

精品特惠
29.80元

「此武王堂祀在阳光堂左侧」



【附錄基本用語】



「臺灣的未來」



『개교 100주년 기념』



「根據陽光計畫，我們可去任何你想去的地方。」

「蜂蜜是甜而微酸，可使果汁變更入味。」

【初庄與嚴第一世沙兒會面後】

「我生處如生處死處。」

生活难题一网打尽

此則與前特許
巧借大民之力
此舉家中孔儒
際此時事之慨

收藏经典版
第9部

生活窍门大全集

卷之四

卷五
一、
二、
三、
四、
五、
六、
七、
八、
九、
十、

9

湖南工人出版社

生活

收藏经典版

生活 窍门 大全集

《收藏经典版》编委会◎主编



湖南美术出版社
HUNAN ARTS PUBLISHING HOUSE

图书在版编目（CIP）数据

生活窍门大全集 / 《收藏经典版》编委会主编. —
长沙: 湖南美术出版社, 2011. 1
(收藏经典版)
ISBN 978-7-5356-4229-5
I. ①生… II. ①收… III. ①生活—知识 IV.
①TS976.3
中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第001142号

收藏经典版

生活窍门大全集

出 版 人: 李小山
策 划: 金版文化
主 编: 《收藏经典版》编委会
责任编辑: 李 松
封面设计: 汤长城
出版发行: 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)
经 销: 湖南省新华书店
印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司
(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)
开 本: 600×1020 1/20
印 张: 25
版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5356-4229-5
定 价: 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000
网 址: <http://www.ch-jinban.com/>
电子邮箱: szjinban@163.com
如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。
联系电话: 0755-88833688

Preface 序言

高品质的生活在于完美的细节，所有的细节相加就构成了我们生活的全部内容。认真地对待生活中的每一个细节，就是在认真地对待我们的生活，老子曰：“我命在我不在天。”“天下大事，必做于细。”也就是说，生命完全掌握在我们自己的手中。俗话说“千里之堤，毁于蚁穴”，很多生活中的问题和麻烦往往都是由不良的生活细节引起。一旦我们掌握了处理生活细节的窍门和技巧，那么我们的生活就会是温馨的、和谐的；反之，如果我们没有恰当地处理好生活中的细节，我们的生活将会是琐碎的、复杂的、混乱的。

并不是每个人都能将生活安排得井井有条、科学合理、健康舒适，而现实生活实践中，前辈们积累了许多丰富的经验，为我们合理安排生活提供了便利。例如，衣物上的指甲油渍可以用香蕉水擦洗去，把姜埋入细沙里可以长时间保存，往下水道里倒适量的碱可以去除管道内的油脂和铁锈，用吹风机加热可以轻松除去标签，大蒜内膜在紧急情况下可以充当创可贴……生活中的许多事情都有窍门可循，也有其禁忌和误区，这些都需要我们去掌握并加以利用，以解决生活中的小难题。

本书就是为满足广大读者的需要而编写的，旨在用最简单的方法帮人们解决生活中各种各样的问题，以达到事半功倍的效果。本书

涉及饮食、着装、家居、节能、美容、保健、疗养、休闲等生活的方方面面，详尽地介绍了现代家庭生活中所涉及的各种小窍门。我们把饮食窍门化，为您开启健康之门；把家居窍门化，为您打造完美空间；节能窍门化，让资源最大化增值；把着装窍门化，让您穿出翩翩风度；把美容窍门化，为您提升个人魅力加分；把保健窍门化，让您享受健康人生；把疗养窍门化，让您多手准备多条路；把休闲窍门化，为您增添生活情趣。本书囊括了所有您遇到的或者即将遇到的问题，帮助您轻松地打理居家琐事，充分地享受温馨生活。



为了便于查阅，全书共分为“食部”“衣部”“住部”“行部”“医部”五大部分，强力汇集了5000多个家庭生活中方方面面的智慧生活小窍门，是一本使用方便、实用有效的现代生活完全手册，具有涉及面广、针对性强、方法简便、现用现查等特点。食部主要介绍了食物的选购、清洗、储藏、加工、烹饪等技巧，让您做得省力，吃得美味；衣部从服饰的选购搭配、清洁收纳入手，帮助你修习“着装”这门重要课程；住部介绍了住房选购和省钱精装修的窍门，以及打理家居用品、智慧节能、旧物利用的妙

招，让你的居家生活更加完美和谐；行部就交通工具的选用和保养、外出旅游时的注意事项等问题给出了众多温馨提示，让您轻松享受方便、快捷又安全的旅游行程；医部介绍了生活中一些常用的急救知识和常见疾病的治疗方法，以及提高生命质量的养生保健知识，让您足不出户就能治病养生。本书就如同您生活中的得力助手，轻松帮助您解决生活中的各种烦恼和难题，给您的生活带来便利，为您营造轻松便利、健康优质、多姿多彩的完美生活。





Contents

第一章 食 部

第一节 食物的选购小窍门

“毒大米”巧鉴别	032	注水鸡鸭的鉴别	039
识别新、陈大米妙法	032	腊肉选购窍门	039
优劣黑米的鉴别	032	巧选火腿	039
巧识染色黑米	033	香肠的选购技巧	040
如何辨别正宗泰国香米	033	巧识变质烧鸡	040
如何选用食用油	033	巧识无病鸡	040
如何选购优质粉丝	033	如何挑选皮蛋	040
怎样鉴别致癌大米	033	挑选鸡蛋的窍门	041
巧识食用植物油含水分	034	如何选购板鸭	041
面粉选购窍门	034	如何快速检验蛋的新鲜度	041
如何选购挂面	034	激素水果巧识别	041
怎样选购速冻米面制品	034	如何选购芒果	042
如何选购优质方便面	035	如何选购“安全水果”	042
选购酱油技巧	035	如何选购沙田柚	042
选购醋的要诀	035	怎样隔皮猜西瓜生熟	042
如何选购小磨香油	035	选购梨子妙法	042
如何选购芝麻油	035	选购哈密瓜要诀	043
巧识真假味精	036	巧辨盐水桃的窍门	043
辣椒粉真假鉴别	036	如何挑选金枕榴莲	043
如何识别真假八角茴香	036	如何选购香蕉	043
识别真假小茴香窍门	036	怎样选购桃子	043
识别真假花椒小窍门	036	如何辨识香蕉和芭蕉	044
选购姜粉的窍门	037	真假红富士的识别	044
识别优质姜有窍门	037	如何选购葡萄	044
识别真假桂皮小窍门	037	如何选购猕猴桃	045
新鲜肉的鉴别	037	如何选购菠萝	045
注水瘦肉巧鉴别	038	如何选购柠檬	045
如何鉴别病死猪肉	038	如何选购椰子	045
肉松挑选术	038	如何选购枇杷	045
怎样选购猪肝	038	如何选购杨梅	045
如何选购新鲜羊肉	039	如何选购樱桃	046
如何识别老、小羊肉	039	如何选购橄榄	046

挑选西红柿有术.....	046	鱼翅巧鉴别	055
如何选购蒜薹	046	如何选购蚝豉、虾干	056
选购茄子窍门	046	如何选购鱼干、海参	056
如何选购苦瓜	047	优质干贝巧识别	056
选购洋白菜妙法	047	墨鱼干鉴别窍门	056
选购香菇妙法	047	挑选笋干窍门	056
豆腐质量巧鉴定	047	巧识优质桂圆、腐竹	057
如何选购豆制品	047	核桃的选购技巧	057
如何识辨荔枝的种类	047	松子的选购技巧	057
如何选购黄瓜	048	杏仁的选购技巧	057
如何选购丝瓜	048	板栗的选购技巧	058
挑选鲜藕有妙法	048	白果的选购技巧	058
鉴别蘑菇是否有毒的妙招	048	巧识蜂蜜质量	058
选购胡萝卜窍门	049	巧识蜂蜜掺糖、水	058
识辨黄花菜好坏有窍门	049	巧识蜂蜜掺淀粉	058
鉴别优劣豆浆的技巧	049	如何选购雪茄	059
选购四季豆妙法	049	选购香烟真假窍门	059
冬、春笋质量鉴别常识	050	真假洋酒的鉴别	059
如何选购菜花	050	如何区分香烟等级	059
如何挑选蘑菇	050	香烟质量优劣鉴别有窍门	060
巧选猴头菇	050	如何选购巧克力	060
如何选购菠菜	050	果酒质量鉴别窍门	060
选购玉米窍门	050	真假威士忌的鉴别	060
巧选木耳	051	白酒度数巧鉴别	061
巧选番薯	051	啤酒质量巧鉴定	061
选购玉兰片的窍门	051	白兰地的识别与选购	061
如何选购生菜、香菜	051	汽酒鉴别小窍门	062
如何选购冬菇	052	葡萄酒如何鉴别	062
识别化肥豆芽窍门	052	如何识别优劣白酒	062
鉴别银耳的窍门	052	真假茅台酒巧鉴别	062
如何挑选芋头、空心菜	052	常规饮料的选购技巧	062
巧妙识别腐竹等级	052	五粮液酒真假鉴别	063
如何挑选新鲜韭菜	052	选购茶叶窍门	063
巧选辣椒	053	巧识鲜奶质量	064
巧选螃蟹	053	选购奶粉有窍门	064
如何选购带鱼	053	巧识变质酸奶	064
如何才能买到新鲜的鱼	053	怎样鉴别奶油的质量	064
选购对虾妙法	054	如何选购果汁	065
选购河蟹的小窍门	054	怎样选购罐头食品	065
识别鱼是否污染有窍门	054	咖啡的选购窍门	065
辨别江鱼、海鱼的方法	054	巧识假冒咖啡	065
如何选购海米	055	如何识别“洋饮料”	066
如何挑选鲍干	055	如何选购乳酸菌饮料	066
如何选购咸鱼	055	碳酸饮料的选购常识	066
鱿鱼干选购诀窍	055		

第二节 食物的清洗小窍门

巧洗桃子	067	芋头去皮妙法	070
葡萄清洗小窍门	067	巧用日光消毒蔬菜	071
苹果去蜡有窍门	067	西红柿剥皮绝招	071
巧洗杨梅	067	橙子剥皮妙法	071
巧用洗洁精洗菜	068	巧用淘米水洗出放心菜	071
妙用开水泡烫蔬菜	068	巧用开水去菠菜涩味	071
巧用面粉洗葡萄	068	清洁球巧擦鲜藕皮	072
怎样去枣皮	068	巧剥松花蛋壳	072
土豆去皮妙法	068	猪心、猪肝巧清洗	072
小黄瓜的清洗妙法	068	蛋的清洁方式	072
巧洗苹果	069	巧洗猪腰	072
木耳清洗妙法	069	禽类快速拔毛的绝招	072
清除蔬菜小虫有窍门	069	清洗牛肚的窍门	072
豆芽菜的清洗窍门	069	拔鸭毛的诀窍	073
如何清洗西芹	069	如何清洗猪皮上的蓝色印章	073
怎样清洗青椒	069	猪肠、猪肚巧清洗	073
巧用碱洗放心菜	069	妙用植物油除蚌、螺泥土	073
巧用盐水洗蘑菇	070	巧除河鱼泥味	073
如何除去鲜笋的苦涩味	070	巧洗带鱼	074
带皮蔬菜的清洗窍门	070	巧洗海蜇皮	074
加热烹饪出放心菜	070	鲜虾的清洗技巧	074
巧用淡盐水洗菜	070	螃蟹的清洗技巧	074
板栗去皮窍门	070		

第三节 食物的储存小窍门

巧用食盐储存植物油	075	酱油防霉保存妙法	079
怎样去除大米中的砂粒	075	贮存西瓜妙法	079
巧防大米发生霉变	075	贮存苹果妙法	079
怎样防止米生虫	075	长时间保鲜荔枝	080
小磨香油巧贮存	076	日常西瓜贮存窍门	080
巧用花椒储存植物油	076	常温贮藏龙眼窍门	080
巧用杨树叶除米面生虫	076	速冻贮藏龙眼妙法	080
花生米巧贮存	076	低温巧贮藏龙眼	080
冷冻除虫妙法	076	削皮水果保鲜法	080
阴凉通风除虫妙法	076	巧用小苏打保鲜柑橘	081
怎样保存面包	077	塑料袋贮藏板栗妙法	081
巧防面包变硬	077	板栗湿沙混存妙法	081
贮存面粉的窍门	077	巧存猕猴桃	081
保存醋的窍门	077	荔枝保鲜妙法	081
防醋霉变窍门	077	坛内混藏板栗妙法	081
如何收藏卤水	078	储存白菜的最佳温度	082
巧防食盐受潮变苦	078	怎样保存青椒最科学	082
贮油妙法	078	香菇日常贮存窍门	082
番茄酱保鲜窍门	078	怎样储存梨	082
酱油收藏有窍门	078	罐瓮贮藏石榴	082
红枣保鲜有绝招	079	生菜巧贮存	082

如何保存老姜	082	浸泡法保存海蜇	088
韭菜、蒜苗保鲜窍门	083	鲜鱼保鲜法	088
冬天蔬菜保鲜窍门	083	巧用食盐长时间保存鲜肉	088
如何储存白菜	083	鲜蛋巧保存	088
大蒜保鲜有妙法	083	巧养活蟹	089
莲藕保存法	083	煮好的肉如何贮存	089
韭菜保鲜妙招	083	鲜虾保鲜的妙法	089
小黄瓜的贮存方法	084	海味干货保存窍门	089
生姜保鲜法	084	纸贴鱼眼可保鲜	089
芹菜保鲜窍门	084	短时间保存鲜肉小窍门	089
贮存豆腐妙法	084	刚杀禽鱼冷藏窍门	090
豆类食品保存窍门	084	贮存糖果妙法	090
冬笋储存窍门	085	黄酒的保存方法	090
香菜保鲜窍门	085	果酒的保存窍门	090
洋葱保存法	085	药酒的保存期不宜长	090
贮存绿豆窍门	085	冬季存放啤酒窍门	091
保存豆腐干妙法	086	保存食糖的窍门	091
白菜如何保鲜	086	生石灰贮存茶叶妙法	091
生鸡蛋保存窍门	086	蜂蜜的贮存窍门	091
巧用蜂蜜保存鲜肉	086	鹿茸如何贮藏	091
巧用醋酸钠保存鲜肉类	086	田七的贮藏要诀	091
腌制法保存海蜇	087	贮藏蛤士蟆油的窍门	092
腌制食品储存妙法	087	贮藏枸杞子有窍门	092
防鲜鱼发干窍门	087	人参的贮藏窍门	092
活鱼存活窍门	087	麝香如何贮藏	092
巧用米糠存咸肉	087	阿胶、鹿角胶、龟板胶的贮藏	092
坛存腊肉味道鲜	087	冬虫夏草贮藏窍门	093
海参的储存窍门	088	枸杞霉变处理窍门	093

第四节 食物的加工小窍门

巧去桃皮	094	巧切黄瓜、土豆片	097
巧去柑子皮、苹果皮	094	巧去鱼鳞	097
巧去山药皮、橘子皮	094	巧去鱿鱼皮	098
巧去核桃皮	095	巧去虾皮	098
巧去甜菜皮、毛芋皮	095	巧去带鱼鳞	098
巧去莲子衣	095	巧去墨鱼皮	098
巧去灌肠皮、蚕豆壳	095	巧去马面鱼皮	098
巧去大蒜皮	095	鱼去腥的妙招	099
巧去核桃内衣	096	鳝鱼宰杀的妙招	099
巧切柠檬	096	除鱼胆苦味的妙招	099
巧切蔬菜	096	解冻鱼的妙招	099
切洋葱不流泪的技巧	096	咸鱼返鲜的妙招	099
巧切西红柿	096	泡发鱼翅的妙招	100
巧切干辣椒	097	虾仁去腥的妙招	100
巧切菠萝	097	除蟹腥味的妙招	100
巧切辣椒	097	除甲鱼腥味的妙招	100
将洋葱切成细丝的技巧	097	巧切猪肉丝	100
巧切生姜、大蒜	097	巧切牛肉	100

巧切兔肉	101	巧剁肉馅	102
巧切熟肉	101	如何使咸肉退盐	102
巧切鸡肉、鲜肝	101	如何处理干肉皮	102
巧切肥肉、羊肉	101	何泡发蹄筋	102
巧切火腿	101	如何除羊肉膻味	103
巧切白煮蛋	101	如何除狗肉异味	103
巧切松花蛋	102	如何分蛋清蛋黄	103

第五节 食物的烹饪小窍门

开水煮饭最营养	104	蒸馒头的要诀	111
煮出晶莹剔透米饭的窍门	104	焦黄酥脆的馒头如何炸	111
巧除米饭焦味	104	做花卷时可加一块猪油	112
淘米次数不可过多	105	烤制小薄饼用点啤酒	112
煮出喷香扑鼻米饭的窍门	105	干硬饼干变酥香	112
醇香炒饭的窍门	105	利用冰块巧做凉面	112
香喷喷的蛋炒饭	105	巧用高压锅烙饼	112
焖沙锅饭的简单方法	105	巧做千层饼	112
巧焖韭菜花饭	105	巧做蒸饼	113
香喷喷的花椒热狗炒饭	106	做三明治的小窍门	113
做好小米饭的要诀	106	干面包变香喷喷的窍门	113
煮稀饭不外溢的窍门	106	鲜嫩味美的炒肉片	113
熬白粥不宜放碱	106	滑肉片省油法	113
粥底、辅料应分煮	106	平底锅炒肉片的诀窍	114
让粥更滑的窍门	107	做焦溜肉片的窍门	114
让清粥更美味的窍门	107	巧炖猪肉味鲜美	114
煮稠粥不粘锅的窍门	107	炖猪肉既酥又烂妙法	114
巧煮豆粥	107	炖猪肉的窍门	114
剩饭煮粥有高招	107	山楂片炖肉能快熟	115
煮粥时要搅拌	107	排骨汤放醋好	115
煮粥前先将米用冷水浸泡	108	炸肉皮有窍门	115
煮粥时要一次性将水放足	108	炸制品怎样才能酥香脆	115
煮八宝粥不宜加矾	108	油锅放盐防油溅	115
煮皮蛋瘦肉粥的窍门	108	做红烧肉的窍门	115
炒面条不粘结的窍门	108	制烤肉的技法	116
巧妙炸春卷	109	烤肉加面包	116
煮饺子“敞锅煮皮盖锅煮馅”	109	猪油防焦窍门	116
巧炸饺子皮	109	让猪油立即冻结的窍门	116
巧蒸冷冻面食	109	猪油长久不变味的窍门	116
饺子不粘小窍门一	109	烤肉防焦小窍门	116
饺子不粘小窍门二	109	稻草白酒除猪肉异味	116
面条加盐煮不易烂糊	110	白萝卜除咸肉异味	117
龙骨汤煮面条的窍门	110	如何将排骨蒸爽滑	117
煮面条加食油不粘连	110	鲜香可口的厚猪肚	117
自制炸酱小窍门	110	做肉馅放盐的比例	117
汤圆制作小窍门	110	巧用小苏打处理肉片	117
口感柔软的清汤挂面	111	巧炒猪肝	117
做拔丝汤圆的要领	111	猪肝炒前先用白醋腌	118
汤煮汤圆的要领	111	炸猪排不收缩的方法	118

如何将腊肉炒得松软	118	白水煮土豆放奶味道好	127
烧肉加橘皮肉香而不腻	118	炒洋葱的小妙招	127
妙炒猪肾	118	妙用白葡萄酒炒洋葱	127
丸子配料比例	118	妙用牛奶处理炒焦的洋葱	128
如何烹饪牛肉更鲜嫩	119	炖莲藕宜用沙锅	128
两种让炒牛肉丝变嫩的方法	119	挑选莲藕的窍门	128
煮牛肉要用沸水	119	清炒莲藕怎样保持洁白	128
老牛肉返嫩法	119	烧豆腐加豆腐乳更美味	128
巧炒牛肉丝	119	又黄又嫩的炸豆腐	128
啤酒烧牛肉味独特	120	煮豆腐不碎的窍门	129
牛肉快速烧烂的妙法	120	如何烹饪豆腐更入味	129
巧用生姜煮牛肉	120	快炒西红柿营养多	129
炖鸡有窍门	120	巧妙蒸红薯	129
啤酒蒸鸡味纯正	120	如何煮出内外皆熟的南瓜	129
美味炸鸡块	120	煮豆子的窍门	130
炖老鸭的妙法	121	炒大白菜的窍门	130
老鸡肉返嫩法	121	怎样炒蔬菜营养流失最少	130
老母鸡煲高汤最好	121	快速煮绿豆汤	130
火腿涂糖容易煮烂	121	巧炒苋菜	130
皮脆肉嫩的炸乳鸽	121	如何炒空心菜更好吃	131
不同水温下不同汤料	122	海带加醋煮容易烂	131
皮脆肉嫩的炸乳鸽	122	炒菠菜去涩味有高招	131
烤冷冻肉的方法	122	如何烹制蔬菜更清香	131
巧除羊肉膻味	122	如何使烫青菜颜色翠绿	131
煎蛋的诀窍	122	煮笋技巧	131
炒鸡蛋宜加少量砂糖	122	做青菜汤如何保存维生素C	132
鸡蛋炒豆腐窍门	123	怎样做拔丝香蕉才能脆软香甜	132
炒鸡蛋的窍门	123	怎样使蒜薹熟透	132
煮带壳蛋的窍门	123	保持蔬菜颜色的窍门	132
滑嫩可口的炒鸡蛋	123	烧青菜时间不宜长	132
西红柿炒鸡蛋的窍门	123	腌咸菜的时间	133
煎荷包蛋的窍门	123	咸菜吃前要用水煮	133
炒鸡蛋如何放葱花	124	保持海带营养的妙法	133
蒸鸡蛋不沾碗窍门	124	巧做蔬菜沙拉	133
蒸鸡蛋羹的窍门	124	巧炒五香花生米	133
自制茶叶蛋小技巧	124	炸花生米不焦的窍门	133
怎样腌蛋可使蛋黄出油	124	巧煮花生米	134
鲜嫩味美的玉米如何煮	125	炸花生米先水泡	134
煮玉米时加点小苏打	125	山楂巧烧鱼	134
煮玉米加少量食用碱	125	啤酒炖鱼省时味鲜	134
炒茄子时温度不宜过高	125	糖醋烧鱼儿童最爱	134
茄子不吸油的窍门	125	炒鱼片不碎的窍门	134
炒茄子时妙用醋	126	鸡油蒸鱼口感好	134
美味茄子烹制法	126	煎鱼易酥的窍门	135
炒茄子先用盐腌渍	126	做鱼防粘锅二法	135
油炸土豆先用水煮	126	鲢鱼与姜不宜同煮	135
不会煮烂土豆的窍门	126	牛奶浸鱼格外香	135
不粘锅的酸辣土豆丝	126	酒醋浸鱼香味浓	135
巧除土豆涩味	127	做鱼汤要一次加足水	135
脆嫩清爽土豆丝	127	米酒除咸鱼咸味	135

煮鱼块不碎的窍门.....	135
炒鱼块的窍门	136
煎鱼巧入味.....	136
怎样烹制冻鱼肉	136
带鱼如何烹饪最营养	136
清蒸甲鱼的窍门	136
烧鱼不要早放姜	137
鉴别鱼生熟的窍门.....	137
烧鱼放盐的诀窍	137
炸带鱼不碎小窍门.....	137
怎样煎鱼不粘锅	137
巧制鱼汤	138
沸水煮鱼更好	138
煮白灼虾可加适量柠檬片	138
煮白灼虾不可放盐.....	138
虾不宜浸泡太久	138
炸虾片要用沸油	138
虾仁上浆更鲜嫩	139
虾仁使用料酒的恰当时间.....	139
烹调虾仁要控制好油温	139
炸虾仁的技巧	139
烹调虾仁调味要得当	139
虾皮烹饪妙法多	139
龙虾下锅宜用大火煮	140
如何使虾仁爽嫩可口	140
做蒜茸虾、芝士虾的窍门.....	140
烹制海参不宜加醋.....	140
海参如何入味	140
巧烹鲜贝	140
蒸煮螃蟹不掉脚的方法	141
煲汤选料要得当	141
煲汤配药材小技巧	141
巧选猪肉煲好汤	141
汤料的选择窍门	142
煲骨头汤的小窍门.....	142
煲汤不能中途添加冷水	142
煲出清汤好窍门	142
煲肉汤最好冷水下锅	142
煲汤调味料的投放顺序	142
煲汤时间不要过长.....	143
煲汤应该加多少水.....	143
煲汤时要善用原汤、老汤.....	143
煲汤不焦糊小窍门.....	143
陈年瓦罐煨鲜汤效果好	143
掌握煨汤的要诀	144
煨汤时配水要合理	144
什么鱼最适合做汤	144
做鱼汤要一次加足水	144
怎样煲鱼汤没有腥味	144
巧制甲鱼汤	144

煲鱼汤鱼不变形的窍门	145
怎样炖白鳢汤	145
巧煲牛肉汤	145
巧用紫菜除汤中油腻	145
巧用冰块除去汤中浮油	145
鲜橘皮煲汤减少油腻感	145
做浓汤的技巧	146
巧制奶白汤.....	146
煲龙骨防止骨髓流失的窍门	146
让骨头汤无渣的妙法	146
巧做美味皮蛋汤	146
怎样炖鸡汤更鲜美.....	147
巧做奶味蛋汤	147
巧做芒果甜汤	147
鲜美可口的紫菜汤.....	147
巧做蔬菜蛋花汤.....	147
巧放骨头煲汤	147
美味冻豆腐金针汤.....	148
煲肉汤宜“飞水”	148
煲汤如何用调料.....	148
清汤变浓汤小窍门.....	148
处理咸汤小窍门.....	148
最佳挂浆比例	149
炒菜温度最高时放料酒最好	149
怎样煸出葱、姜、蒜的香味	149
健康用油巧搭配	149
低温油更利于健康	149
放油的最佳时间	150
荤素油如何搭配	150
豆油不能生吃.....	150
健康食用花生油窍门	150
糖醋合用怎样配比最合适	150
菜肴放醋有讲究	150
烹调青菜不宜加醋	151
怎样使用咖喱粉.....	151
巧吃胡椒.....	151
榨菜的保健作用.....	151
巧吃豆豉更健康.....	151
巧用醋保鲜	151
烧猪蹄加点醋好	152
炒肉时巧用醋	152
用醋除海带腥味	152
巧用醋做鸡蛋皮	152
巧用醋除羊肉杂味	152
用食醋消除辣椒味	152
醋放多了怎么补救.....	153
炒豆芽宜加醋	153
凉拌心里美萝卜巧用醋	153
醋变香醋小窍门	153
蒸肉放盐窍门	153

烹制鸡鸭放盐窍门.....	153	芥末开胃解毒还美容	156
炒菜放盐窍门	153	生食辣椒更健康	156
煲汤放盐窍门	154	巧食花生酱	156
啤酒调味小窍门	154	巧用花椒	157
做菜巧用淀粉	154	土豆与醋巧搭配	157
烹调中用盐的技巧.....	154	姜汁可使冻肉返鲜	157
料酒的最佳替代品	155	配制辣椒油的诀窍	157
食用味精的诀窍	155	姜在盛夏的妙用	157
放盐的最佳时间	155	加香菜的最佳时间	157
放味精的最佳时间	155	做菜加淀粉，营养又美味	158
凉拌菜怎样使用味精	155	橘皮肉汤味鲜美	158
先放糖后放盐.....	155	肉汤放芹菜叶味清香	158
放料酒的最佳时间	156	孜然的妙用	158
使用芥末要注意什么	156		

第二章 衣 部

第一节 衣物的选购小窍门

挑选毛料妙法.....	160	巧识毛线商标上的数字	164
毛料服装里子选购要诀	160	进口服装尺寸的识别	165
巧识原毛羽绒制品	160	辨识驼毛有窍门	165
挑选羽绒服要诀.....	161	选择适体西装的窍门	165
巧识衣料的正反面	161	上装“号”“码”的识别	165
巧识腈纶棉羽绒制品	161	怎样选购合身牛仔裤	166
真假丝绵鉴别法.....	161	运动鞋选购妙招	166
巧选真丝绣衣	161	皮鞋的挑选要诀	166
选择裘皮面料的要点	162	旅游鞋选购窍门	166
巧识粉碎绒羽绒制品	162	巧鉴猪皮鞋和牛皮鞋	167
巧选羊绒衫	162	鉴别真假“皮”鞋有窍门	167
燃烧法巧辨兔毛真伪	162	皮鞋种类巧识别	167
选购内衣要诀	162	小腿肚圆的美女选购靴子窍门	167
仿羊皮服装优劣识别	163	“O”形腿美女选购靴子窍门	167
识别兔毛衫真伪妙法	163	如何根据身高选购帽子	167
巧选婴儿服装	163	如何选购适合自己脸形的帽子	168
选购泳衣有窍门	163	巧选丝袜	168
选购保暖内衣四招.....	164	小腿粗直的美女选购靴子窍门	168
选配纽扣的技巧	164	小腿较粗的美女选购靴子窍门	168
衣领选择要诀	164		

第二节 衣物的搭配小窍门

如何穿着可以让手臂看起来美	169	葫芦身型的穿衣窍门	170
腿粗和腿短的穿衣窍门	169	浑圆身型的穿衣窍门	170
梨身型的穿衣窍门.....	169	上围丰满型的穿衣窍门	170
如何穿着可以让双腿看起来更修长	169	服饰配色小窍门	170

冬季型的人着装窍门	170
靴子与服装的搭配技巧	171
秋冬季节黑色怎么搭配	171
冬季如何穿着	171
西装的搭配之道	171
秋季运动装怎么样搭配	171
丝巾与肤色搭配小窍门	172
深色型与西服的搭配要领	172
明净型与西服的搭配要领	172
暗色型与西服的搭配要领	172
白皙皮肤适合什么颜色的衣服	172
深褐色皮肤如何搭配衣服	172

牛仔裤提臀美腿装扮秋冬	173
健康小麦色皮肤适合什么颜色的衣服	173
白皙肌肤挑战白色衣装窍门	173
秋冬针织衫与风衣的混搭窍门	173
职场人士服饰搭配技巧	174
中老年人服饰搭配技巧	174
中老年人不适合穿保暖内衣	174
中老年人不适合穿平底鞋	174
小孩不宜穿松紧带裤	175
小孩冬天出门的穿衣技巧	175
学龄前小孩不宜穿气垫鞋	175

第三节 衣物的清洗小窍门

如何清洗兔毛服装	176
剪绒服装如何洗涤	176
洗绒衣绒裤的小窍门	176
洗衣粉用多少才合适	176
洗涤用品忌混用	177
新衣服须用盐水清洗	177
蛋壳在洗涤中的妙用	177
有刺绣的衣物如何清洗	177
嵌金银丝衣物的洗涤窍门	177
洗涤衣服应按哪些步骤	178
巧洗灯心绒服装	178
使衣服光亮如新有妙招	178
衣服要分类洗	178
风雨衣脏污后如何清洗	179
裘衣巧清理	179
干洗衣服不宜马上穿	179
拆洗毛线织物的窍门	179
怎样洗涤拉绒织物	179
印花T恤如何洗涤	179
蕾丝饰品巧清洗	180
花色衣服洗涤后保持鲜艳的窍门	180
清洗蚕丝软装饰的方法	180
人造皮革、绒面革服装怎么水洗	180
洗饰服装不损伤饰物窍门	180
洗涤手工编织服装的窍门	181
洗涤彩条羊毛衫技巧	181
全棉防皱衬衫的洗涤方法有哪些	181
如何洗涤的确良衬衫	181
T恤圆领不变形的窍门	181
汗湿衣服巧洗法	181
巧洗磨砂皮衣	182
巧洗汗衫、背心	182
洗涤羽绒服妙法	182
蚕丝软服饰如何晾晒	182

巧洗毛料服装	183
呢绒大衣除尘妙法	183
毛裤巧清洗	183
洗涤衬衣硬领技巧	183
浅色皮茄克去污妙法	183
怎样洗毛衣不会硬板	183
巧防真丝衣裙缩水	184
羽毛防风外套如何洗晾	184
麻类衣服如何晾晒	184
麻类服装洗涤窍门	184
皮衣变硬了如何回软	184
防兔毛衫掉毛窍门	184
巧用甩干桶洗毛呢衣物	185
衣领、袖口如何清洗	185
处理毛衣起球小窍门	185
厚重裤子快干秘籍	185
熨烫可去呢服尘土	186
洗涤西装领带技巧	186
有色衣服保养要诀	186
睡衣的洗涤方法	186
如何正确洗内衣	187
怎样洗泳衣	187
内衣如何晾晒	187
洗涤领带小窍门	187
手套的清洁与保养	187
如何洗涤童装	188
如何不用水清洗领带	188
婴幼儿衣物如何清洗	188
婴幼儿衣物如何晾晒	188
洗刷旅游鞋窍门	188
巧擦黑皮鞋	188
巧擦白色皮鞋	189
涂抹鞋油要适量	189
翻毛皮鞋整洗窍门	189

如何巧洗白球鞋	189	树脂斑的清除窍门	198
涂擦皮鞋油窍门	189	巧除衣物泥污渍	198
巧洗白色衣物	190	去除尿渍的窍门	198
化纤类袜子洗涤窍门	190	如何去除树脂类旧污斑	198
巧洗羊毛袜	190	巧除衣服上的皮鞋油	198
怎样给毛巾消毒	190	清洗呕吐渍的小窍门	199
枕头如何洗涤	190	巧去指甲油污渍	199
洗涤纯毛毛毯妙法	191	巧去唇膏污渍	199
干洗绸缎被面窍门	191	巧去凡士林油污渍	199
腈纶毛毯洗涤要诀	191	巧除衣物上的印泥	199
如何辨别衣料会掉色	191	清除发膏旧渍的窍门	199
巧洗毛巾解决发硬问题	192	香水污渍清除有窍门	200
巧洗蚊帐	192	巧除领带上的果汁	200
巧用啤酒使衣服复色	192	巧用豆腐渣除桐油渍	200
衣物互染后巧恢复	192	清除衣服上圆珠笔油渍的妙法	200
水洗绸缎被面要诀	192	巧去头油及染发水污渍	200
使衣物不褪色的妙法	193	如何去除衣服上的奶渍	201
衣服反晾防掉色	193	如何去除衣物上的蜡烛油	201
帆布包应如何洗涤	193	巧除衣物上的油渍	201
褪色衣服巧复原	193	食醋能除汗渍味	201
拉绒围巾的洗涤窍门	193	巧除白背心黑斑	201
酸洗法防止衣服掉色	194	巧除白球鞋上的黄污点	201
盐水浸泡防止衣服掉色	194	巧除墨汁污渍	202
除油渍小窍门	194	如何去除衣服上的笔印	202
去除油漆新渍妙法	194	巧除碘酒渍	202
如何去除衣服上的果汁	194	白绸衬衣去黄技巧	202
丝绸衣服去霉斑窍门	195	巧除沥青渍	202
巧用双氧水除衣服黄斑	195	巧除衣服上的絮状物	203
服装洗涤巧防皱	195	巧除衣服上的葡萄汁	203
衣物去霉斑妙法	195	化学纤维衣物如何洗涤	203
巧用双氧水除衣服血渍	195	洗涤光面皮革技巧	203
巧去白裤上的橘子水	196	巧去衣物油漆渍	203
如何去除万能胶污渍	196	清洗水彩污渍的窍门	203
如何洗涤衣物上的新血迹	196	巧除冰激凌渍	204
巧用刮胡膏去除衣领污垢	196	巧除咖啡渍	204
巧用爽身粉去除衣领上的污垢	196	除柿子渍窍门	204
巧用蛋白去污	196	巧除胶鞋异味	204
巧用牙膏除衣领污渍	197	巧除酱油渍	204
饭粒可以清除墨水污垢	197	除烟油渍妙法	204
巧用萝卜泥清除红墨水污垢	197	巧除青草渍	205
巧用氨溶液去除咖啡及茶渍	197	怎样除鸡蛋渍	205
牛奶污垢不能用热水清洗	197	巧除泡泡糖渍	205
衣服沾到油渍时该怎么处理	197	去除汗渍妙法	205

第四节 衣物的熨烫小窍门

巧熨真丝衣服	206	熨花边窍门	206
弹力衣料巧熨烫	206	熨衣料窍门	207
熨裤子妙法	206	皮革服装的熨烫技巧	207

毛料衣服如何熨烫	207	怎样让熨烫过程更顺滑	209
如何熨褶裙	207	怎样熨平衬衫领子	210
旗袍如何洗烫	207	补救衣服烫黄的技巧	210
熨烫衣领的技巧	207	熨烫皮革服装如何去皱	210
熨烫化纤衣料技巧	208	熨牛仔裤如何防止掉色	210
有刺绣衣服如何熨烫	208	防止衣物烫坏小窍门	210
毛衣如何熨烫	208	电熨斗巧加热	211
衣裤巧熨烫	208	如何选择熨烫方式	211
中山装如何熨烫	208	熨烫应注意三个要点	211
羊毛衫如何熨烫	209	掌握熨烫温度的窍门	211
巧熨羽绒服	209	不用熨斗简易熨平窍门	211
熨领带窍门	209		

第五节 衣物的收纳小窍门

衣物收藏如何防虫	212	如何收纳真丝软装饰	216
衣物收藏防潮有绝招	212	巧用洗衣粉防霉	216
收纳方式巧应用	212	巧用吹风机去霉味	216
呢绒衣服如何收藏	213	防治衣蛾妙法	216
毛线衣物收纳法	213	巧除衣服上的烤肉味	217
顽强的拉链巧变乖	213	收藏夏装小窍门	217
丝绸服装在收藏前应注意什么	213	如何收纳婴幼儿衣物	217
丝绸服装如何收藏	213	皮衣要先清洗后存放	218
西服套装如何收拾整理	213	如何保养鞋子	218
储藏三类衣物不宜放卫生球	214	靴子巧收纳	218
皮衣存放忌暴晒受潮	214	储藏凉鞋的窍门	218
皮毛服装上的毛被压平后如何处理	214	怎样放鞋子占地少	219
皮衣存放宜挂放忌折叠	214	皮凉鞋收藏保养	219
收藏皮茄克应注意什么	214	小衣物收纳	219
皮衣收藏忌驱虫药剂	215	巧补皮衣破口	220
干洗后的服装如何收纳	215	延长丝袜寿命的方法	220
皮草衣物的收藏方法	215	如何保养运动休闲鞋	220
轻松去除衣物霉味	215	人工皮革制运动鞋去污保养方法	220
羊毛衫收藏要诀	215	丝巾小巧架	220
衣物收藏如何防霉	216		

第三章 住 部

第一节 购房指南

如何检测门的质量	222	如何检查精装房的配套电器	223
如何避免精装修同质化	222	怎样提高精装房的质量	223
如何检查精装修房电路配置	222	如何检查管道安装的通畅和密封	223
巧测门窗的密封性	223	如何检查精装房的开关插座	224
如何检查屋内布线	223	关注精装修住宅售后服务	224
精装房内如何验收	223	精装房乳胶漆质量巧查收	224

精装修房合同中应注意什么	224	如何选择舒适又不落伍的新居	228
如何检测厨房和卫生间的墙面	225	怎样解决户口问题	229
如何检测暖气片	225	怎样比较房价	229
如何查看卫生间	225	你需要什么样的环境	229
如何确定贷款年限	225	要了解房屋使用情况	229
买房尽量用公积金	225	既重房龄又重质量	229
购房小心报价有虚	225	不要只看位置	230
如何选择户型	226	如何借助中介的帮助	230
购房要看准地段	226	怎样实地查看下水管道	230
如何选择购房位置	226	签合同要确认双方合法身份	230
购房要摸清开发商背景	226	如何查看墙体和天花板渗、漏、裂问题	230
怎样检查毛坯房	227	如何查看电路及开关接口	231
整改后的毛坯房如何验收	227	查看门窗密封及隔音效果	231
验收毛坯房有哪些标准	227	产权状况你是否了解清楚	231
如何了解商品房的适用性	227	交房前应该注意哪些问题	231
年轻人买房应首先考虑什么	228	个税时代购买二手房省钱窍门	232
屋面工程项目进行蓄水、淋水试验	228	购买二手房对房屋产权要注意哪些问题	232
买房价格欺诈的手段有哪些	228	购买二手房对房屋结构要注意哪些问题	232

第二节 装修小窍门

空间宽敞化	233	巧用镜子扩大空间	239
空间的最高化	233	用屏风为家居添情趣	239
景观的最佳化	233	居室挂画有技巧	239
照明的最亮化	233	居室壁灯装饰小技巧	239
材质的通用化	234	让背阴客厅变明亮	240
风格的普及化	234	巧用暖色增加亲切感	240
交通的最优化	234	巧用镜子营造风景线	240
家具的适用性	234	厨房橱柜如何设计	240
小户型光源应注意哪些	234	如何划分厨房功能区	240
玄关设计要点是什么	234	厨房布局多样	241
如何选择小户型色彩	235	煤气管道改造的窍门	241
客厅地板用什么更好	235	厨房操作平台量身定制	241
装饰照明设计窍门	235	厨房的灯光设计诀窍	241
巧用花草布置居室	235	怎样合理装修厨房	241
小户型线条宜曲不宜直	236	巧造暖色调厨房	242
客厅的设计风格	236	修改水路应注意什么	242
客厅功能如何分区	236	厨房天花板装修窍门	242
小户型家具摆放有哪些讲究	236	厨房装修地板选材小窍门	242
巧用超小家具打破使用局限	236	厨房装修还应考虑哪些问题	242
客厅怎样装潢更吸引眼球	237	如何合理分配厨房电器	243
客厅天花宜用白色和浅蓝色	237	开放式厨房选用什么样的换气设备	243
怎样突出客厅中的主题墙	237	开放式厨房应选用什么材料	243
在客厅装修中如何节省瓷砖	237	装修开放式厨房家具应注意什么	243
地毯融入居室搭配出亮丽色彩	238	开放式厨房重视电路安全	243
重点照明设计要诀	238	墙壁材料选材要诀	244
背景照明如何设计	238	巧用色彩营造冷色调厨房	244
怎样使布艺沙发更温馨	238	浴室巧布局	244
竹麻饰品怡人情趣	238	卫浴地板防漏巧装修	244