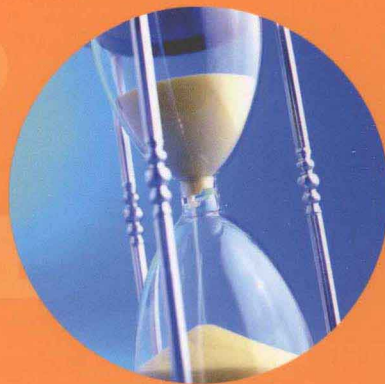
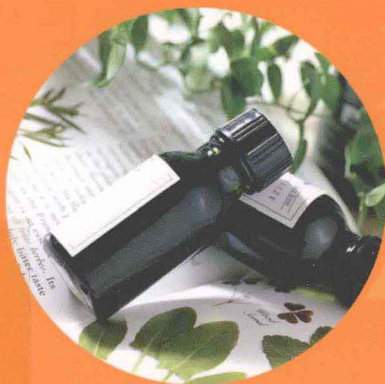


生活小窍门

实用大全集

赵保利 / 主编

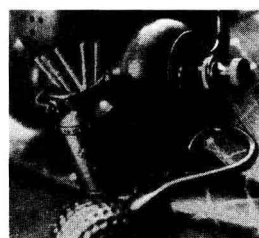
<上卷>



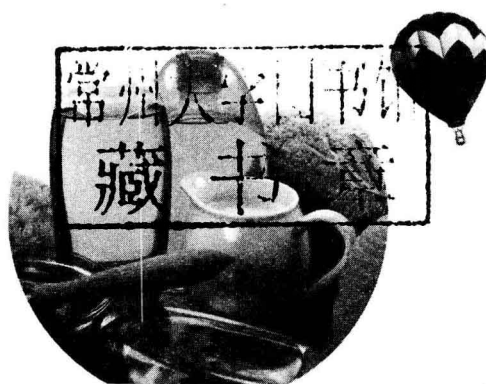
教您最简单实用的操作方法 帮您轻松搞定生活中的难题

权威资讯 · 内容全面 · 家家必备 · 超值实惠

生活小窍门

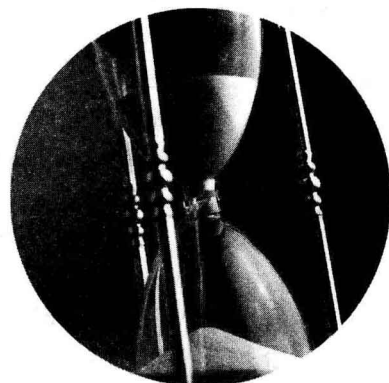


实用大全集



赵保利/主编

<上卷>



图书在版编目(CIP)数据

生活小窍门实用大全集/赵保利主编. —南昌:百花
洲文艺出版社,2011.8
ISBN 978-7-5500-0162-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 153109 号

SHENGHUO XIAOQIAOMEN SHIYONG DAQUANJI

生活小窍门实用大全集

赵保利 主编

总 策 划 杨建峰
责任编辑 张 越 周 萍
美术编辑 松 雪 + 王 进
制 作 冯 兴
出版发行 百花洲文艺出版社
社 址 南昌市阳明路 310 号
邮 编 330008
经 销 全国新华书店
印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司
开 本 889mm × 1194mm 1/16 印张 50
版 次 2011 年 9 月第 1 版第 2 次印刷
字 数 1248 千字
书 号 ISBN 978-7-5500-0162-6
定 价 59.00 元(上下卷)

赣版权登字 05-2011-86

版权所有,侵权必究

邮购联系 0791-6895108

网 址 <http://www.bhzwjy.com>

图书若有印装错误,影响阅读,可向承印厂联系调换。

前言

您知道食物的保存方法吗？
您知道怎样让食物变得更加鲜美吗？
您知道衣物的选购有哪些方法吗？
您知道房产应如何购置装修吗？
您知道家具、电器怎样维修吗？
您知道如何避免安全隐患吗？
您知道礼仪交往中的注意事项吗？
您知道怎样进行家庭诊断与保健吗？
您知道居家消费理财的小窍门吗？

在日常生活中人们经常会遇到上面的问题，这一件件看似很平常的小问题有时候却能让人费尽脑筋，伤神不已，而有的时候一个看似不经意的生活窍门，却能够轻松为您解决问题，让您在减轻劳动强度的同时，降低时间消耗，改善环境质量，真正做到省时、省力又省钱。

您如果想要快速解决衣、食、住、行中的各种难题，就需要找到一些切实有效的窍门，而本书就是您的福音。《生活小窍门大全集》收录了数千条高招、绝招、巧招、妙招，招招都方便实用，切实有效。本书能够做到帮您轻松应对生活中的一些难题，并且让您以后处理问题变得更加得心应手、游刃有余。

这些小窍门都是人们在实践中验证过的技巧和智慧，所用的材料在日常生活中也十分常见，只要您善于利用这些窍门，便可以充分节约时间和金钱，达到事半功倍的效果。更为关键的是，您在使用妙招的同时也享受了生活。

本书从现代人的生活节奏、理念和方式入手，有很强的生活针对性。例如：教您穿着打扮技巧化，让您时刻风采过人；教您处理家务效率化，让您家庭生活美满幸福；教您将琐事简单化，让您办事井井有条；教您休闲娱乐窍门化，让您身心越来越愉快；教您日常保健合理化，让您随时享受惬意生活；教您投资理财智慧化，让您轻轻松松去赚钱。

本书内容涉及日常生活、礼仪交往、时尚休闲、健康医疗、生活禁忌以及消费理财六个方面，把丰富宝贵的生活经验奉献给广大读者，帮助大家轻松解决生活中遇到的各种小难题，为大家解除生活烦恼。本书具有内容丰富新颖、知识广博、实用性强、针对性强、通俗易懂、现用现查等特点。拥有它，在生活中遇到棘手的难题时，您就能得心应手、从容不迫地轻松应对。

希望本书能使您的生活迈向更高品质。

目 录

上 卷

日常生活篇

第一章 饮食

第一节 食物的烹饪

家里煨炒蔬菜要诀 / 2
水在烹调中的巧用 / 2
炒菜锅具的选择 / 2
烹调蔬菜的窍门 / 3
做肉菜的小经验 / 3
怎样炒出美味菜肴 / 3
怎样使咸肉退盐 / 4
木瓜籽让肉更柔软 / 4
做美味鲜汤的窍门 / 4
怎样使咸鱼返鲜 / 4
怎样快速刮鱼鳞 / 4
什么鱼适合炖汤 / 4
烧鱼的技巧 / 4
怎样煎鱼不粘锅 / 4
营养又不伤身的下酒菜 / 5
怎样炒牛肉鲜嫩可口 / 5
怎样使老鸡鸭肉变嫩 / 5
炸猪排的秘诀 / 5
用姜嫩化牛肉的窍门 / 5
炒腰果秘诀 / 6
如何炸花生米好吃 / 6
如何食用豆腐粉 / 6
芦荟菜的制作技巧 / 6
做饺子馅不要挤水 / 6
洗葡萄的技巧 / 7
为什么吃松花蛋一定要配姜醋汁 / 7
怎样腌蛋出油多 / 7
凉拌菜技巧面面观 / 7
什么蔬菜适合凉拌 / 8
几种调料做法 / 8

几种调料的功效 / 8
寿司制作小常识 / 9
做可口凉拌菜的“拌法” / 9
用水果制作味汁 / 9
自制干果的技巧及其功效 / 10
怎样煮香浓可口的咖啡 / 11
剥蒜皮小窍门 / 11
炒虾仁有学问 / 11
如何去掉猪肝的腥味 / 11
用花椒水清除猪腰的骚味 / 11
巧蒸鸡蛋羹 / 11
墨鱼的处理 / 11
切肥肉技法 / 12
制作糖醋排骨的技巧 / 12
猪肺的处理 / 12
猪脑的处理 / 12
猪大肠的处理 / 12
藕片的处理 / 12
巧剥板栗壳 / 12
核桃仁去皮 / 12
羊肉去膻味 / 12
鸡油蒸鱼 / 12
巧炸豆腐 / 12
煎、煮、炖、烧食品的技巧 / 12
花椒的妙用 / 13
哪些菜肴不宜放味精 / 13
炒菜用油窍门 / 13
微波炉使用中的两个异常现象 / 14
非常规使用微波炉 / 14
巧除微波炉内异味 / 14
清除微波炉顽垢妙法 / 14
微波炉做菜的窍门 / 14

第二节 食物的保存

鸡蛋要竖着放才保鲜 / 15

贮藏鲜蛋技巧 / 15
茶叶收藏技巧 / 16
洗过的鸡蛋不宜存放 / 16
洗苹果的四个窍门 / 16
如何防止米生虫 / 16
鲜桃清洗有妙招 / 16
羊肉怎样除膻 / 16
怎样知道发面的酸碱度 / 17
厨房巧用淘米水 / 17
如何去除竹荪的微酸味 / 17
处理变质植物油的窍门 / 18
夏季保存米饭新法 / 18
如何去掉鱼的土腥味 / 18
怎样保持海蜇的脆嫩口感 / 18
怎样保存鱼才能不变味 / 19
如何选购、烹调金华火腿 / 19
冻肉莫用开水解冻 / 19
怎样宰杀甲鱼 / 19
去枣核的妙招 / 19
怎样洗净香菇中的沙粒 / 19
勿用碘盐“炸锅” / 20
怎样存放鲜嫩蔬菜 / 20
淡菜泡发后怎样去除腥味 / 20
有关酒的存放的四个问题 / 20

第三节 食物的加工

一、泡洗 / 21

清洗蔬菜有五个窍门 / 21
盐水煮春笋可脱敏 / 21
正确淘米的小窍门 / 21
用清洁球去鲜藕皮 / 22
七种猪内脏的清洗妙法 / 22
吃菠萝别先用盐水浸泡 / 22
红茶水洗肉巧去异味 / 22
核桃干了怎么办 / 22

如何清洗鱼贝类 / 23
火碱泡发鱿鱼 / 23
巧洗鲜墨斗鱼 / 23
怎样让海带柔软 / 23
鱼翅如何泡发 / 23
干海蜇的泡发 / 23
如何泡发海参 / 24
干香菇的泡发 / 24
泡发木耳三窍门 / 24
笋干的涨发 / 24
黄花菜的清洗 / 24
家庭简易涨发银耳的方法 / 24

二、去壳剥皮 / 25

巧拔禽毛二法 / 25
肉皮上粘毛巧除法 / 25
怎样宰杀甲鱼 / 25
巧手剥掉鸡蛋壳 / 25
冷热水巧除带鱼鱼鳞 / 25
巧刮芋头皮 / 25
马铃薯去皮妙法 / 26
番茄剥皮妙法 / 26
巧剥橙子皮 / 26
巧剥蒜皮 / 26
巧刮生姜皮 / 26
胡萝卜去皮妙法 / 26
去除桃毛三法 / 26
核桃去皮妙法 / 26
大枣巧去皮与核 / 26
如何去蚕豆、毛豆壳 / 27
板栗去皮法 / 27
芝麻巧去皮 / 27
莲子脱皮妙法 / 27

三、食物切分 / 27

巧切猪肉的窍门 / 27
正确解冻肉类有妙法 / 27
斩断猪大骨的窍门 / 27
巧切牛肉的窍门 / 27
巧切鸡肉的窍门 / 27
巧切猪肝的窍门 / 28
巧切羊肉的窍门 / 28
切蛋不易碎的窍门 / 28
蛋清巧分离 / 28
快速切火腿的窍门 / 28
剁肉馅不粘刀方法 / 28
巧切面点有门道 / 28
去除鳝鱼骨的小窍门 / 28
巧切鱼肉 / 28
怎样切洋葱不辣眼 / 28
切辣椒不会辣手的方法 / 29
巧切参片 / 29
切芋头不手痒的方法 / 29

四、去腥臭异味 / 29

白萝卜除咸肉辛辣 / 29
巧用妙法除猪肉异味 / 29
猫肉和狗肉的除膻味办法 / 29
鸡鸭肉如何去腥 / 29
兔肉如何去腥味 / 30

去除火腿哈喇味 / 30
除鱼腥味十法 / 30
甲鱼腥味去除法 / 30
巧除鱼胆苦味 / 30
如何去除海鲜腥味 / 30
巧吃螃蟹不沾腥 / 31
去除大虾腥味的妙方 / 31
巧除萝卜的怪味 / 31
如何去除豆制品异味 / 31
炸鱼的油怎样去腥味 / 31
炒菜去除涩味 / 31
怎样防止芥菜变苦 / 31
巧除苦瓜的苦味 / 32
如何除去鲜笋的苦涩味 / 32
柿子脱涩六法 / 32
菜刀菜板去异味的窍门 / 32

第四节 营养搭配

一、肉类搭配 / 32

猪肉与蔬菜的六种搭配 / 32
猪下水的四种搭配方法 / 33
猪肉与葱蒜的搭配 / 33
牛肉与蔬菜的五种搭配 / 33
羊肝与枸杞叶的搭配 / 34
羊肉与生姜的搭配 / 34
羊肉与凉性蔬菜的搭配 / 34
吃火锅配什么饮料好 / 34
鸡肉与蔬菜的两种搭配 / 34
鸡肉的四种营养搭配 / 34
鸭肉与蔬菜的两种搭配 / 34
鸭肉桂花巧搭配 / 35
烤肉要和蔬果一起吃 / 35
兔肉配枸杞好处多 / 35
蛋的七个最佳搭档 / 35

二、蔬菜搭配 / 36

菠菜与豆腐同食好 / 36
韭菜搭配豆芽 / 36
萝卜搭配豆腐 / 36
胡萝卜的最佳搭配 / 36
西红柿搭配豆腐 / 36
西红柿搭配芹菜 / 36
土豆搭配醋 / 36
青椒搭配油菜 / 36
青笋搭配黑木耳 / 36
南瓜搭配红枣 / 36
南瓜搭配赤小豆 / 37
冬瓜搭配海带 / 37
香菇搭配豆腐 / 37
玉米搭配木瓜 / 37
蒜苗搭配莴笋 / 37
洋葱搭配火腿 / 37
大蒜搭配生菜 / 37

三、海鲜搭配 / 37

鲫鱼搭配木耳 / 37
鲤鱼的两种最佳搭配 / 37
鱼类的两个最佳搭档 / 37

鱿鱼搭配猪蹄 / 38
带鱼搭配木瓜 / 38
鳝鱼搭配藕 / 38
虾肉搭配蔬菜 / 38
甲鱼搭配蜜糖 / 38
虾肉搭配豆腐 / 38
虾皮搭配鸡蛋 / 38
虾米搭配丝瓜 / 38
虾米搭配黄瓜 / 38
鲍鱼搭配竹笋 / 38
海带搭配芝麻 / 38
海带搭配豆腐 / 39

四、肉食 / 39

香辣可乐鸡翅 / 39
啤酒鸭 / 39
白斩鸡怎样做才肉嫩味美 / 39
柔肤润肤的豆腐鸡丁 / 39
百花酒焖肉的制作 / 39
川味红烧肉的做法 / 39
怎样做走油肉 / 40
椒雪肉片的制作 / 40
红烧鳝鱼制法 / 40
汆丸子如何能不散 / 40
怎样制作虾丸 / 40
怎样美吃猪蹄 / 40
酱肉自制法 / 41
五香酱牛肉自制法 / 41
腊肉自制法 / 41
怎样制作牛肉干 / 41

五、面食 / 41

打卤面自制法 / 41
炸酱面自制法 / 41
刀削面自制法 / 41
冷面自制法 / 41
担担面的做法 / 42
过桥面自制法 / 42
绿豆芽拌冷面 / 42
银耳面自制法 / 42
羊肉面的自制法 / 42
山药面自制法 / 42
西红柿鸡蛋面自制法 / 42
春盘面自制法 / 43
丹参鸡汁面自制法 / 43
海鲜面自制法 / 43
猪腰子面自制法 / 43

六、自制凉菜 / 43

凉拌银芽 / 43
凉拌胡萝卜 / 43
尖椒黄瓜条 / 43
麻酱拌豆角 / 44
蒜泥莴苣 / 44
凉拌苦瓜 / 44
拌莴笋片 / 44
香麻拌藕片 / 44
凉拌面筋 / 44
凉拌金针菇 / 44
凉拌猪耳朵 / 44

韭菜拌腰丝 / 44
薄荷肉皮冻 / 45
蒜泥白肉 / 45
凉拌枸杞菜 / 45
凉拌芦笋丝 / 45
凉拌黄花鱼 / 45
香菜拌牛肉 / 45

七、腌菜 / 45

怎样腌制鸭蛋出油最多 / 45
怎样腌制五香咸鸭蛋 / 46
辣咸风味蛋的腌制 / 46
泡五香黄瓜有妙方 / 46
酱辣黄瓜的腌制 / 46
酱黄瓜的腌制 / 46
多味萝卜块的自制 / 46
腌酸辣萝卜干 / 46
风味白菜的腌制 / 46
如何泡辣椒条 / 47
韭菜花腌制法 / 47
湖南茄干腌制法 / 47
朝鲜泡菜自制法 / 47
怎样泡芹菜 / 47
腌五香大头菜 / 47
腌豆角新法 / 48
腌西红柿 / 48
酱莴笋的方法 / 48
四川泡辣椒的制作 / 48
什锦泡菜巧腌制 / 48
八宝菜腌制法 / 48
南京酱瓜腌制法 / 49
甜辣萝卜干腌制法 / 49
怎样腌制醋蒜 / 49
巧做甜姜 / 49
糖酱洋葱 / 49

八、饮品 / 49

自制可补水的黄瓜酸奶饮料 / 49
金银花萝卜饮料的自制 / 49
甘薯非整胡萝卜汁的自制 / 49
美颜胡萝卜的自制 / 50
芹菜配胡萝卜杀病毒 / 50
番茄柠檬汁预防色斑 / 50
苹果葡萄汁的自制 / 50
葡萄柠檬汁的自制 / 50
小玉西瓜汁的自制 / 50
鲜奶西瓜汁的自制 / 50
西瓜蜜汁的自制 / 50
猕猴桃薄荷汁的自制 / 50
草莓综合果汁的自制 / 51
香蕉鲜桃奶的自制 / 51
菠萝酸菜混合饮料 / 51
菠萝芹菜汁的自制 / 51
菠萝柠檬汁的自制 / 51
芒果椰子汁的自制 / 51
哈密瓜牛奶汁的自制 / 51

九、粥 / 51

西瓜粥自制 / 51
胡萝卜粥自制 / 52

香蕉粥自制 / 52
番茄粥自制 / 52
刺梨粥自制 / 52
南瓜粥的做法 / 52
芝麻粥自制 / 52
木耳粥自制 / 52
山芋粥自制 / 52
菠菜粥自制 / 52
自制五种防暑降温粥 / 53
美容补血的黑米芸豆大枣粥 / 53
自制五种美容粥 / 53
自制减肥粥 / 53
葛根粉粥自制 / 54
枸杞粥自制 / 54
胡桃粥自制 / 54
皮蛋瘦肉粥怎么熬 / 54
生地黄粥自制 / 54
鸡肝粥自制 / 54
大米白鸭粥自制 / 54
牛肉粥自制 / 55
玉米火腿粥自制 / 55

第五节 让食物更鲜美

注意保持醋的味道 / 55
做肉丸更加美味的小技巧 / 55
肥肉更加鲜美可口的窍门 / 55
煮骨头不宜中途加水 / 55
排骨汤放醋一举两得 / 55
怎样炒肉片容易翻动 / 55
炒肉片怎样更鲜更嫩 / 55
肉皮的各种健康吃法 / 56
怎样煎鱼不粘锅 / 56
如何做鱼味道更佳 / 56
炸鱼防伤鱼皮法 / 56
怎样让做出的甲鱼汤更美味 / 56
做卤煮鸡的窍门 / 56
牛肉变嫩法 / 57
炖鸡省时间的窍门 / 57
炒鸡蛋不宜放味精 / 57
炒鸡蛋时加糖的窍门 / 57
蒸鸡蛋羹怎样不粘碗 / 57
蒸蛋嫩滑的小方法 / 57
蒸鱼、肉要加什么样的水 / 57
炖老鸡、老鸭酥烂法 / 57
让蒸排骨更爽滑 / 57
炒藕不变色的方法 / 58
炒猪肝不能只贪图口感爽脆 / 58
巧煮土豆 / 58
制作香酥味美的土豆丸 / 58
炸花生米的正确方法 / 58
防止扁豆中毒二法 / 58
何时不宜吃西红柿 / 58
蔬菜尽可能不掉 / 58
干蘑浸泡变鲜法 / 59
烹制脆嫩花菜的技巧 / 59
巧吃白菜帮 / 59
这样炒青菜更好 / 59
青菜要先洗后切 / 59

炒豆荚要急火快炒 / 59
炒韭菜更美味营养的窍门 / 59
魔芋豆腐的三种吃法 / 59
炒菜油多并不好 / 60
土豆不能与牛肉同吃 / 60
炸过花生米保脆的诀窍 / 60
蒸煮海带法 / 60
合理食用大白菜的窍门 / 60
煮饭宜用开水 / 60
做刀削面的窍门 / 60
煮饭更香更营养的窍门 / 60
蒸馒头勿用热水 / 61
煮面条防粘的窍门 / 61
去除米饭糊焦味的窍门 / 61
老少皆宜的软硬饭如何煮? / 61
如何用高压锅烙饼 / 61
如何用高压锅煎锅贴 / 61
包饺子菜馅不用挤水 / 61
和好饺子皮面有诀窍 / 61
煮饺子怎样盖锅盖 / 61
蜂蜜可代替发酵剂发面 / 62
蒸馒头放盐更好吃 / 62
蒸馒头去碱法 / 62
煮元宵的诀窍 / 62
煮稀饭不宜放碱 / 62
茶水烧饭好 / 62
电饭煲也可以烤蛋糕 / 62
怎样淘米营养损失少 / 62
怎样做绿豆糕 / 62
烧菜用酒的最佳时间 / 63
汤里盐放多了怎么办 / 63
做菜放盐的技巧 / 63
怪味汁的调配方法 / 63
制作别有风味的红油汁 / 63
糖醋汁的做法 / 63
家庭煮汤有窍门 / 63
配菜的四个要领 / 63
正确使用味精 / 64
做菜如何放料酒 / 64
烹调巧用啤酒 / 64
用勾芡为菜肴锦上添花 / 64

第六节 科学饮食

怎样编制家庭食谱 / 64
一日三餐好处多 / 65
做饭的秘诀——水和火 / 65
罐头启封后忌分多次吃或长久存放 / 65
不能用热水浸年糕 / 66
说说早餐 / 66
方便面忌久存 / 66
不宜长期用可乐瓶盛装食用油和酒类 / 66
做饺子忌挤馅里的水 / 66
忌用洗衣粉洗餐具 / 67
如何安排脑力劳动者的膳食营养 / 67
最差和最好的食物 / 67
受欢迎新型食品 / 67

不必对肥肉敬而远之 / 67
 哪种方法吃面食更有益健康 / 68
 怎样做好春节团圆饭 / 68
 油炸食品要少吃 / 69
 巧吃干硬馒头 / 69
 生熟食品不宜混放 / 69
 自制阿胶枣 / 69
 调味品的分类和作用 / 69
 蔬菜焯水要在水沸时下锅 / 70
 切葱的花样和窍门 / 70
 怎样喝啤酒更健康 / 70

第七节 食物的选购

一、食油的选购 / 70

如何鉴别大米的质量 / 70
 选大米看颜色 / 71
 选大米看水分 / 71
 鉴别面粉质量的一般方法 / 71
 从含水量鉴别面粉质量 / 71
 观颜色鉴别面粉质量 / 71
 看新鲜度鉴别面粉质量 / 71
 看精度鉴别面粉质量 / 71
 闻气味鉴别面粉质量 / 71
 色拉油质量鉴别的方法 / 71
 看颜色鉴别色拉油 / 71
 品味道鉴别色拉油 / 71
 花生油的识别 / 71
 菜籽油的识别 / 72
 大豆油的识别 / 72
 棉籽油的识别 / 72
 葵花籽油的识别 / 72
 香油的鉴别 / 72
 闻香识香油 / 72
 植物油质量鉴别 / 72
 精炼油质量鉴别 / 72
 看透明度鉴别油脂质量 / 72
 鉴别淀粉质量 / 72
 鉴别真假淀粉 / 72

二、肉类、蛋类的选购 / 72

巧识猪肉是否新鲜 / 72
 注水猪肉的识别 / 73
 猪下水的选购 / 73
 鉴别鲜羊肉质量的窍门 / 73
 怎样鉴别新鲜牛肉 / 74
 鉴别鲜兔肉质量有窍门 / 74
 鉴别鲜驴肉质量的方法 / 74
 如何鉴别绵羊肉与山羊肉 / 74
 腊肉质量鉴别 / 75
 成肉质量鉴别 / 75
 火腿质量鉴别 / 75
 识别复冻肉法 / 75
 巧用三招选活鸡 / 75
 教你如何选购鲜美的鸡肉 / 76
 识别注水鸡鸭六法 / 76
 病死畜禽肉巧识别 / 76
 咸蛋巧鉴别 / 76
 松花蛋挑选法 / 77

怎样选购鲜蛋 / 77

五招教您辨别真假鸡蛋 / 77

三、海鲜的选购 / 77

选购活鱼的窍门 / 77
 辨识中毒鱼 / 78
 鉴别鱼是否新鲜的妙法 / 78
 如何识别被污染的鱼 / 78
 如何选购鱿鱼 / 78
 如何鉴别鱿鱼与乌贼鱼 / 78
 怎样选购带鱼 / 78
 怎样识别江河鱼和湖水鱼 / 79
 鲜虾巧辨认 / 79
 海虾与河虾如何区分 / 79
 精细选蟹要“五看” / 79
 快速鉴别十种海味之优劣 / 79
 贝壳类新鲜度的鉴别 / 80
 买上佳鱼翅的窍门 / 80
 怎样快速检验水产品新鲜度 / 80
 鉴别甲醛泡发的水产品 / 80
 鉴别鱼露质量的优劣 / 81
 海蜇皮的质量如何鉴别 / 81
 海参的鉴别 / 81

四、蔬菜瓜果的选购 / 81

鉴别黄瓜的窍门 / 81
 鉴别萝卜的窍门 / 81
 如何辨别催熟的西红柿 / 82
 番茄的鉴别 / 82
 鉴别甘蓝菜的质量 / 82
 鉴别大白菜的质量 / 82
 鉴别菠菜的质量 / 82
 菜花的质量鉴别 / 83
 鉴别莴笋的质量 / 83
 其他蔬菜的鉴别 / 83
 鉴别马铃薯质量的优劣 / 83
 如何判断笋的好坏 / 83
 鉴别笋干的质量 / 84
 如何辨别有毒蘑菇 / 84
 如何判断各种蘑菇的好坏 / 84
 黑木耳的质量如何鉴别 / 84
 鉴别银耳的质量 / 85
 黄花菜三招辨好坏 / 85
 如何识别发菜的真伪 / 85
 豆制品的选购 / 85
 怎样鉴别“化肥豆芽” / 86
 鉴别真假腐竹 / 86
 鉴别各类葱的质量 / 86
 鉴别姜的质量 / 86
 鉴别大蒜的质量 / 87
 如何选购优质苹果 / 87
 选购梨子的窍门 / 87
 柑橘的挑选 / 87
 挑选柚子的窍门 / 87
 什么样的香蕉口味好 / 87
 购买桃子的技巧 / 88
 慎选优质猕猴桃 / 88
 选购葡萄的妙招 / 88
 什么样的葡萄干是上品 / 88

怎样选购又红又甜的西瓜 / 88

选购荔枝的小诀窍 / 89

选购水果有技巧 / 89
 什么样的核桃质量好 / 89
 如何识别瓜子的优劣 / 89
 莲子的选择窍门 / 90
 怎样挑选龙眼 / 90
 栗子的质量鉴别 / 90

五、调味品的选购 / 90

闻味道鉴别酱油质量 / 90
 如何看颜色选购酱油 / 90
 巧辨酱油质量 / 90
 识酱油的品种 / 90
 食醋质量鉴别 / 90
 辨别米醋 / 91
 辨别熏醋 / 91
 辨别糖醋 / 91
 鉴别豆酱品质 / 91
 鉴别面酱 / 91
 鉴别豆瓣酱 / 91
 选购盐 / 91
 鉴别胡椒粉 / 91
 鉴别味精优劣 / 91
 手摸鉴别掺假味精 / 91
 口尝鉴别掺假味精 / 91
 鉴别真假大料 / 91
 鉴别桂皮 / 92
 鉴别酵母 / 92

六、其他食品的选购 / 92

鉴选墨鱼干 / 92
 鉴选鱿鱼干 / 92
 鉴选鲍鱼干 / 92
 鉴选章鱼干 / 92
 鉴别牡蛎质量 / 92
 选购霉干菜 / 92
 鉴别笋干质量 / 92
 选购淡菜 / 92
 鉴别紫菜质量 / 92
 挑选干豆腐 / 93
 挑选粉丝 / 93
 鉴别红枣质量 / 93
 如何选购黑枣 / 93
 选购蜜枣 / 93
 选购白果 / 93
 鉴选葡萄干 / 93
 选购芝麻 / 93
 鉴选莲子 / 93
 选购瓜子 / 93
 选购松子 / 94
 鉴选核桃 / 94
 鉴选花生仁 / 94
 选购杏仁 / 94
 挑选山楂片 / 94
 鉴选柿饼 / 94
 鉴别变质糕点 / 94
 鉴选绵白糖 / 94
 选购纯巧克力 / 94

鉴选奶糖 / 94
 鉴别含添加剂食品 / 94
 鉴别鲜奶质量 / 95
 用观察法选购鲜奶 / 95
 用闻嗅法选购鲜奶 / 95
 用手试法选购鲜奶 / 95
 用品味法选购鲜奶 / 95
 鉴别兑水牛奶 / 95
 鉴别酸奶质量的技巧 / 95
 冲调溶解鉴选奶粉 / 95
 看色泽鉴选奶粉 / 95
 闻气味鉴选奶粉 / 95
 看包装鉴选奶粉 / 95
 尝味道鉴选奶粉 / 95
 摇动鉴选奶粉 / 96
 用手捏鉴选奶粉 / 96
 鉴别奶粉包装标示 / 96
 识别假奶粉 / 96
 鉴选奶油 / 96
 鉴选豆浆 / 96
 看瓶签标志鉴选矿泉水 / 96
 根据透明度鉴选矿泉水 / 96
 根据射光度鉴选矿泉水 / 96
 根据口感鉴选矿泉水 / 96
 根据密度鉴选矿泉水 / 96
 根据性质或功能鉴选矿泉水 / 97
 选购茶叶 / 97
 看色泽鉴别茶叶质量 / 97
 看条索鉴别茶叶质量 / 97
 看匀度鉴别茶叶质量 / 97
 看净度鉴别茶叶质量 / 97
 选购茉莉花茶 / 97
 鉴别西湖龙井茶 / 97
 鉴别碧螺春 / 97
 鉴别不同季节茶叶 / 97
 鉴别新茶与陈茶 / 98
 鉴别假花茶 / 98
 鉴别汽水质量 / 98
 鉴选果汁 / 98
 鉴别果茶质量 / 98
 鉴选冰淇淋 / 98
 鉴选罐头 / 98
 鉴别真假蜂蜜 / 98
 鉴别真假蜂王浆 / 99
 鉴选鹿茸 / 99
 鉴选西洋参、沙参和白参 / 99
 鉴选人参 / 99
 鉴选燕窝 / 99
 鉴选真段名酒 / 99
 鉴选啤酒 / 99
 鉴选黄酒 / 100
 鉴选葡萄酒 / 100
 鉴选果酒 / 100

第二章 衣物

第一节 衣物的穿着

男士穿着西装要领 / 101

男士穿衬衫的学问 / 101
 如何选择领带有讲究 / 101
 女士西装穿着 / 102
 穿用羊绒制品的技巧 / 102
 女士裙装穿着 / 102
 女士内衣穿着 / 102
 女士如何穿丝袜 / 103
 巧防鞋垫跑出鞋外 / 103

第二节 衣物的选购

选购丝绸衣料 / 103
 选成品服装 / 103
 检查服装质量 / 103
 试服装有诀窍 / 103
 服装腰围确定法 / 103
 选购皮装注意事项 / 104
 皮革服装的挑选 / 104
 选购夹克衫的技巧 / 104
 选购羊绒制品的技巧 / 104
 看尺寸选绒线衫 / 104
 购绒线衫看用途 / 104
 选购牛仔裤的技巧 / 104
 根据试穿效果选购西服 / 104
 选购女性西服面料 / 104
 选购男性西装面料 / 105
 选购胖人衣物的技巧 / 105
 选购瘦人衣物 / 105
 选身材丰满者的服装 / 105
 选臀部宽者的服装 / 105
 选高男士的服装 / 105
 选矮男士的服装 / 105
 选身材高大女性的服装 / 105
 选身材瘦小女性的服装 / 105
 选购腿短女性的服装 / 105
 选腿粗女性的服装 / 105
 选择体型较胖女性的裙装 / 105
 选购肩窄女性的裙装 / 106
 选臀部较大女性的裙装 / 106
 选择腿短女性的裙装 / 106
 选择小腿较粗女性的裙子 / 106
 鉴选保暖内衣 / 106
 看面料选保暖内衣 / 106
 听声音选保暖内衣 / 106
 选购内衣织物 / 106
 选购汗衫、背心 / 106
 选购泳衣款式的要诀 / 106
 怎样根据季节选购服装 / 106
 选购夏季服装 / 107
 选购冬季服装 / 107
 选购睡衣 / 107
 根据季节选购睡衣 / 107
 选购老年人服装 / 107
 选配男士服饰 / 107
 选购男式T恤 / 107
 选购男士夏季服装 / 107
 选购孕妇装 / 107
 夏季孕妇选鞋 / 107
 冬季孕妇选鞋 / 108

鉴选童装 / 108
 选购婴儿装 / 108
 选购幼儿装 / 108
 选购宝宝外衣 / 108
 选购宝宝内衣 / 108
 选购领带 / 108
 选购围巾 / 108
 选购帽子 / 109
 选手套 / 109
 选腰带 / 109
 选袜子种类 / 109
 选袜子尺寸 / 109
 选购丝袜 / 109
 如何选购长筒薄丝袜 / 109
 识别鞋子型号 / 109
 买皮鞋选鞋型 / 109
 根据脚型选购鞋子 / 109
 下午买鞋好 / 110
 选购凉鞋 / 110
 挑选皮鞋 / 110
 选购皮靴 / 110
 选购旅游鞋 / 110
 选购冬季鞋 / 110
 选购儿童鞋 / 110
 识别裘皮的技巧 / 110
 识别仿皮的技巧 / 110
 识别猪皮的技巧 / 111
 识别羊皮的技巧 / 111
 识别马皮的技巧 / 111
 识别牛皮的技巧 / 111
 识别真假牛皮 / 111
 如何识别皮衣真伪 / 111
 识别光面皮与反面皮的技巧 / 111
 鉴别山羊皮革 / 111
 鉴别绵羊皮革 / 111
 鉴别羊革 / 111
 鉴别牛革 / 111
 鉴别马革 / 111
 鉴别猪革 / 111
 识别人造革和合成革的技巧 / 111
 搓绳法识别驼毛 / 112
 火烧法识别驼毛 / 112
 浸水法识别驼毛 / 112
 识别毛线质量的技巧 / 112
 识别全毛织物的技巧 / 112
 识别羊毛衫质量的技巧 / 112
 识别真伪兔毛衫的技巧 / 112
 手拍鉴别羽绒制品的质量 / 112
 手摸鉴别羽绒制品的质量 / 112
 手揉识别羽绒制品质量 / 112
 用眼看识别羽绒服质量 / 112
 用鼻嗅识别羽绒服质量 / 112
 识别真丝和化纤丝绸 / 113
 识别丝织品 / 113
 识别蚕丝织品 / 113
 辨丝绵 / 113
 识别纤维织物 / 113
 识别呢绒布料 / 113

用燃烧法鉴别麻织物 / 113
 用燃烧法鉴别棉织物 / 113
 用燃烧法鉴别丝织物 / 113
 用燃烧法鉴别羊毛织物 / 113
 用燃烧法鉴别酯纤维织物 / 113
 识别衣料质量的技巧 / 113
 识别冬裙面料 / 114
 鉴别真皮鞋质料 / 114

第三节 衣物的搭配

不同脸型与衣领的配合 / 114
 颈部粗短者如何穿衣 / 114
 身型瘦小者如何穿衣 / 114
 大腿粗壮者如何穿衣 / 114
 体型高大者如何穿衣 / 115
 外衣与内衣的搭配 / 115
 各种腿型的配袜 / 115
 服装的配色 / 115
 裙装得体搭配 / 115
 帽子与服饰的搭配 / 115
 耳饰的选择与脸型搭配 / 116
 耳饰色彩的搭配 / 116
 耳饰与发型的协调 / 116
 耳环颜色与肤色的配合 / 116
 戒指的佩戴艺术 / 116
 项链的佩戴艺术 / 116
 选择手表很重要 / 116
 正确穿着高跟鞋 / 117
 男式西服的色彩搭配 / 117
 男士西装搭配 / 117
 鞋子与西装搭配 / 118
 男士西装十忌 / 118

第四节 衣物的清洁

巧用肥皂头的窍门 / 118
 用洗涤灵洗衣 / 118
 用淘米水洗衣物 / 119
 肥皂、洗衣粉最佳去污用量 / 119
 洗衣粉泡沫减少的窍门 / 119
 毛料衣服不可机洗 / 119
 衣物洗涤宜分类 / 119
 洗衣服时尽量反过来洗 / 119
 洗衣服要有适宜的洗涤温度 / 119
 家庭筒易干洗法 / 119
 纯毛衣物的洗涤方法 / 119
 巧洗羊绒衫 / 120
 洗晒丝绸衣服 / 120
 清洁皮衣毛领 / 120
 洗涤真丝衣物 / 120
 洗涤蕾丝衣物 / 120
 羽绒服洗涤收藏诀窍 / 120
 清洗纯棉衣物 / 121
 清洗亚麻衣物 / 121
 清洗尼龙衣物 / 121
 全棉防皱衬衫的洗涤方法 / 121
 内衣的洗涤方法 / 121
 西装的洗涤方法 / 121
 牛仔服的洗涤方法 / 121
 洗领带的窍门 / 122

印花被单的洗涤方法 / 122
 毛毯的洗涤方法 / 122
 毛巾被的洗涤方法 / 122
 电热毯的洗涤方法 / 122
 雨伞的清洗方法 / 122
 清洗毛呢织物的霉斑 / 122
 清洗白色棉麻织物的霉渍 / 123
 清除羊毛织物色渍 / 123
 清除丝绸衣物色渍 / 123
 除衣物上的血斑 / 123
 巧除衣物的油墨 / 123
 巧洗衣物上的铁锈 / 123
 巧除衣物上的动物油 / 123
 巧除衣物上的鱼腥味 / 124
 去除衣服上的口香糖印迹 / 124
 如何使鞋不发黄 / 124
 如何清理皮鞋 / 124
 巧除皮鞋水渍 / 124
 如何清洗白皮鞋 / 124
 如何清洗磨砂皮鞋 / 124

第五节 衣物的收藏及保养

熨烫衣物有哪些技巧 / 124
 用电熨斗熨烫衣物 / 125
 不同服装的不同熨烫方法 / 125
 衣物熨焦后处理的窍门 / 125
 巧烫变形裤的窍门 / 125
 如何熨烫真皮服饰 / 126
 如何熨烫毛料衣服 / 126
 如何熨凸花纹的毛衣 / 126
 如何熨烫羽绒服装 / 126
 如何熨烫男式西服 / 126
 如何熨烫女士西服裙 / 126
 如何熨烫领带 / 126
 毛衣除尘的技巧 / 126
 服装除皱的窍门 / 127
 如何防止毛巾衫变形 / 127
 用浴室蒸汽除皱 / 127
 衣物的收藏方法 / 127
 裘皮衣物的收藏方法 / 127
 皮衣的收藏方法 / 128
 毛线衣物的收藏方法 / 128
 羊毛衫的收藏方法 / 128
 羊毛衫的保养方法 / 128
 棉衣的收藏方法 / 128
 纯棉衣物的收藏方法 / 128
 西服的保养方法 / 128
 领带的保养方法 / 128
 内衣的收藏方法 / 128
 泳装的收藏方法 / 129
 雨衣的保养方法 / 129
 皮鞋的护理方法 / 129
 皮鞋如何收藏 / 129
 翻毛皮鞋如何收藏 / 129

第三章 家居

第一节 房产的购置

不能买的八种房 / 130

购期房需要注意的八个要点 / 130

购期房付款 / 130
 选择现房 / 130
 选购商品房 / 131
 一次性付款购房选择 / 131
 分期付款购房选择 / 131
 选购底层住宅 / 131
 选购多层住宅的楼层 / 131
 选择多层住宅与高层住宅 / 131
 如何选购二手房 / 132
 识别二手房质量 / 132
 二手房的估价 / 132
 选购房型 / 132
 购房社区比较 / 132
 购房辨识样板房使诈 / 132
 购房风险识别 / 133
 看房产广告的资质证号 / 133
 选择按揭购房看广告 / 133
 识破卖房广告的陷阱 / 133
 看售楼书的技巧 / 133
 购房要看五证 / 133
 审查房产商有效证件的技巧 / 134
 看外观鉴别真假房屋产权证 / 134
 看水印图案鉴别真假房屋产权证 / 134
 看字迹鉴别真假房屋产权证 / 134
 购房比较 / 134
 看房技巧 / 134
 购房杀价的技巧 / 134
 购房手续办理 / 134
 鉴别新楼质量 / 135
 鉴别住房卫生标准的技巧 / 135
 鉴别住宅的净高 / 135
 计算房屋面积的技巧 / 135
 住房套内面积比较 / 135
 处理建筑面积误差的技巧 / 135
 办理房产过户的技巧 / 136
 合法退房的技巧 / 136

第二节 装修材料的选购

房屋装修设置 / 136
 测量装修屋顶 / 136
 测量装修墙面 / 136
 测量装修地面 / 137
 墙纸用量计算法 / 137
 涂料用量计算法 / 137
 鉴选橱柜门板 / 137
 选购大芯板 / 137
 鉴选强化地板 / 137
 鉴选实木地板 / 137
 鉴选铭木地板 / 137
 鉴选数码地板 / 137
 鉴选竹地板 / 138
 闻气味鉴别劣质地板 / 138
 看匀度鉴别大理石质量 / 138
 听声音鉴别大理石质量 / 138
 选购大理石的技巧 / 138
 看釉面鉴选瓷砖 / 138

看色差鉴别瓷砖 / 138
 根据规格鉴别瓷砖 / 138
 看溶液鉴别多彩涂料质量 / 138
 看漂浮物鉴别多彩涂料质量 / 138
 看粒子度鉴别多彩涂料质量 / 138
 识别涂料 VOC / 139
 鉴别 PVC 类壁纸 / 139
 鉴别纯纸类壁纸 / 139
 鉴别纤维类壁纸 / 139
 识别新型壁纸 / 139
 选择装修公司 / 139
 考察装修样板间 / 139
 识别装修报价单 / 139
 房屋验收的技巧 / 139
 装修房屋验收的技巧 / 140
 验收地面装修的技巧 / 140

第三节 家庭装修

一、客厅装修 / 140

塑料墙纸的选购 / 140
 涂料如何选购效果最好 / 141
 背阴客厅怎么装修 / 141
 客厅的环境设计窍门 / 141
 室内地砖选购技巧 / 141
 家具陈列设计窍门 / 142
 合理布置小户型 / 142
 视觉反差使空间扩大六窍门 / 142
 噪声烦人装修补救 / 142
 吊顶开裂怎么办 / 143
 客厅摆放植物四讲究 / 143
 油漆出现十种状况巧补救 / 143
 旧墙面重新涂刷有窍门 / 144

二、卧室装修 / 144

首先对主卧进行设计 / 144
 卧室设计的材料选择 / 144
 卧室装修三窍门 / 144
 居室色彩搭配技巧 / 145
 卧室照明设计窍门 / 145
 儿童卧室装修窍门 / 145
 卧室摆花要讲究 / 146
 卧室空间装修技巧 / 146
 中、青年卧室装修窍门 / 146
 老人卧室装修窍门 / 146
 卧室装修六不宜 / 147
 卧室装修保护隐私的技巧 / 147
 卧室木地板局部拱起应怎样处理 / 147
 厨房及餐厅的照明设计窍门 / 148
 巧用装修技巧让小厨房变大 / 148
 厨房的天花板要选择平板型 / 148
 厨房空间尺寸选最佳 / 148
 油漆画线妙法 / 149
 厨房装饰的花卉选择窍门 / 149
 硅胶干燥剂变色怎么办 / 149

三、卫生间装修 / 149

卫生间装修要选好水龙头 / 149

挑选装修陶瓷砖六窍门 / 149
 根据卫生间大小挑浴缸 / 150
 浴室涂刷颜色小窍门 / 150
 干净整洁的卫浴间色彩搭配 / 150
 卫生间的光源设置有窍门 / 150
 卫生间装饰植物选择 / 150
 卫生间的天花板要选择镂空花型 / 151
 淋浴房选购窍门 / 151
 小卫生间利用视觉变化巧扩大 / 151
 浴柜防潮 / 151
 卫生间装修防渗漏的小窍门 / 151
 卫生间墙面砖空鼓脱落怎样防治 / 152

第四节 美化家居环境

住室的大小 / 152
 巧妙布置小房间 / 152
 家庭与色彩 / 153
 怎样让房间宽敞些 / 153
 清除地毯污渍五法 / 154
 把新房布置得更舒心 / 154
 根据职业选择居室装饰的色彩 / 154
 怎样防止实木地板变形 / 155
 除厕所臭三法 / 155
 水泥地板的装饰方法 / 155
 怎样清洁布艺沙发 / 155
 当心居室环境污染 / 155
 怎样制作和粘接装饰板 / 156
 巧购环保家具 / 157
 谈谈刷油漆 / 157
 怎样切割瓷板砖 / 157
 石灰刷墙的好方法 / 158
 墙围子轻松磨光简法 / 158
 水泥墙面怎样钉钉子 / 158
 镜子洁净有办法 / 158
 家具变新三招 / 158
 巧补墙壁钉子眼 / 159
 如何延长日光灯管的寿命 / 159
 水管漏水修理三法 / 159
 大米汤糊墙好 / 159
 家庭花卉设置 / 159
 居室冬季的立体绿化 / 159
 盆花修剪三法 / 160
 漫话牵牛花 / 161
 吊栽黄瓜美化居室 / 161
 简易驱蚊小窍门 / 161
 家庭摆设不妨常搬 / 161
 妙招清除室内下水道异味 / 162
 巧挂家庭窗帘 / 162
 沙发的使用和保养 / 162
 涂料用量算法 / 163
 瓦屋漏水修补 / 163
 屋面漏水怎样修补 / 163
 阳光下擦玻璃不好 / 164
 灭跳蚤土法五种 / 164
 适合家庭使用的灭火灵 / 164
 寒冬室内防干燥 / 164
 巧用房间凹进部位 / 164

家具防蛀 / 165
 除家具蛀虫 / 165
 除毛毯蛀虫 / 165
 书籍防蛀 / 165
 书虫防治四要点 / 165
 驱除室内昆虫 / 165

第五节 家居清洁

清洁玻璃 / 165
 去除玻璃上油漆迹的方法 / 166
 去除玻璃上涂料迹的方法 / 166
 去除玻璃上霜的方法 / 166
 用吸尘器清洁纱窗 / 166
 清除纱窗上的油污 / 166
 用茶叶洗窗帘 / 166
 用牙膏清洁金属门把手 / 166
 清洁墙壁技巧 / 166
 除壁纸上的油渍 / 166
 清除墙壁上的蜡笔痕迹 / 166
 除墙壁上镜框痕迹的方法 / 167
 清洁地板 / 167
 清除地板上口香糖 / 167
 擦木质地板方法 / 167
 清除大理石地板污渍 / 167
 清洁炉灶的方法 / 167
 清洁灶台的方法 / 167
 排气扇清洗办法 / 167
 清洗抽油烟机的方法 / 167
 清洗水池 / 168
 清除水龙头的污渍 / 168
 除厨房瓷砖上的污渍 / 168
 清洗浴室马桶 / 168
 清洗浴室洁具 / 168
 擦拭家具 / 168
 清除软座家具污渍 / 168
 清洁电器的方法 / 168
 清洁真皮沙发的方法 / 168
 用盐水清洁银器 / 168
 除桌面粘纸 / 169
 用西红柿去除铝制品积垢 / 169
 预防铝壶水垢的方法 / 169
 清洁茶杯的诀窍 / 169
 用海米水除刀锈 / 169

第四章 日常用品的使用

第一节 日用品的选购

鉴别有毒食品包装袋的技巧 / 170
 鉴别牙刷类别 / 170
 选用牙刷 / 170
 选购牙膏的种类 / 170
 鉴别牙膏质量 / 171
 如何选购香皂 / 171
 选购老年人香皂 / 171
 选购毛巾 / 171
 夏季使用毛巾的方法 / 171

选购洗衣粉的窍门 / 172
 选购石英挂钟的技巧 / 172
 选购座钟的技巧 / 172
 选购闹钟的方法 / 172
 选购机械手表的技巧 / 173
 选购名牌手表的窍门 / 173
 选购眼镜 / 173
 识别劣质眼镜的方法 / 174
 选购眼镜片的窍门 / 174
 选用眼镜架的技巧 / 174
 试眼镜法 / 174
 鉴别太阳镜 / 174
 选购太阳镜镜片颜色 / 174
 选择护眼太阳镜镜片 / 174
 近视眼选配太阳镜的方法 / 174
 检查变色镜片的质量 / 175
 挑选隐形眼镜的技巧 / 175
 选购老花镜 / 175
 选购自行车 / 175
 鉴别冒牌自行车 / 175
 选购摩托车头盔的窍门 / 176
 好鱼竿的选择技巧 / 176
 选择冬季居室花卉的技巧 / 176
 花盆选用的技巧 / 176

第二节 日用品的使用和维修

自制保鲜纸 / 177
 石英钟巧悬挂 / 177
 石英钟快慢巧校正 / 177
 拉链巧保养 / 177
 自制家用塑料薄膜手套 / 177
 巧除家具上的标签及其贴痕 / 177
 巧开塑料瓶盖 / 177
 巧防热水袋散温过快 / 177
 巧修门窗玻璃破缺 / 177
 巧补镜子漏光点 / 178
 抽水马桶节水法 / 178
 手表保持光亮法 / 178
 手表巧防蚀 / 178
 手表表面巧返新 / 178
 巧除手表内水汽 / 178
 手表受磁巧处理 / 178
 巧防眼镜生水汽 / 178
 巧防眼镜下滑 / 178
 自行车胎延寿法 / 178
 自行车胎慢撒气巧检修 / 178
 巧给自行车的中轴加油 / 179
 巧修车胎打不进气 / 179
 巧修车链条打滑 / 179
 巧接断车闸 / 179
 巧修车的抱闸、涨闸不灵 / 179
 自制防撬门锁挡板 / 179
 铁门铁窗装纱法 / 179
 座钟乱点巧处理 / 179
 挂钟零件清洗法 / 179
 巧使抽油烟机抽排有害气体 / 180
 巧开锈锁法 / 180
 开锁断钥匙巧处理 / 180

巧取锁中断钥匙 / 180
 巧除钥匙的锈斑 / 180
 延长高压锅圈寿命三法 / 180
 刀把松动巧处理 / 180
 巧防胶鞋臭味 / 180
 电蚊香片再利用法 / 180
 巧除家具表面的烫痕 / 180
 巧除家具上的水印 / 180
 巧除木制家具上的油污 / 181
 巧除木制家具上的墨水迹 / 181
 巧除木制家具上的油墨迹 / 181
 巧除木制家具上的饮料、糖迹 / 181
 巧除木制家具上的蜡烛迹 / 181
 巧除木制家具上的黄迹 / 181
 巧除木制家具上的压痕 / 181
 巧修打气筒的气压不出来 / 181
 巧防打气筒漏气 / 181
 巧用筷子开瓶盖 / 181
 巧修滑动涩滞的拉链 / 181
 巧修爆开的拉链 / 182
 巧修链齿咬合不紧的拉链 / 182
 巧护雨伞 / 182
 巧给剪刀调松紧 / 182
 巧磨剪刀 / 182
 巧磨指甲刀 / 182
 避蚊法 / 182
 灭蚊的窍门 / 182
 驱蝇的窍门 / 182
 巧灭蟑螂法 / 182
 巧洗马桶法 / 183
 家庭地板巧去污 / 183
 浴缸清洁巧擦拭 / 183
 巧防尘土入室 / 183
 巧除地毯焦迹 / 183
 除厨房污垢巧用醋 / 183
 奶锅易洗法 / 183
 巧除菜刀异味 / 183
 去油腻巧用墨鱼骨 / 183
 清洗煤气灶法 / 184
 油瓶巧除油 / 184
 巧除锅底黑渍 / 184
 巧除茶杯的茶锈 / 184
 巧磨钝刀 / 184
 巧防砧板开裂 / 184
 塑料砧板变弯展平法 / 184
 水壶巧除垢 / 184
 瘡水壶复原法 / 184

第五章 家具、电器的选购

第一节 家具的选购

一、家具 / 185
 购买家具时要注意的问题 / 185
 选购家具的方法 / 185
 掌握家具数据 / 186
 判断家具质量 / 186

把关家具外观质量 / 186
 选择家具颜色 / 186
 选购安全家具 / 186
 购另类家具 / 186
 选购组合家具 / 186
 选择环保家具 / 187
 选购同一房间的家具 / 187
 选用成套家具看功能 / 187
 选购家具木料 / 187
 鉴别红木家具质量 / 187
 布艺家具的选购技巧 / 187
 选购藤制家具 / 187
 选购竹器家具 / 187
 选购柳条家具 / 188
 选购金属家具 / 188
 选择沙发 / 188
 牛皮沙发的挑选 / 188
 选购沙发床 / 188
 选购弹簧床 / 188
 选购床垫的窍门 / 188
 购买洁具的窍门 / 188
 选购餐桌 / 189
 选居室餐桌椅 / 189
 选购茶几 / 189
 选购防盗门 / 189
 选购家具聚酯漆 / 189
 鉴别家具聚氨酯漆 / 189
 鉴别家具亚光漆 / 189
 鉴别地毯质量 / 189
 根据房间选择地毯 / 190
 选择地毯品种 / 190
 选择地毯颜色 / 190
 选化纤地毯 / 190

二、厨具 / 190

选购消毒柜的技巧 / 190
 检测消毒柜质量的技巧 / 190
 鉴别砂锅 / 191
 选购砂锅 / 191
 鉴别不锈钢锅的材质 / 191
 鉴别高压锅质量 / 191
 铁锅质量鉴别法 / 191
 选购锅的技巧 / 191
 选砧板的学问 / 191
 选购菜刀的技巧 / 191
 选菜刀看种类 / 191
 鉴别菜刀质量 / 192
 鉴别杯盘碗碟质量 / 192
 选购筷子的技巧 / 192
 选用洗碗布的技巧 / 192
 选用茶具的技巧 / 192

第二节 电器的选购

一、电视机、冰箱 / 192
 选购电视机的技巧 / 192
 鉴别电视机的质量 / 193
 鉴别冒牌电视机的技巧 / 193
 鉴别电视机功能按钮质量 / 193

鉴别电视机的图像稳定性 / 193
 检测彩电质量 / 193
 选购平面直角彩电 / 194
 选购匹配 DVD 彩电的技巧 / 194
 鉴别升级电视机的技巧 / 194
 使用彩电遥控器 / 194
 电视机色彩的调节 / 194
 避免日光灯干扰电视机的技巧 / 194
 使用和保养电视机 / 195
 电视机的防磁 / 195
 保护电视机及时关机的技巧 / 195
 电视机响声识别 / 195
 清洁电视机屏幕 / 195
 清洁电视机外壳 / 195
 选择电冰箱结构形式 / 196
 选择电冰箱外观 / 196
 选择电冰箱容积 / 196
 鉴别电冰箱质量优劣 / 196
 鉴别电冰箱温控器 / 196
 测电冰箱的启动性能的技巧 / 196
 测电冰箱的噪声的技巧 / 196
 测电冰箱制冷性能 / 197
 电冰箱门封检测 / 197
 调节电冰箱温度 / 197
 冰箱接地应安全 / 197
 应对冰箱断电的技巧 / 197
 处理电冰箱漏电的技巧 / 197
 鉴别电冰箱响声 / 197
 正确放置除电冰箱噪音 / 198
 正确使用电冰箱插座 / 198
 电冰箱电源插头的使用技巧 / 198
 电冰箱停用重新启动技巧 / 198
 冬季电冰箱温控器技巧 / 198
 扩充单门电冰箱冷冻室的技巧 / 198
 电冰箱除霜技巧 / 198
 用电风扇给电冰箱除霜 / 199
 电冰箱停用的保养 / 199
 电冰箱外壳的清洗技巧 / 199
 预防电冰箱生霉菌的技巧 / 199
二、洗衣机、空调 / 199
 选购洗衣机的技巧 / 199
 选合适的洗衣机 / 199
 国产洗衣机型号标志识别 / 200
 鉴别洗衣机性能的技巧 / 200
 选购滚筒洗衣机的技巧 / 200
 正确使用滚筒洗衣机的方法 / 200
 选择洗衣桶的材料的技术 / 200
 安全使用洗衣机的技巧 / 200
 取出洗衣机中金属物的技巧 / 201
 洗衣机的维护技巧 / 201
 洗衣机用后保养 / 201
 除洗衣机内的霉垢 / 201
 洗衣机排水不畅的维修 / 201
 洗衣机排水管道漏水的维修 / 201
 根据格局选空调 / 201
 根据房间面积选空调 / 201
 选空调的类型 / 202
 正确安装空调的方法 / 202

启动家用空调的技巧 / 202
 安全使用空调的方法 / 202
 用温度法辨空调漏氟 / 202
 用手摸法辨空调漏氟 / 202
 识别空调假故障 / 202
 清洗空调外壳 / 203
 清洗过滤器 / 203
 清洗冷凝器、蒸发器 / 203
 清洗空调室外机 / 203
 清洁空调过滤网 / 203
三、音响器材 / 203
 依据个人的需求选购音响 / 203
 选购音箱 / 203
 保护功放和音箱 / 203
 鉴别收录机质量的技巧 / 203
 用收录机杜比装置 / 204
 鉴别真假激光唱片 / 204
 选用卡拉 OK 混响器 / 204
 选购 DVD 机 / 204
 保养 VCD 碟片 / 204
 保护碟片的方法 / 204
 家用摄像机的使用和保养 / 204
四、电脑 / 205
 选购笔记本电脑 / 205
 选购家用电脑 / 205
 用测试软件选购电脑 / 205
 选购电脑避误区 / 205
 攒机辨缩水显卡 / 205
 购买电脑显卡的技巧 / 206
 购买液晶显示器的技巧 / 206
 鉴别液晶显示器质量 / 206
 日常电脑的保养 / 206
 检测电脑的技巧 / 206
 正确使用电脑的技巧 / 206
 修理不灵敏鼠标的技巧 / 207
 使用新购电脑的技巧 / 207
 使用电脑驱动器的技巧 / 207
 维护液晶电脑的技巧 / 207
 护理电脑光驱的技巧 / 207
 保养笔记本电脑的技巧 / 207
 冬季保养电脑的技巧 / 207
 夏季保养电脑的技巧 / 208
 家用电脑节电 / 208
 清洁笔记本电脑的技巧 / 208
 清洁电脑主机箱的技巧 / 208
 清洁电脑鼠标、键盘的技巧 / 208
 清洁显示器的技巧 / 208
五、微波炉、电饭锅 / 209
 微波炉质量鉴别 / 209
 摆放微波炉的技巧 / 209
 如何正确使用微波炉 / 209
 微波炉使用的技巧 / 209
 防微波泄漏的技巧 / 210
 测量微波泄漏的技巧 / 210
 微波炉使用时间的计算技巧 / 210
 微波炉烹饪食物 / 210
 微波炉清洗 / 210

微波炉消毒 / 211
 去除微波炉油垢的技巧 / 211
 微波炉腥味的去除技巧 / 211
 买电烤箱的窍门 / 211
 电烤箱的试验技巧 / 211
 电烤箱质量鉴别技巧 / 211
 电烤箱去除油污的技巧 / 211
 选购电磁炉要五看 / 211
 按功率选电磁炉 / 212
 选购电磁炉时试机 / 212
 电磁炉安全使用技巧 / 212
 电饭锅的选购 / 212
 保养电饭锅的技巧 / 212
 除电饭锅小毛病 / 213
 修电饭锅的指示灯 / 213
 修理电饭锅温度下降的技巧 / 213
 安全使用电炒锅的技巧 / 213
 选购电火锅的技巧 / 213
 保养电火锅的技巧 / 213
六、综合 / 214
 识别国外优质家电产品的标志 / 214
 识辨仿冒名牌家用电器 / 214
 识家用电器使用年限 / 214
 选用家用电表表的技巧 / 215
 选购家电小配件的误区 / 215
 选购刻录机配置方式 / 215
 选购刻录机看接口 / 215
 选购刻录机的技巧 / 215
 选购电池的技巧 / 215
 鉴别电池质量 / 215
 区别碱性电池和锌锰电池 / 215
 辨扣式电池的英文标记 / 216
 电子计算器功能检验 / 216
 挑选电子计算器 / 216
 辨电子计算器的功能 / 216
 助听器质量鉴别 / 216
 选电动剃须刀 / 216
 电动剃须刀质量鉴定技巧 / 216
 电热梳质量鉴定窍门 / 216
 按功能选购电热梳 / 217
 选购按摩器的技巧 / 217
 选购按摩器的注意事项 / 217
 按功能选电动按摩器 / 217
 选用电热驱蚊器 / 217
 选用电风扇的技巧 / 217
 鉴别电风扇质量的技巧 / 217
 按功率选日光灯管 / 218
 辨日光灯管的标记 / 218
 日光灯管质量鉴定窍门 / 218
 选配居室灯具 / 218
 配照明灯光 / 218
 选家用暖霸 / 218
 识别各类电暖器 / 219
 识别各类暖风机 / 219
 日常维护电暖器 / 219
 选购电热毯 / 219
 按用途选购电热毯 / 219
 选开关型电热毯 / 219

安全使用电热毯的技巧 / 219
 选购吸尘器的技巧 / 220
 选择电热水器的技巧 / 220
 选购浴霸的技巧 / 220
 选购抽油烟机的技巧 / 220
 选购炉具的技巧 / 220
 鉴别负离子发生器质量的技巧 / 220

第三节 家电的使用与维修

拉线开关巧修理 / 221
 防电池走电二法 / 221
 巧防手电筒跑电 / 221
 巧识假充电电池 / 221
 巧识进口家电 / 221
 巧防冰箱“心脏病” / 221
 巧除冰箱异味法 / 222
 冰箱速冻饺子法 / 222
 冰箱巧存油炸食品 / 222
 巧防食品交叉污染 / 222
 巧使冰箱少结霜 / 222
 快速除霜二法 / 223
 冰箱漏电巧处理 / 223
 冰箱停用保养四法 / 223
 微波炉起火巧处理 / 223
 巧用微波炉防夹生 / 223
 微波炉妙用六招 / 223
 电饭锅煮饭巧防溢 / 224
 电饭锅煮饭停电补救法 / 224
 电饭锅节电三法 / 224
 电饭锅煮饭未熟自动开关就跳开巧处理 / 224
 电饭锅焦饭自动开关仍不跳开巧处理 / 224
 电饭锅不能自动保温巧处理 / 224
 电饭锅内锅底变形巧修整 / 224
 换气扇转速慢巧处理 / 225
 换气扇巧作小空调 / 225
 抽油烟机清洗法 / 225
 巧减电视机耗电 / 225
 电视图像抖动巧消除 / 225
 巧防电视机显像管爆炸法 / 225
 巧除电视“雪花” / 225
 彩电图像失真巧处理 / 225
 家电遥控器使用法 / 226
 彩电保养三怕 / 226
 电视机巧防潮 / 226
 电视机巧除尘 / 226
 CD机维护九法 / 226
 影碟机故障判别与排除 / 227
 提高录音机立体声效果法 / 227
 巧防录音复制带失真 / 227
 巧用录音机增强记忆法 / 228
 巧除录音机杂音 / 228
 提高短波段收音效果法 / 228
 巧防耳机导线折断 / 228
 洗衣机排水不畅巧处理 / 228
 巧用洗衣机洗毛线 / 228
 巧用洗衣机洗涤带环扣衣物 / 228

减少洗衣机磨损衣物法 / 228
 用洗衣机洗衬衫巧防缠绕 / 228
 洗衣机被衣物缠绕巧处理 / 228
 巧防合成纤维与羊毛混纺衣服洗后起球法 / 228
 巧修洗衣机密封圈 / 229
 巧除洗衣机噪声 / 229
 洗衣机波轮转动无力巧修理 / 229
 洗衣机漏水巧处理 / 229
 巧用洗衣机洗涤毛呢衣物 / 229
 巧接洗衣机排水管 / 229
 洗衣机螺钉巧防锈 / 229
 巧除空调噪声 / 229
 家用空调巧过冬 / 230
 巧防电热毯发生火灾五法 / 230
 自制室内加湿器 / 230
 燃气热水器不熄火巧处理 / 230
 巧防热水器积垢 / 230
 巧除吸尘器刷子污垢 / 230
 巧用吸尘器灭蚊 / 230
 电风扇快速启动法 / 230
 风扇发热巧处理 / 231
 电风扇运转变慢巧修法 / 231
 巧辨电风扇噪声原因 / 231
 电吹风噪声过大巧处理 / 231
 吊扇简易巧拆装 / 231
 电吹风的妙用 / 231
 冬天巧用电熨斗暖被 / 232
 电动剃须刀巧调整 / 232
 电动剃须刀片巧增快 / 232
 巧除剃须刀片锈迹 / 232
 巧用电话机*、#键 / 232
 电话机巧减噪 / 232
 巧抓电话骚扰者 / 232
 日光灯“嗡嗡”响巧消除 / 232
 日光灯闪烁巧消除 / 233
 电压低时日光灯启动法 / 233
 延长灯管使用寿命法 / 233
 巧用验电笔 / 233
 家用电脑巧保养 / 233
 家用摄像机巧保养 / 234
 家庭摄像要术 / 234
 空调省电法 / 234
 安全使用空调法 / 235
 安全使用手机法 / 235
 香烟的妙用法 / 235

第六章 旅游出行

第一节 外出旅行须知

旅游的六要素 / 236
 自助旅行 / 236
 自驾车旅行 / 237
 随团旅游 / 237
 野外迷路五招辨南北 / 237
 外出旅游防治晕车的七种方法 / 237
 旅游中的美容知识 / 237

如何选择旅行交通工具 / 238
 如何选择旅游景点 / 238
 如何选择最佳的旅游时间 / 238
 如何选择旅游路线 / 238
 旅游中安全饮水的常识 / 239
 解除疲劳的四种措施 / 239
 晕车晕船怎么办 / 239
 旅行时需备用的三类药品 / 240
 各种人群旅游应注意的事项 / 240
 旅游时走路的五要诀 / 241
 自驾车旅游的注意要点 / 241
 自驾车旅游的准备 / 241
 怎样处理旅途中的险情 / 241
 快速办理护照的小窍门 / 242
 护照需妥善保管 / 242
 签证和过路签证的规定 / 242
 签证的功能 / 242
 预购机票的捷径 / 242
 黄皮书是预防接种书 / 242
 出国旅游注意该国天气预报 / 242
 托运行李省钱的小窍门 / 242
 乘飞机行李重量规定 / 242
 出国旅游应了解入境手续 / 243
 去欧洲旅行省钱的小窍门 / 243
 去欧洲旅行必带长裤 / 243
 一次性的旅游护照申请手续 / 243
 出国旅行签证申请必备海外旅行意外伤害保险 / 243
 出国旅行怎样领取护照、办理签证? / 243
 入出境要办哪些手续? / 244
 什么是申根签证? / 244
 出入境注意事项 / 244
 韩国旅游的禁忌 / 245
 去韩国旅游的最佳时机 / 245
 韩国旅游推荐 / 245
 世界上最吸引人的旅游胜地 / 245
 世界五大凯旋门 / 245
 世界七大自然奇观 / 246
 长城的“八大雄关” / 246
 “天下第一”的称谓 / 246
 中国的五大江河 / 247
 中国的“五岳” / 247
 中国的四大高原 / 247
 中国四大回音建筑 / 247
 中国四大名亭 / 248
 中国名塔 / 248
 中国著名石窟 / 248
 中国六大古都 / 248

第二节 旅行装备小常识

使用登山杖的优缺点 / 249
 登山杖的选购 / 249
 正确使用登山杖 / 250
 登山杖的保养及注意事项 / 250
 登山服装 / 250
 鞋子 / 251
 按照旅程的性质穿着鞋子 / 251

如何挑鞋试鞋 / 251
 背包 / 251
 背包的选购要因人而异 / 251
 背包的选购要点 / 252
 对讲机的使用 / 252
 对讲机的通话距离有多远? / 252
 如何选购睡袋 / 252
 刀具的使用 / 252

第七章 交通通讯

第一节 交通小常识

安全标志常识 / 254
 交通信号灯 / 254
 铁路的由来 / 254
 火车的由来 / 254
 火车车厢的标记 / 255
 列车的“语言” / 255
 关于中国火车票的起源 / 255
 地下铁道的来源 / 255
 火车票为什么要剪口 / 255
 人行横道线的由来 / 255
 公路的由来 / 256
 立交桥的由来 / 256

第二节 车辆的选购

选购爱车的准备 / 256
 收集车况资料 / 256
 盘算车价的技巧 / 256
 选择最佳的购车时机 / 257
 选汽车经销商 / 257
 购车询价 / 257
 选购新车的技巧 / 257
 鉴别新车质量的技巧 / 257
 挑车八项注意 / 258
 选择汽车车身形式 / 258
 选汽车驱动方式 / 258
 选汽车的变速方式 / 258
 选汽车附属品 / 258
 鉴选汽车蓄电池的技巧 / 258
 试车的要领 / 259
 试汽车的安全性和适用性 / 259
 选购车辆赠品的技巧 / 259
 识别不能交易的车 / 259
 选购汽车如何付款 / 259
 选购二手车的技巧 / 259
 二手车辆购买方式的选择 / 259
 二手汽车交易的技巧 / 260
 看保养程度选购二手车 / 260
 识别进口摩托车的技巧 / 260
 选购摩托车看外观 / 260
 选购摩托车查发动机仪表 / 260
 选购新摩托车怎样试骑 / 260

第三节 通讯设备选购

一、电话 / 261
 识别国产电话机型号 / 261

选购电话机 / 261
 选购电话机外观的技巧 / 261
 根据通话质量选电话机 / 261
 选择无绳电话 / 261
 选用 IP 电话 / 262
 减轻电话机铃声的方法 / 262
 获得手机室内较佳通信效果的技巧 / 262
 保养电话机 / 262
 清洗电话机 / 262
 去除电话机污垢的技巧 / 262

二、手机及配件 / 263

选购手机 / 263
 选购手机电池的技巧 / 263
 购手机充电器 / 263
 鉴别问题手机 / 263
 鉴别真伪手机的技巧 / 264
 鉴别手机号被盗 / 264
 健康使用手机的方法 / 264
 处理手机进水问题 / 264
 补办丢失的神州行卡 / 264
 用手机享受生活 / 265

第八章 低碳生活

橘皮的二次功效 / 266
 家具裂缝怎么加固 / 266
 旧报纸的神奇功效 / 266
 蒸饭时少放水可以节约煤气 / 266
 久穿毛衣巧返新 / 266
 冻过的毛衣会更新 / 266
 如何快速清洗抽油烟机的油盒 / 266
 如何清洗翻毛皮鞋 / 266
 这样洗羊毛衫会更柔软 / 266
 涂抹肥皂可消肿止痛 / 266
 巧用空香水瓶 / 266
 巧除淋浴喷头水垢 / 266
 消除冰箱噪音的窍门 / 267
 加湿器要常清洗 / 267
 巧煮面条 / 267
 电动剃须刀也可剃衣服 / 267
 减少漂洗衣次数节水 / 267
 提前浸泡减少机洗水耗 / 267
 半自动洗衣机更省水 / 267
 衣服集中洗涤节水 / 267
 洗菜浸泡可节水 / 267
 择好菜后洗更节水 / 267
 去油污再洗碗可节水 / 267
 用盆洗碗可节水 / 268
 洗碗机洗碗节水 / 268
 集中清洗碗筷可节水 / 268
 关自来水龙头节水技巧 / 268
 十种节气好习惯 / 268
 及时调整火焰大小可节气 / 268
 避开风口节气 / 269
 防止漏气的技巧 / 269
 多用高压锅可节气 / 269

家用电器巧节电 / 269
 电冰箱节电技巧 / 269
 电视机节电方法 / 269
 洗衣机省电法 / 269
 空调省电技巧 / 270
 电灯节电技巧 / 270
 电风扇节电 / 270
 排气扇巧增效 / 270
 电熨斗节电 / 270
 吸尘器节电 / 270
 电暖器节电 / 270
 电水壶节电 / 271
 微波炉省电 / 271
 电饭锅的节电技巧 / 271

第九章 百物妙用

第一节 常见物品妙用

冰块的妙用 / 272
 妙用冷水得健康 / 272
 牙膏的其他用法 / 272
 沏茶的最佳温度 / 273
 用牙刷清除领口顽垢 / 273
 生活中巧用酒 / 273
 鸡蛋壳的妙用 / 274
 指甲油的妙用 / 275
 巧用报纸铺抽屉 / 275
 废水育花,一举两得 / 275
 健康生活巧用醋 / 275
 日常“废物”多妙用 / 276
 盐的妙用 / 276
 红薯妙用 / 276
 茄子的妙用 / 277
 西红柿的妙用 / 277
 巧用大雪梨疗疾 / 277
 大蒜的保健功效 / 277
 肥皂的用处 / 278
 番茄治七病 / 278
 苹果的妙用 / 278
 巧用废瓶盖 / 278
 废瓶子的妙用 / 279
 电动剃须刀可修整衣服 / 279
 家用冰箱的妙用 / 280
 薄荷油可对付蚊虫 / 280
 电脑可帮助戒烟 / 280
 忌用温锅水煮饭 / 280
 电冰箱除臭味办法 / 280
 微波炉加工食物体积忌过大 / 281
 高压锅上忌加压重物 / 281

第二节 妙手持家

巧妙洗衣节水法 / 281
 如何在家清洗毛料衣物 / 282
 如何磨电动剃须刀 / 282
 夏日巧洗晾雨伞 / 282
 如何选成熟的水果 / 282

洗涤衣物的几个窍门 / 283
 用挥发油洗丝巾 / 283
 巧洗袜子 / 283
 几乎妙招巧除异味 / 283
 家居卫生小窍门 / 283
 如何迅速消除防虫剂的味道 / 284
 家用地毯的清理和养护 / 284
 居家生活有五忌 / 285
 不宜用化纤布洗餐具 / 285
 插花保鲜小经验 / 285
 如何区别植物油的真假 / 286
 识别新、陈大米的方法 / 286
 铝制品忌存放面粉 / 286
 上网省钱的诀窍 / 286
 上网小窍门 / 287
 如何才能买到新鲜的鱼 / 288
 不宜使用油漆筷子 / 288
 淘米忌反复搓洗 / 288
 新茶贮存五法 / 288
 怎样防止米生虫 / 289
 包装带编织的篮子忌存放食物 / 289
 忌用旅行水壶装酒 / 289
 忌用锡壶盛酒 / 289
 忌用塑料容器盛牛奶 / 289
 忌用彩瓷餐具盛酸性食物 / 289
 忌用普通搪瓷制品煎煮食物 / 289
 不可直接使用生锈的铜火锅 / 290
 开锁有窍门 / 290
 客厅防潮有窍门 / 290
 打扫客厅的秘诀 / 290
 马桶洁白光亮的秘诀 / 290
 迁居前的房屋处理很重要 / 290
 用扫帚扫前喷水有诀窍 / 290
 除墙壁上的烟熏痕迹有窍门 / 291
 衣柜的实用收纳妙方——只装八分满 / 291
 提升入浴剂效果的诀窍 / 291
 避免洗完澡着凉有窍门 / 291
 选用衣橱有诀窍 / 291
 砧板防裂小技巧 / 291
 巧计打开难开的抽屉 / 291
 壁橱的防潮对策 / 292
 收拾衣服的窍门 / 292
 厨房油污巧清除 / 292
 儿童房间的轻松收纳法 / 292
 轻松整理孩子的手工或图画 / 292
 彻底清除排水孔污边的窍门 / 293
 热水瓶除水垢三法 / 293
 说说菜刀的保养和清洗 / 293
 铁、铝炊具不能搭配使用 / 294
 不可经常使用铜制炊具 / 294
 说说厨具的清洗 / 294
 不可用塑料餐桌布 / 294
 麻油拌菠菜润肠又通便 / 294

第三节 器具清洁

漂白水消毒 / 294
 用微波炉消毒 / 294

用日晒给砧板消毒 / 295
 用热水给砧板消毒 / 295
 抹布消毒法 / 295
 如何给钥匙消毒 / 295
 给牙具消毒 / 295
 给毛巾消毒 / 295
 给衣物消毒 / 295
 给宠物消毒 / 296

第四节 去味防虫

除厨房异味 / 296
 去除碗橱异味 / 296
 除微波炉异味 / 296
 去除塑料容器味 / 296
 除菜刀上的异味 / 296
 除居室异味 / 296
 除居室烟味 / 297
 去除油漆味 / 297
 除厕所异味 / 297
 除垃圾异味 / 297
 除衣物的樟脑味 / 297
 除鞋柜臭味 / 297
 去除宠物身上的跳蚤 / 298
 驱除蚂蚁 / 298
 点蚊香的方法 / 298
 如何驱除蚊子 / 298
 杀灭臭虫 / 298
 驱除苍蝇 / 299
 灭老鼠 / 299

第十章 安全问题

第一节 安全常识

贵重物品存放 / 300
 燃气的安全使用 / 300
 热水器的安全使用 / 300
 门窗的安全常识 / 300
 对外来人员加强防范 / 300
 被扣证件或财物时怎么办 / 300
 从超市里出来时超市的报警器响,超市工作人员要求搜身或罚款、赔偿时怎么办 / 300
 晚上回家在路上/楼道里/电梯里被人尾随时怎么办 / 300
 晚上如何加强安全防范 / 301
 钥匙不要交予陌生人 / 301
 当陌生人进家时如何防范 / 301
 突然断电怎么办 / 301
 自己不在家时怎样加强安全防护 / 301
 有人跟踪怎么办 / 301
 家里可疑情况怎么办 / 301
 在家中遇到歹徒怎么办 / 301
 歹徒入室应当怎么办 / 301
 进门以后才发现窃贼 / 301
 醒来以后察觉家里进了盗贼 / 301
 不要单独带人去看房 / 302

搭乘电梯时应注意什么 / 302
 朋友深夜来访应注意什么 / 302

第二节 人身安全

一、危险应急 / 302

遭遇抢劫/劫持时怎么办 / 302
 街头出行应注意的问题 / 302
 防“拍头党” / 303
 防飞车抢夺 / 303
 防麻醉抢劫 / 303
 坐车 / 303
 驾车 / 304
 如果受到袭击怎么办 / 304
 被绑架该怎么办 / 305
 家人亲友不幸被绑架时,要不要报案 / 305
 知悉他人可能被绑架,应该怎么办 / 305
 110 报警指南 / 306
 被困在电梯里怎么办 / 306
 家中失火 / 306
 如果居住的大楼失火怎么逃生 / 307
 身上衣服着火的处理 / 307
 怎样利用绳梯自救互救 / 308
 怎样从火场救出危险的人 / 308
 怎样急救火灭火 / 308
 锅内燃烧的应急处理 / 309
 地毯燃烧的应急处理 / 309
 沙发或椅子火的应急处理 / 309
 电视机或电脑失火燃烧的应急处理 / 309
 灭火器的使用 / 309
 家庭防火的几点注意 / 310
 触电时的紧急处理 / 310
 气体燃料泄露的处理 / 311
 煤气供应中断的处理 / 311
 煤气表出现故障怎么办 / 311
 筒装石油气的使用 / 311
 陌生人闯进家门怎么办 / 311

二、幼儿安全 / 312

床上婴儿不用看的误区 / 312
 让宝宝自己爬楼梯是错误的 / 312
 家中设置玄关对幼儿不利 / 312
 安全插座对幼儿的威胁 / 312
 必须安装安全挡门器 / 312
 不要放纵孩子在厨房嬉戏 / 312
 单独放孩子阳台玩耍 / 312
 柜子用完记住上锁 / 312
 桌子没有防护 / 312
 谨记不可把孩子单独放在靠近热源的地方 / 312
 锐器随意放置 / 313
 电器不安全 / 313
 大人用的药不要乱放 / 313
 将幼儿单独锁在房内 / 313
 家养宠物 / 313
 幼儿学步车 / 313

三、用电安全 / 313

入户电源的安全事项 / 313
 如何接临时电源 / 313
 隐藏线路的安全知识 / 313
 如何使用电动工具 / 313
 电器着火怎么办 / 313
 安全使用家用电器 / 314
 如何使用电热设备 / 314
 电线断落怎么办 / 314
 有人触电怎么办 / 314
 入户线路的安全措施 / 314

四、饮食安全 / 314

食品安全 / 314
 食品污染 / 315
 食品添加剂 / 315
 食品防腐剂 / 315
 食物中毒 / 316
 安全饮水 / 316
 安全喝啤酒 / 316
 安全喝茶 / 317
 安全喝咖啡 / 317
 安全喝牛奶 / 317
 安全喝饮料 / 317
 安全吃水果 / 318
 安全吃蔬菜 / 318
 安全吃萝卜 / 319
 安全吃鸡蛋 / 319
 安全吃海鲜 / 319
 安全吃腊肉 / 319
 安全使用快餐盒 / 320
 安全使用筷子 / 320

安全使用保鲜膜 / 320

第三节 财产安全**一、防盗 / 320**

不随身携带大量现金 / 320
 钱包要放在不易取出的地方 / 321
 钱包最好放在贴身衣袋里 / 321
 信用卡被盗挂失要及时 / 321
 在自动柜员机取钱要谨慎 / 321
 身份证和信用卡要分开放 / 321
 练习签名很重要 / 321
 让银行保管你的股票 / 321
 商场试衣时保管好你的钱包 / 321
 手机要放在贴身的口袋里 / 321
 出门最好扣好你的包 / 321
 包要放在你的视野范围之内 / 321
 乘车准备好零用钱 / 322
 办公室里不安全 / 322
 驾车时把钱包放在可以控制的位置 / 322
 机场大巴上贼最多 / 322
 就餐时包要随身携带 / 322
 遇上“乞丐”要当心 / 322
 车内最好不要放贵重物品 / 322
 如何防盗 / 322

二、防抢 / 323

直挎包要斜挎 / 323
 挎包的方位有学问 / 323
 走路请走人行道 / 323
 尽量不在走路时打手机或发短信 / 323

走路时最好不要打电话 / 323
 发现可疑车辆要注意 / 323
 谨防麻醉抢劫 / 323
 对陌生人要隐藏你的“价值” / 323
 约见陌生人要注意安全 / 323
 女性外出时要注意安全 / 324
 等人等车时要留心 / 324
 女性最好不要走夜路 / 324
 女性不要暴露自己 / 324
 开两个账户能降低风险 / 324
 最好结伴去取钱 / 324
 摩托车尾箱不安全 / 324
 警惕“挑轮”抢夺 / 324
 怎样应对“碰车团” / 324
 遇到“警察查车”也要注意 / 324
 提防飞车贼 / 325

三、防骗 / 325

防“破财消灾”诈骗 / 325
 防“意外之财”诈骗 / 325
 防易碎品诈骗 / 325
 防短信诈骗 / 325
 防“兑换外币”诈骗 / 326
 防假药诈骗 / 326
 防网络购物诈骗 / 326
 防购车退税诈骗 / 326
 防返还话费诈骗 / 327
 防招工诈骗 / 327
 防手机诈骗 / 327
 色诱 / 328
 网友约会 / 328

礼仪交往篇**第一章 个人礼仪**

站立的姿势 / 330
 大方的走姿 / 330
 优雅的坐姿 / 330
 蹲姿的礼仪 / 331
 合理恰当的手势 / 331
 学会时常微笑 / 331
 对人称呼要恰当 / 332
 要虚心听别人讲话 / 332
 批评时要掌握方法 / 332
 开玩笑要恰当 / 333
 争辩要合理 / 333
 说话要注意语调 / 334
 坦诚的感谢 / 334
 巧妙的答问 / 334
 委婉的拒绝 / 334
 合适的借口 / 335
 男士如何穿西装 / 335
 皮鞋选对有身份 / 336

穿衣搭配法则 / 336
 保持清洁的形象很重要 / 337

第二章 社交礼仪

怎样合理地作介绍 / 338
 作介绍要讲究顺序 / 338
 怎样作自我介绍 / 338
 握手的方式 / 339
 怎样行鞠躬礼 / 339
 拥吻礼要注意的细节 / 339
 怎样递交名片 / 340
 怎样接受名片 / 340
 怎样跟朋友打招呼 / 340
 怎样正确地打电话 / 341
 如何正确接听电话 / 341
 书信礼仪 / 341
 手机使用礼仪 / 342
 手机使用时的注意事项 / 343
 发送 E-mail 礼仪细节 / 343
 做客时应注意的礼仪 / 343

如何待客 / 344
 送礼的方式 / 344
 如何接受礼物 / 345
 拒礼的方法 / 345
 送花时如何选花 / 345
 参加舞会前的妆容功课 / 346
 参加舞会时的礼仪 / 346
 跳舞时的礼仪 / 346
 相邀舞伴的礼仪 / 347

第三章 生活礼仪

晚辈对长辈的礼仪 / 348
 夫妻之间的礼仪 / 348
 婆媳相处的礼仪 / 348
 兄弟姐妹间相处的礼仪 / 349
 求爱时的礼仪 / 349
 约会时的礼仪 / 349
 排队时的礼仪 / 349
 乘地铁时的礼仪 / 350
 乘公共汽车时的礼仪 / 350