

信息丰富◎科学实用◎体例简明◎随查随用

生活中来的 10000个窍门

一部居家必备、必用的生活工具书

蔡向红◎编著

上

天津出版传媒集团

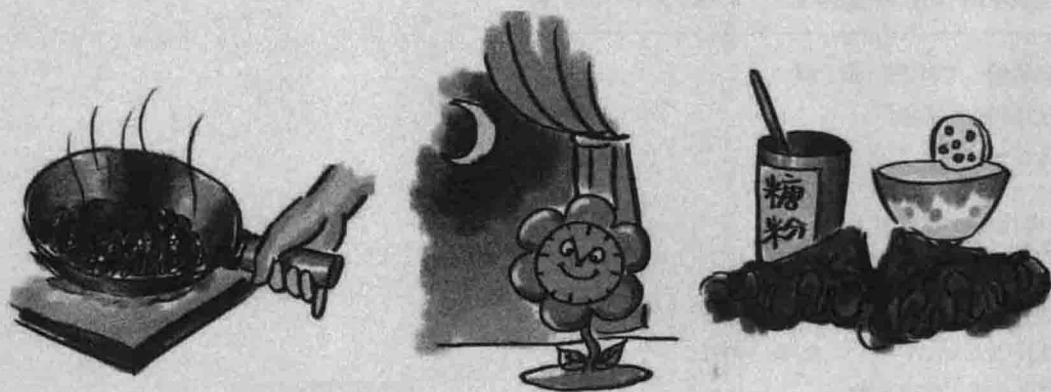
天津科学技术出版社



生活中来的 10000个窍门

(上)

蔡向红 编著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活中来的 10000 个窍门 / 蔡向红编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社, 2014.1
ISBN 978-7-5308-8718-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 007763 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 787 × 1 092 1/16 印张 61.25 字数 1230 000

2014 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

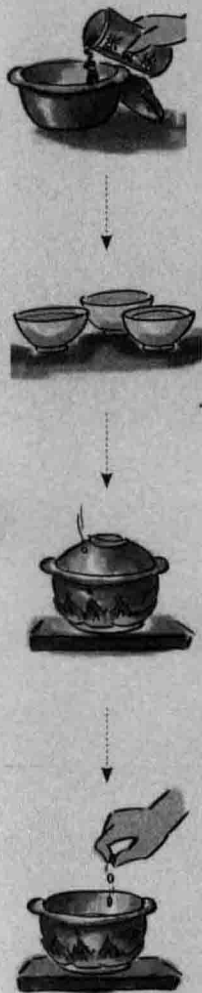
定价: 49.80 元 (上、下)

前言

生活中难免会听到这些抱怨：“哎，好好的一锅米饭糊了，全部倒掉太浪费，糊味太重又难以下咽；刚给孩子买的新衣服，掉上奶渍后就怎么也洗不干净，看着脏脏的很不舒服；一天洗一次头发，头皮屑也很多，换了很多牌子洗发水都不管用，满肩的头皮屑很是不雅观；老公吸烟弄的满屋子都是烟味，时间久了衣服上、被褥上、沙发上都是味儿，那些大件的东西清洗起来很麻烦，不知道怎么办好……”这些问题看似不大，但如果我们没有掌握处理它们的方法和技巧，同样会束手无策。

生活中的小窍门来帮你解决这些问题：如果米饭糊了，立即停火，倒一杯冷水置于饭锅中，盖上盖子，糊饭的焦味就会被水吸走；在孩子衣服上的奶渍处涂上一小苏打和水调成的糊，搁置一个晚上，第二天用清水淘洗干净，衣服上的奶渍就会被彻底清除，而且看起来也会像新买的一样；用甜菜根水涂抹在头上，第二天早晨清洗干净，去屑效果立竿见影；将一小盘醋或氨水放在居室的较高处，就可清除室内的烟味，那些大件的衣物就不会被染上烟味了。其实，很多问题都是有窍门可循的，掌握了这些窍门，生活中的诸多麻烦和难题都可以迎刃而解，生活也会更加轻松、更加快乐。这些窍门，看似很“小”，作用却很大，具体表现在省钱、省力、省时、省心等方面，更重要的是，在一些诸如食物中毒、溺水、窒息等紧急情况下，采用适当的急救窍门可以让我们实施自救和他救，从而化险为夷，甚至挽救生命。

为了满足现代家庭生活的需要，让更多的人能轻松应对生活，我们综合了衣、食、住、用、行等各个方面的窍门编写了这本《生活中的10000个窍门》。本书主要内容包括：服饰选购、搭配、清洗、熨补、保养、收藏的窍门，美容、美发与瘦身的窍门，食材选购、烹调、储存的窍门，居室整理、清洁的窍门，省水、省电、省燃气窍门，家庭理财的窍门，各种废弃物的回收再利用和一物多用的窍门，食品自制、家居用品自制的窍门，房屋、家电选购及装修的窍门，日常保健、育儿、常见病症的治疗窍门，遇险自救、急救的窍门，休闲、宠物、爱车等。可谓包罗万象，无所不有。





中介绍的窍门科学合理，简单易学，随查随用，有极高的实用价值，蕴藏着生活中的大智慧。这些窍门可使我们将繁杂琐碎的事务安排得井井有条，成为居家生活的高手，由此提高生活质量和办事效率，使我们的生活更加快乐、更加惬意。



上册

第一章

穿戴、饮食、购物——生活中来，常用好用

穿戴窍门 >>>>>

* 衣料识别	2
鉴别皮与革	2
火烧法鉴别裘皮	2
看反面识别仿皮	2
看“品”字识别猪皮	2
看“月牙”识别羊皮	2
看“椭圆”识别马皮	2
看“圆”识别牛皮	2
唾沫法识别真假牛皮	2
识别皮衣真伪	3
识别光面皮与反面皮	3
看“半圆”识别山羊皮	3
看“扁圆”识别绵羊皮	3
搓绳法识别驼毛	3
火烧法识别驼毛	3
浸水法识别驼毛	3
鉴别毛绒质量	3
鉴别全毛织物	3
鉴别羊毛衫质量	3
火烧法鉴别兔毛衫	3
巧选羽绒服	3
手拍鉴别羽绒制品的质量	4
手摸鉴别羽绒制品的质量	4
手揉识别羽绒制品质量	4
鼻嗅识别羽绒服质量	4
手摸、捏识别真丝和化纤丝绸	4
根据拉伸强度识别丝织品	4
丝鸣法识别蚕丝织品	4
火烧法识别丝绵	4
手攥法识别纤维织物	4
鉴别呢绒布料质量	4
燃烧法鉴别麻织物	5
燃烧法鉴别棉织物	5
燃烧法鉴别羊毛织物	5
燃烧法鉴别醋酯纤维织物	5
鉴别衣料质量4法	5
识别冬裙面料	5
鉴别皮鞋质量2法	5

* 服饰选购 5

选购丝绸衣服	5	冬季孕妇选鞋	8
检查服装质量	5	3步鉴定童装	8
选购皮装	5	婴儿服装的选择	8
皮革服装的挑选	5	选购宝宝外衣	8
选购夹克衫	6	选购宝宝内衣	8
购绒线衫看用途	6	选购领带的技巧	8
选购牛仔裤	6	选购围巾	9
根据试穿效果选购西服	6	选购帽子	9
选购女性西服面料	6	选手套	9
选购男性西装面料	6	选腰带	9
鉴定保暖内衣	6	选袜子看种类	9
看面料选保暖内衣	6	选袜子尺寸	9
听声音选保暖内衣	6	选购丝袜	10
选购内衣织物	7	选长筒薄丝袜	10
选购汗衫、背心	7	识别鞋子型号	10
夏季服装选购技巧	7	买皮鞋选鞋型	10
冬季服装选购技巧	7	根据脚型选鞋	10
选购睡衣的小窍门	7	下午买鞋好	10
根据季节选购睡衣	7	选购凉鞋	10
选购老年人服装	7	2步鉴定皮鞋	10
选购男士服饰的小窍门	7	选购皮靴的窍门	10
男士T恤衫的选购技巧	7	选购旅游鞋	11
选购男士夏季服装	8	选购冬季鞋	11
选购孕妇装	8	选购儿童鞋	11
夏季孕妇选鞋	8		

* 女士穿衣 11

服饰与化妆协调统一	11	黑白色搭配选一个为主色	12
皮肤发灰穿深色系衣服	11	红色服装颜色的搭配技巧	12
皮肤黝黑穿暖色调衣服	11	蓝色服装颜色的搭配技巧	12
肤色黑红穿浅黄、白色衣服	11	黄色服装颜色的搭配技巧	12
肤色红润穿暖色衣服	11	浅黄色服装颜色的搭配技巧	12
肤色偏红艳穿绿色或桃红色衣服	12	深黄色服装颜色的搭配技巧	12
肤色偏黄穿暖色、淡色衣服	12	着深黄色服装时化妆技巧	12
皮肤黑黄穿浅色质的混合色衣服	12	绿色服装颜色的搭配技巧	13
肤色较白穿红色衣服显得有活力	12	着绿色服装时的化妆技巧	13
肤色白里透红穿素淡衣服	12	紫色服装颜色的搭配技巧	13
保险的色系搭配: 基础色	12	橙色服装颜色的搭配技巧	13
穿黑色服装要强调化妆	12	花色服装颜色的搭配技巧	13

小碎花服装的妆容搭配技巧	13
大花式服装颜色的搭配技巧	13
窄裙展现腰部及臀部曲线	13
直筒裙+长靴+长风衣穿出大方、简约	13
A字裙+中靴穿出大气、柔美	13
百褶裙+平底长靴穿出俏皮、活泼	13
套装裙+长大衣穿出职业感	13
连衣裙+短靴穿出优雅、端庄	13
衬裙只比外裙短3厘米	14
袜口隐于裙子之中	14
及膝的旗袍显得轻盈	14
穿旗袍发型要相配	14
衬衫与西服颜色协调	14

选对场合穿对西服	14
袜子颜色要比裙子颜色浅	14
穿衣表里风格要统一	14
鞋子与衣服颜色协调统一	14
避免高档服装低档鞋、包	14
轻薄外衣搭配杯罩无痕的内衣	14
开领大的外衣显出迷人乳沟	14
晚礼服配无肩带内衣	15
白色外衣配肤色内衣	15
内衣颜色与外衣颜色相近	15
避免撞衫的窍门	15
防胸罩滑脱的妙招	15
除裙子静电的妙招	15

* 男士穿衣 15

蓝色系西服穿出简洁、端庄	15
灰色系西服穿出沉稳、高雅	15
褐色系西服穿出尊贵、稳重	15
快速打领带: 平结	16
快速打领带: 单结温莎式	16
快速打领带: 双结温莎式	16
快速打领带: 法式系法	16
快速打领带: 英式系法	16
用手掌试西裤肥瘦	16
裤线笔直而自然显质感	16

裤管到脚后跟1/2显腿修长	16
袜子颜色比裤子颜色深显稳重	16
鞋形与裤形、裤口的搭配	16
裤、鞋、袜双色组合突出个性	17
牛仔裤+运动鞋穿出休闲范	17
蓝色牛仔裤配白色衫显潇洒	17
牛仔裤配西服上衣显随意	17
白色牛仔裤配白色牛仔衫显得体	17
西装与领带的搭配技巧	17

* 职场穿衣 17

文字记者, 穿出得体、修养	17
摄影记者, 穿出专业、干练	17
体育记者, 穿出休闲、随意	17
时政记者, 穿出庄重、严肃	18
职业女性, 穿出大方、得体	18
职业男性, 穿出干净、干练	18

行政人员, 穿出整洁、大方	18
管理人员, 穿出专业、权威	18
大学教师, 穿出魅力、学术	18
幼儿教师, 流行中略带保守	18
女性教师, 穿出文雅、端庄	18
男性教师, 穿出简洁、庄重	18

* 穿衣遮丑 19

用上衣掩饰下身胖	19
用裤装掩饰下身胖	19
用A字裙掩饰下身胖	19
用比基尼裙掩饰下身胖	19
用高腰吊带裙掩饰下身胖	19

用黑色服装掩饰下身胖	19
用面料掩饰下身胖	19
用配饰掩饰下身胖	19
用长裙掩饰下身胖	19
用花短裙掩饰下身胖	20

用颜色掩饰下身胖	20	用长裙掩饰胯宽	22
造就X形线条掩饰凸出的小腹	20	用浅色衣服掩饰高瘦	22
用冷色条纹长裤掩饰凸出的小腹	20	用硬料子掩饰高瘦	23
用直筒牛仔裤掩饰凸出的小腹	20	用丝袜掩盖腿部瑕疵	23
用萝卜形长裤掩饰凸出的小腹	20	用靴子掩盖腿部瑕疵	23
用打褶的短裤掩饰凸出的小腹	20	巧搭配掩饰粗腿	23
用宽松长裙掩饰隆起的小腹	20	衬衫+热裤穿出长腿	23
用大面积亮色图案掩饰黑皮肤	20	圆褶裙+坡跟鞋穿出长腿	23
用纯粹色彩服装掩饰黑皮肤	20	迷你裙+扣拇指胶底凉鞋穿出长腿	23
针织衫+米色长裤掩饰黑皮肤	20	直筒裙+高跟凉鞋穿出长腿	23
蓝色风衣+连衣短裙掩饰黑皮肤	20	高跟鞋+深色袜穿出长腿	23
黑皮肤穿白衣服的要诀	20	用露出锁骨的上衣掩饰上身胖	23
用运动风格的休闲装掩饰黑皮肤	20	上深下浅或下深上浅掩饰缺憾	24
用同色系衣服掩饰矮小	21	巧用层次感掩饰上身胖	24
用服饰材质营造视觉感	21	用裤管较大的牛仔裤掩饰腿粗	24
用黑色裤、裙掩饰腿粗	21	用裤管稍宽的牛仔裤掩饰腿细	24
用短款上衣拉长身段	21	用直筒型牛仔裤掩饰腿短	24
用及膝的短裙拉长视觉	21	用裤管逐渐变窄牛仔裤掩饰O形腿	24
用紧身西裤使腿型显得修长	21	用裤前有口袋、暗色牛仔裤掩饰肥臀	24
用尖头高跟鞋拉长身高	21	用裤后有口袋牛仔裤掩饰臀小	24
用高腰连衣裙弥补下身短	21	用深色系服饰掩饰微凸的肚子	24
用围巾、饰品等掩饰下身胖	21	用长上衣掩饰宽臀	24
用竖条纹服装拉长身型	21	用窄裙或瘦长裙掩饰身材娇小	24
用窄腰带收缩腰	21	开领口衣服使脖颈显长	24
用小马甲提升腰线	22	用横向条纹掩饰瘦	25
用黑色衣服穿出高挑	22	多层次搭配掩饰瘦	25
用短裙增高	22	用层次感掩饰臀部小	25
用束胸上衣+牛仔短裤增高	22	用长裙、长裤掩盖O形腿	25
用肩部的花样设计增高	22	用宽松短裙掩饰O形腿	25
白色背心+粉色短裤掩饰个矮	22	巧用衣料掩饰过大的胸部	25
用素色、无花纹的服装增肥	22	用大开口衣服掩饰胸部下垂	25
小个子穿衣遮丑4要诀	22	扩大前胸的视野范围凸显胸部	25

* 饰品佩戴

25

首饰色彩力求同色	25	个头较高的人佩戴首饰的窍门	26
首饰质地力求同质	25	圆脸型佩戴耳饰的窍门	26
不同季节戴不同色彩的首饰	25	长脸型佩戴耳饰的窍门	26
镶嵌宝石银饰佩戴窍门	25	大脸型佩戴耳饰的窍门	26
身材偏胖的人佩戴首饰的窍门	26	长发佩戴耳饰的窍门	26
身材偏瘦的人佩戴首饰的窍门	26	短发佩戴耳饰的窍门	26
个头偏矮的人佩戴首饰的窍门	26	不对称发型佩戴耳饰的窍门	26

身材矮小者佩戴耳饰的窍门	26
身材瘦高者佩戴耳饰的窍门	26
胸针的佩戴窍门一: 樽领上	26

胸针的佩戴窍门二: 围巾上	26
胸针的佩戴窍门三: 口袋上	26
胸针的佩戴窍门四: 帽子上	26

★ 服饰清洁 27

选择适宜的洗涤温度	27
翻洗衣服延长衣服寿命	27
衣物的清洗	27
洗后及时熨烫	27
用加酶型洗衣粉	27
用彩漂型洗衣粉	27
巧用增白皂	27
巧用复合肥皂	27
合理使用漂白洗衣粉	27
用消毒型洗涤剂	27
用柔软型防尘洗涤剂	27
巧定洗衣粉用量	27
用机用洗涤剂	28
用洗涤灵洗衣物	28
用淘米水洗衣物	28
蛋壳在洗涤中的妙用	28
干洗毛料衣服	28
衣物分类洗涤	28
鉴别干洗与假干洗的技巧	28
干洗衣物的处理	29
简易家庭干洗小窍门	29
洗涤毛类织物的技巧	29
自洗纯毛衣物窍门	29
湿洗毛料服装保护衣服	30
用雪除毛料衣物积尘	30
处理衣物“鼓包”	30
处理衣物“极光”	30
翻洗毛衣防起球	30
用布袋洗涤兔毛衫	30
洗涤羊毛织物的窍门	30
淀粉防兔羊毛衣物掉毛	30
用胶布除羊毛衫灰尘	31
洗涤羊绒衫法	31
洗涤羊绒衬衫	31
洗涤羊绒大衣、围巾、披肩、绒毯	31
洗真丝衣服	31

干洗丝绸	32
干洗蚕丝衣物	32
食醋增亮真丝衣物	32
洗涤蕾丝衣物	32
洗涤羽绒服的小窍门	32
35℃水温洗涤纯棉衣物	32
用棍子、碱水洗棉衣	32
洗涤莱卡衣物	33
洗涤麻类制品	33
洗涤麻类织物	33
洗涤亚麻服饰	33
洗尼龙衣物	33
巧洗帽子	33
用盐洗衣领	33
用汽油洗衬衫领	33
用爽身粉除衬衫领口污迹	33
温水浸泡洗涤外衣	34
用面包除油迹	34
凉水洗涤衬衣效果佳	34
全棉防皱衬衫的洗涤方法	34
洗涤内衣的窍门	34
洗涤西装的窍门	34
巧去呢绒衣上的灰尘	34
巧洗裤子可以免熨	35
盐水洗牛仔服防掉色	35
用碱性小的肥皂液洗涤紧身衣物	35
牛奶、纯碱去皮手套污渍	35
淘米水使毛巾洁白柔软	35
白色衣服染色巧复原	35
印花被单的洗涤窍门	35
衣物染色巧补救	35
除衣物上的口香糖	36
洗涤毛毯的窍门	36
松节油除毛毯污迹	36
洗涤毛巾被的窍门	36
洗涤电热毯的窍门	36

用酒精洗雨伞	36	甘油、柠檬香精除衣物鱼腥味	40
用醋水洗雨伞	36	漂白剂除衣物奶渍	40
啤酒洗衣不褪色	37	用小苏打洗白袜子	40
明矾法防衣物褪色	37	用硅胶处理手表进水	40
衣服的颜色返鲜窍门	37	用肥皂清洗珍珠	40
避免衣物泛黄的洗涤窍门	37	用牙膏擦洗黄金首饰	40
用醋洗涤保持红衣光泽	37	用氧化镁、氨水混合物清洗宝石饰品	40
咖啡洗涤防黑布褪色	37	用中性洗涤剂清洗钻石	40
常春藤防黑布衣褪色	37	用牙粉清洁银饰	41
用煮菠菜的水洗黑色毛织物	37	让银饰恢复光泽	41
用茶水洗毛衣毛裤	37	用白醋擦拭银饰	41
增强洗衣机洗涤效果的窍门	37	肥皂水清洁铂金饰品	41
漂洗加醋洁净衣物	38	清洗白金的窍门	41
用酒精清除皮鞋霉斑	38	清洗宝石戒指	41
刷鞋不发黄小窍门	38	粗盐清洗水晶	41
石灰除棉鞋湿	38	水晶簇巧清洁水晶	41
用猪油擦皮鞋	38	冰箱清洁水晶	41
用尼龙袜子擦皮鞋	38	大地清洁水晶	42
掺食醋擦皮鞋	38	阳光清洁水晶	42
用牛奶擦皮鞋	38	溪流清洁水晶	42
掺白酒擦皮鞋	38	霜雪清洁水晶	42
掺牙膏擦皮鞋	38	用醋酸洗涤毛线	42
用香蕉擦皮鞋	38	用茶水洗涤毛线(衣)	42
用橘皮擦皮鞋	38	用花露水洗涤衣物	42
用蜡油擦皮鞋	39	用食醋洗涤羽绒服	42
用粉扑擦皮鞋	39	提水洗毛衣的方法	42
处理淋湿后的皮鞋	39	除衣物上的酱油渍	42
用柠檬汁擦黄皮鞋	39	除衣物上的茶水渍	42
用橡皮擦白皮鞋	39	除衣物上的水果汁斑痕	42
用胶条清洁白皮鞋	39	除衣物上的巧克力渍	43
用发胶清洁白皮鞋	39	除衣物上的咖啡渍	43
清理白皮鞋	39	除衣物上的汤汁乳汁斑痕	43
用废搓澡巾擦皮鞋	39	除衣物上的红酒渍	43
用湿布擦翻毛皮鞋	39	除衣物上的啤酒渍	43
用醋洗袜子除臭味	40	除衣物上的黄酒渍	43
丝袜的清洗方法	40	除衣物上的霉迹	43
用葱头除皮帽污迹	40	除衣物上的血斑痕	44
用汽油除皮帽污迹	40	除衣物上的化妆品污垢	44
用精盐除皮帽污迹	40	除衣物上的呕吐污迹	44
酒精除衣服汗渍	40	除衣物上的糖果黏液斑渍	44
冷盐水除衣物汗渍	40	除衣物上的蛋渍	44

去除织物的牛奶渍	45	除衣物上的原子笔墨渍	47
除衣物上的万能胶渍	45	除衣物上的签字笔墨渍	47
用酒精除衣物上的白乳胶渍	45	除衣物上的红药水渍	47
用酒精、汽油除衣物上的松树油渍	45	除衣物上的紫药水渍	47
除衣物上的水彩渍	45	除衣物上的碘酒渍	47
除衣物上的黄油渍	45	除衣物上的药膏渍	48
除衣物上的咖喱油渍	45	用姜水除白背心上的黑斑渍	48
除衣物上的油漆	45	用醋酸溶液除衣物上的铁锈渍	48
除衣物上的沥青渍	46	用柠檬汁除衣物上的铁锈渍	48
除衣物上的机器油渍	46	用草酸除衣物上的铁锈渍	48
用橘皮除衣物上的煤油渍	46	除衣物上的铜绿锈	48
用熨斗除衣物上的蜡烛油渍	46	用生姜除衣物上的黄泥渍	48
用草酸除衣物上的烟筒油渍	46	用氨水和醋酸混合液除衣物上的尿渍	48
用碱水除衣物上的烟熏黑斑	46	热水冲洗除衣物上的印泥渍	48
除衣物上的烟油渍	46	用洗衣粉溶液浸泡除衣物上的汗渍	48
除衣物上的鞋油渍	46	热水冲洗除衣物上的印油渍	48
用酒精除衣物上的蜡纸改正液渍	46	用汽油除衣物上的油墨渍	48
除衣物上的红墨水渍	46	用塑料泡沫除衣物上的棉絮	49
除衣物上的蓝墨水渍	47		

★ 熨烫巧补 49

用包装纸做熨垫熨烫皮革服装	49	熨烫西服裙	51
熨烫绒面皮服装	49	熨烫折褶裙	52
熨烫真皮服装	49	熨烫领带	52
熨烫毛料衣服	49	熨烫丝巾	52
熨烫毛涤衣服	49	熨烫衣褶	52
熨凸花纹毛衣	49	熨烫花边	52
熨烫丝绸织品	49	处理熨焦的衣服	52
熨烫针织衣物	49	用蛋清修补皮革制品裂纹	53
熨烫羽绒服装	49	用蛋清修补皮夹克裂口	53
熨烫呢绒大衣	49	用塑料纸修补塑料雨衣	53
熨烫中山装	50	修补塑胶手套的破洞	53
熨烫男士西服	50	用强力胶补脱丝尼龙袜	53
熨烫男士衬衫	50	用指甲油封丝袜破洞	53
熨烫女士衬衫	50	石蜡、墨汁修皮鞋裂纹	53
熨烫羊绒衫	51	解决西服起泡的窍门	53
熨烫男士西裤	51	修补破皮的皮鞋	53
熨烫女士西裤	51		

★ 衣物晾晒 54

晾晒丝绸衣物	54	晾晒化纤衣服	54
--------------	----	--------------	----

晾晒合成纤维衣物	54	晾晒皮革衣物	55
用兜网晾晒毛衣	54	晾晒彩条羊毛衫	55
用气球晒帽子	54	晾晒女性内衣	55
晾晒麻质衣物	54	烘干机烘干衣物	55
晾晒棉质衣物	54	脱水机防止衣物起皱	55
晾晒天鹅绒衣物	54	12点到下午3点晾晒衣物	55
晾晒针织衣物	55	用晾衣架分层晾晒衣物	55
晾晒羊毛衣物	55	晾晒衣服防变黄	56
平铺晾晒毛衣	55	晾晒衬衣免熨	56

★ 服饰保养 56

收藏衣服的技巧	56	收藏纯白衣物	59
熨斗除皮衣皱	56	保养西服	59
食醋除皮衣霉	56	保养领带	59
皮衣防潮	56	保养内衣	59
皮衣防污	56	收藏百褶裙	59
给皮衣涂蜡防潮	56	收藏泳装	59
皮革服装防裂	56	樟脑丸的放置	59
收藏皮革衣物	56	用浴室蒸汽除衣褶	59
收藏裘皮衣物	56	保养雨衣	60
让硬皮袄变软	57	护理皮鞋	60
收藏皮衣	57	用酒精除皮鞋白斑	60
花椒包防皮衣虫蛀	57	用鞋撑子防鞋变形	60
收藏毛线	57	旧丝袜防皮鞋落灰	60
收藏毛线衣物	57	皮鞋的收藏	60
收藏羊毛衫	57	卫生球防皮鞋生虫	60
保养羊毛衫	57	收藏皮凉鞋	60
使羊毛衫恢复柔软	57	盐水浸泡塑料拖鞋	61
收藏呢料衣服	57	防皮靴变形	61
收藏呢绒衣物	58	收藏翻毛皮鞋	61
收藏化纤衣服	58	防止鞋子发黄	61
收藏纯毛织品和丝绸	58	保养首饰	61
收藏丝绸衣物	58	保养珍珠饰品	61
保养丝绸衣服	58	保养黄金饰品	61
保养真丝衣物	58	保养银饰品	61
收藏棉衣	58	指甲油保护银饰光泽	61
收藏纯棉衣物	58	延长假发寿命	61
收藏春季衣服	58	用发带固定假发	62
收藏夏季衣服	58	定期清洗假发	62
收藏秋季衣服	58	火烧法恢复黄金首饰光泽	62
收藏冬季衣服	59	清洁保养玉器配饰	62

保养皮质手袋	62
保养铂金首饰	62

银饰天天佩戴好	62
---------------	----

饮食窍门 >>>>>

* 食材选购 63

变质猪肉的鉴别	63	购熟香肚	66
看瘦肉鉴别老母猪肉	63	牛肉质量的鉴别	66
手摸鉴别老母猪肉	63	辨注水牛肉	66
看肉皮鉴别老母猪肉	63	黄牛肉的鉴别	66
观察法鉴别灌水猪肉	63	水牛肉的鉴别	66
手摸鉴别灌水猪肉	63	看骨骼、肉色辨驼肉与牛肉	66
测试法鉴别灌水猪肉	63	观肉色选新鲜羊肉	66
鉴别死猪肉	63	试手感选新鲜羊肉	66
鉴别猪囊虫肉	63	尝味道选新鲜羊肉	66
鉴别瘟猪肉	63	绵羊和山羊肉的鉴别技巧	66
鉴别病猪	63	按烹饪方式选羊肉	66
鉴别冻猪肉	64	老羊肉和嫩羊肉的区别	67
按烹饪方法选购猪肉	64	选购光禽	67
鉴别动物肝的质量	64	看放血辨别活禽屠宰与死禽冷宰	67
挑选猪肝	64	看切面辨别活禽屠宰与死禽冷宰	67
鉴别病死猪肝	64	看皮肤辨别活禽屠宰与死禽冷宰	67
鉴别灌水猪肝	64	看脂肪辨别活禽屠宰与死禽冷宰	67
购买酱肝	64	看肌肉辨别活禽屠宰与死禽冷宰	67
鉴别动物心脏质量	64	鉴别冻禽	67
鉴别肚质量	64	看鸡冠鉴别活鸡质量	67
挑选猪肚	64	看眼睛鉴别活鸡质量	67
鉴别腰子质量	64	看嘴鉴别活鸡质量	67
挑选猪腰	65	看翅膀鉴别活鸡质量	67
挑选猪肠	65	看嗦囊鉴别活鸡质量	68
挑选猪肺	65	看肛门鉴别活鸡质量	68
选购香肠	65	看胸肌鉴别活鸡质量	68
鉴别淀粉香肠	65	看腿脚鉴别活鸡质量	68
选腊肠	65	试体温鉴别活鸡质量	68
闻气味鉴别火腿质量	65	提鸡翅鉴别活鸡质量	68
鉴别叉烧肉质量	65	看鸡爪鉴别老嫩鸡	68
腊肉质量的鉴别	65	看肉色、鸡皮鉴别老嫩鸡	68
鉴别烧烤肉质量	65	选购柴鸡	68
鉴别咸肉质量	66	烧鸡质量的鉴别	68
选购酱肉	66	选购田鸡	68

鉴别注水鸡鸭	68	清水测试法鉴别鲜蛋	72
鉴别活鸭	68	盐水测试法鉴别鲜蛋	72
选购板鸭	68	选购柴鸡蛋	72
选购腊鸭	69	鉴别孵鸡蛋	72
鉴别老嫩鸭	69	鉴别霉蛋	73
鉴别老嫩鹅	69	鉴别头照白蛋	73
鲜活鱼选购技巧	69	鉴别二照白蛋	73
嗅鱼鳃鉴新鲜度	69	看外观挑选咸蛋	73
摸鱼肉鉴新鲜度	69	摇晃法挑选咸蛋	73
冰冻鱼选购技巧	69	光照法挑选咸蛋	73
鉴别被污染鱼	69	看外表选购皮蛋	73
选购带鱼	69	听响声选购皮蛋	73
选购鲮鱼	70	鉴别有毒与无毒皮蛋	73
选购鲜鱼片	70	鉴别松花蛋	73
看外形选对虾	70	鉴别有毒害蔬菜	73
看颜色选对虾	70	选购菜花	74
摸肉质选对虾	70	选购黄花菜	74
区分雌雄龙虾	70	选购韭菜	74
选购虾皮	70	鉴别韭黄	74
看蚬壳选鲜蚬	70	选购蒜苗	74
鉴螃蟹质量	70	选购雪里蕻	74
鉴河蟹质量	70	选购苋菜	74
夏季选河蟹	70	选购油菜	74
选购海蟹	70	选购空心菜	74
鉴枪蟹质量	71	选购芹菜	74
选购青蟹	71	选购生菜	74
选购海参	71	选购茼蒿	74
选购牡蛎	71	选购芦笋	74
选新鲜扇贝	71	选购冬笋	75
选购干贝	71	选购春笋	75
选购海蜇	71	鉴别香椿	75
选购海带	71	选购香椿	75
鉴别鱼翅	71	选购香菜	75
选购蚶	71	选购番茄	75
选购鱼肚	72	鉴别黄瓜质量	75
选购甲鱼	72	捏黄瓜把选黄瓜	75
野味质量的鉴别	72	选购苦瓜	75
鲜蛋质量的鉴别	72	选购冬瓜	75
光照法鉴别鲜蛋	72	挑选南瓜	75
眼观法鉴别鲜蛋	72	选购丝瓜	75
晃听法鉴别鲜蛋	72	选购茄子	76

鉴别老嫩茄子	76	鉴选鱿鱼干	78
选购青椒	76	鉴选鲍鱼干	78
选购红尖椒	76	鉴选章鱼干	78
选购尖角椒	76	鉴选牡蛎	78
选购胡萝卜	76	选购霉干菜	78
选购芋头	76	鉴选笋干	78
选购莲藕	76	选购淡菜	79
鉴别莲藕	76	鉴选紫菜	79
选购茭白	76	选购发菜	79
选购嫩玉米	76	鉴选腐竹	79
挑选蚕豆	77	挑选干豆腐	79
选购大葱	77	挑选粉丝	79
鉴别酱菜	77	鉴选红枣	79
鉴选豆腐	77	选购黑枣	79
鉴选油豆腐	77	选购蜜枣	79
鉴别毒蘑菇	77	选购白果	79
鉴选香菇	77	鉴选葡萄干	80
鉴选花菇	77	选购芝麻	80
鉴选平菇	77	鉴别栗子	80
鉴别草菇	78	鉴选莲子	80
选购猴头菇	78	鉴别龙眼	80
鉴选黑木耳	78	选购瓜子	80
鉴别银耳	78	选购松子	80
选购龙眼	78	鉴选核桃	80
选购无花果	78	鉴选花生仁	80
鉴选墨鱼干	78	选购杏仁	81

* 食材加工 81

淡盐水清洗蔬菜	81	土豆去皮放醋	82
浸泡去农药	81	剥芋头的小技巧	82
烫洗去农药	81	切黄瓜技巧	82
削皮去农药	81	番茄去皮技巧	82
冲洗去农药	81	切番茄的技巧	82
用淘米水去蔬菜农药	81	水中切洋葱不流泪	82
加热烹饪去蔬菜农药	81	切茄子防氧化	83
用清水冲洗蔬菜	81	剥豌豆荚	83
淡盐水使蔬菜复鲜	82	洗豆腐的技巧	83
加盐去菜虫	82	洗生姜	83
用清洁球去鲜藕皮	82	温水泡蒜易去皮	83
用清洁球刷去土豆皮	82	盐水洗木耳	83
热水冲烫去土豆皮	82	用淀粉洗木耳	83

米汤泡木耳	83	瓶盖挖辣椒蒂	87
用凉水泡木耳好	83	巧剥大蒜皮	87
用糖洗蘑菇	83	快速切葱花	87
用盐洗蘑菇	83	快速打散蛋	87
用淀粉洗香菇	83	剥鹌鹑蛋壳	87
用淘米水泡发干菜	83	切蛋糕的技巧	87
泡发猴头菇	83	巧切面包	87
巧洗平菇	84	切大面包的技巧	87
用温水泡黄花菜	84	切黏性食物的技巧	87
用沸水泡百合	84	洗鱼先掏内脏	87
发笋干小技巧	84	盐水洗鱼	87
巧除水果上的果腊	84	洗鱼去黏液法	88
用洗涤剂洗蔬果	84	洗鱼块的技巧	88
水煮法洗水果	84	洗宰杀的活鱼	88
用盐水清洗瓜果	85	洗河鱼	88
清洗桃子的技巧	85	洗海鱼	88
用盐水去桃毛	85	洗鳝鱼和甲鱼	88
用清洁球洗桃	85	热水洗带鱼	88
剥橙子皮	85	清水冲洗带鱼	88
盐水洗草莓	85	洗墨鱼	88
开水果罐头	85	洗蟹肉	88
清洗小粒的芝麻	85	杀黄鳝小技巧	88
剥大枣皮	85	植物油让泥鳅吐泥	89
糖水泡后易剥栗子皮	85	用盐水化冻鱼	89
用菜刀剥板栗	85	抹醋使鱼鳞易刮	89
太阳晒使栗子皮易剥	86	巧去鱼鳞	89
剥黑枣皮	86	搓澡巾刮带鱼鳞	89
去核桃仁皮	86	玉米棒去带鱼鳞	89
剥杧果皮	86	百洁布去带鱼鳞	89
剥核桃壳	86	热水浸泡去带鱼鳞	89
剥莲子衣	86	切咸干鱼	89
剥榛子皮	86	切鱼肉用快刀	89
剥柚子皮	86	切鱼肉技巧	89
剥番茄皮	86	切鱼防打滑	89
剥胡萝卜皮	86	泡发海米	90
剥巴西果壳	86	海参的涨发技巧	90
剥椰子去壳	86	海带速软法	90
去杏仁皮	86	泡发海螺干	90
剥蚕豆皮	86	泡发鱼翅	90
剥虾皮	87	发制鲍鱼	90
除大米中的砂粒	87	洗墨鱼干、鱿鱼干	90