

中國民間文化叢書

ZHONGGUOMINJIANWENHUACONGSHU

家庭万宝全书

《中国民间文化丛书》



潘 / 主编

ZHONGGUOMINJIANWENHUACONGSHU

華齡出版社

家庭万宝全书



《中国民间文化丛书》



严 锴 / 主编



華齡出版社

责任编辑：闫 丽

装饰设计：李晓伟

责任印刷：刘宝文

图书在版编目(CIP)数据

家庭万保全书 / 严锴主编. ——北京：华龄出版社，

2007.1

(中国民间文化丛书)

ISBN 978-7-80178-435-3

I. 家... II. 严... III. 生活—知识—普及读物

IV. TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 000254 号

书 名：家庭万保全书

主 编：严 锴

出版发行：华龄出版社

印 刷：三河新科印刷厂

版 次：2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

开 本：880 × 1230 印 张：100

字 数：1500 千字 印 数：3000

定 价：268.00 元(全十册)

地 址：北京西城区鼓楼西大街 41 号 邮 编：100009

电 话：84044445 (发行部) 传 真：84039173

- 
- 老黄历牛皮卷
 - 礼仪实用百科
 - 家庭万宝全书
 - 春联对联大观
 - 民俗实用大全
 - 万事吉祥通书
 - 谜语实用集锦
 - 婚丧喜庆指南
 - 万事不求人手册
 - 万年历枕边书



目 录

购衣穿着一点通

特殊体型着装的窍门	(1)
女性服饰掩盖缺憾的窍门	(1)
增高感穿衣的窍门	(2)
胖人配衣的窍门	(3)
中年妇女穿长裙的窍门	(3)
女性短裤穿着的窍门	(4)
西装穿法的窍门	(4)
选择服装的基本窍门	(5)
选择春秋服装的窍门	(5)
选择夏季服装窍门	(6)
选择冬季服装窍门	(7)
选择老年人衣着的窍门	(9)
选择孕妇衣着的窍门	(10)
选择穿用皮靴的窍门	(11)
巧选冬令帽子的窍门	(11)
辨别皮革的窍门	(12)
巧买童衣的窍门	(12)
青年买衣小窍门	(13)
毛线颜色搭配小窍门	(13)
服装面料挑选的窍门	(13)
买童鞋的窍门	(14)
买皮鞋小窍门	(14)
选购裘皮大衣小窍门	(14)
买可体衣小窍门	(15)



毛料挑选小窍门	(15)
选购皮革服装的窍门	(16)
选购胸罩的窍门	(16)
判断织物正反面的窍门	(17)

洗涤熨烫一点通

清凉油除衣物上漆渍的窍门	(18)
巧除衬衫领口上污迹的窍门	(18)
洗涤真丝的窍门	(18)
洗领带的窍门	(19)
洗衣要内外有别	(19)
防衣服褪色三法	(19)
内衣不要反晒	(20)
晾晒衣服的窍门	(20)
巧除呢料服装的污垢窍门	(20)
巧除袜子臭味的窍门	(21)
巧防胶鞋臭味的窍门	(21)
巧洗布鞋的窍门	(21)
洗白球鞋的窍门	(22)
巧洗羊毛衫的窍门	(22)
巧洗风衣的窍门	(22)
巧洗牛仔服的窍门	(23)
巧洗毛线编织物的窍门	(23)
巧洗毛巾织物的窍门	(23)
巧洗麻布衣物的窍门	(24)
巧洗普通棉衣的窍门	(24)
巧洗皮茄克的窍门	(25)
巧使皮茄克翻新的窍门	(25)
巧除人造革衣物上污垢的窍门	(25)
巧洗皮茄克衬里的窍门	(26)
巧除衣物油墨的窍门	(26)



巧除衣物上红、紫药水的窍门	(26)
去除衣料霉斑小窍门	(26)
巧除动物油的窍门	(27)
巧洗衣物上的牛奶、血渍的窍门	(27)
巧洗帽子的窍门	(27)
巧除皮鞋水渍的窍门	(28)
毛衣除尘的窍门	(28)
服装除皱的窍门	(28)
熨衣料的窍门	(29)
防止毛巾衫变形的窍门	(29)
巧烫变形裤的窍门	(29)
皮鞋变硬起折的巧处理窍门	(30)
巧熨衣裙的窍门	(30)
巧熨花边的窍门	(30)
毛料衣服的熨烫	(31)
巧熨真丝衣服	(31)
皮革服装的熨烫	(31)

服饰收藏一点通

收藏冬装窍门	(32)
不宜放卫生球的衣服	(33)
夏天容易生霉的服装	(34)
不宜暴晒的衣物	(34)
保护皮毛衣物安全度夏的窍门	(35)
防止皮毛衣服板结、脱毛的窍门	(35)
保养化纤服装应该注意之处	(36)
保养裘皮大衣小窍门	(37)
皮鞋收藏的窍门	(38)
服装四季巧收藏的窍门	(38)
收藏衣物放置的顺序	(39)
羊毛衫保养的窍门	(39)

旅游鞋保养的窍门	(39)
挑选与保养服装夹里的窍门	(40)
呢料防蛀的窍门	(40)
皮衣保养收藏的窍门	(41)
长筒靴的保养窍门	(41)
保养羽绒服窍门	(41)
保护弹力尼龙袜的窍门	(42)

食品选购一点通

选购米的窍门	(43)
识别大米质量的窍门	(43)
选购茶叶的窍门	(43)
选购蔬菜的窍门	(44)
识别西瓜生熟的窍门	(45)
选购白菜的窍门	(45)
选购笋瓜的窍门	(45)
选购番茄的窍门	(45)
选购香椿的窍门	(46)
选购苦瓜的窍门	(46)
选购冬瓜的窍门	(46)
选购藕的窍门	(46)
选购菠菜的窍门	(46)
选购蒜薹的窍门	(46)
选购鲜嫩莴笋的窍门	(47)
选购大蒜的窍门	(47)
选购鲜竹笋的窍门	(47)
选购高粱米的窍门	(47)
选购挂面的窍门	(47)
选购优质面包的窍门	(47)
选购蜜枣的窍门	(48)
选购桂圆的窍门	(48)



选购荔枝干的窍门	(49)
选购柿饼的窍门	(50)
选购黑瓜子的窍门	(50)
选购白瓜子的窍门	(50)
选购葵花子的窍门	(51)
挑选苹果的窍门	(51)
挑选梨的窍门	(52)
挑选山楂的窍门	(52)
挑选桃的窍门	(52)
挑选杏、李子的窍门	(53)
挑选葡萄的窍门	(53)
挑选香蕉的窍门	(53)
挑选荔枝的窍门	(54)
选购大豆的窍门	(54)
选购黑豆的窍门	(54)
选购绿豆的窍门	(54)
选购扁豆的窍门	(55)
选购豆腐的窍门	(55)
选购干豆腐的窍门	(55)
选购腐竹的窍门	(55)
选购豆类粉皮的窍门	(55)
选购牛奶的窍门	(56)
识别活禽质量的窍门	(56)
识别活禽屠宰与死禽屠宰的窍门	(56)
选购腊肉的窍门	(57)
选购腊肠的窍门	(57)
选购香肠的窍门	(57)
选购咸肉的窍门	(58)
选购灌肠的窍门	(58)
选购酱肉的窍门	(58)
选购酱肝的窍门	(59)
选购烧烤肉的窍门	(59)





选购牛心的窍门	(59)
选购牛肚的窍门	(59)
选购牛肝的窍门	(59)
选购鲜肉的窍门	(59)
选购猪肝的窍门	(60)
选购填鸭的窍门	(60)
选购鲜鱼的窍门	(60)
选购海味干品的窍门	(61)
选购咸蛋的窍门	(62)
选购皮蛋的窍门	(62)
选购淀粉的窍门	(63)
选购姜粉的窍门	(63)
选购粉状味精的窍门	(63)
识别掺假味精的窍门	(63)
选购麻油的窍门	(64)
选购醋的窍门	(64)
选购酱油的窍门	(64)
识别真假食油的窍门	(65)
选购食用油的窍门	(65)
选购新鲜啤酒的窍门	(65)
选购白酒的窍门	(66)
挑选饮料品种的窍门	(66)
选购汽水的窍门	(67)
识别优质果汁的窍门	(67)
识别真假矿泉水的窍门	(67)

食品加工一点通

洗肠、肚的窍门	(69)
洗肺的窍门	(70)
洗鲜肉的窍门	(70)
洗猪油的窍门	(70)



洗舌头的窍门	(70)
洗猪心的窍门	(70)
洗猪肝的窍门	(71)
洗蔬菜的窍门	(71)
洗黄花菜的窍门	(71)
洗茄子的窍门	(71)
洗瓜果的窍门	(72)
洗蘑菇的窍门	(72)
洗木耳的窍门	(72)
洗咸肉的窍门	(72)
洗鸡肫的窍门	(72)
洗鱼类的窍门	(73)
洗鲜虾的窍门	(73)
洗鱼块的窍门	(73)
洗大米的窍门	(73)
洗芝麻的窍门	(74)
洗冷冻食物的窍门	(74)
去狗肉土腥气味的窍门	(74)
去狗肉膻味的窍门	(74)
除海参苦涩的窍门	(74)
菠菜去涩的窍门	(75)
除卷心菜异味的窍门	(75)
除豆腐豆腥气的窍门	(75)
除豆腐泔水味的窍门	(75)
除甲鱼腥味的窍门	(75)
去鸡肉腥味的窍门	(76)
浸泡鱼片的窍门	(76)
切鱼片的窍门	(76)
让泥鳅吐泥的窍门	(76)
划鳝丝的窍门	(77)
保护蔬菜中维生素的窍门	(77)
速冻蔬菜的解冻窍门	(77)



速冻蔬菜的食用窍门	(77)
水果防腐烂的窍门	(78)
治腌菜过咸的窍门	(78)
治馒头碱重的窍门	(78)
洗黄鱼肚的窍门	(78)
处理变质植物油的窍门	(79)
防辣眼睛的窍门	(79)
剥大蒜皮的窍门	(80)
剥橙皮的窍门	(80)
使腌菜脆又绿的窍门	(80)
拔鸭毛的窍门	(80)
快速除猪毛的窍门	(81)
牛、猪、鸡肉的切法窍门	(81)
剁肉不粘刀的窍门	(81)
收拾活鸡活鸭的窍门	(81)
带鱼去鳞的窍门	(82)
切咸鱼干的窍门	(82)
分离蛋黄蛋清的窍门	(82)
杀黄鳝的窍门	(82)
咸鱼复鲜的窍门	(82)
烫鸡鸭防止脱皮的窍门	(83)
切豆腐干的窍门	(83)
快速剥毛豆的窍门	(83)
剥蚕豆皮的窍门	(83)
西红柿去皮的窍门	(83)
剥栗子皮的窍门	(84)
核桃快速去壳剥皮的窍门	(84)
削苹果的窍门	(84)
生香蕉催熟的窍门	(84)
腌菜小窍门	(85)
使熟鸡蛋易剥皮的窍门	(85)
切蛋完整的窍门	(85)



测量牛奶新鲜度的窍门	(86)
煮绿豆汤节约能源的窍门	(86)
腌肉小窍门	(86)
快速加工咸蛋的窍门	(87)
咸蛋加工的窍门	(87)
一日腌好蛋的窍门	(87)
保持腌蛋水清香的窍门	(88)
拌饺子馅的窍门	(88)
自制变蛋的窍门	(88)
腌咸辣鸡蛋的窍门	(89)
做肉松的窍门	(89)
做腊肉的窍门	(89)
制五香蛋的窍门	(90)
造海蜇皮的窍门	(90)
腌夏季鱼的窍门	(90)
腌夏季肉的窍门	(91)
腌泡红辣椒的窍门	(91)



食品贮藏一点通

贮存粮食的窍门	(92)
存放大米的窍门	(92)
米面除虫的窍门	(94)
贮存挂面的窍门	(94)
贮存白菜的窍门	(94)
贮存萝卜的窍门	(95)
贮存竹笋的窍门	(95)
贮存土豆的窍门	(96)
绿豆保存的窍门	(96)
红枣保存的窍门	(97)
贮存银耳的窍门	(97)
贮存海味干货的窍门	(97)



防止红枣生虫的窍门	(97)
贮存茶叶三防的窍门	(98)
贮存板栗的窍门	(98)
贮存香蕉的窍门	(99)
贮存鲜荔枝的窍门	(99)
新鲜水果保鲜的窍门	(100)
苹果贮藏的窍门	(100)
柑桔保鲜的窍门	(100)
韭菜、韭黄保鲜的窍门	(100)
贮存青椒的窍门	(101)
胡萝卜贮藏的窍门	(101)
黄花菜、香菜	(101)
贮存冬瓜的窍门	(102)
贮存西瓜的窍门	(102)
番茄贮存窍门	(102)
贮存葡萄酒的窍门	(103)
贮存蜂蜜的窍门	(103)
保存啤酒的窍门	(103)
米酒、黄酒保鲜窍门	(104)
保存香烟的窍门	(104)
竹篮存月饼的窍门	(104)
芹菜存面包的窍门	(104)
防止面食品变硬的窍门	(105)
饼干、点心防止受潮的窍门	(105)
酱油与醋防霉的窍门	(105)
食糖、食盐防止受潮的窍门	(105)
贮藏食用油的窍门	(106)
使花生油不变味的窍门	(106)
贮存小磨香油的窍门	(106)
存放鲜酵母的窍门	(106)
饭菜防馊的窍门	(107)
存放活鱼的窍门	(107)



保存鲜鱼的窍门	(108)
火腿贮存的窍门	(108)
复活泥鳅的窍门	(109)
贮存鲜蛋竖放的窍门	(109)

美食烹调一点通

做菜保持菜的本色的窍门	(110)
掌握火候的窍门	(111)
烹调菜肴配料的窍门	(111)
掌握调味步骤的窍门	(112)
酱油在烹调中的使用窍门	(113)
醋在烹调中的使用窍门	(113)
酒在烹调中的使用窍门	(114)
味精在烹调中的使用窍门	(114)
用肥肉炼油的窍门	(115)
猪肉挂浆配比的窍门	(116)
啤酒炒肉的窍门	(116)
滑肉片省油的窍门	(116)
焖肉加醋省时的窍门	(116)
烤肉放面包的窍门	(116)
猪肝烹前的窍门	(116)
猪肾烹前的窍门	(117)
油锅防溅的窍门	(117)
炸猪排不缩的窍门	(117)
肥肉除腻的窍门	(117)
肉汤放芹菜叶的窍门	(117)
排骨汤放醋的窍门	(117)
剁丸子肉馅的窍门	(118)
煮肉的窍门	(118)
烹制猪爪的窍门	(119)
做肉圆的窍门	(119)





做水滑肉丝的窍门	(120)
炒肉片的窍门	(120)
猪蹄加醋的窍门	(120)
煮咸肉的窍门	(120)
吃肉皮的窍门	(120)
煮火腿的窍门	(121)
炒牛肉丝的窍门	(121)
煮牛肉用沸水的窍门	(121)
啤酒烧牛肉的窍门	(121)
老牛肉返嫩的窍门	(122)
食碱炖羊肉的窍门	(122)
牛羊肉与茶叶同煮的窍门	(122)
禽血油厚浓汤转清的窍门	(122)
炖鸡省时间的窍门	(122)
炖鸡脱骨的窍门	(123)
烹调鲜鸡放花椒大料的窍门	(123)
蒸鸡的窍门	(123)
牛奶使冻鱼返鲜的窍门	(123)
山楂子烧鱼的窍门	(123)
啤酒炖鱼省时味鲜的窍门	(124)
糖醋烧鱼的窍门	(124)
白糖做鱼易成形的窍门	(124)
吃鳖的窍门	(124)
做鱼汤的窍门	(124)
煎鱼防止粘锅的窍门	(124)
炸过鱼的油去腥的窍门	(125)
烧鱼入味的窍门	(125)
防鱼肉碎的窍门	(125)
防鱼皮缩胀的窍门	(126)
淡水鱼烹调的窍门	(126)
蒸鱼的窍门	(126)
炖鱼的窍门	(126)



烹调鱼片的窍门	(127)
炒鸡蛋时加糖的窍门	(127)
炒蛋的窍门	(127)
做荷包蛋的窍门	(127)
煮裂缝鸡蛋的窍门	(128)
煮豆浆的窍门	(128)
炸花生米的窍门	(128)
煮面条防粘的窍门	(128)
煮米饭的窍门	(129)
煮面条的窍门	(129)
吃莴笋叶的窍门	(130)
巧煮土豆的窍门	(130)
焖米饭的窍门	(131)
消热油沫的窍门	(131)
用高压锅烙饼的窍门	(131)
去焦饭糊味的窍门	(132)
咸汤淡化的窍门	(132)
做汤鲜香可口的窍门	(132)
熬汤的窍门	(133)
和好饺子皮的窍门	(133)
拌肉馅的窍门	(133)
使肉馅味美的窍门	(133)
煮饺子的窍门	(134)



饮食保健一点通

科学喝牛奶的窍门	(135)
科学吃鸡蛋的窍门	(137)
吃胡椒的窍门	(138)
吃糖的窍门	(139)
吃蚕豆的窍门	(139)
吃豌豆的窍门	(139)