

实用 生活小窍门 2000例

陶红亮◎主编

来源于生活中的妙招，
一部居家必备的生活百科全书。

2000例生活小窍门，全面实用，汇集生活经验。

2000例生活小妙招，编选优良，融合生活技巧。

2000例生活金点子，行之有效，提高生活质量。

2000例生活小锦囊，新颖实用，诠释生活真谛。



SHIYONG SHENGHUO
XIAOQIAOMEN 2000LI

中国妇女出版社

MUZIS

实用 生活小窍门 2000例

陶红亮◎主编

来源于生活中的妙招，
一部居家必备的生活百科全书。

2000例生活小窍门，全面实用，汇集生活经验。

2000例生活小妙招，编选优良，融合生活技巧。

2000例生活金点子，行之有效，提高生活质量。

2000例生活小锦囊，新颖实用，诠释生活真谛。



MUZIS

图书在版编目 (CIP) 数据

实用生活小窍门 2000 例 / 陶红亮主编. —北京: 中国妇女出版社,
2011. 7

ISBN 978 - 7- 5127- 0239- 4

I. ①实… II. ①陶… III. ①生活—知识

IV. ①TS976. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 106424 号

实用生活小窍门 2000 例

作 者: 陶红亮 主编

责任编辑: 黄宾莉

封面设计: 天下装帧设计

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 20.5

字 数: 385 千字

版 次: 2011 年 9 月第 1 版

印 次: 2011 年 9 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0239- 4

定 价: 29.80 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)



前言

什么是生活？锅碗瓢盆、柴米油盐是生活。生活五彩缤纷，却不十全十美，懂得生活的艺术，掌握生活的窍门，才能让日子过得舒适惬意，享受生活乐趣。

您是不是看到衣服上的污渍感觉到束手无策？是不是为家里的马桶总是不通畅而烦恼？担忧为何精打细算却没有节省下钱？不知道如何护理贵重家具……别担心，本书为您准备了最简单实用的解决方法。

本书从实用性、科学性和技巧性的角度，总结生活中各种常见问题的处理方法，提供了日常生活中必备的各种技巧。全书选取生活中最常见的困扰，提出最简单最有效的解决方式。您只需要轻轻一翻，便有收获。

全书一共分9篇，依次包括快乐厨房、美丽橱柜、美容健身、家居生活、家庭保洁、休闲生活、医疗保健、居室收纳和投资理财，从生活的各个层面向您提供快速解决难题的最行之有效的小妙法。您可以针对自己的需求，查阅所需要的内容。本书使用方便快捷，提供的小窍门中使用的材料简单常用，能够真正让您轻而易举地操作。

本书体现了5大特点：

1. 全面出击，各种难题，一网打尽。
2. 使用便捷，分类准确，便于查阅。
3. 编选优良，经验丰富，新颖实用。
4. 省钱省时，省心省力，行之有效。
5. 语言短小，文字通俗，易懂易行。

一个小小的奇思妙想，可以让生活充满无穷乐趣；一个简单的生活窍门，可以让家务变得轻松无比。生活每天都在变化，需要更多更新的生活技巧和窍门，愿本书能成为您生活中的好帮手！

参与本书编写的人员有：郝言言、苏文涛、薛英祥、唐传汉、唐文俊、王春晓、史霞、马牧晨、张宁宁、白兰、赵杨、马方超、张霞、李伟、邵莹。特此感谢。



目 录

PART1 快乐厨房——烹制美味健康生活

Chapter1 鱼肉禽蛋

- * 鉴别鱼类小窍门 / 1
- * 鉴别带鱼小窍门 / 1
- * 清洗鲜鱼小窍门 / 1
- * 除鱼胆苦味小窍门 / 1
- * 除鱼腥味小窍门 / 2
- * 炸鱼用的油去腥小窍门 / 2
- * 腌鱼的小窍门 / 2
- * 蒸鱼的小窍门 / 2
- * 煎鱼不粘锅小窍门 / 2
- * 选购鲜虾小窍门 / 3
- * 清洗鲜虾小窍门 / 3
- * 选购对虾小窍门 / 3
- * 炒鲜虾小窍门 / 3
- * 杀黄鳝小窍门 / 3
- * 选购清洗螃蟹小窍门 / 3
- * 保养螃蟹小窍门 / 4
- * 鉴别鱿鱼和乌贼鱼小窍门 / 4
- * 鉴别六种海味小窍门 / 4
- * 选购鲍鱼小窍门 / 5
- * 洗鲜墨斗鱼小窍门 / 5
- * 购买健康鳖小窍门 / 5
- * 保存海蜇皮小窍门 / 5
- * 清洗海蜇皮小窍门 / 5
- * 选购干贝小窍门 / 5
- * 处理干贝小窍门 / 5
- * 选购牡蛎小窍门 / 6
- * 泡发海参小窍门 / 6
- * 巧选鱼翅小窍门 / 6
- * 泡发鱼翅小窍门 / 6
- * 选购猪肉小窍门 / 6
- * 狗肉除异味小窍门 / 7
- * 除猪毛小窍门 / 7
- * 洗猪内脏小窍门 / 7
- * 选购猪心小窍门 / 7
- * 选购猪肝小窍门 / 8
- * 选购火腿小窍门 / 8
- * 选购肴肉小窍门 / 8
- * 选购香肠小窍门 / 8
- * 选购肉类罐头小窍门 / 8
- * 选购腌腊肉小窍门 / 9
- * 巧选酱肉小窍门 / 9
- * 选购灌肠食品小窍门 / 9
- * 巧防烤肉变焦 / 9
- * 巧制肉皮冻 / 9
- * 巧制肉酱 / 10

- * 巧制猪蹄 / 10
- * 巧制猪肚子 / 10
- * 肉片鲜嫩小窍门 / 10
- * 巧用肥肉炼油 / 10
- * 巧制肉馅 / 10
- * 家常炖肉汤小窍门 / 11
- * 红烧肉不腻小窍门 / 11
- * 猪肉快速解冻小窍门 / 11
- * 猪肉的切割小窍门 / 11
- * 猪肉保存小窍门 / 12
- * 选购羊肉小窍门 / 12
- * 除去羊肉膻气小窍门 / 12
- * 羊肉煮烂小窍门 / 12
- * 选购牛肉小窍门 / 12
- * 炖牛肉小窍门 / 12
- * 煎牛排小窍门 / 13
- * 辨别焖和烧的窍门 / 13
- * 选购鸡鸭小窍门 / 13
- * 选购烧鸡小窍门 / 13
- * 选购板鸭小窍门 / 13
- * 鉴别鸡鸭老嫩小窍门 / 14
- * 宰杀活鸡活鸭小窍门 / 14
- * 煮鸡蛋小窍门 / 14
- * 买鸡蛋小窍门 / 14
- * 鸡蛋保鲜小窍门 / 14
- * 买松花蛋小窍门 / 15
- * 切皮蛋小窍门 / 15
- * 保存咸鸭蛋小窍门 / 15
- * 巧选新鲜家禽内脏 / 15
- * 巧做啤酒鸭 / 15
- * 巧制炸鸡 / 16
- * 炖鸡肉省时间小窍门 / 16
- * 巧辨鸡肉的生熟 / 16
- * 炒鸡蛋小窍门 / 16
- * 烹兔肉巧用香辛料 / 17

Chapter2 干鲜果品

- * 选购西瓜小窍门 / 17
- * 吃西瓜小窍门 / 17
- * 处理半熟西瓜小窍门 / 17
- * 巧做西瓜煎饼 / 17
- * 巧做酒西瓜 / 18
- * 巧吃西瓜皮 / 18
- * 巧选香瓜 / 18
- * 巧除柿子涩味 / 18
- * 巧剥橙子皮 / 18
- * 巧做酸梅汤 / 19
- * 巧吃山楂 / 19
- * 巧吃李子 / 19
- * 巧食甘蔗 / 19
- * 巧剥芒果皮 / 19
- * 巧妙选购花生仁 / 19
- * 巧挤柠檬汁 / 19
- * 储存柠檬小窍门 / 20
- * 鉴别苹果小窍门 / 20
- * 苹果削皮小窍门 / 20
- * 苹果干制作小窍门 / 20
- * 鉴别猕猴桃小窍门 / 20
- * 鉴别草莓小窍门 / 21
- * 清洗草莓小窍门 / 21
- * 保存草莓小窍门 / 21
- * 制作草莓汁小窍门 / 21
- * 鉴别香蕉小窍门 / 21
- * 保存香蕉小窍门 / 22
- * 催熟存香蕉小窍门 / 22
- * 香蕉粥制作小窍门 / 22
- * 香蕉夹心果制作小窍门 / 22
- * 香蕉奶酪制作小窍门 / 22
- * 选购沙田柚子小窍门 / 22
- * 购买橘子小窍门 / 23



- * 购买木瓜小窍门 / 23
- * 存放切开瓜类小窍门 / 23
- * 选购红枣小窍门 / 23
- * 保存红枣小窍门 / 23
- * 选购黑枣小窍门 / 23
- * 吃红枣小窍门 / 24
- * 制作醉枣小窍门 / 24
- * 鉴别龙眼小窍门 / 24
- * 保存龙眼小窍门 / 24
- * 鉴别荔枝小窍门 / 24
- * 保存荔枝小窍门 / 24
- * 购买樱桃小窍门 / 25
- * 挑选葡萄小窍门 / 25
- * 清洗葡萄小窍门 / 25
- * 保存葡萄小窍门 / 25
- * 选购橙子小窍门 / 25
- * 选购山竹小窍门 / 25
- * 菠萝处理小窍门 / 25
- * 购买枇杷小窍门 / 26
- * 吃桃小窍门 / 26
- * 保存桃子小窍门 / 26
- * 水果保鲜小窍门 / 26
- * 瓜果消毒小窍门 / 27
- * 鉴别板栗小窍门 / 27
- * 板栗去壳小窍门 / 27
- * 保存板栗小窍门 / 27
- * 核桃鉴别小窍门 / 27
- * 核桃去壳去皮小窍门 / 28
- * 杏仁选购小技巧 / 28

Chapter3 干鲜蔬菜

- * 选购茼蒿小窍门 / 28
- * 鉴别甘蓝菜小窍门 / 28
- * 选购四季豆小窍门 / 28
- * 选购蕹菜小窍门 / 29

- * 选购鲜藕小窍门 / 29
- * 菜花的存储小窍门 / 29
- * 储存黄芽菜小窍门 / 29
- * 选购笋瓜香椿的小窍门 / 29
- * 购买黄花菜的窍门 / 29
- * 香菜鉴别小窍门 / 30
- * 香菜保存小窍门 / 30
- * 韭菜鉴别小窍门 / 30
- * 韭菜保存小窍门 / 30
- * 购买菜花小窍门 / 30
- * 菜花食用小窍门 / 30
- * 购买芹菜小窍门 / 31
- * 芹菜保存小窍门 / 31
- * 豆角鉴别小窍门 / 31
- * 豆角保存小窍门 / 31
- * 购买番茄小窍门 / 31
- * 番茄去皮小窍门 / 31
- * 番茄保存小窍门 / 31
- * 萝卜挑选小窍门 / 32
- * 胡萝卜储存小窍门 / 32
- * 白萝卜储存小窍门 / 32
- * 黄瓜挑选保存小窍门 / 32
- * 苦瓜挑选小窍门 / 32
- * 储存苦瓜小窍门 / 32
- * 苦瓜去苦小窍门 / 33
- * 土豆处理小窍门 / 33
- * 储存土豆小窍门 / 33
- * 巧烹土豆 / 33
- * 洋葱处理小窍门 / 34
- * 储存大葱小窍门 / 34
- * 家中生豆芽小窍门 / 34
- * 茄子储存小窍门 / 34
- * 茄子烧烤小窍门 / 34
- * 洗木耳小窍门 / 35
- * 青菜食用小窍门 / 35
- * 白菜处理小窍门 / 35

- * 储存白菜小窍门 / 35
- * 做豆腐不碎小窍门 / 35
- * 烹饪时防油溅小窍门 / 35
- * 处理冻菜小窍门 / 36
- * 清除蔬菜农药小窍门 / 36
- * 处理发蔫菜小窍门 / 36
- * 储存蔬菜小窍门 / 36
- * 购买腐竹小窍门 / 36
- * 购买干银耳小窍门 / 36
- * 选购黑木耳小窍门 / 37
- * 香菇鉴别小窍门 / 37
- * 蘑菇鉴别小窍门 / 37
- * 冬菇鉴别小窍门 / 37
- * 猴头菇鉴别小窍门 / 37
- * 毒蘑菇鉴别小窍门 / 37
- * 保存蘑菇小窍门 / 38
- * 烹饪蘑菇小窍门 / 38
- * 保留蔬菜营养小窍门 / 38
- * 炒菜保持鲜绿小窍门 / 39
- * 吃蔬菜小窍门 / 39
- * 购买丝瓜小诀窍 / 39
- * 购买西葫芦小诀窍 / 39
- * 处理蒜类小诀窍 / 39
- * 选购辣椒小诀窍 / 40
- * 巧让海带柔软 / 40
- * 巧去芋头皮 / 40
- * 巧去莲子皮 / 40
- * 巧妙识别发菜的真伪 / 40
- * 巧选冬瓜有绝招 / 41
- * 巧治剥山药皮手痒小窍门 / 41
- * 巧削芋头皮止手痒 / 41
- * 巧存豆芽 / 41
- * 巧存生姜 / 41
- * 巧妙去除蔬菜异味 / 41
- * 巧妙储存竹笋 / 42

Chapter4 米面油料

- * 购买大米小窍门 / 42
- * 防米生虫小窍门 / 42
- * 淘米小窍门 / 43
- * 蒸米饭小窍门 / 43
- * 熬粥小窍门 / 43
- * 焖饭小窍门 / 44
- * 温水泡米小窍门 / 44
- * 制作馒头小窍门 / 44
- * 发面小窍门 / 44
- * 煮面条小窍门 / 44
- * 饺子制作小窍门 / 45
- * 蒸包子小窍门 / 45
- * 含碘盐的鉴别保管小窍门 / 45
- * 炒菜放盐的窍门 / 45
- * 食醋鉴别使用小窍门 / 46
- * 食用油鉴别小窍门 / 46
- * 食用油储存小窍门 / 46
- * 小磨香油购买小窍门 / 46
- * 小磨香油保存小窍门 / 46
- * 去除陈油异味小窍门 / 47
- * 识别真假大料小窍门 / 47
- * 做菜放盐小窍门 / 47
- * 做菜放料酒小窍门 / 47
- * 配料的小窍门 / 47
- * 怎样购买质量好的面粉 / 47
- * 怎样防止小麦生虫 / 48
- * 怎样防止玉米发霉虫蛀 / 48
- * 怎样识别淀粉优劣 / 48
- * 各类面点调制面团小窍门 / 48
- * 怎样保证酱油质量 / 49
- * 怎样辨别劣质辣椒面 / 49
- * 怎样鉴别味精的质量 / 49
- * 怎样购买优质胡椒粉 / 49



- * 巧做美味调味料 / 49
- * 巧用高压锅烙饼松软可口 / 50
- * 巧辨豆腐质量 / 50
- * 巧做肉饼 / 50
- * 巧制春卷 / 50
- * 巧妙配制发酵剂 / 50
- * 巧妙识别真假调味品 / 50
- * 巧制五香粉 / 51
- * 巧除大米中的沙粒 / 51
- * 巧除糊味 / 51
- * 巧做脆麻花 / 51
- * 巧辨优质红糖、白糖 / 52
- * 巧用花椒防虫 / 52

Chapter5 副食品

- * 选购山楂片小窍门 / 52
- * 识别瓜子小窍门 / 52
- * 选购柿饼小诀窍 / 52
- * 处理元宵小窍门 / 53
- * 购买葡萄干小窍门 / 53
- * 乌梅防潮小窍门 / 53
- * 选购松子小窍门 / 53
- * 糕点鉴别小窍门 / 53
- * 糕点储存小窍门 / 53
- * 购买冰激凌小窍门 / 53
- * 识别巧克力的好坏小窍门 / 54
- * 识别假冒香烟小窍门 / 54
- * 腌制糖蒜小窍门 / 54
- * 购买蜂蜜小窍门 / 54
- * 食用蜂蜜小窍门 / 55
- * 保存蜂蜜小窍门 / 55
- * 腌制五香咸蛋小窍门 / 55
- * 自制韭菜花酱小窍门 / 55
- * 韩国辣白菜制作小窍门 / 55
- * 制作果味派小窍门 / 55
- * 五香蚕豆制作小窍门 / 56
- * 处理绿豆小窍门 / 56
- * 处理红豆小窍门 / 56
- * 制作粽子小窍门 / 56
- * 巧存月饼小窍门 / 56
- * 存放面包小窍门 / 56
- * 防止饼干受潮小窍门 / 57
- * 防止糖结硬块小窍门 / 57
- * 储存糖果小窍门 / 57
- * 鉴别白酒质量小窍门 / 57
- * 鉴别果酒质量小窍门 / 57
- * 鉴别黄酒质量小窍门 / 57
- * 鉴别配制酒质量小窍门 / 58
- * 鉴别啤酒质量小窍门 / 58
- * 鉴别葡萄酒质量小窍门 / 58
- * 鉴别真假洋酒小窍门 / 58
- * 葡萄酒的妙用 / 58
- * 解酒小窍门 / 59
- * 纯净水鉴别有窍门 / 59
- * 购买果汁饮品小窍门 / 59
- * 牛奶保鲜小窍门 / 60
- * 处理牛奶小窍门 / 60
- * 过期牛奶的妙用 / 60
- * 奶粉挑选小窍门 / 60
- * 保存奶粉小窍门 / 60
- * 新茶与陈茶鉴别小窍门 / 61
- * 茶叶优劣鉴别小窍门 / 61
- * 自制茉莉花茶小窍门 / 61
- * 新茶存放小窍门 / 61
- * 巧存咖啡 / 61
- * 巧除羊奶膻味 / 61
- * 巧识变质酸奶 / 62
- * 巧做面包 / 62
- * 饮豆浆小禁忌 / 62

PART2 美丽橱柜——你的形象价值千金

Chapter1 选购服饰

- * 巧鉴别服装质量的优劣 / 63
- * 巧识别衣料正反 / 63
- * 巧妙选服装 / 63
- * 巧妙读懂服装上符号 / 64
- * 巧选牛仔服饰 / 64
- * 巧选羊绒制品 / 64
- * 巧选皮草时装 / 64
- * 巧选羽绒服 / 64
- * 巧选男装西服 / 65
- * 巧妙根据指型选戒指 / 65
- * 巧选领带 / 65
- * 巧选纽扣 / 65
- * 巧妙根据年龄选童装 / 66
- * 巧辨真假驼毛 / 66
- * 巧妙选购针织品 / 66
- * 毛料服装巧选择 / 66
- * 巧选毛料服装里子 / 66
- * 巧妙选购毛线 / 67
- * 巧选真丝绵 / 67
- * 巧购保暖内衣 / 67
- * 巧选汗衫、背心 / 67
- * 巧选泳装 / 67
- * 巧妙根据脸型选帽子 / 68
- * 巧选巧改孕妇装 / 68
- * 巧据色彩选手套 / 68
- * 鉴别牛皮小窍门 / 68
- * 鉴别羊皮小窍门 / 68
- * 鉴别猪皮、马皮小窍门 / 68
- * 鉴别皮革小窍门 / 68
- * 选旅游鞋小窍门 / 69
- * 选购布鞋小窍门 / 69
- * 中年女性着装小窍门 / 69
- * 老年女性着装小窍门 / 69
- * 不同身材女性选装小窍门 / 69
- * 短腿女性选靴小窍门 / 70
- * O形腿女性选靴小窍门 / 70
- * 粗腿女性选靴小窍门 / 70
- * 选购冬季裙子布料小窍门 / 70
- * 女性挑选内裤小窍门 / 70
- * 孕妇鞋的选择小窍门 / 71
- * 选择睡衣小窍门 / 71
- * 选购首饰小窍门 / 71
- * 鉴别黄金首饰小窍门 / 71
- * 巧妙根据肤色选购珍珠项链 / 72
- * 巧选耳环 / 72
- * 巧据身材选首饰 / 72
- * 根据脸型选购项链小窍门 / 72
- * 铂金饰品选购小窍门 / 72
- * 鉴别全银饰品小窍门 / 73
- * 鉴别钻石价值小窍门 / 73
- * 选购婚戒小窍门 / 73
- * 根据手指选购钻戒小窍门 / 73
- * 鉴别玉石品质的小窍门 / 74
- * 识别真假玛瑙小窍门 / 74
- * 鉴别水晶品质小窍门 / 74
- * 选购象牙饰品小窍门 / 75
- * 鉴别真假珍珠小窍门 / 75
- * 怎样选购挂件 / 75



Chapter2 搭配技巧

- * 舞会上的着装技巧 / 75
- * 小首饰巧搭配 / 76
- * 戒指与指甲油颜色搭配 / 76
- * 黄金首饰与颜色的搭配 / 76
- * 脸型与眼镜的巧妙搭配 / 77
- * 脸型与衣领的搭配 / 77
- * 领带的搭配 / 77
- * 盛夏巧搭衣 / 78
- * 皮包与服饰的搭配 / 78
- * 鞋与服装的搭配 / 78
- * 男士鞋裤的搭配 / 78
- * 男士西装巧搭皮带 / 78
- * 男士西裤巧选择 / 79
- * 男士西装巧搭袜子 / 79
- * 根据肤色巧戴戒指 / 79
- * 耳环颜色与肤色巧搭配 / 79
- * 根据肤色巧配衣 / 79
- * 蓝色西服巧搭配 / 80
- * 巧搭灰色西服 / 80
- * 巧搭褐色西服 / 80
- * 巧搭紫色衣服 / 80
- * 黑色系的搭配 / 81
- * 花色系的搭配 / 81
- * 绿色系的搭配 / 81
- * 蓝色系的搭配 / 81
- * 黄色系的搭配 / 81
- * 红色系的搭配 / 82
- * 老年人着装色彩要领 / 82
- * 中年人着装色彩要领 / 82
- * 裙子色彩的搭配 / 82
- * 女性着装技巧 / 82
- * 旗袍穿着技巧 / 83
- * 胖女孩夏季巧搭衣 / 83

- * 矮个女性巧穿衣 / 83
- * 不同胸部女性巧择衣 / 83
- * 外衣与内衣的搭配 / 84
- * 令腿修长的搭配 / 84
- * 臀部下垂者服饰巧搭配 / 84
- * 小腹凸出者服饰巧搭配 / 84
- * 各种腿型的配袜 / 84
- * 隐藏粗手臂小诀窍 / 84

Chapter3 洗涤除渍

- * 洗衣小窍门 / 85
- * 洗衣服不掉扣子小窍门 / 85
- * 清洗宝宝衣服小窍门 / 85
- * 洗羽绒服小窍门 / 85
- * 洗羊毛衣物小窍门 / 86
- * 清理纯毛地毯小窍门 / 86
- * 呢料衣服清理小窍门 / 86
- * 洗牛仔裤不褪色的窍门 / 86
- * 烘干衣服小窍门 / 86
- * 洗衣服领口袖口小窍门 / 86
- * 清洗污迹小窍门 / 87
- * 清洗墨水污迹小窍门 / 87
- * 清洗圆珠笔污迹小窍门 / 87
- * 清洗酱油污迹小窍门 / 87
- * 清洗油漆小窍门 / 87
- * 巧除衣服上头发丝 / 87
- * 巧洗内衣 / 88
- * 巧洗各种颜色衣服 / 88
- * 巧洗衣服不褪色 / 88
- * 巧除铁锈渍 / 88
- * 巧除汗渍 / 89
- * 巧妙去除血渍 / 89
- * 巧除食物饮料渍 / 89
- * 巧除胶渍 / 89
- * 巧除衣物怪味 / 90

- * 巧擦皮包 / 90
- * 巧擦皮鞋 / 90
- * 巧妙清理皮凉鞋 / 90
- * 巧除鞋臭味 / 91
- * 巧妙清洗纯度高的白金首饰 / 91
- * 巧洗宝石戒指 / 91
- * 巧除珍珠发黄 / 91
- * 巧洗镶嵌金丝银丝衣服 / 91
- * 巧洗钻石 3 法 / 92
- * 巧洗黄金饰品 / 92
- * 银饰品的清洗 / 92
- * 清洗棉织品小窍门 / 92
- * 清洗毛织品小窍门 / 92
- * 清洗化纤织品小窍门 / 92
- * 巧除床上灰尘 / 92
- * 清洗霉斑小窍门 / 93
- * 清洗帆布鞋小窍门 / 93
- * 清洗白色鞋子小窍门 / 93
- * 清洗丝袜小窍门 / 93
- * 清洗鞋带小窍门 / 93
- * 洗衣物小窍门 / 93
- * 衣服干洗小窍门 / 94

Chapter4 保养收藏

- * 真丝衣服穿着保养小窍门 / 94
- * 丝绸衣物保养窍门 / 94
- * 有色衣服保养窍门 / 95
- * 夏季衣物收藏窍门 / 95
- * 凉鞋收纳小窍门 / 95
- * 收藏冬衣窍门 / 95
- * 衣服恢复白色小窍门 / 95
- * 晾晒不同衣物小窍门 / 96
- * 处理旧衣小窍门 / 96
- * 毛衣缩水补救小窍门 / 96
- * 袜子保养小窍门 / 96
- * 小物件毛绒处理小窍门 / 96
- * 纽扣处理小窍门 / 97
- * 拉链保养小窍门 / 97
- * 起球衣服保养小窍门 / 97
- * 手套鞋带保养小窍门 / 97
- * 保养皮鞋皮带小窍门 / 97
- * 皮包保养小窍门 / 97
- * 使用与保养假发小窍门 / 98
- * 太阳伞选购小窍门 / 98
- * 鞋类保养小窍门 / 98
- * 制作脚垫小窍门 / 99
- * 制作长手柄鞋拔小窍门 / 99
- * 擦皮鞋小窍门 / 99
- * 不同类型皮鞋巧擦拭 / 99
- * 熨烫花边小窍门 / 99
- * 不同衣物熨烫小窍门 / 99
- * 衣物熨焦巧处理小窍门 / 100
- * 让熨斗好用的窍门 / 100
- * 防止衣蛾方法小窍门 / 100
- * 首饰收藏与保养小窍门 / 100
- * 钻石保养小窍门 / 100
- * 仿真钻饰保护小窍门 / 101
- * 保存珍珠小窍门 / 101
- * 翡翠饰品养护小窍门 / 101
- * 珊瑚首饰保养小窍门 / 101



PART3 美容健身——造就迷人魅力

Chapter1 化妆品选购

- * 巧辨皮肤类型 / 102
- * 巧妙鉴别化妆品质量 / 102
- * 巧防化妆品感染 / 102
- * 巧妙选购男士化妆品 / 102
- * 巧妙选购老年化妆品 / 103
- * 巧选防晒霜 / 103
- * 巧选粉底霜 / 103
- * 巧用化妆扫子 / 103
- * 巧用面油纸 / 104
- * 巧存化妆品 / 104
- * 巧鉴真假精油 / 104
- * 巧选乳液 / 104
- * 巧选清洁露 / 104
- * 巧选指甲油 / 104
- * 巧用磨砂膏 / 105
- * 选购洗面奶小窍门 / 105
- * 选购爽肤水小窍门 / 105
- * 面膜合理使用小窍门 / 105
- * 识别优质粉饼小窍门 / 105
- * 按肤质选购胭脂小窍门 / 106
- * 根据年龄选择眼影小窍门 / 106
- * 眼影系列选购窍门 / 106
- * 睫毛夹与假睫毛选购小窍门 / 106
- * 睫毛膏选购小窍门 / 106
- * 口红选择小窍门 / 107
- * 使用唇膏小窍门 / 107
- * 唇膏色系选用小窍门 / 107
- * 化新娘妆小窍门 / 107

- * 香水选购小窍门 / 107
- * 花露水选购小窍门 / 108
- * 鉴别雪花膏质量小窍门 / 108
- * 脱毛霜使用小窍门 / 108
- * 选购摩丝小窍门 / 108
- * 选购喷发胶小窍门 / 108
- * 选购染发剂小窍门 / 108
- * 选购洗发香波小窍门 / 109

Chapter2 美颜 “妆” 饰

- * 长脸型化妆小窍门 / 109
- * 方形脸化妆小窍门 / 109
- * 三角形脸化妆小窍门 / 109
- * 倒三角形脸化妆小窍门 / 109
- * 圆形脸化妆小窍门 / 110
- * 瘦形脸化妆小窍门 / 110
- * 大面孔化妆小窍门 / 110
- * 化生活淡妆小窍门 / 110
- * 化晚妆小窍门 / 110
- * 运动着妆小窍门 / 110
- * 约会着妆小窍门 / 111
- * 工作妆容小窍门 / 111
- * 孕妇妆容小窍门 / 111
- * 处理睫毛小窍门 / 111
- * 拔眉毛小窍门 / 111
- * 修眉小窍门 / 112
- * 画眼线小窍门 / 112
- * 配合眼形巧画眼线 / 112
- * 文眼线小窍门 / 112
- * 画眼影小窍门 / 112

- * 中年女性眼妆小窍门 / 113
- * 巧用化妆强调眼睛 / 113
- * 巧画眼睛 / 113
- * 巧化戴眼镜眼妆 / 113
- * 巧画腮红 / 113
- * 巧为老年人化妆 / 114
- * 巧化年轻妆 / 114
- * 巧让妆容持久不掉 / 114
- * 巧治化妆品色素沉着 / 114
- * 巧除化妆品粉刺 / 114
- * 巧用肥皂清洁脸部 / 114
- * 巧饰额头 / 114
- * 巧除化妆品引起的斑疹 / 115
- * 用唇膏小窍门 / 115
- * 厚嘴唇化妆小窍门 / 115
- * 薄嘴唇化妆小窍门 / 115
- * 不对称嘴型化妆小窍门 / 115
- * 中年女性使用唇膏小窍门 / 115
- * 藏青春痘小窍门 / 116
- * 遮雀斑小窍门 / 116
- * 低鼻梁化妆小窍门 / 116
- * 上鼻影小窍门 / 116
- * 耳朵化妆小窍门 / 116
- * 下颌化妆小窍门 / 116
- * 指甲处理小窍门 / 116
- * 靓手小窍门 / 117
- * 合理步骤化妆小窍门 / 117
- * 补妆小窍门 / 117
- * 卸妆保护肌肤小窍门 / 117
- * 保持皮肤弹性小窍门 / 117

Chapter3 肌肤护理

- * 巧用丝瓜除皱 / 118
- * 巧制牛奶面膜 / 118
- * 巧吃美白食物 / 118

- * 巧去黑头 / 118
- * 巧防青春痘 / 119
- * 巧治痘痘 / 119
- * 巧治脂肪粒 / 119
- * 巧用益母草治粉刺 / 119
- * 巧润皮肤 / 119
- * 巧去角质 / 120
- * 巧制夏季护肤饮品 / 120
- * 巧制丝瓜面膜 / 120
- * 巧制鸡蛋面膜 / 120
- * 巧制阿司匹林面膜 / 120
- * 巧制草莓酸奶面膜 / 120
- * 巧制土豆泥面膜 / 121
- * 使用芦荟小窍门 / 121
- * 不同皮肤美白小窍门 / 121
- * 去斑小窍门 / 121
- * 毛孔美白小窍门 / 121
- * 夏日保护肌肤小窍门 / 122
- * 去疤小窍门 / 122
- * 早上洗脸小窍门 / 122
- * 祛痒小窍门 / 122
- * 洁齿小窍门 / 122
- * 沐浴小窍门 / 122
- * 去死皮小窍门 / 123
- * 巧蓄胡须 / 123
- * 胡须刮净小窍门 / 123
- * 护唇小窍门 / 123
- * 冬季护鼻小窍门 / 123
- * 干性肌肤过冬小窍门 / 124
- * 夏季护肤小窍门 / 124
- * 护颈小窍门 / 124
- * 颈部皮肤护理小窍门 / 124
- * 防晒小窍门 / 125
- * 用水美容小窍门 / 125
- * 美甲小窍门 / 125
- * 去皱小窍门 / 125



- * 海滩暴晒后护肤小窍门 / 125
- * 延缓皮肤衰老小窍门 / 126
- * 改善面色苍白小窍门 / 126
- * 改善脸色沉暗小窍门 / 126
- * 改善面部虚胖小窍门 / 126
- * 巧做美容食品 / 127
- * 巧用温水和冷水洗脸 / 127
- * 巧制润肤茶 / 127
- * 巧做莲子美容羹 / 127
- * 巧做补血美颜粥 / 127
- * 巧做核桃阿胶膏 / 128
- * 巧做玉竹润肤膏 / 128
- * 巧做梨楂美容丝 / 128
- * 巧做红颜汤 / 128
- * 巧做银耳樱桃羹 / 128
- * 巧做核桃炖蚕蛹 / 128
- * 巧做杞仁糖膏 / 129
- * 巧做韭菜肉丝汤 / 129
- * 巧吃食物可护肤 / 129
- * 巧用鸡蛋橄榄油紧肤 / 129
- * 巧用红糖排毒 / 129
- * 巧用水果缩毛孔 / 129
- * 巧治面容粗糙 / 130
- * 巧去黑眼圈 / 130
- * 巧食去水肿 / 130
- * 巧洗丝瓜浴 / 130
- * 玫瑰巧美容 / 130
- * 嚼口香糖巧美容 / 130
- * 旅途中巧美容 / 130
- * 根据皮肤类型巧选食物 / 131
- * 脚部巧保养 / 131

Chapter4 秀发护理

- * 头发分类小窍门 / 131
- * 洗头的小窍门 / 131

- * 正确洗头小窍门 / 131
- * 秋季正确洗发小窍门 / 132
- * 干洗头发小窍门 / 132
- * 护发素使用小窍门 / 132
- * 调整发色小窍门 / 132
- * 日常用品护发小窍门 / 132
- * 护发六点小窍门 / 133
- * 巧治头发小问题 / 133
- * 健康染发小窍门 / 133
- * 护理头发小窍门 / 134
- * 卷发巧保养 / 134
- * 纤细头发巧保养 / 134
- * 粗硬头发巧保养 / 134
- * 染发巧保养 / 135
- * 乱发巧保养 / 135
- * 高温高湿天气巧美发 / 135
- * 雨水天气巧美发 / 135
- * 按摩头皮小窍门 / 135
- * 解决头发分叉小窍门 / 135
- * 头发防静电小窍门 / 136
- * 依照脸型选发型窍门 / 136
- * 男性健康去屑小窍门 / 136
- * 阿司匹林巧去头屑 / 136
- * 食品巧去头屑 / 136
- * 新洁尔灭溶液巧去头屑 / 137
- * 五倍子巧去头屑 / 137
- * 按摩巧去头屑 / 137
- * 去白发小窍门 / 137
- * 少白头食疗小窍门 / 137
- * 巧治黄发 / 137
- * 生发小窍门 / 137
- * 巧治头发小毛病 / 138
- * 巧防掉发 / 138
- * 头发与脏腑有密切的关系 / 138

Chapter5 健美塑形

- * 消除饥饿感小窍门 / 139
- * 肥胖标准小窍门 / 139
- * 减肥小窍门 / 139
- * 保持身材小窍门 / 140
- * 产妇瘦身小窍门 / 140
- * 丰胸小窍门 / 140
- * 泡澡减肥小窍门 / 140
- * 日常食物瘦身小窍门 / 140
- * 进食减肥小窍门 / 141
- * 无糖减肥小窍门 / 141
- * 体弱者的健体新方 / 141
- * 嚼口香糖减肥小窍门 / 142
- * 预防臀部下垂小窍门 / 142

- * 植物瘦身小窍门 / 142
- * 巧选瘦腿食物 / 142
- * 巧鉴定青春期肥胖 / 143
- * 巧鉴定成年期肥胖 / 143
- * 巧鉴定更年期肥胖 / 143
- * 巧做脸颊美容操 / 143
- * 巧妙预防小儿肥胖 / 143
- * 巧做减肥食谱 / 143
- * 巧做美味减肥粥 / 144
- * 巧除赘肉 / 144
- * 巧喝咖啡燃脂肪 / 144
- * 巧用饮料减肥 / 144
- * 巧食水果可瘦身 / 145
- * 巧做减肥蔬菜 / 145
- * 巧减“啤酒肚” / 146

PART4 家居生活——打造完美生活空间

Chapter1 居室布置

- * 居室巧分隔 / 147
- * 卫生间巧布置 / 147
- * 阳台巧利用 / 147
- * 卫浴马赛克巧选择 / 148
- * 阁楼装修设计要点 / 148
- * 新婚居室设计要点 / 148
- * 睡房布置小窍门 / 148
- * 计算粉刷量小窍门 / 148
- * 粉刷墙面小窍门 / 148
- * 厨房装饰小窍门 / 149
- * 发泡壁纸选购小窍门 / 149
- * 板材选择小窍门 / 149
- * 选购细木工板小窍门 / 149

- * 布置生机风格居室小窍门 / 149
- * 布置温馨风格居室小窍门 / 149
- * 布置鲜花小窍门 / 149
- * 布置攀爬植物小窍门 / 150
- * 布置优美风格居室小窍门 / 150
- * 布置浪漫风格居室小窍门 / 150
- * 布置典雅风格居室小窍门 / 150
- * 布置古典风格居室小窍门 / 150
- * 布置卧室小窍门 / 150
- * 高雅厨房巧布置 / 150
- * 清新厨房巧布置 / 151
- * 巧选瓷砖地板 / 151
- * 巧用屏风饰居室 / 151
- * 巧装修让室内升温 / 151
- * 巧识竹地板 / 152