

实用生活妙招



生活智慧大讲堂

全面 + 实用 + 有效 = 完美生活

爱 尚 健 康 生 活

SHIYONG SHENGHUO MIAOZHAO WANQUAN SHOUCE

完全手册

用心介绍生活实用妙招

海量实用生活妙招

▲ 介绍绝妙的居家生活小窍门

生活中的琐事源源不断，只有掌握了生活中的巧妙智慧才能在解决问题时得心应手，成为生活中的智者，拥有完美生活。

健康的食物烹调方式

有效的居家保健秘方

全面的生活妙招解密

居家、购物、时尚、出行各种妙招完全指南

◎ 主编 崔钟雷

家庭实用必备妙招手册

最贴心的妙招大全

学会生活妙招

轻松面对生活



知书达礼
zhishudali 典藏

哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用生活妙招完全手册 / 崔钟雷主编. — 哈尔滨 :
哈尔滨出版社, 2010.11
(爱尚健康生活)
ISBN 978-7-5484-0346-3

I. ①实… II. ①崔… III. ①生活 - 知识 - 手册
IV. ① TS976.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 182228 号

书 名: 实用生活妙招完全手册

主 编: 崔钟雷
副 主 编: 王丽萍 范秀楠 盖 丹
责任编辑: 金 金 苗 岩
责任审校: 陈大霞
装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)
社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090
经 销: 全国新华书店
印 刷: 北京正合鼎业印刷有限公司
网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com
E-mail: hrbcbbs@yeah.net

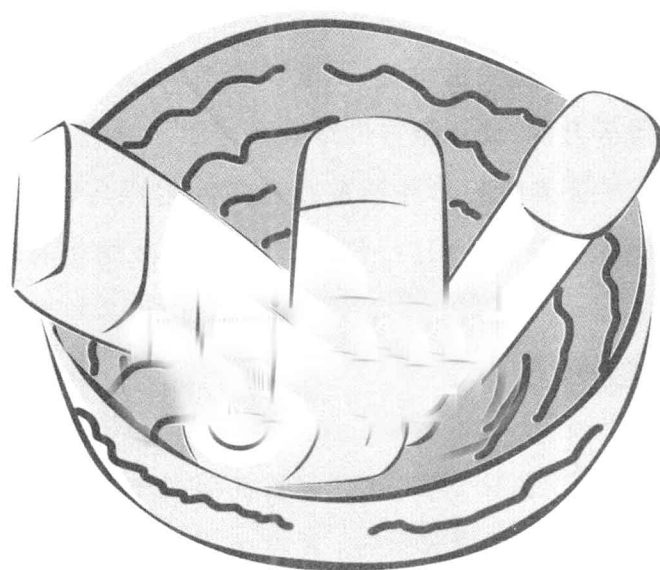
编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273
邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买
销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 889×1194 1/16 印张: 15 字数: 270 千字
版 次: 2010 年 11 月第 1 版
印 次: 2010 年 11 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5484-0346-3
定 价: 19.80 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 服务热线: (0451) 87900278
本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



爱尚健康生活
AISHANGJIANKANGSHENGHUO



前言

Preface

有的人认为生活如精妙绝伦的艺术品，每一个细节都完美精致；有的人认为生活如卷帙浩繁的书籍，每一页都芳香馥郁；还有的人认为生活如缠绕纠结的乱麻，每一根细丝都绵长纷杂。但是，无论生活精致也好，琐碎也罢，都需要我们掌握一定的生活智慧，付出一定的心血，只有这样，我们才能从容地面对生活。为此，我们编写了《实用生活妙招完全手册》和《生活宜忌速查手册》两本家庭常备类图书，希望可以和您一起分享。

《实用生活妙招完全手册》是一本内容详尽、讲解清晰的实用工具书，它介绍了日常生活中各种难题的解决方法，包括日常饮食营养、家庭生活保健、居家环境美化、外出旅行技巧，以及穿衣打扮等方面，让您全方位地掌握生活的智慧，帮您轻松打造属于自己的完美生活。《生活宜忌速查手册》则为您详细地解答生活中遇到的各种宜忌问题，包括饮食健康、家居生活、疾病用药、清洁收纳、美容保健、旅游度假等六个方面，帮助您将生活方式与健康保健完美地结合在一起，让您的生活变得更加健康美好。

“一千个读者眼中就有一千个哈姆雷特”，对于生活来说也是如此。有的人用“柴米油盐酱醋茶”来形容，也有人说“琴棋书画诗酒花”是它的真实写照。其实，只要我们细心观察，用心体验，就会发现我们习以为常的生活也一样可以变得绚丽缤纷。希望我们编写的图书能成为您开启精致生活的钥匙，让您拥有完美生活。

目录 CONTENTS

PART 1

第一章



一、喷香主食

- 20 松花蛋巧选购 / 大米巧选购 / 面粉巧选购 / 鲜蛋巧选购 / 香肠巧贮存 / 蛋白巧贮存 / 蛋黄巧贮存
- 21 咸蛋巧贮存 / 甘薯巧贮存 / 巧切面包 / 巧和面不粘盆 / 巧和饺子面 / 巧和烙饼面 / 巧用酸牛奶和面 / 用啤酒和面
- 22 巧摊蛋皮 / 巧熬蛋黄油 / 巧去鸡蛋异味 / 巧食腌得过咸的鸭蛋 / 巧去松花蛋的异味 / 加鸡蛋巧去辣椒辣味 / 面粉巧去汤咸味 / 面包巧去米饭糊味 / 巧去馒头碱味 / 巧去馒头焦糊味
- 23 巧去切面的碱味 / 巧去干奶酪异味 / 巧去豆制品豆腥味 / 巧除豆浆豆腥味 / 喝豆浆学问多多
- 24 巧切鸡蛋不易碎 / 巧切松花蛋 / 鸡蛋巧炒不会老 / 巧蒸光滑细腻的蒸蛋 / 巧煮鸡蛋不破 / 快煮半熟蛋 / 巧炸鸽蛋 / 巧保熟蛋鲜嫩 / 巧使蛋白坚挺
- 25 巧使蒸鸡蛋羹不粘碗 / 巧做煎蛋饼 / 蛋清蛋黄巧分离 / 巧煮鲜嫩荷包蛋 / 巧用面粉煎蛋 / 巧做蟹味咸鸭蛋 / 巧腌咸鸭蛋 / 巧做好

吃卤水蛋

- 26 巧做豆腐不易碎烂 / 巧动手做豆腐 / 巧吃玉米防腹泻 / 巧切整齐美观的蛋糕 / 巧使冻粉皮复原 / 巧炸香脆花生米
- 27 巧防油炸花生米回潮 / 煮饭巧加油和柠檬 / 巧用剩饭做米饼 / 巧淘米中的沙石 / 巧煮陈米 / 巧使剩饭美味可口 / 巧使软饭变硬 / 巧做营养好饭 / 茶水煮饭好吃又防病
- 28 巧制喷香粳米饭 / 快速巧煮饭 / 巧煮营养米饭 / 煮豆沙巧防焦 / 巧制松软炒米饭 / 巧除米饭串烟味
- 29 冷稀饭巧加热 / 巧用冷饭煮粥 / 巧熬粥不溢锅 / 夹生饭巧处理 / 巧煮好吃豆粥 / 巧煮绿豆汤 / 煮清粥巧加盐 / 巧制香喷喷大馒头 / 鲜酵母巧使用
- 30 大块面团巧发酵 / 巧法和面 / 发面的酸碱度巧辨别 / 和面加水巧掌握 / 巧验酵母是否新鲜 / 巧让碱大的馒头变白 / 和面巧防干硬 / 馒头没熟巧应对
- 31 面没发好巧补救 / 巧蒸松软可口的馒头 / 快速发面小窍门 / 蒸面食小窍门 / 掌握好发面过程 / 面

目录 CONTENTS

包干了巧恢复

- 32 硬蛋糕巧变软 / 巧炸松脆馒头片 / 巧防饼干返潮 / 剩馒头巧加热 / 巧煮鲜美饺子 / 巧和饺子面 / 巧煮饺子不粘锅 / 巧防饺子粘破

- 33 瘦肉馅巧打水 / 肥肉馅巧打水 / 巧擀饺子皮 / 巧炒河粉不易碎 / 巧煮挂面 / 巧用大料水调馅 / 巧使面条团松散 / 巧煮干切面 / 巧使凉面滑溜溜

- 34 巧煮元宵 / 巧煮元宵防粘连 / 巧煮味美老玉米 / 巧蒸甘甜红薯

二、健康蔬菜

- 34 怎样挑选香菇 / 怎样选购银耳

- 35 怎样选购木耳 / 黄瓜巧贮存 / 煮熟装袋法巧存豆角 / 锅蒸晒干法巧存豆角 / 装袋法巧存青椒 / 去蒂冷藏法巧存青椒 / 新鲜竹笋巧选购 / 装袋法巧存香菜 / 根浸盐水法巧香菜

- 36 编辫晾干法巧存香菜 / 杯子巧存韭菜 / 水盆贮存韭菜 / 菜叶包裹法巧存韭菜 / 芹菜巧贮存 / 蔬菜贮存巧保鲜 / 鲜藕巧贮存 / 茼蒿巧贮存 / 茼蒿巧贮存

- 37 巧用淡盐水洗菜 / 巧用淡醋水洗菜 / 食用黄花菜的窍门 / 防辣眼睛的窍门 / 巧洗木耳的窍门 / 拌凉菜放盐的窍门

- 38 巧去蔬菜苦涩味 / 巧去白菜异味 / 用食盐巧去萝卜异味 / 用小苏打巧去萝卜异味 / 用酒水巧去辣椒辣味 / 巧腌糖醋蒜 / 巧去冻土豆味 / 巧去洋葱味 / 巧用食醋去辣椒辣味 / 水煮去猴头蘑苦味 / 巧去野菜涩味 / 用芸豆巧去菜子油异味

- 39 用花生巧去菜子油异味 / 用馒头巧去菜子油异味 / 用调料巧去菜子油异味 / 预热巧去菜子油异味 / 巧去花生油异味 / 巧去菜咸味 / 巧去酱菜咸味 / 啤酒巧去菜腻味 / 巧做可口腊八蒜

- 40 用番茄巧去汤咸味 / 用土豆巧去汤咸味 / 吃苦瓜的注意事项 / 巧切竹笋 / 青椒巧保鲜脆 / 菜肴巧勾芡 / 巧做萝卜没异味 / 菜肴熟后淋沸油巧增色

- 41 巧吃西瓜皮 / 巧腌鲜绿脆嫩的菜 / 巧腌酸白菜 / 巧腌香脆辣椒 / 巧做爽脆可口的泡菜

三、美味肉类

- 42 选购鲜肉的诀窍 / 冷冻法巧存鲜肉 / 用芥末巧存鲜肉 / 用盐和胡椒贮存鲜肉 / 油炒法贮存肉馅 / 洗鲜肉的窍门 / 烧肉不宜早放盐 / 不宜用水浸泡猪肉

- 43 巧做肉菜 / 巧用芥末炖肉 / 巧去肉的异味 / 用蒜片巧去肉腥味 / 用清水巧去肉的血腥味 / 用洋葱汁巧去肉腥味 / 巧去肉的血污味 / 用木炭去猪肉异味 / 用稻草去猪肉异味

- 44 用啤酒巧去冻肉异味 / 姜汁去味法 / 用盐水去冻肉异味 / 啤酒去腻法 / 腐乳去腻法 / 巧用醋去咸肉异味 / 巧用萝卜去咸肉异味 / 用核桃巧去咸肉辛辣味 / 巧去咸肉哈喇味 / 巧除猪心异味 / 巧除猪肝异味 / 巧去腰子腥味

- 45 加料巧去腰子腥味 / 白酒巧去腰子腥味 / 白酒巧去猪肺腥味 / 巧去猪肺腥味 / 面粉巧去猪肚

异味 / 胡椒巧去猪肚异味 / 花生油巧去猪肚异味 / 食盐巧去猪肚异味 / 酒醋巧去猪肚异味 / 灌洗法巧去猪大肠臭味 / 植物油巧去猪大肠臭味

46 明矾巧去猪大肠异味 / 酸菜水巧去猪大肠臭味 / 牛奶去牛肝异味 / 巧除牛肝异味 / 巧鉴定猪肝的生熟 / 巧切猪肝 / 巧切猪肉片

47 巧切美丽猪皮冻 / 巧切肉丝、菜丝 / 巧切出整齐美观的熟肉 / 巧用热水炖肉味鲜美 / 巧让浆过的肉片不粘锅 / 巧制好吃的干煸肉丝

48 巧炖猪肉 / 巧炒好吃的肉丝、肉片 / 巧炒不腻的回锅肉 / 巧做滑炒肉片 / 巧去肉中胆固醇 / 巧制腊肉炒萝卜 / 巧炒腊肉 / 巧做好吃的扣肉和肘子

49 巧炸不缩香酥猪排 / 巧煲美味猪骨粥 / 巧做扒猪手 / 巧烧营养猪手 / 巧煮骨头营养不流失 / 醇香炖肉巧放料

50 煮肉巧加水 / 巧煎好吃的排骨 / 巧做好吃的咕老肉 / 巧烹鲜嫩腰花 / 巧炒木樨肉 / 巧烹鸡肉 / 巧炸鸡串 / 巧切家禽肉

51 巧制叉烧肉 / 巧切火腿 / 巧烹火腿 / 火腿宜煮不宜炒 / 巧吃哈喇味火腿 / 巧让火腿味道更鲜美 / 烹调鸡肉时不宜放花椒大料

52 用啤酒巧去鸡肉腥味 / 用酱油巧去鸡肉腥味 / 炖鸡不宜先放盐 / 巧炖老鸡、老鸭 / 烹制白条鸡的窍门 / 巧制鸡肝松 / 巧做好吃的鸡柳 / 巧给鸡块脱骨 / 冻鸡、冻鸭巧返鲜 / 巧炸美味鸡块

53 巧煲美味鸡粥 / 巧熬香浓鸡汤 / 巧做鲜美蒸鸡 / 巧制脆皮糯米鸡 / 教你做西瓜鸡 / 巧做美味鸡 / 教你用啤酒做美味烧鸡 / 教你鉴别鸡肉生熟

54 教你让冷烤鸭恢复酥脆 / 教你炸出外皮酥脆的鸭子 / 冷鸭片巧回热 / 节日剩鸡剩鸭巧处理 / 巧煎鸭脯肉 / 巧除鸭腥味 / 巧煲浓香老鸭汤 / 巧做脆嫩子姜鸭片

55 巧做烤鹅 / 巧炸皮脆肉嫩的乳鸽 / 煎五分熟牛排的诀窍 / 巧烹咖喱牛肉 / 巧使红烧牛肉增味 / 炖牛肉巧加茶叶 / 巧炖牛肉

56 巧做烧酒牛肉 / 巧烧不缩牛肉 / 巧炒牛肉 / 巧煮老牛肉 / 烧肉巧节时 / 巧洗羊肉去膻味

57 用米醋巧去羊肉膻味 / 用胡椒巧去羊肉膻味 / 用萝卜巧去羊肉膻味 / 用核桃巧去羊肉膻味 / 用甘蔗巧去羊肉膻味 / 用鲜笋巧去羊肉膻味 / 用大蒜巧去羊肉膻味 / 用咖喱巧去羊肉膻味 / 用茉莉花巧去羊肉膻味 / 用鲜鱼巧去羊肉膻味 / 用茶叶巧去羊肉膻味

58 用山楂巧去羊肉膻味 / 用胡萝卜巧去羊肉膻味 / 用白酒巧去羊肉膻味 / 用药料巧去羊肉膻味 / 巧切涮羊肉的肉片

四、鲜美水产

58 选购鱼类的窍门 / 鱼被污染巧鉴别

59 购买鲜虾的窍门 / 选购河蟹的窍门 / 识别虾皮法 / 如何选购墨鱼干 / 如何选购鱿鱼干 / 如何选购蚝豉 / 如何选购虾米

目录 CONTENTS

- 60 如何选购章鱼干 / 如何选购鲍鱼干 / 怎样识别海参的优劣 / 怎样识别鱼翅的优劣 / 怎样识别海带的优劣 / 灌酒法保鲜活鱼 / 水养法保鲜活鱼 / 贴眼法保鲜活鱼
- 61 盐浸法保鲜活鱼 / 油鳃法保鲜活鱼 / 稻草法保鲜活鱼 / 去内脏法保鲜鲜鱼 / 抹蜂蜜法保鲜鲜鱼 / 鲜鱼巧保鲜 / 食醋法保鲜鲜鱼 / 装坛法保鲜鲜鱼 / 葱段法保鲜鲜鱼 / 盐水冷冻法保鲜鲜鱼 / 洗螃蟹的窍门 / 洗贝蛤的窍门
- 62 洗螺、蚌的窍门 / 切鱼片的窍门 / 鲢鱼巧去鳞 / 用碱煮海带柔软可口 / 干蒸海带柔软可口 / 烧鱼入味的诀窍 / 烧鱼忌早放生姜 / 用啤酒巧做菜肴 / 巧去海鲜腥味
- 63 除黑膜去鱼腥味 / 用白酒去鱼腥味 / 用温茶水去鱼腥味 / 用红葡萄酒去鱼腥味 / 用糖去鱼腥味 / 用橘皮去鱼腥味 / 用牛奶去鱼腥味 / 清洗去海鱼腥味 / 柠檬片除鱼腥味 / 水烫去海鱼腥味 / 用作料去海鱼腥味 / 巧去鲤鱼土腥味 / 巧去黄花鱼腥味
- 64 巧去甲鱼腥味 / 用盐水去河鱼土腥味 / 用米酒去河鱼土腥味 / 用食醋去河鱼土腥味 / 用酒去河鱼土腥味 / 用牛奶去河鱼土腥味 / 巧去冷冻鱼臭味 / 巧去鱼胆苦味 / 用淡盐水巧去咸鱼咸味 / 白酒巧去咸鱼咸味 / 用米酒巧去咸鱼咸味 / 用醋去咸鱼咸味
- 65 用淘米水去咸鱼咸味 / 用柠檬巧除虾腥味 / 用肉桂巧除虾腥味 / 用紫菜巧去汤腻味 / 巧炒鲜嫩完整的鱼片 / 活鱼烹调时间巧掌握 /

巧用妙法炸鱼 / 烧鱼巧入味

- 66 巧除沙丁鱼的腥臭味 / 巧用妙法煮鱼 / 巧使鱼汤保鲜 / 巧煎保持鱼体完整 / 煎鱼的注意事项 / 炸鱼巧增香 / 巧做清蒸鱼 / 巧炸菊花鱼
- 67 巧蒸鲑鱼 / 巧吃生鱼片 / 巧烹鳊鱼 / 巧烹鲜美淡水鱼 / 巧使清蒸鱼肉鲜美 / 烹制鳊鱼巧用蒜 / 巧让鱼虾更美味
- 68 烹制冻鱼巧保鲜 / 巧使鱼肉不碎 / 鱼类菜肴巧回锅 / 鱼翅巧烹制 / 巧烹爽脆海蜇 / 巧炒蛤蜊 / 巧用虾皮 / 巧蒸海蟹
- 69 烹制海参切忌加醋 / 巧炒鲜脆虾仁 / 巧煲不腥的鱼汤 / 巧使鱼汤更鲜 / 巧炖白鳝汤 / 紫菜汤巧增鲜
- 70 巧制奶白鱼汤

五、五味调料

- 70 巧法鉴别香油 / 白酒巧选购 / 真假茶叶巧识别
- 71 红茶优劣巧识别 / 绿茶优劣巧识别 / 炸过鱼的油巧去腥 / 用食醋巧去菜腻味 / 巧识掺假食用油 / 巧选香油
- 72 巧辨植物油的优劣 / 巧选虾酱 / 巧选酱油 / 铝锅烧菜不宜放醋 / 巧选醋 / 巧识勾兑黄酒 / 巧识劣质食盐
- 73 巧识假碘盐 / 巧识掺假味精 / 巧

识假胡椒粉 / 巧选花椒 / 料酒与醋齐使用 / 巧识问题大料

74 按烹调方式选择用油 / 正确使用料酒 / 橄榄油巧选择 / 酱油巧选择 / 调味品使用须知 / 巧选黄酒 / 巧用白糖发面 / 用白酒去黄豆腥味

75 用白酒去酸味 / 用米酒去酸味 / 白糖巧选购 / 桂皮巧选购 / 巧用冰糖保存月饼 / 巧用维生素 E 保存植物油 / 巧用生盐保存植物油 / 巧选容器保存食用油 / 巧存香油 / 巧存花生油

76 巧存猪油 / 巧存食盐 / 巧存酱油、醋 / 巧存料酒 / 巧存老汤 / 巧存番茄酱 / 巧解白糖板结 / 巧用生姜

77 烧鱼巧加姜 / 炒鸡蛋巧用葱花 / 巧用丁香 / 拌制凉菜巧用花椒 / 巧炸花椒增菜香 / 巧制花椒油 / 熬煮稀饭忌加碱 / 巧制胡椒粉

78 用水巧省油 / 巧用豆豉调味 / 炒肉巧放盐 / 椒盐巧制作 / 烹调中巧淋油 / 炒菜巧加盐 / 巧制芝麻酱 / 巧放盐使饭菜可口

79 做醋拌鱼巧使醋味浓 / 加盐巧为甜食增甜 / 剁大蒜时巧撒盐 / 妙用食盐 / 炒菜放盐的小诀窍 / 用盐巧洗西蓝花和蛤蜊 / 用盐巧增肉馅黏性

80 巧除蔬菜苦味 / 酱油巧使用 / 不宜在勾芡后加调味品 / 芡汁巧使用 / 重复用油巧处理 / 煮玉米粥巧加小苏打

81 小苏打巧除水垢 / 巧用过期鲜奶做调料 / 酱质调味品巧储存 / 巧

爆葱香味 / 糖水巧解辣椒辣味 / 奶酪巧保存 / 烧菜放酒时间巧掌握 / 巧使炭火香味四溢

82 调味酱放多巧应对 / 巧用味精增鲜味 / 巧去芥末辣味 / 巧用葱须入菜 / 味精巧使用 / 鸡精巧使用 / 白糖巧使用

83 巧和芝麻酱 / 果酱巧增香 / 巧制蕃茄酱 / 巧用番茄酱调味 / 巧用油炒番茄酱 / 巧用色拉酱保存三明治馅

84 用食醋巧去手上辣味 / 巧用醋拌海蜇 / 巧用醋煮排骨 / 咸鱼巧复鲜 / 巧用醋水渍鱼 / 巧使醋变香 / 烹鱼巧用醋 / 做菜巧用酒 / 料酒与醋巧使用

85 巧制辣椒油 / 正确使用咖喱粉 / 巧用香椿做小吃 / 巧制孜然椒盐

86 果酱巧制作 / 鱼香味巧调制 / 吉士粉巧使用

六、鲜嫩水果

86 吃水果也有时机

87 巧选西瓜 / 葡萄应带皮吃 / 洗瓜果的窍门 / 火龙果巧选购 / 巧去水果涩味 / 剥橙皮的窍门 / 巧存水果 / 巧用纸箱存苹果 / 苹果熟吃好处多多

88 巧防苹果变色 / 巧用苹果存香蕉 / 巧用苹果和白酒存点心 / 巧存柑橘 / 巧存荔枝 / 巧识激素水果 / 巧识使用了膨大剂的猕猴桃

89 巧为瓜果消毒 / 巧洗鲜桃 / 巧去

目录 CONTENTS

桃子皮 / 菠萝巧选购 / 水果忌马上放入冰箱 / 巧选桃子

90 巧选李子

PART 2 第二章



一、刀工和刀法

- 92 刀工的种类 / 刀工的作用 / 熟练刀工的基本要求
- 93 常见食材加工形态 / 巧学直切
- 94 巧学推切 / 巧学拉切 / 巧学滚刀切 / 巧学铡切 / 巧学劈 / 巧学拍
- 95 巧学平刀片 / 巧学推拉刀片 / 巧学斜刀片 / 巧学正刀斜片 / 巧学反刀斜片

二、火候与勺工

- 95 烹出色香味
- 96 拌菜更鲜美 / 卤制美味有妙招 / 拨丝也简单
- 97 巧学蜜汁法 / 烹饪技法之炆
- 98 巧学焯炆 / 巧学滑炆 / 巧学焯滑炆 / 烹饪技法之炒 / 巧学熟炒 / 巧学生炒 / 巧学滑炒 / 巧学干煸
- 99 巧学软炒 / 巧学焦炒 / 烹饪技法之煮 / 蒸菜有窍门

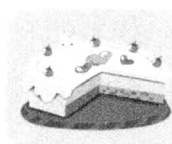
- 100 巧学粉蒸 / 巧学清蒸 / 巧学糟蒸 / 巧学包蒸 / 巧学扣蒸 / 巧学果盅蒸 / 巧学上浆蒸 / 巧学气锅蒸 / 巧学花色蒸 / 烹饪技法之贴
- 101 余制的妙法 / 火辣爆炒 / 巧学火爆 / 巧学油爆
- 102 巧学葱爆 / 巧学盐爆 / 巧学酱爆 / 巧焖鲜香菜
- 103 巧学原焖 / 巧学油焖 / 巧学红焖 / 巧学黄焖 / 巧学酱焖 / 烹饪技法之炖 / 巧学隔水炖
- 104 巧学不隔水炖
- 105 烹饪技法之熘 / 巧学滑熘 / 巧学焦熘 / 巧学软熘 / 巧学醋熘 / 巧学水熘
- 106 巧学包芡熘 / 巧学糟熘 / 烹饪技法之烩
- 107 巧学白烩 / 巧学红烩 / 巧学麻辣烩 / 巧学酸辣烩 / 巧学甜烩 / 巧学番茄烩 / 巧学海鲜烩 / 煲出好汤
- 108 美食的煎制妙招

- 109 烤制秘法 / 巧烧食物得美味 / 巧学走红

- 110 巧学过油 / 巧学焯水

PART 3

第三章



一、“装”出一个甜蜜家

- 112 入住新居急不得 / 入住二手房须消毒 / 家具摆放勿贪多
- 113 有电脑的卧室宜养的植物 / 装饰格调巧选择 / 居室色调巧选择 / 巧为居者选色调
- 114 如何选择居室色调 / 居室巧配色 / 家具、地板与墙壁巧配色
- 115 室内整体配色 / 室内布置巧配色 / 室内织物摆设巧配色 / 装饰材料巧配色 / 居室色彩巧配色 / 窗框、门与墙巧配色 / 居室配色小窍门 / 色彩巧运用
- 116 暗厅巧布置 / 客厅巧布置
- 117 睡眠区巧布置 / 梳妆区巧布置 / 贮藏区巧布置 / 色彩法巧布置小房间 / 整洁法巧布置小房间 / 重叠法巧布置小房间 / 延伸法巧布置小房间 / 利用图案法巧布置小房间
- 118 新房巧布置 / 厨房巧布置 / 巧利用床铺上方空间 / 巧利用墙壁空间 / 巧利用窗口两侧的空间

- 119 巧利用走廊上方空间 / 角落巧利用 / 房间凹部巧利用 / 低矮居室巧吊顶 / 老房子巧改卫生间
- 120 家具风格巧确定 / 家具摆放原则 / 各种家具的摆放
- 121 床的朝向巧用心 / 床的布置形式巧选择 / 卧室床罩巧选择 / 枕头巧摆设 / 装饰品巧摆放 / 墙壁巧挂画
- 122 客厅巧挂字画 / 窗帘巧布置
- 123 窗帘的挂法 / 墙面裂缝巧修补 / 墙壁小孔巧堵塞 / 水泥墙巧拉电线 / 墙面钉钉子不裂法 / 钉钉不弹法
- 124 钉子松动加固法 / 墙壁巧打磨 / 粉刷涂漆巧计算 / 墙壁巧粉刷 / 巧粘壁纸 / 色调的选择
- 125 润湿法巧揭旧壁纸 / 巧用熨斗揭旧壁纸 / 用吹风机巧揭旧壁纸 / 巧除旧墙漆 / 巧贴瓷砖 / 壁纸质地的选择
- 126 壁纸破损巧修补 / 巧割瓷砖 / 巧铺实木地板 / 墙体干燥巧保持

目录 CONTENTS

- 127 布置房间的窍门 / 布置房间的缩排窍门 / 巧用家具使房间变宽 / 利用配色使房间变宽
- 128 利用镜子使房间变宽 / 利用照明使房间变宽 / 橱柜巧使房间变宽 / 家庭灯光选配窍门

二、灭虫除味有诀窍

- 128 用盐水巧除油漆味 / 用氨水巧除油漆味 / 用洋葱巧除油漆味 / 用干草巧除油漆味
- 129 用牛奶巧除油漆味 / 用食醋巧除居室烟味 / 用氨水巧除居室烟味 / 用蜡烛巧除居室烟味 / 巧除居室宠物异味 / 用茶水巧除油漆味 / 用菜叶水巧除家具油漆味 / 用淘米水巧除家具油漆味 / 用牛奶巧除家具油漆味 / 巧除皮箱异味 / 巧除药物异味 / 食醋蒸发巧除厨房异味
- 130 用橘皮巧除厨房异味 / 用柠檬皮除厨房异味 / 石灰拌煤巧除厨房煤气味 / 巧除葱、蒜刺激味 / 烧干茶叶法巧除油腥味 / 煎食醋法巧除鱼腥味 / 用食醋巧除碗橱异味 / 用木炭巧除碗橱异味 / 巧除油瓶怪味 / 巧除容器腥味 / 巧除塑料容器异味 / 用漂白剂巧除异味 / 用小苏打巧除异味 / 用报纸巧除异味
- 131 巧除炒菜锅异味 / 茶叶除锅内鱼腥味 / 白酒除锅内鱼腥味 / 巧除铁锅腥味 / 巧除水壶异味 / 巧防水壶霉味 / 巧除瓶中异味 / 巧除瓶子里的臭味 / 巧除菜刀上的葱、蒜味 / 用火烧除剪刀的腥味 /

用水烫除剪刀的腥味 / 巧除凉开水的水锈味

- 132 电风扇除衣物的樟脑味 / 巧除衣物的樟脑味 / 晾晒巧除樟脑味 / 巧除衣物的霉味 / 巧除衣物的汗臭味 / 巧除袜子的臭味 / 巧除皮鞋臭味 / 用白酒巧除胶鞋的臭味 / 用盐水巧除胶鞋臭味 / 用氯化钙巧除胶鞋臭味 / 用丝瓜筋巧除胶鞋臭味
- 133 用食醋巧除尿布臊味 / 尿布臊味巧清除 / 厨具油渍巧去除 / 木柜异味巧消除 / 用盐水巧防蛀 / 涂柴油巧除家具蛀虫 / 用敌敌畏巧除家具蛀虫 / 书籍巧防蛀 / 巧除毛毯蛀虫 / 巧除地毯蛀虫 / 用苦树皮水巧驱室内昆虫 / 用蛋壳巧驱室内昆虫 / 用漂白粉巧驱昆虫 / 用柠檬巧驱室内昆虫
- 134 巧杀飞蛾 / 用苦树皮巧去蚊子 / 用干橘皮巧去苍蝇 / 用桉树油巧去蜈蚣 / 巧用螃蟹壳去瓢虫 / 用白酒巧除蜘蛛 / 用食醋巧驱苍蝇 / 用风油精巧驱苍蝇 / 用葱、蒜巧驱苍蝇 / 用番茄巧驱苍蝇 / 用残茶法巧驱苍蝇 / 用黄瓜巧驱蟑螂
- 135 用桃叶巧驱蟑螂 / 用洋葱巧驱蟑螂 / 用肥皂灭虫法巧灭蟑螂 / 用硼砂、面粉巧灭蟑螂 / 用酒瓶巧灭蟑螂 / 用丝瓜巧灭蟑螂 / 用桐油巧灭蟑螂 / 巧放灭鼠毒饵 / 巧除宠物身上的跳蚤 / 巧用烟丝驱蚁 / 巧防蚂蚁窃食 / 菜橱巧防蚂蚁 / 用锯末巧驱蚂蚁
- 136 用炉灰巧驱蚂蚁 / 用石灰巧驱蚂蚁

三、厨房洁净利健康

- 136 清洗菜篮小窍门 / 巧除厨房角落的霉味 / 巧除密闭容器异味 / 巧除鱼腥味 / 不锈钢餐具巧保存 / 白瓷砖黄渍巧去除 / 清洗水管上油渍的窍门 / 妙招去除砧板异味
- 137 塑料砧板巧消毒 / 平底锅巧清洗 / 电冰箱快速除霜 / 巧除铁锅异味 / 食物粘锅巧清洗 / 妙计应对锅底黑灰 / 巧除咖啡壶内咖啡垢 / 巧除烤网顽垢
- 138 巧洗厨房纱窗 / 善用白酒擦餐桌 / 巧去茶锈 / 巧除火锅铜锈 / 塑料制品巧清洗 / 巧洗餐具
- 139 巧去玻璃杯污垢 / 巧用植物除污垢 / 巧除瓶内油污 / 小窍门助餐具干爽 / 巧除容器蛋迹 / 厨房用具巧消毒 / 煤气灶喷气孔巧除垢 / 巧擦炉具 / 排气扇巧清洁
- 140 巧除厨房墙壁污垢 / 用食醋巧除厨房异味 / 水池堵塞巧疏通 / 滤水器巧加透明膜 / 厨房抹布巧卫生 / 化纤布不宜做厨房抹布 / 妙方除水锈 / 巧擦水龙头
- 141 巧除铝锅黑渍 / 巧洗带筛眼的塑料用具 / 巧妙清理排水管 / 巧用废油除污渍 / 善用鸡毛除瓷砖污垢 / 巧磨钝刀 / 厨房节水小妙招 / 微波炉巧清洁
- 142 巧除不锈钢餐具污垢 / 巧使菜刀防锈、除锈 / 巧除电水壶水垢 / 煤气炉巧清洗 / 正确清洗锅具 /

正确使用洗洁精 / 厨房保洁六原则

- 143 妙招保持餐刀锋利 / 餐具快干秘方 / 巧刷细颈瓶 / 水晶杯巧清洗 / 巧洗细长玻璃杯 / 巧洗描银边、金边的杯子 / 巧让玻璃杯恢复光泽
- 144 巧按顺序清洗 / 巧洗油污厚重的盘子 / 善用淘米水去油污 / 巧洗易碎的餐具 / 巧用砧板切鱼 / 两块砧板轮流用 / 理想砧板巧选择
- 145 巧除煤气炉顽垢 / 巧除煤气炉周围污垢 / 厨台下方勤打扫 / 巧用酒精清洁冰箱 / 巧用橘子皮除微波炉异味 / 巧除排水孔污垢 / 巧用五角硬币清理沥水网
- 146 厨房垃圾巧除臭 / 巧防垃圾发臭招虫 / 巧防垃圾袋滴水 / 巧除下水道怪味



目录 CONTENTS

PART 4 第四章



一、买对才省——家庭用品巧选购

- 148 电饭锅巧选购 / 电烤箱巧选购 / 微波炉巧选购 / 菜刀巧选购 / 菜板巧选购
- 149 餐具不宜装饰过多 / 电动剃须刀巧选购 / 瓷器巧选购 / 不锈钢制品巧选购 / 雨伞巧挑选 / 蚊香巧选购
- 150 竹凉席巧选购 / 藤制家具巧选购

二、能省就省——家庭用品巧使用精保养

- 150 抽油烟机宜早开晚关 / 电磁炉使用保养宜忌
- 151 使用酒精炉的禁忌 / 使用铜火锅的禁忌 / 高压锅使用五不宜 / 电饭锅使用宜注意
- 152 铝铁制品不宜混用 / 沙锅的使用禁忌 / 使用不锈钢厨具禁忌 / 刀具的使用禁忌
- 153 开关电视机不宜直接拔插头 / 电

热水器宜常通电 / 安装空调宜注意 / 装空调宜选背阴面 / 空调使用宜忌

- 154 空调宜常清洗 / 微波炉保养宜忌 / 燃气热水器保养宜忌 / 冰箱保养宜忌 / 冰箱节电宜注意
- 155 冰箱门巧关严 / 家电不使用时不宜待机 / 电饭锅省电宜注意 / 微波炉省电宜忌
- 156 照明宜选节能灯 / 宜合理选择照度和照明方式
- 157 宜充分利用自然光 / 洗餐具省水宜忌 / 烧开水省气窍门 / 家庭绿化用水宜注意
- 158 绿化用水宜多途径选择 / 巧补瓷器裂缝
- 159 木地板凹坑巧复原 / 冰箱漆面裂痕巧补救 / 日光灯灯光闪烁巧解决 / 巧修换气扇转速慢 / 日光灯“嗡嗡”响巧消除 / 门窗玻璃破损巧修补 / 巧在墙上挂钩
- 160 巧补镜子露光点 / 漆刷干硬巧复软 / 巧除家具上的擦痕 / 巧修刀把儿松动 / 巧调座钟乱点 / 锈锁巧打开

- 161 巧修房门变形 / 巧补地板裂缝 / 巧防地毯滑动 / 淋浴器喷头喷水发散巧解决 / 开锁时扭断钥匙巧应对 / 巧使热水器喷头出水通畅 / 巧除地毯卷角 / 巧防凳子脚套常掉 / 壁纸破损巧修补
- 162 家具灼伤巧复原 / 木制家具上的压痕巧复原 / 实木地板巧保养 / 巧除地毯压痕 / 书皮开脱巧修复 / 花瓶漏水巧补救
- 163 玻璃杯粘在一起巧分开 / 巧修书脊开脱 / 螺丝钉钉死了如何拔 / 鞋带头散了巧修补 / 手表内水汽巧消除 / 手表受磁巧消除
- 164 巧除印章印泥渣 / 巧用醋擦眼镜 / 巧法分离粘连邮票 / 巧铺塑料棋盘 / 冬季巧防自行车慢撒气 / 新菜板防裂小窍门 / 高压锅胶圈巧替换 / 煤气灶漏气巧检测 / 内锅变形巧恢复 / 巧减电话噪音 / 巧装窗纱
- 165 巧接洗衣机排水管 / 冰箱噪音巧消除

三、永远都穿新衣服——衣物保养与收藏

- 165 巧法熨烫衣裤 / 巧去衣服熨迹
- 166 毛呢巧熨烫 / 棉麻衣物巧熨烫 / 丝绸衣物巧熨烫 / 毛衣巧熨烫 / 皮革服装巧熨烫 / 羽绒服巧熨烫 / 巧熨有褶裙 / 巧除领带褶皱 / 巧熨羊毛围巾 / 巧去西服的气泡 / 使衣物香味持久的小窍门 /

使衣物恢复光泽的小窍门

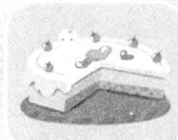
- 167 巧补皮夹克破口 / 棉织物烫黄后巧处理 / 化纤衣料烫黄后巧处理 / 巧补羽绒服破洞 / 自制哺乳衫 / 白色衣服泛黄巧处理 / 防衣物退色法 / 防毛衣缩水的小窍门
- 168 防毛衣起球的小窍门 / 毛衣磨损巧处理 / 巧去衣物上的絮状物 / 巧去毛呢油光 / 毛织物的光泽巧恢复 / 巧法防皮鞋磨脚 / 巧防鞋垫串出鞋外 / 黑皮鞋退色巧处理 / 丝绸衣服巧保养 / 真丝衣物巧保养 / 西服巧保养
- 169 羊毛衫巧保养 / 黑色毛织物巧保养 / 皮衣巧保养 / 皮鞋巧保养 / 旅游鞋巧保养 / 衣物巧收藏
- 170 衣物四季巧收藏 / 毛呢料衣服巧收藏 / 丝绸衣物巧收藏
- 171 纯棉衣物巧收藏 / 泳装巧收藏 / 百褶裙巧收藏 / 羊毛衫巧收藏 / 皮衣巧收藏 / 皮毛巧防蛀 / 巧放置樟脑 / 皮鞋巧收藏
- 172 翻毛皮鞋巧收藏 / 巧除皮鞋的白斑 / 棉鞋巧除湿 / 巧挂西装 / 巧除西装发光 / 西装巧保养



目录 CONTENTS

PART 5

第五章



一、内科疾病

174 花生壳、葱白治疗感冒 / 葱白、生姜治疗感冒 / 麝香止痛膏治疗感冒 / 梳头治三叉神经痛 / 葡萄酒、鸡蛋治疗感冒 / 梨子治疗感冒 / 巧治腰痛 / 龙眼壳治头晕 / 酒浴法治疗感冒

175 自制茶治疗感冒 / 冬瓜皮治疗咳嗽 / 治疗无痰干咳法 / 用花椒、梨子止咳化痰 / 姜蛋治疗咳嗽 / 柚子皮治疗咳嗽气喘 / 醋煎鸡蛋治疗咳嗽 / 常食松子治疗便秘

176 胡椒、干姜治疗胃痛 / 蜂蜜、茶叶治疗便秘 / 枳实治疗便秘 / 花生油、红薯叶治疗便秘 / 菠菜、猪血治疗便秘 / 伤湿止痛膏治疗胃痛 / 韭菜子治疗便秘 / 治疗老年人便秘 / 蜂蜜、盐治疗便秘 / 巧治积食腹胀 / 甲鱼巧治痔疮

177 黄鳝巧治痔疮 / 黄花菜、木耳治痔疮 / 石榴皮治脱肛 / 香蕉治痔疮 / 食盐治肛门溃疡 / 韭菜根治痔疮 / 大枣、橘皮治消化不良 / 糯米、胡萝卜治消化不良 / 山楂、山药治消化不良 / 锅巴治消化不良 / 萝卜、酸梅治消化不良

178 山楂、麦芽治消化不良 / 韭菜根

治呕吐 / 羊肉、大蒜治呕吐 / 豆腐治呕吐 / 治不消化引起的呕吐 / 治疗湿热呕吐 / 蜂蜜、生姜治呕吐 / 活鲫鱼治呕吐 / 柿饼治呕吐 / 黄瓜叶治腹泻 / 荞麦面治腹泻 / 苹果治腹泻 / 栗子治腹泻 / 旱莲草治腹泻 / 治疗脾虚腹泻

179 巧防高血脂 / 巧降血糖 / 小米锅巴治腹泻 / 巧治神经性头痛 / 巧治食牛肉引起的腹胀 / 巧治食狗肉引起的积滞 / 巧治过食鱼虾引起的腹痛 / 巧治过食豆腐引起的腹胀 / 巧治过食菱角、荔枝引起的腹胀 / 巧治水果引起的腹泻

180 糖水催眠 / 牛奶催眠 / 面包催眠 / 过食凉粉巧解治 / 胃积食巧解治 / 食蛋巧治腹泻 / 气味刺激巧治鼻炎 / 自我按摩法缓解鼻炎 / 体位变换法缓解鼻炎 / 巧治婴儿鼻塞

二、外科疾病

181 推拿揉摩治落枕 / 按压“三里”治落枕 / 生姜、白酒通经络 / 鱼肝油治外伤

182 肥皂治疗轻度烧烫伤 / 牙膏治疗轻度烧烫伤 / 面碱治疗轻度烧烫伤 / 豆腐治疗轻度烧烫伤 / 酒治疗轻度烧烫伤 / 牛奶治疗轻度烧

烫伤 / 盐水治疗轻度烧烫伤 / 西瓜皮治疗轻度烧烫伤 / 樱桃巧治轻度烧烫伤 / 烂橘子巧治轻度烫伤 / 鸡蛋清治烫伤

- 183 白糖治烫伤 / 冬瓜皮治烫伤偏方 / 南瓜治烫伤偏方 / 米醋治烫伤偏方 / 白糖、冰片治烫伤偏方 / 酱油治烫伤偏方 / 巧治蜂蜇伤 / 巧治蜈蚣咬伤 / 巧治毛虫蜇伤 / 巧治蚂蟥叮咬 / 热水瓶塞治蚊子叮咬

三、皮肤科疾病

- 184 大蒜治脚气 / 雪花膏治脚气 / 风油精治脚气 / 烟灰治脚气 / 牙膏治脚气 / 绿茶治脚气 / 茄子根治脚气 / 麦饭石治脚气 / 巧治狐臭 / 辣椒、碘酒治狐臭 / 冰片、酒精治狐臭

- 185 滑石、冰片治狐臭 / 轻粉、枯白矾治狐臭 / 滑石治狐臭 / 番茄汁治狐臭 / 拍打手背除黑斑 / 茉莉花茶治鸡眼 / 火柴治鸡眼 / 万年青叶治鸡眼 / 葱白治鸡眼 / 洋葱头治鸡眼 / 丝瓜叶止痒法

- 186 烟灰止痒法 / 盐水止痒法 / 鸡蛋醋治灰指甲 / 西瓜皮消痱子 / 苦瓜消痱子 / 黄精治疗手足癣 / 马齿苋治疗手足癣 / 梅果治疗手足癣 / 柠檬果治疗手足癣 / 山梨果治疗手足癣 / 杏李果治疗手足癣 / 无花果治疗手足癣 / 白酒、生姜治疗手足癣

- 187 木瓜、明矾治疗手足癣 / 石榴皮治疗手足癣 / 海带、猪肉治疗手足癣 / 巧治手足癣 / 韭菜水治脚癣 / 鲜鸡蛋膜治脚癣 / 阿司匹林治脚癣 / 韭菜外用治疗荨麻疹 / 治疗吃葱、蒜引起的口臭 / 治疗

烟、酒引起的口臭

- 188 治疗口腔不洁引起的口臭 / 巧治化脓性鼻炎引起的口臭 / 治疗消化不良引起的口臭 / 清除脚臭两法 / 黑木耳巧治疣 / 啤酒巧治头皮屑过多 / 巧治汗脚

- 189 牛奶等巧治神经性皮炎 / 巧治神经性皮炎 / 软柿子可治手干裂 / 蜂蜜搓手巧治干裂 / 米醋加花椒防脚干裂 / 牛奶巧治脚跟干裂 / 蔬菜水洗脚巧治干裂 / 面块涂患处巧治脚跟干裂 / 苹果皮治脚跟干裂 / 芥末糊巧治脚裂

- 190 土豆、凡士林巧治脚裂 / 足光粉巧治脚裂 / 柳叶巧治脚趾缝溃烂

四、五官科疾病

- 190 多吃含铁食物防耳聋 / 注意补锌防耳聋 / 补钙与维生素 D 防耳聋 / 降低血脂防耳聋 / 巧吃蔬菜防耳聋 / 啤酒花治牙疼 / 食醋、花椒治牙疼

- 191 杏仁巧治牙疼 / 打碗花巧治牙疼 / 花椒巧治牙疼 / 生姜巧治牙疼 / 公丁香巧治牙疼 / 大蒜巧治牙疼 / 热气熏蒸巧治针眼 / 中指处扎线巧治针眼 / 冰块冷敷巧治眼皮浮肿

- 192 水果、青菜巧治眼皮浮肿 / 清凉油巧治鼻出血 / 冷敷法巧治鼻出血 / 扎无名指巧治鼻出血 / 蒜泥治疗鼻出血 / 蛋壳内膜治疗鼻出血

- 193 葱白、韭菜治疗鼻出血 / 韭菜浸醋治疗鼻出血 / 蜂蜜茶治咽喉疼痛 / 耳鸣的吹气疗法 / 按人中穴止喷嚏