



彭征明 于洁 著

*Xiandaishenghuo haobangshou  
shenghuo xiaoqiaomen 376 li*

现代生活好帮手

生活小窍门

376 例

W A 世界知识 出版社

现代生活好帮手  
——生活小窍门 376 例

彭征明 于洁 编著

世界知识出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

现代生活好帮手：生活小窍门 376 例/彭证明编著.

—北京：世界知识出版社，2006.8

ISBN 7-5012-2950-3

I. 现... II. 彭... III. 生活—知识

IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 106567 号

**书 名** 现代生活好帮手——生活小窍门 376 例

**责任编辑** 姚少春

**文字编辑** 王 瑜 吴 琳

**责任出版** 林 琦

**责任校对** 马莉娜

**封面设计** 姚少春

**出版发行** 世界知识出版社

**地址邮编** 北京市东城区干面胡同 51 号 (100010)

**网 址** www.wap1934.com

**经 销** 新华书店

**排 版** 北京世知萨隆文化交流中心

**印 刷** 世界知识印刷厂

**开本印张** 880×1230 毫米 1/32 8 $\frac{3}{4}$ 印张 225 千字

**版次印次** 2006 年 10 月第一版 2006 年 10 月第一次印刷

**定 价** 15.00 元

**版权所有 侵权必究**

# 序 言

日常繁忙、庞杂的生活琐事里，人们正在努力寻找摆脱紧张忙碌生活的途径。实际上，越来越多的人在花时间重新审视自己的生活，寻找更加简单、有效的生活方式。如果您已经意识到，利用科学知识来丰富和指导我们的生活已经成为一种不可忽视的现代理念和迫切需求，那么恭喜您，我们愿意为您呈上这本简单实用的生活宝典，帮助您提高生活质量，令您在学会生活的同时，尽情领略生活中的智慧之美。

由此，编者从生活中各个细节精心遴选 376 个实用小窍门，希望能为您的生活带来更高的效率和品质。本书文字通俗易懂，形式简单，共分为家居篇、饮食篇、外出篇、保健篇、医药篇五个篇章。阅读本书，您会从中找到良方，解惑受益，从而使生活更加从容和美好。它具有内容丰富新颖、知识广博、实用性强、查阅方便等特点，是一本简单有效的现代家庭生活手册。

本书值得您置于床头、桌边，任何您能方便取阅的地方，令您在遇到问题第一时间便能查到方便可行的小窍门。

**编 者**

2006 年 6 月 26 日

# 目 录

一、家居篇.....	1
1. 居室清洁小窍门 .....	1
2. 巧除衣物污渍 .....	2
3. 除去室内异味的妙招 .....	4
4. 厨房油污巧清除 .....	5
5. 数码相机使用技巧 .....	6
6. 保养吸尘器的窍门 .....	8
7. 使用电火锅的窍门 .....	8
8. 肥皂的妙用 .....	9
9. 鸡蛋壳的妙用 .....	9
10. 赶走烦人的水垢 .....	10
11. 选购床单的窍门 .....	11
12. 冰块의妙用 .....	11
13. 巧用淘米水 .....	12
14. 电冰箱除臭味办法 .....	13
15. 窗户阳台处铁栏杆不宜过密 .....	14
16. 砧板防裂小技巧 .....	14
17. 清除地毯污迹五法 .....	14
18. 除厕臭三法 .....	15
19. 巧用盐四法 .....	15

20. 怎样防止实木地板变形 .....	15
21. 蒸汽熨斗的正确用法 .....	16
22. 除锈小窍门 .....	17
23. 怎样去掉手表内积水 .....	17
24. 穿运动鞋如何防脚气 .....	17
25. 女士皮质手袋保养法 .....	18
26. 家电节能有诀窍 .....	19
27. 浇花三四法 .....	19
28. 食品进出冰箱有讲究 .....	20
29. 夏季皮沙发需要你精心养护 .....	20
30. 卫生间瓷盆巧除锈 .....	20
31. 切辣椒不烧手的方法 .....	21
32. 居室门窗使用保养小窍门 .....	21
33. 咖啡——日常生活中的小窍门 .....	22
34. 保养风雨衣的小窍门 .....	23
35. 衬衫洗涤熨烫的窍门 .....	23
36. 不同面料的保管 .....	24
37. 衣服混洗被染色怎么办 .....	24
38. 不可烘干的衣物 .....	25
39. 衣服干洗后不宜马上穿 .....	25
40. 洗涤的适宜温度 .....	25
41. 汽车养护巧用生活用品 .....	26
42. 电池使用要诀 .....	26
43. 电动剃须刀可修整衣服 .....	27
44. 什么花不宜养在室内 .....	27
45. 阳台栽花选择小窍门 .....	28
46. 看电视时开何种照明灯好 .....	28
47. 阳台设计小窍门 .....	28
48. 什么衣服不宜用洗衣机洗 .....	29

49. 真假毛皮鉴别法 .....	29
50. 保养西装的小窍门 .....	30
51. 熨烫衣服掌握温度的小窍门 .....	30
52. 怎样去除书上的污迹 .....	30
53. 插花保鲜法 .....	31
54. 牙膏的妙用 .....	31
55. 怎样清洗布艺沙发 .....	32
56. 去除垃圾恶臭的方法 .....	32
57. 如何轻松擦门窗玻璃 .....	33
58. 如何除新车异味 .....	33
59. 如何巧擦油锅 .....	34
60. 如何巧洗白球鞋 .....	34
61. 如何去除衣服上的笔印 .....	34
62. 去除厨房瓷砖黑垢的窍门 .....	35
63. 如何防止衣服掉色 .....	35
64. 手机进水怎么办 .....	36
65. 如何用萝卜头巧擦锅盖 .....	36
66. 保养家具七法 .....	37
67. 如何除掉家具上的水印、烫痕 .....	38
68. 如何让家具适合你的身高 .....	38
69. 不能随便使用家具护理蜡 .....	39
70. 不能用肥皂水擦家具 .....	40
71. 厨房省气省电小招数 .....	40
72. 使用铁锅的注意事项 .....	41
73. 做饭前需注意的几个问题 .....	42
74. 油瓶别放灶台上 .....	42
75. 如何辨别食用油已经变质 .....	43
76. 垃圾桶应该如何设置 .....	43
77. 居室装饰小窍门 .....	43

78. 居室挂画小窍门 ..... 44
79. 居室生香小窍门 ..... 45
80. 家庭中如何节水 ..... 46
81. 如何在装修过程中实现节约 ..... 47
82. 儿童卧室装饰小窍门 ..... 47
83. 卧室装饰小窍门 ..... 48
84. 厨房装饰小窍门 ..... 48
85. 清洁浴缸小窍门 ..... 49
86. 床上健康盲点 ..... 49
87. 卧室空气, 让心肺远离病毒和细菌 ..... 51
88. 选购等离子电视的几个小窍门 ..... 51
89. 阳台露台绿化布置小窍门 ..... 52
90. 客厅地砖色彩有讲究 ..... 53
91. 客厅花艺布置小窍门 ..... 54
92. 床罩的颜色大有讲究 ..... 55
93. 如何让手机电池起死回生 ..... 55
94. 教你如何消除手机屏幕刮痕 ..... 56
95. 打印节省墨小窍门 ..... 56
96. 如何用数码摄像机进行夜景拍摄 ..... 57
97. 汽车使用小窍门: 护车养车可省钱 ..... 57
98. 识别汽车零件真假的方法 ..... 59
99. 车身划痕保养和修复的十项窍门 ..... 60
- 二、饮食篇** ..... 63
100. 怎样炒牛肉鲜嫩 ..... 63
101. 怎样做走油肉 ..... 63
102. 怎样煎鱼不粘锅 ..... 64
103. 巧剥橙子皮 ..... 64
104. 蔬菜怎样存放更鲜嫩 ..... 64
105. 烹调中用酒的八个小窍门 ..... 65



106. 干香菇的泡发 .....	65
107. 如何辨别掺假蜂蜜 .....	66
108. 怎样选择新鲜蔬菜 .....	66
109. 新茶贮存五法 .....	67
110. 微波炉做菜的窍门 .....	68
111. 怎样贮藏食用油 .....	69
112. 巧吃“半熟”西瓜 .....	69
113. 巧做西瓜菜 .....	70
114. 烹调小窍门 .....	70
115. 怎样除去菠菜中的草酸 .....	71
116. 香油的药用 .....	71
117. 巧煮面条几法 .....	72
118. 调味过量巧补救 .....	72
119. 购茶四步法 .....	72
120. 怎样保留蔬菜中的营养 .....	73
121. 油盐酱醋何时放 .....	73
122. 烹饪虾类的几个窍门 .....	74
123. 洗涤剂巧洗蔬果 .....	75
124. 高压锅做米饭不粘锅几法 .....	75
125. 自制豆浆时须注意火候 .....	76
126. 切鱼防打滑 .....	76
127. 花椒的妙用 .....	77
128. 巧取核桃仁 .....	77
129. 煮鸡蛋的方法 .....	77
130. 巧将干硬的白糖变松散 .....	78
131. 怎样去掉河鱼的土腥味 .....	78
132. 巧用饮食解“春困” .....	78
133. 鸭肉入菜美味养生 .....	79
134. 烹炒蔬菜怎样防止汤汁太多 .....	80

135. 吃火锅前先喝饮料 .....	81
136. 绿豆汤怎么熬更好 .....	81
137. 勿用碘盐“炸锅” .....	82
138. 为什么煎菜要用慢火 .....	83
139. 饮食中的最佳温度 .....	83
140. 牛奶的妙用 .....	83
141. 春季饮食巧排毒 .....	84
142. 让橘皮变废为宝 .....	84
143. 红枣的药用功效 .....	85
144. 巧做米饭，吃出健康 .....	85
145. 喝酒不伤身的窍门 .....	86
146. 吃烤肉要注意营养搭配 .....	87
147. 温水泡米有助钙吸收 .....	87
148. 牛奶不需煮沸喝 .....	88
149. 煮速冻饺子有妙招 .....	89
150. 吃肉的学问 .....	89
151. 怎样鉴别优质鲜鱼 .....	90
152. 识别注水鸡鸭六法 .....	90
153. 沏茶的最佳温度 .....	91
154. 自制防暑饮料 .....	91
155. 酱油优劣的判断 .....	92
156. 番茄剥皮妙法 .....	92
157. 巧估油温法 .....	92
158. 米谷防蛀的好方法 .....	93
159. 红枣的保存 .....	93
160. 怎样选购和保存鲜蛋 .....	94
161. 米饭夹生补救三法 .....	94
162. 烹饪小窍门 .....	94
163. 几种蔬果去皮妙法 .....	95

164. 巧洗鲜墨斗鱼 .....	96
165. 识别咸、腊肉好坏 .....	96
166. 如何保持食物原汁美味 .....	97
167. 冰冻肉鱼解冻法 .....	98
168. 家庭蒸鱼秘籍七法 .....	98
169. 炸鱼的油怎样去腥味 .....	99
170. 硬面包回软法 .....	99
171. 烧牛肉烂得快妙法 .....	99
172. 几种日常食物的保鲜方法 .....	100
173. 怎样识别剩油做的水煮鱼 .....	100
174. 鱼刺哽喉该怎么处理 .....	101
175. 探病选水果也要对症 .....	102
176. 果汁、果汁饮料、水果饮料的区别 .....	103
177. 脱脂奶和全脂奶哪种好 .....	103
178. 喝葡萄酒温度有讲究 .....	104
179. 怎样选购猪肝 .....	105
180. 如何清除果蔬中的农药残留 .....	105
181. 常用食物的刀切方法 .....	106
182. 看包装 识牛奶 .....	107
183. 沙锅砂眼如何补 .....	109
184. 怎样蒸鸡蛋羹 .....	109
185. 怎样煮饺子不粘皮 .....	109
186. 怎样存放牛奶 .....	110
187. 煮粥要诀 .....	110
188. 识别新、陈大米招法 .....	111
189. 烹饪的最佳时间 .....	111
190. 食盐、醋的十大妙用 .....	112
191. 吃咸菜应有时间段 .....	113
192. 控制饮食有窍门 .....	113

193. 厨房小常识 .....	114
194. 高厨如何做家常菜 .....	115
195. 微波炉里有异味怎么办 .....	116
196. 如何区别池藕和田藕 .....	116
197. 羊肉去膻味的小窍门 .....	116
198. 学做风味米饭 .....	117
199. 消除饥饿感的六个窍门 .....	118
200. 夏天如何保存鲜肉 .....	119
201. 夏日防暑巧用粥 .....	119
202. 微波炉加热要小心什么 .....	120
203. 热天食品如何防霉 .....	121
204. 杀完鱼请放几小时再做菜 .....	121
205. 如何根据皮肤选择饮食 .....	122
206. 巧防豆类生虫的小窍门 .....	123
207. 怎样使咸肉退盐 .....	124
208. 怎样快速刮鱼鳞 .....	124
209. 粽子的吃法与保存 .....	124
210. 做菜的小窍门 .....	124
211. 鱼翅如何泡发与食用 .....	125
212. 自制茶叶蛋小技巧 .....	126
213. 西瓜的营养与挑选 .....	126
214. 老陈醋的妙用 .....	127
215. 面包别放冰箱里 .....	127
216. 如何泡发海参 .....	128
217. 米面除虫的小妙方 .....	128
218. 职业女性饮食窍门 .....	129
219. 烧菜不可缺香辛料——姜 .....	129
220. 如何识别100%纯果汁 .....	130
221. 栗子好坏的鉴别 .....	131

222. 烧水焖饭也要开抽油烟机 .....	131
223. 致癌保鲜膜辨别办法 .....	132
224. 剥肉馅不粘刀方法 .....	132
225. 吃完海鲜用牙膏洗手 .....	132
226. 不同职业应吃不同水果 .....	133
227. 谨防催熟柿子 .....	134
228. 如何选购月饼 .....	134
229. 火腿质量的鉴别 .....	136
230. 煎炒蛋有妙法 .....	136
231. 海虾河虾外形相似营养不同怎么区分 .....	137
232. 刚买的肉最好这样保存 .....	137
233. 大蒜内膜可当“创可贴” .....	138
234. 残茶的妙用 .....	138
235. 将肉类嫩化有七种方法 .....	138
<b>三、外出篇</b> .....	141
236. 外出旅游须知 .....	141
237. 带孩子外出旅游的小窍门 .....	142
238. 黄金周出门旅游的四个小窍门 .....	143
239. 夏日旅游如何选服饰 .....	144
240. 人在旅途需“五慎” .....	144
241. 出门旅游的十件重要物品 .....	146
242. 户外登山诀窍 .....	147
243. 夜间驾车安全手册 .....	148
244. 牙膏在旅行中的奇效 .....	149
245. 金秋老人出游贴心锦囊 .....	150
246. 火车上睡觉头朝哪儿好 .....	151
247. 搭飞机时常见的小毛病 .....	151
248. 滑雪全攻略 .....	152
249. 徒步旅行的防病准备 .....	152

250. 野外五招辨南北 .....	153
251. 野外旅游如何应付意外事故 .....	154
252. 旅途食具消毒方法 .....	154
253. 旅途中应急处理疾病 .....	155
254. 旅途中的美容知识 .....	156
255. 旅游时鞋袜的准备 .....	157
256. 乘飞机吃糖果除耳鸣 .....	159
257. 外出防虫小窍门 .....	159
258. 教你几招外出时维修爱车的小窍门 .....	160
259. 外出旅行备好七种常用药 .....	163
260. 外出旅游应急修车小窍门 .....	164
261. 外出小贴士：收拾行李的技巧 .....	165
262. 带宝宝外出吃饭的技巧 .....	166
263. 外出旅游勿忘带防晒霜 .....	167
264. 专业旅游者带什么 .....	167
265. 乘火车应懂列车语言 .....	168
266. 关爱胶卷 .....	168
267. 乘火车如何选购窗口座位票 .....	169
268. 走路累了伸伸脚 .....	169
269. 大量流汗后怎样补充水分 .....	169
270. 治晕车晕船的妙法 .....	170
271. 自助游小窍门 .....	171
272. 自助游出行省钱小窍门 .....	172
273. 春游小经验 .....	173
274. 夏季出行谨防“水中毒” .....	174
<b>四、保健篇</b> .....	<b>177</b>
275. 夏季护肤小窍门 .....	177
276. 舒缓眼疲劳小窍门 .....	177
277. 预防感冒小窍门 .....	178

278. 大蒜可止咳 .....	179
279. 四种人不宜吃豆腐 .....	179
280. 运动后不宜马上洗热水澡 .....	179
281. 防治口干舌燥三法 .....	179
282. 治牙痛三法 .....	180
283. 苹果的妙用 .....	181
284. 治偏头痛六法 .....	181
285. 快速止鼻血三法 .....	182
286. 治高血压病六法 .....	182
287. 巧用大雪梨疗疾 .....	183
288. 巧治“电视眼” .....	184
289. 冷水的妙用 .....	184
290. 番茄治七病 .....	185
291. 女性五大养血法 .....	185
292. 割伤怎么办 .....	187
293. 烫伤怎么办 .....	187
294. 烧伤怎么办 .....	187
295. 扭伤怎么办 .....	187
296. 生活中护肤养颜的小窍门 .....	188
297. 健康、安全染发的小建议 .....	189
298. 防电脑辐射有妙招 .....	189
299. 枕头多高才算合适 .....	190
300. 天冷洗澡应从脚开始 .....	191
301. 如何正确地选择牙膏 .....	192
302. 水土不服 先吃豆腐 .....	193
303. 分段睡眠更利于补充精力 .....	194
304. 腰椎间盘突出可自查 .....	195
305. 冬天挑选合适的被子 .....	196
306. 鹿茸另补五种人不宜吃 .....	197

307. 洗澡时突然晕倒急救法 .....	198
308. 常做手部运动能让你少生病 .....	199
309. 家庭急救九大禁忌 .....	200
310. 使大脑迟钝的九种不良习惯 .....	201
311. 老年人冬天取暖注意方法 .....	202
312. 最好保持这样的姿势 .....	203
313. 提高热耐受能力防止夏季中暑 .....	203
314. 草莓的药用功效 .....	204
315. 气温上升多喝水 .....	205
316. 睡前保健四不宜 .....	205
317. 老年人洗澡注意事项 .....	206
318. 怎样吃能让精力更充足 .....	207
319. 春季调养方法 .....	208
320. 轻松对付小毛病的几个妙招 .....	208
321. 日常学会科学喝水有助长寿 .....	210
322. 想保肾健康就用这三种方法 .....	211
323. 使用浴液后最好尽快冲掉 .....	212
324. 公交车上的电视最好少看 .....	213
325. 发酵豆制品好处多多 .....	214
326. 改善皮肤的五种食疗法 .....	215
327. 枕着胳膊睡觉眼球会受压迫 .....	216
328. 春季吃穿睡行秘籍 .....	216
329. 运动时喝矿泉水会更渴 .....	218
330. 每天最好漱口6~8次 .....	219
331. 每日搓八个地方可强身健体 .....	219
332. 散步也要讲方法 .....	220
333. 鸡蛋美容 挥别斑斑点点 .....	221
334. 厨房里的小偏方 .....	222
335. 简便实用的解酒秘方 .....	223



336. 白酒蒸蛋羹治咳嗽 .....	224
<b>五、医药篇</b> .....	225
337. 吃药讲究姿势 .....	225
338. 服用哪些药不宜喝热水 .....	225
339. 无病状不要常用眼药水 .....	226
340. 服用维生素应注意的问题 .....	226
341. 给宝宝止咳的注意事项 .....	227
342. 治感冒用药有四忌 .....	229
343. 预防溃疡病复发小窍门 .....	230
344. 牙疼止痛小窍门 .....	231
345. 润喉片并非人人皆宜 .....	231
346. 西洋参并非人人皆宜 .....	232
347. 70%腹泻患者无须服用止泻药 .....	233
348. 红霉素不宜饭后立即服用 .....	234
349. 常见的无效用药 .....	235
350. 防止感冒小窍门 .....	236
351. 高血压老人用药要注意安全 .....	237
352. 老年患者用药要减量 .....	238
353. 老年糖尿病病人用药有讲究 .....	239
354. 低体温老人有些药不能服 .....	240
355. 老年人应合理应用“三大素” .....	240
356. 降压药不能随便吃 .....	241
357. 痛经吃一两片止痛片并无妨 .....	242
358. 女人必知：三类避孕药怎么吃 .....	243
359. 服紧急避孕药一年别超过三次 .....	244
360. 避孕药的分类 .....	245
361. 孕妇用药要注意给药途径 .....	245
362. 经期亦需慎用药 .....	246
363. 用酒精为孩子擦浴降温一定得稀释 .....	247