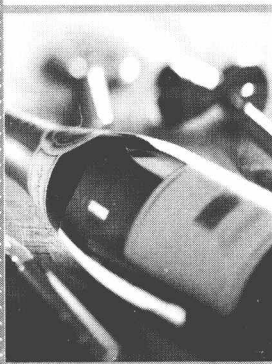


天下
生活坊

轻松管家

实用生活

SHIYONGSHENGHUO ■ 本书编委会主编 ■



窍门

QIAOMENJINGXUAN

编委成员：王小刚 马玉洁 莫丽华
陈光辉 徐想林 张志华
陈春柳 李欣梅 韩晓霞

全书统筹：黄国林
文字编辑：宋瑞雪
美术编辑：石 奇
实物制作：谢曼琳



YZLI0890145243

精选

综合版

凤 凰 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

轻松管家·实用生活窍门精选:综合版/《轻松管家·实用生活窍门精选》本书编委会主编.--南京:凤凰出版社,2011.8

ISBN 978-7-5506-0744-6

I. ①轻… II. ①轻… III. ①生活-知识 IV.

① TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 156993 号

书 名	轻松管家·实用生活窍门精选:综合版
著 者	《轻松管家·实用生活窍门》编委会主编
责任编辑	吴建中
出版发行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 凤凰出版社 北京凤凰天下文化发展有限公司
出版社地址	南京市中央路 165 号, 邮编: 210009
公司网址	北京凤凰天下网 http://www.bookfh.cn
印 刷	北京泽宇印刷有限公司 北京市怀柔区庙城镇王史山村
开 本	787×1092 毫米 1/16
印 张	25
字 数	550 千字
版 次	2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5506-0744-6
定 价	28.00 元

(本图书凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)

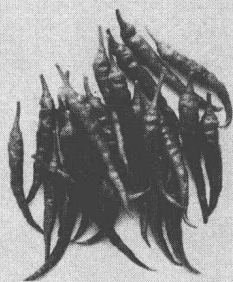


CONTENTS

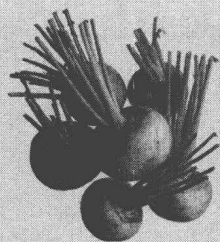
健康饮食

家庭饮食基本常识 3

- 3 正确洗菜
- 3 正确炒菜
- 3 小锅炒菜
- 3 温油爆锅
- 3 烹饪保钙
- 3 保留蔬菜营养
- 4 忌炒菜油温过高
- 4 忌焖煮绿叶蔬菜
- 4 炆菜要领
- 4 拌菜刀法
- 4 防止切菜伤手
- 5 吃酸菜禁忌
- 5 吃苦瓜禁忌
- 5 拌菜调味



- 5 吃豆角禁忌
- 5 吃西红柿禁忌
- 5 吃辣椒禁忌
- 5 吃大蒜的禁忌
- 6 吃花生禁忌
- 6 吃柿子禁忌
- 6 吃梨禁忌
- 6 吃荔枝禁忌
- 6 吃香蕉禁忌
- 6 吃橘子禁忌
- 6 吃桑葚禁忌
- 6 吃紫菜禁忌
- 7 吃山楂禁忌
- 7 吃味精禁忌
- 7 吃盐禁忌
- 7 忌食隔夜熬白菜
- 7 忌吃有黑斑红霉
- 7 忌食用鲜黄花菜
- 8 忌胡萝卜、白萝卜同煮
- 8 忌豆腐与菠菜同煮
- 8 忌吃豆腐放葱
- 8 忌牛奶与橘子同食
- 8 忌空腹吃甘蔗

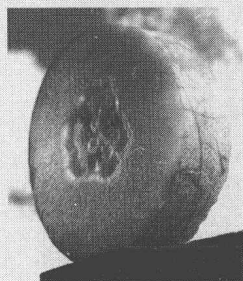


- 8 忌食烧焦的鱼和肉
- 8 忌牛肉与栗子同炖
- 8 忌肉类与豆类同煮
- 9 忌鸡肉与芥末同食
- 9 忌鸡肉与大蒜同食
- 9 忌兔肉与姜同食
- 9 忌羊肉与豆酱同食
- 9 忌羊肉与醋搭配
- 9 忌吃羊肉后马上喝茶
- 9 忌猪肝炒得太嫩
- 9 忌煎咸肉
- 9 忌铝制容器搅拌鸡蛋
- 10 忌久煮骨头汤
- 10 忌鸡肉与鲤鱼同煮
- 10 忌柿子与螃蟹同食
- 10 忌吃鲜海蜇
- 10 忌海带长时间浸泡

- 10 忌食新鲜木耳
- 10 忌鸡蛋与味精同食
- 11 忌红豆加盐
- 11 忌睡前吃甜食
- 11 忌啤酒与白酒同饮
- 11 忌酒与咖啡同饮
- 11 忌饮茶过量
- 11 巧饮酸奶
- 11 儿童常喝牛奶防腐蚀牙齿
- 11 食用熏制食品不要过量
- 12 厨房用具禁忌

食物甄选..... 13

- 蔬菜 13
- 13 白菜
- 13 菠菜
- 13 油菜
- 13 黄瓜
- 13 苦瓜
- 13 南瓜
- 14 冬瓜



- 14 丝瓜
- 14 白萝卜
- 14 胡萝卜
- 14 茄子
- 14 西红柿
- 14 辣椒

- 14 土豆
- 15 洋葱
- 15 莴笋
- 15 莲藕
- 15 菜花
- 15 蒜薹
- 15 韭菜
- 15 芹菜
- 15 空心菜

- 16 生菜
- 16 香椿
- 16 四季豆
- 16 甘蓝
- 16 豆芽
- 16 蘑菇
- 16 金针菇
- 16 口蘑
- 17 冬笋
- 17 西葫芦
- 17 茭白
- 17 玉米

水果 17

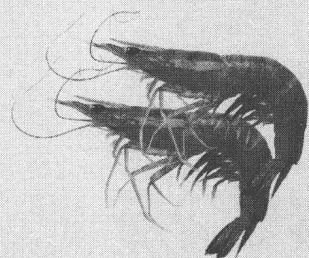
- 17 苹果
- 17 桃
- 17 梨
- 17 李子
- 18 杏
- 18 山楂
- 18 枣
- 18 香蕉
- 18 草莓
- 18 杨梅
- 18 荔枝
- 18 樱桃

- 18 葡萄
- 19 桂圆
- 19 菠萝
- 19 杧果
- 19 石榴
- 19 柑橘
- 19 柚子
- 19 柠檬
- 19 猕猴桃



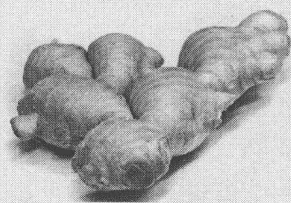
- 20 西瓜
- 20 哈密瓜
- 20 木瓜
- 20 椰子
- 20 无花果
- 肉蛋 20
- 20 鲜猪肉
- 20 冻猪肉
- 20 鸡肉
- 21 黄牛肉
- 21 犊牛肉
- 21 水牛肉
- 21 羊肉
- 21 狗肉
- 21 鸭肉
- 21 腊肉
- 22 香肠
- 22 腊肠
- 22 咸肉

22 猪肝	
22 猪肚	
22 猪心	
22 猪肠	
22 猪肺	
23 猪蹄	
23 牛肚	
23 鸡蛋	
23 判别鲜蛋	
23 鸭蛋	
23 鹌鹑蛋	
23 松花蛋	
23 咸蛋	
鱼 鲜	24
24 鲤鱼	
24 草鱼	
24 鲫鱼	
24 带鱼	
24 黄鱼	
24 鲢鱼	
24 鱿鱼	
24 黄鳝	
25 鳊鱼	
25 泥鳅	
25 墨鱼	
25 甲鱼	
25 螃蟹	
25 对虾	



25 虾仁	
25 龙虾	
26 虾皮	
26 海蜇皮	
26 牡蛎	
26 田螺	
26 扇贝	
26 海参	
26 海带	
26 鱼肚	
粮 油	27
27 面粉	
27 大米	
27 糯米	
27 小米	
27 绿豆	
27 大豆	
27 花生	
27 芝麻	
28 藕粉	
28 挂面	
28 元宵	
28 粉丝	
28 豆腐	
28 豆皮	
28 豆腐干	
28 豆腐乳	
28 花生油	
29 豆油	
29 菜子油	
29 芝麻油	
调味品	29
29 盐	
29 味精	

29 白糖	
29 红糖	
29 醋	
30 酱油	
30 料酒	
30 大蒜	
30 生姜	



30 大葱	
干 货	30
30 木耳	
30 腐竹	
30 银耳	
31 紫菜	
31 干香菇	
31 核桃	
31 板栗	
31 松子	
31 鱿鱼干	
31 干贝	
饮 品	31
31 白酒	
32 啤酒	
32 葡萄酒	
32 矿泉水	
32 绿茶	
32 豆浆	
32 牛奶	
32 咖啡	
32 蜂蜜	

食物清洗..... 33

蔬菜 33

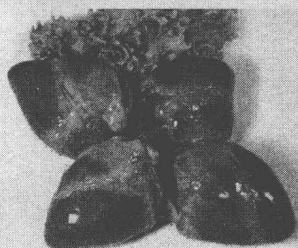
- 33 流水冲洗
- 33 洗洁精洗菜
- 33 剥蒜皮
- 33 土豆去皮
- 33 去藕皮
- 33 去芋头皮
- 34 去蚕豆皮
- 34 巧切洋葱
- 34 去西红柿皮

水果 34

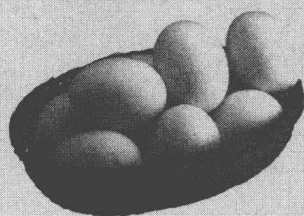
- 34 流水冲洗
- 34 巧洗水果
- 34 去苹果皮
- 34 巧削苹果皮
- 34 去桃毛
- 35 碱水去鲜桃毛
- 35 洗草莓
- 35 核桃
- 35 剥板栗
- 35 板栗去壳
- 35 剥橙子

肉蛋 35

- 35 洗猪肉
- 35 洗猪心
- 35 洗猪肚



- 36 洗猪肝
- 36 洗猪肠
- 36 洗咸肉
- 36 洗羊肉
- 36 褪鸡毛
- 36 鸡肉去腥
- 36 狗肉去味
- 36 去蛋壳



36 分离蛋清蛋黄

鱼鲜 37

- 37 清洗鱼身
- 37 去鱼鳞
- 37 食醋去鱼鳞
- 37 去鱼腥
- 37 去鱼骨
- 37 化冻鱼
- 37 贝类吐沙
- 37 田螺吐沙
- 37 发鱿鱼干
- 38 发墨鱼干
- 38 去虾腥
- 38 取虾肉
- 38 去甲鱼腥

干货 38

- 38 发海参
- 38 发木耳
- 38 发笋干
- 39 发香菇

- 39 发干蘑菇
- 39 剥莲子衣
- 39 大枣巧去皮

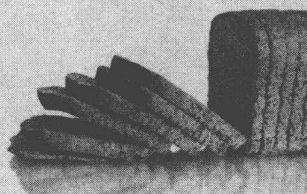
食物储存..... 40

蔬菜 40

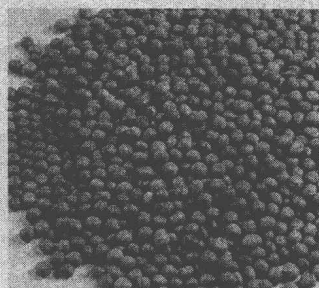
- 40 鲜菜储存
- 40 大白菜储存
- 40 小白菜储存
- 40 油菜储存
- 40 韭菜储存
- 40 芹菜储存
- 41 菠菜储存
- 41 香椿储存
- 41 粽叶储存
- 41 香菜存储
- 41 冬瓜储存
- 41 白萝卜储存
- 41 胡萝卜储存
- 41 黄瓜储存
- 41 西红柿储存
- 42 青椒储存
- 42 莴笋储存
- 42 茭白储存
- 42 冬笋储存
- 42 鲜藕储存
- 42 土豆储存
- 42 芋头储存
- 42 豆角储存
- 42 豌豆储存
- 43 蘑菇储存
- 43 洋葱储存
- 43 大葱储存
- 43 生姜储存

43 大蒜储存	
43 豆腐储存	
水果	43
43 苹果储存	
43 梨储存	
43 桃子储存	
44 橘子储存	
44 香蕉储存	
44 草莓储存	
44 西瓜储存	
44 葡萄储存	
44 荔枝储存	
44 桂圆储存	
44 大枣储存	
肉 蛋	45
45 猪肉储存	
45 牛肉储存	
45 鸭肉储存	
45 猪肝储存	
45 肉馅储存	
45 保存绞肉	
45 香肠储存	
45 火腿储存	
45 鸡蛋储存	
46 鸭蛋储存	
46 鹌鹑蛋储存	
46 松花蛋储存	
46 咸蛋储存	
鱼 鲜	46
46 鲤鱼储存	
46 草鱼储存	
46 鲫鱼储存	
46 鲜虾储存	
46 鲜虾仁储存	

47 虾皮储存	
47 螃蟹储存	
47 海米储存	
47 海带储存	
47 海蜇储存	
47 海参储存	
粮 油	47
47 大米储存	
47 茶叶防粮食生虫	
48 干辣椒防米面生虫	
48 花椒、大料防米面生虫	
48 生姜除虫法	
48 螃蟹壳防米生虫	
48 海带防米生虫	
48 米饭储存	
48 面粉储存	
48 挂面储存	
48 白糖储存	
49 料酒储存	
49 酱油储存	
49 红糖储存	
49 面头储存	
49 馒头储存	
49 面包储存	
49 饼干储存	
49 猪油储存	
50 植物油储存	
50 花生油储存	
50 糖果储存	



干 货	50
50 花生米储存	
50 瓜子储存	
50 绿豆储存	

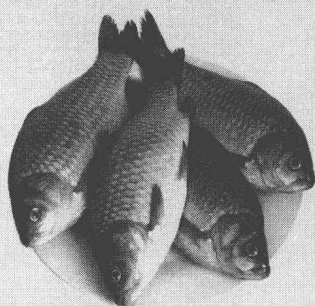


50 大豆储存	
51 板栗储存	
饮 品	51
51 茶叶储存	
51 啤酒储存	
51 葡萄酒储存	
51 蜂蜜储存	
51 牛奶储存	
51 茶叶受潮	

食物烹饪..... 52

食物除味.....	52
52 去辣味	
52 去土豆异味	
52 去萝卜涩味	
52 去蔬菜涩味	
52 去水果涩味	
52 去柿子涩味	
53 去米饭糊味	
53 去馒头碱味	
53 去豆腥味	
53 炒菜去咸味	
53 做汤去咸味	

- 53 去肉血腥味
- 53 去冻肉异味
- 53 去猪肚异味
- 53 去猪肠臭味
- 54 去羊肉膻味
- 54 去羊肉馅膻味
- 54 去鸡肉腥味
- 54 去鱼腥味
- 54 去鱼土腥味



- 54 去咸鱼味
- 54 去虾腥味

烹饪妙招..... 55

蔬 菜 55

- 55 巧食白菜
- 55 炒菠菜
- 55 食用土豆要削皮
- 55 巧炒土豆丝
- 55 防止土豆变色
- 55 烧茄子
- 56 晒茄干
- 56 炒菜花
- 56 去黄瓜涩味
- 56 炒黄瓜
- 56 炒木耳
- 56 炸花生米

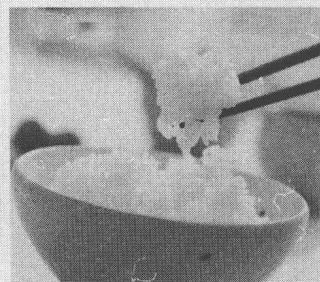
- 56 炒豆芽
- 56 炒胡萝卜
- 56 拌菜消毒
- 56 拌菜调味
- 肉 蛋 57
- 57 肥肉除腻
- 57 炖排骨
- 57 炒猪肉片
- 57 挂浆配比
- 57 啤酒炒肉
- 57 山楂片炖肉
- 57 炒腰花
- 57 自制烤肉
- 58 炸制排骨
- 58 炸制肉皮
- 58 炒牛肉片
- 58 炖牛肉
- 58 炖羊肉
- 58 炒羊肉片
- 58 炖鸡肉
- 58 高压锅烹调火候
- 59 剁肉馅不粘刀
- 59 巧断大棒骨
- 59 自制丸子
- 59 葱花炒蛋
- 59 炒鸡蛋
- 59 煮鸡蛋
- 59 煎鸡蛋
- 59 蒸鸡蛋
- 60 凉拌松花蛋
- 60 凉拌咸鸭蛋
- 60 煮茶叶蛋
- 60 腌咸蛋

鱼 鲜 60

- 60 鱼苦胆处理
- 60 烧鱼不破
- 60 蒸鱼
- 60 烧鱼
- 61 烧鱼片
- 61 煎鱼
- 61 鱼冻
- 61 炒鳝鱼
- 61 炒虾皮
- 61 煮海带
- 61 蒸螃蟹
- 62 炒鲜虾
- 62 炒虾仁

面 食 62

- 62 淘米
- 62 和面
- 62 发面
- 62 和饺子面
- 62 蒸米饭



- 62 煮饺子
- 63 煮挂面
- 63 蒸馒头
- 63 热馒头
- 63 炸馒头片
- 63 巧吃甜食

做汤 63

- 63 骨头汤
- 63 鱼汤
- 63 橘皮肉汤味鲜美
- 64 肉汤放芹菜叶味清香

- 64 熬汤
- 64 煮粥火候
- 64 绿豆粥
- 64 煮米粥
- 64 巧喝豆浆

调料 64

- 64 放置调料顺序
- 64 巧用大料
- 65 巧放料酒
- 65 巧用生姜
- 65 巧用大葱
- 65 巧用大蒜
- 65 巧做蒜泥
- 65 花椒妙用
- 65 巧用醋
- 65 烧鱼加酒
- 65 啤酒妙用
- 66 巧用小苏打

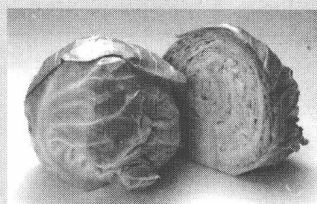
烹饪技巧 66

- 66 巧掌火候
- 66 掌握水温
- 66 巧用汽蒸
- 66 分离蛋黄、蛋清的方法
- 66 煮牛奶不糊锅
- 66 冻粉皮如何复原

自制美食 67

腌菜 67

- 67 腌辣白菜



- 67 腌酸白菜
- 67 腌酱萝卜
- 67 腌辣萝卜条
- 68 腌甜酱菜
- 68 腌辣大头菜
- 68 腌梅干菜
- 68 腌韭菜花
- 68 腌芥菜头
- 68 腌榨菜
- 68 腌黄瓜
- 69 腌豆角
- 69 腌雪里红
- 69 自制糖蒜
- 69 自制腊八蒜
- 69 家常泡菜
- 69 去泡菜汁上的白沫
- 70 巧腌红辣椒
- 70 自制咸鸭蛋
- 70 腌赛蟹黄
- 70 自制糟蛋
- 70 自制松花蛋
- 71 自制广东泡菜
- 71 自制台湾泡菜

调料 71

- 71 自制红油
- 71 自制香辣味
- 71 自制麻辣味
- 71 自制辣椒油
- 72 自制辣椒酱

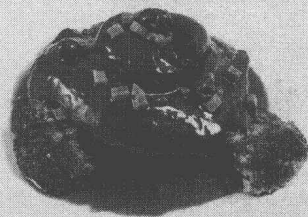
- 72 自制椒盐
- 72 自制葱椒油
- 72 自制鱼香汁
- 72 自制豉汁酱
- 72 自制咖喱油
- 73 自制卤汁
- 73 卤菜入味
- 73 自制火锅汤
- 73 自制糖醋汁
- 73 自制拔丝糖浆
- 73 自制番茄酱

蔬菜 74

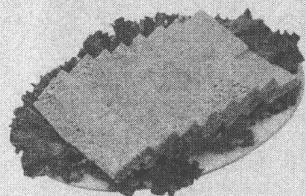
- 74 自制土豆饼
- 74 自制土豆丸子
- 74 自制土豆泥
- 74 自制薯条
- 74 巧炸香椿
- 74 自制南瓜饼
- 75 自制奶油花生
- 75 自制红枣山药

肉类 75

- 75 巧炖老母鸡
- 75 自制四川口水鸡
- 75 自制奥尔良烤鸡翅
- 75 卤香牛腱
- 76 自制白汁牛肉
- 76 巧蒸排骨
- 76 自制猪蹄冻



- 76 自制西红柿丸子
- 77 自制酱汁肉
- 77 自制叉烧
- 77 自制咸肉
- 77 自制香肠
- 77 巧剁猪肉丸馅
- 鱼 鲜 78**
- 78 巧炖鳗鱼
- 78 自制老姜鲫鱼汤
- 78 自制韭黄鳝鱼
- 78 自制鱼松
- 78 自制鱼肉蓉
- 78 自制鱼蛋饼
- 79 自制鲜虾肉泥
- 79 自制醉蟹
- 79 自制糟鱼
- 79 自制四川鱼辣子
- 豆 蛋 79**
- 79 自制豆腐脑
- 80 自制蟹黄豆腐
- 80 自制蛋黄羹
- 80 自制鲜奶炖蛋
- 80 自制卤汁豆腐



- 80 自制蛋饺
- 汤 粥 81**
- 81 自制家用老汤
- 81 保存家用老汤
- 81 自制燕窝

- 81 自制香菇肉粥
- 81 自制桂圆粥
- 82 自制黄豆浆
- 82 自制花生乳
- 面 食 82**
- 82 自制糯米饭
- 82 自制韩国拌饭
- 82 自制油拌面
- 82 自制鸡蛋西红柿面
- 83 自制油泼面
- 83 自制拌面
- 83 巧热剩烙饼
- 83 自制贴饼子
- 83 自制煎饼
- 83 自制白薯饼
- 84 自制土豆烙饼
- 84 自制西葫芦饼
- 84 自制锅巴大米
- 84 自制面包
- 84 自制蛋挞
- 85 自制蛋黄酥
- 85 自制蛋糕
- 85 自制开口笑

- 水 果 85**
- 85 巧做拔丝
- 85 巧做拔丝糖浆
- 85 自制蜜汁山药
- 86 自制炸香蕉
- 86 自制香蕉派
- 86 自制苹果酱
- 86 自制草莓酱
- 86 自制桂花酱
- 86 自制五香瓜子

- 饮 品 87**
- 87 自制花茶
- 87 自制香蕉汁
- 87 自制猕猴桃汁



- 87 自制黄瓜汁
- 87 自制西米奶茶
- 87 自制柚子汁
- 87 自制桂花奶茶
- 88 自制姜汁奶茶
- 88 自制玫瑰奶茶
- 88 自制杏仁露
- 88 自制果冻
- 88 婴儿巧吃鲜橘汁
- 88 自制苹果糊
- 88 自制美味葡萄汁
- 89 自制冰淇淋
- 89 自制米酒
- 89 自制梅子酒
- 89 自制干马天尼
- 89 自制甜马天尼
- 89 自制干曼哈顿
- 89 自制甜曼哈顿
- 90 自制威士忌酸
- 90 自制得其利
- 90 自制玛格丽特
- 90 自制螺丝钻
- 90 奶茶冲调不结块
- 90 茶包不滴水

消 费 购 物

消费购物的基本

常识..... 93

- 93 购物省钱招数
- 93 超市购物勿饿肚子
- 93 超市购物远离购物篮和手推车
- 93 心算总价避免自己乱花钱
- 94 超市购物结账默数商品数量
- 94 刷卡消费巧算零钱
- 94 巧用信用卡日期
- 94 巧用店庆购物
- 94 周末耐心购物买到好东西
- 95 巧用商家的宣传单页
- 95 保留收据
- 95 不要被数字假象迷惑
- 95 巧用网络搜索
- 95 巧用优惠券
- 95 巧用网购返利
- 96 巧用网络大卖场扫货
- 96 网购查看商品实物图
- 96 网购均码服装须问明尺寸
- 96 细看纽扣辨网购产品质量



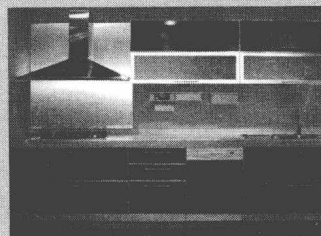
- 96 化妆品网购价格低得离谱
当心有假
- 97 巧看网店售后服务
- 97 巧免网购运费
- 97 网上购买家具巧选发货地
- 97 网购巧省快递费
- 97 卖家产品描述太模糊需跳过
- 97 巧与网络卖家讨价还价
- 98 拍下宝贝未付款前大砍价
- 98 赢得网拍心理战

日用百货..... 99

厨具购买..... 99

- 99 巧选微波炉
- 99 巧选燃气灶
- 99 据外观巧选炉灶
- 99 购买检查炉灶密封性
- 99 检查炉灶火焰燃烧状态
- 100 巧选抽油烟机
- 100 巧选电饭锅
- 100 巧选高压锅
- 100 巧选防烫伤的高压锅
- 100 巧选沙锅
- 100 巧选不锈钢制品
- 101 巧选铁锅
- 101 巧选菜刀
- 101 看刀身巧选菜刀
- 101 巧购陶瓷餐具
- 101 听声音巧选瓷器
- 101 巧选瓷碗

- 101 巧选筷子
- 102 按茶叶种类巧选茶具
- 厨具清理..... 102
- 102 正确使用抹布
- 102 清除双手异味
- 102 清除手上油污
- 102 防治双手发痒
- 102 清洁厨房



- 103 清洁冰箱
- 103 冰箱除蟑螂
- 103 清洁橱柜柜体
- 103 清洁橱柜带花纹的毛玻璃
- 103 处理餐桌污渍
- 103 清洁洗碗槽
- 103 清洁不锈钢水槽
- 104 清洁排水口
- 104 疏通排水口
- 104 清洁燃气灶
- 104 清洁炉嘴
- 104 清洁炉头
- 104 清洁炉灶
- 104 清洁煤气灶污垢
- 104 绒毛衣擦炉灶
- 105 牛仔裤擦炉灶
- 105 清洗抽油烟机

105 肥皂液清洁抽油烟机

105 食醋清洁抽油烟机

105 选择去油剂清理抽油烟机

105 自制抽油烟机简易防尘罩

105 清洁抽油烟机油盒

105 清理抽油烟机油盒

105 勿经常拆洗抽油烟机

106 清洁高压锅

106 清除铁锅铁味

106 铁锅防锈

106 新铁锅不锈

106 保养铁锅

106 巧刷新铁锅

106 清洁铁锅油垢

107 清洁铁锅焦垢

107 巧擦锅盖

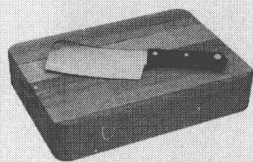
107 清洁不锈钢锅黑垢

107 清洁菜刀

107 巧除菜刀锈污

107 清洁塑料砧板

107 保持砧板清洁



107 砧板消毒

108 除砧板腥味

108 除砧板异味

108 除砧板肉腥

108 除木砧板细菌

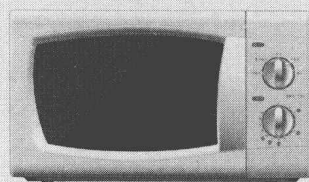
108 除餐具异味

108 电饭锅的清洗

108 除微波炉异味

109 清洁微波炉

109 清洁微波炉内壁



109 清除微波炉顽垢(一)

109 清除微波炉顽垢(二)

109 清除微波炉内异味

109 清除咖啡壶沉淀物

109 除茶壶污渍

110 除水杯积垢

110 除茶杯内壁茶垢

110 玻璃杯不“起雾”

110 水壶把不烫手

110 利用食物除壶中水垢

110 鸡蛋壳清洗油瓶

110 细沙清洗油瓶

111 芥末除瓶子异味

111 洗涤面粉袋

111 处理废油

111 处理危险垃圾

111 处理垃圾异味

厨具保养…………… 111

111 正确使用微波炉

111 安全使用微波炉

112 正确利用微波炉功率

112 忌用微波炉加热密封食物

112 微波炉内食物不能放得太满

112 微波炉加热体积过大

食物

112 微波炉烹饪带皮、带壳的食物

112 微波炉烹饪加油应适量

112 微波炉烹饪正确用盐

113 微波炉烹饪正确用水

113 保养微波炉转盘

113 安装燃气灶的常识

113 检测煤气灶具是否漏气

113 正确使用电磁炉

113 处理煤气灶火苗发红

114 炊事防火

114 正确使用抽油烟机

114 保养电饭锅

114 检查密封胶圈延长电饭锅寿命

114 正确使用沙锅

114 保养沙锅

115 避免沙锅爆裂

115 正确使用汤锅

115 正确使用电饭锅

115 保养菜刀

115 使用菜刀的禁忌

115 正确使用铁制炊具

116 正确使用彩瓷餐具

116 正确使用不锈钢餐具

116 保养不锈钢餐具

116 消除盘子裂痕

116 补救铝制品

116 瘪水壶复原

117 正确使用砧板

117 保养紫砂茶具

厨具节能…………… 117

117 一水多用节水

- 117 电饭锅省电
- 117 微波炉省电(一)
- 117 微波炉省电(二)
- 117 电炒锅省电
- 118 电饭锅省电(一)
- 118 电饭锅省电(二)
- 118 高压锅省电
- 118 消毒柜节电
- 118 炉灶节气
- 118 保持炊具干燥可节气
- 118 清理燃气灶可节气
- 118 自制金属圈可节气
- 119 煮饭省电
- 119 煮粥省电
- 119 电炒锅省电
- 119 自制省钱吸油纸
- 衣服购买…………… 119**
- 119 选购衣领脸形相配
- 119 选购婴儿衣服
- 120 按年龄选购婴儿服装
- 120 选购婴儿服装
- 120 选购儿童服装
- 120 选购服装看做工
- 120 选购正装衬衫
- 
- 120 拍打法选购羽绒服
- 120 看面料选购羽绒服
- 120 选购高档西服
- 121 按颜色选购西装

- 121 选购西装看做工
- 121 辨别领带质量
- 121 选购裘皮服装
- 121 查看皮毛质量
- 121 选择睡衣
- 121 购买保暖内衣
- 122 选购胸罩
- 122 选购织物内衣
- 122 胸部较小的女性巧选内衣
- 122 选内衣测量胸围
- 122 选内衣确定罩杯
- 122 选购毛料
- 123 辨别驼毛
- 123 区分不同品种的毛线
- 123 根据标牌区分毛线
- 123 选购羊绒制品
- 123 辨别真丝织品
- 123 辨别真假丝棉
- 124 辨别真皮皮鞋
- 124 辨别鞋形
- 124 按脚形选购皮鞋
- 124 选购凉鞋
- 124 选购袜子
- 124 选购皮革手套
- 124 看外观选购手套
- 125 按年龄选购手套
- 125 选购帽子
- 125 按身材选购帽子
- 125 选购包包
- 125 选择过冬被套
- 125 选购毛巾被
- 衣服清理…………… 126**
- 126 除血渍

- 126 除红药水渍
- 126 除圆珠笔渍
- 126 除口香糖渍
- 126 白酒除口香糖渍
- 126 鸡蛋清除口香糖渍
- 126 除咖啡渍



- 126 除茶渍
- 127 除酒渍
- 127 除果汁渍
- 127 除柿子渍
- 127 除鸡蛋渍
- 127 除油渍
- 127 除汗渍
- 127 除奶渍
- 127 除霉渍
- 127 除黄泥渍
- 128 除黑斑
- 128 食物除霉斑
- 128 牛奶除霉斑
- 128 热肥皂水除霉斑
- 128 吹风机除霉味
- 128 衣物除螨
- 128 除锈迹
- 128 除彩妆痕迹
- 128 除唇膏痕迹
- 129 除蜡烛油渍
- 129 除标签
- 129 水汽除异味
- 129 吹风机除异味

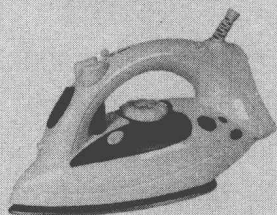
129 小衣物快干
129 巧晒衣服
129 白衣除污渍
130 清洗衣领、袖口
130 巧防白衣发黄
130 防止白色丝衬衫变黄
130 巧洗白色、黑色丝织物
130 除丝质衬衫汗渍
130 黑色衣服退色巧补救
130 洗衣不用熨
130 洗涤衬衣硬领
130 新买衬衫保洁法
131 上浆熨烫衬衫保洁
131 洗涤纯棉衣
131 洗涤毛衣
131 茶水洗涤毛衣
131 洗涤羊毛衫
131 除毛衣毛球
131 防毛衣缩水
132 毛衣缩小法
132 洗涤毛织物
132 正确晾晒毛衣
132 洗涤皮衣
132 除皮革污渍
132 除皮衣异味
132 洗涤毛皮服装
133 洗涤羽绒服
133 洗涤刺绣织物
133 洗涤帆布鞋
133 吸尘器清洁帆布鞋
133 除帆布鞋异味
133 除帆布鞋垫臭味
134 除帆布鞋黄印
134 洗涤帆布鞋

134 帆布鞋消毒
134 除鞋污垢

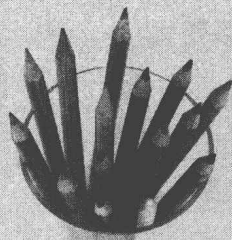


134 洗涤白球鞋
134 球鞋防臭(一)
134 球鞋防臭(二)
134 球鞋消毒
134 球鞋去湿
135 除皮鞋霉斑
135 食醋擦皮鞋
135 香蕉皮擦皮鞋
135 酒精擦皮鞋
135 巧擦白皮鞋
135 除黄皮鞋污垢
135 软化皮鞋
135 除鞋面霉花
136 鞋子快干
136 清理鞋柜
136 袜子快干
136 洗涤西装
136 西装除光
136 洗涤胸衣
136 晾晒胸衣
137 洗涤领带
137 汽油干洗领带
137 酒精干洗领带
137 刷洗领带
137 水洗领带

137 巧除领带皱纹
137 洗涤毛巾
137 机洗衣物更干净
138 洗涤枕套
138 防衣物退色
138 洗涤被罩
138 巧晾床单
138 洗涤凉席
138 硬被变软
138 被褥消毒
139 巧晒被子
139 毛巾正确数量
139 毛巾消毒
139 硬毛巾复软
139 洗涤泳衣
139 洗涤印花被单
139 洗涤纯毛毛毯
140 洗涤毛毯
140 巧晾毛毯
140 床垫去污
140 洗涤草席
140 洗涤竹席
140 洗涤亚麻席
140 洗涤牛皮席
141 洗涤雨衣
141 晾晒雨衣
衣服保养…………… 141
141 熨衣裙
141 熨花边



- 141 熨衣料
- 141 巧熨真丝衣服
- 141 熨皮革
- 141 熨烫西服顺序和方法
- 142 熨烫领带
- 142 绸料熨焦处理
- 142 棉织物烫黄
- 142 呢料熨焦
- 142 毛绒倒伏还原
- 142 衣服防潮
- 142 衣服防蛀
- 143 衣服防尘
- 143 衣服保形
- 143 干洗服装
- 143 收藏衣物
- 143 打包衣物
- 143 收藏纯白衣服
- 143 收藏夏季衣服
- 144 收藏毛线衣
- 144 收藏毛衣(一)
- 144 收藏毛衣(二)
- 144 收藏羊绒衫
- 144 收藏西装
- 144 收藏西装窍门
- 144 保养西装
- 145 收藏冬季厚棉袄
- 145 收藏棉衣
- 145 收藏呢大衣
- 145 收藏羽绒服
- 145 巧补羽绒服破洞
- 145 收藏丝巾
- 146 收藏皮鞋
- 146 修复划伤黑皮鞋
- 146 高跟鞋不磨脚
- 146 鞋子整形
- 146 修复磨损鞋子
- 146 复原变形皮鞋
- 146 防皮鞋掉色
- 146 处理皮鞋磨脚
- 147 保养靴子
- 147 保养白色靴子
- 147 收藏靴子
- 147 保养长统靴
- 147 凉鞋光脚穿好看
- 147 丝袜耐用
- 147 长统丝袜不向下翻卷
- 147 收藏真皮包
- 148 外出防衣裤挤皱
- 148 处理毛衣磨损
- 148 处理牛仔褲掉色
- 148 钉衣扣加固
- 148 防止纽扣掉落
- 148 领带保养禁忌
- 148 收存内衣
- 148 保存内衣
- 149 用帽盒收藏帽子
- 149 收藏帽子
- 149 保养泳衣
- 149 保养雨衣
- 149 恢复皮手套光亮
- 149 保养拉链
- 149 快速套被子
- 149 巧装被罩
- 150 快速铺好大床单
- 150 保养床垫
- 150 巧利用抽屉空间
- 其 他 150
- 150 收纳票证
- 151 收纳药品及绷带
- 151 收纳针类物品
- 151 巧“焊”灯头
- 151 土豆取灯头
- 151 开罐头瓶
- 151 存放药瓶
- 151 巧开墨水瓶盖
- 151 巧识有毒塑料袋
- 151 存放塑料袋
- 152 自制防锈剂
- 152 处理开锁断钥匙
- 152 巧开锈锁
- 152 铅笔未开防盗门锁芯



- 154 手表去水
- 154 消除表内水汽
- 154 手表消磁
- 154 保养光盘
- 154 保存电池
- 154 保存手电筒电池
- 154 黏结玻璃拉手
- 154 旋螺丝钉省力
- 154 潮湿火柴速干
- 155 钝刀快磨
- 155 玻璃杯磨刀片
- 155 剪刀变锐利
- 155 指甲刀变快
- 155 应急削发器
- 155 定时熄灭蚊香
- 155 灵活折伞开关
- 155 洗涤塑料花
- 155 收存热水袋
- 155 防玻璃杯破裂

大宗电器..... 156

选购 156

- 156 选购汽车
- 156 选购二手车



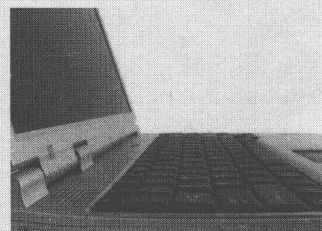
- 156 选购空调
- 156 按效能选购空调
- 156 选购电冰箱
- 157 选购电视机

- 157 按洗涤衣物选购洗衣机
- 157 选购滚筒洗衣机
- 157 选购笔记本电脑
- 157 选购家用电器
- 157 选购手机
- 158 识别手机
- 158 选购手机充电器
- 158 选购手机电池
- 158 正确使用新购手机电池
- 158 选购电扇
- 159 选购热水器
- 159 选购DVD机
- 159 选购组合音响
- 159 选购音响
- 159 选购计算器

清 洁 159

- 159 清洁车身
- 160 正确擦车
- 160 冬天洗车
- 160 车身刮雪
- 160 清洁汽车座椅
- 160 清洁汽车小地毯
- 160 清洁汽车仪表板
- 160 除车内异味
- 160 除车上烟味
- 161 汽车消毒
- 161 清洁冰箱外部
- 161 清洁冰箱内部
- 161 冰箱除霜
- 161 冰箱除臭
- 161 食物藏冰箱
- 161 防冰箱霉菌
- 162 清洁洗衣机
- 162 洗衣机消毒

- 162 洗衣机防锈
- 162 洗衣机防霉
- 162 清洁电视机屏幕
- 162 清洁电视机外壳
- 162 电视机除尘
- 163 除家电缝隙灰尘
- 163 清洁遥控器
- 163 清除空调霉菌
- 163 清洁空调过滤网
- 163 清洁电脑
- 163 清洁笔记本电脑
- 163 清洁电脑键盘
- 163 按时清理键盘



- 164 除电脑键盘污垢
- 164 清洁键盘缝隙
- 164 清洁音响
- 164 自制音响清洁剂
- 164 清洁电话
- 164 清洁家用饮水机

保 养 164

- 164 处理车身刮伤
- 165 处理挡风玻璃结霜
- 165 巧用牙膏来美车
- 165 处理车身锈蚀
- 165 家电正确放置
- 165 家电安全使用
- 165 减少家电干扰
- 166 家用电器防腐