

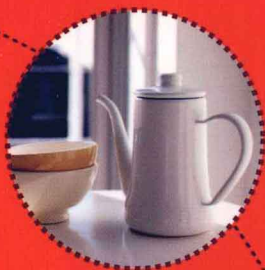
小窍门 改变大生活

一书在手智多星 生活无忧百事帮

生活智慧王

健康生活金点子 5000 条

顾勇◎主编



衣 食 住 行 的生活秘笈
馈赠 亲朋 的珍贵礼物



幸福是美满生活的标志，将生活安排得井井有条、科学合理、健康舒适，是每一个现代人的心愿。本书既有生活必备的基本常识，又有各显神通的窍门点拨，涵盖日常生活的点点滴滴，涉及衣、食、住、行、医的方方面面。书中一个个简单实用的小窍门，会使您轻松解决生活中的小麻烦，迈向高品质的幸福生活。



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

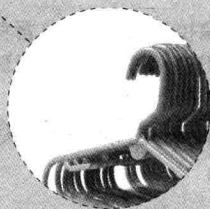
顾勇◎主编

小窍门改变大生活

健康生活金点子

5000条

生活智慧王



青島出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

生活智慧王:健康生活金点子 5000 条/顾勇主编.

—青岛:青岛出版社,2008

ISBN 978-7-5436-4526-4

I. 生... II. 顾... III. ①保健—基本知识 ②生活—知识

IV. R161 TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 187377 号

书 名 生活智慧王——健康生活金点子 5000 条
主 编 顾 勇
编 委 顾 勇 陈丽娟 顾 菡 田 晶 汤仁荣 崔雪梅 孔劲松
陈建军 郝云龙 刘青兰 郝小峰 罗烈文 宋建福 张尚国
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532) 80998664 传真 (0532) 85814750
责任编辑 付 刚 谢 磊 E-mail: qdpub@126.com
装帧设计 乔 峰
照 排 青岛达德印刷有限公司
制 版 青岛人印设计制版有限公司
印 刷 青岛双星华信印刷有限公司
出版日期 2011 年 1 月第 2 版 2011 年 1 月第 2 次印刷
开 本 16 开(700mm×1000 mm)
印 张 31.75
字 数 500 千
书 号 ISBN 978-7-5436-4526-4
定 价 29.80 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话:(0532)80998826

本书建议陈列类别:

目 录

第一篇 烹饪篇

食材清洗	/ 2	食醋和明矾洗猪内脏	/ 4
轻松清除菜叶小虫	/ 2	食盐和碱可减猪肠异味	/ 4
清除蔬菜残留农药四法	/ 2	猪腰去臊小窍门	/ 4
碱水浸泡去农药残留	/ 2	淘米水洗猪肠猪肚效果好	/ 4
带皮蔬果先去皮	/ 2	巧用酸菜水洗猪肠猪肚	/ 4
储存法去农药	/ 2	猪油清洗	/ 4
巧妙除去菠菜中的草酸	/ 2	猪心清洗	/ 4
洗净海带的好方法	/ 2	巧除猪脑血管	/ 4
木耳泥沙的清洗	/ 2	蹄筋的简单涨发	/ 4
吃金针菜先清水去毒	/ 2	如何清洗虾体中的污物	/ 4
巧洗海带保养养	/ 2	清洗虾仁	/ 4
海蜇巧清洗	/ 3	巧拔禽毛	/ 4
泡发干香菇的窍门	/ 3	巧洗墨鱼干、鱿鱼干	/ 5
青椒去蒂再清洗	/ 3	用盐洗鱼效果好	/ 5
洗涤剂巧洗蔬果	/ 3	先剖鱼肚,后刮鳞	/ 5
淡碱水去鲜桃毛	/ 3	巧刮鱼鳞	/ 5
如何泡发海参	/ 3	自制刮鳞刷	/ 5
食盐清洗苹果	/ 3	放醋易刮鳞	/ 5
淀粉清洗苹果	/ 3	热水涮带鱼去鱼鳞	/ 5
牙膏清洗苹果	/ 3	洗鱼放大葱能防苍蝇叮	/ 5
巧洗冷冻鸡、鸭、鱼肉	/ 3	清洗螺蚌	/ 5
猪肝异味去除	/ 3	淘米水洗肉易去脏物	/ 5
猪肺清洗	/ 4	巧洗带鱼	/ 5
猪肚清洗	/ 4	巧洗新鲜墨鱼	/ 5
		使贝类吐泥的窍门	/ 6
		鱼鳃的清洗	/ 6
		鱼颌鳞要清洗	/ 6
		鱼腹内黑衣要清洗	/ 6



生活智慧王

居家生活金点子 3000 条

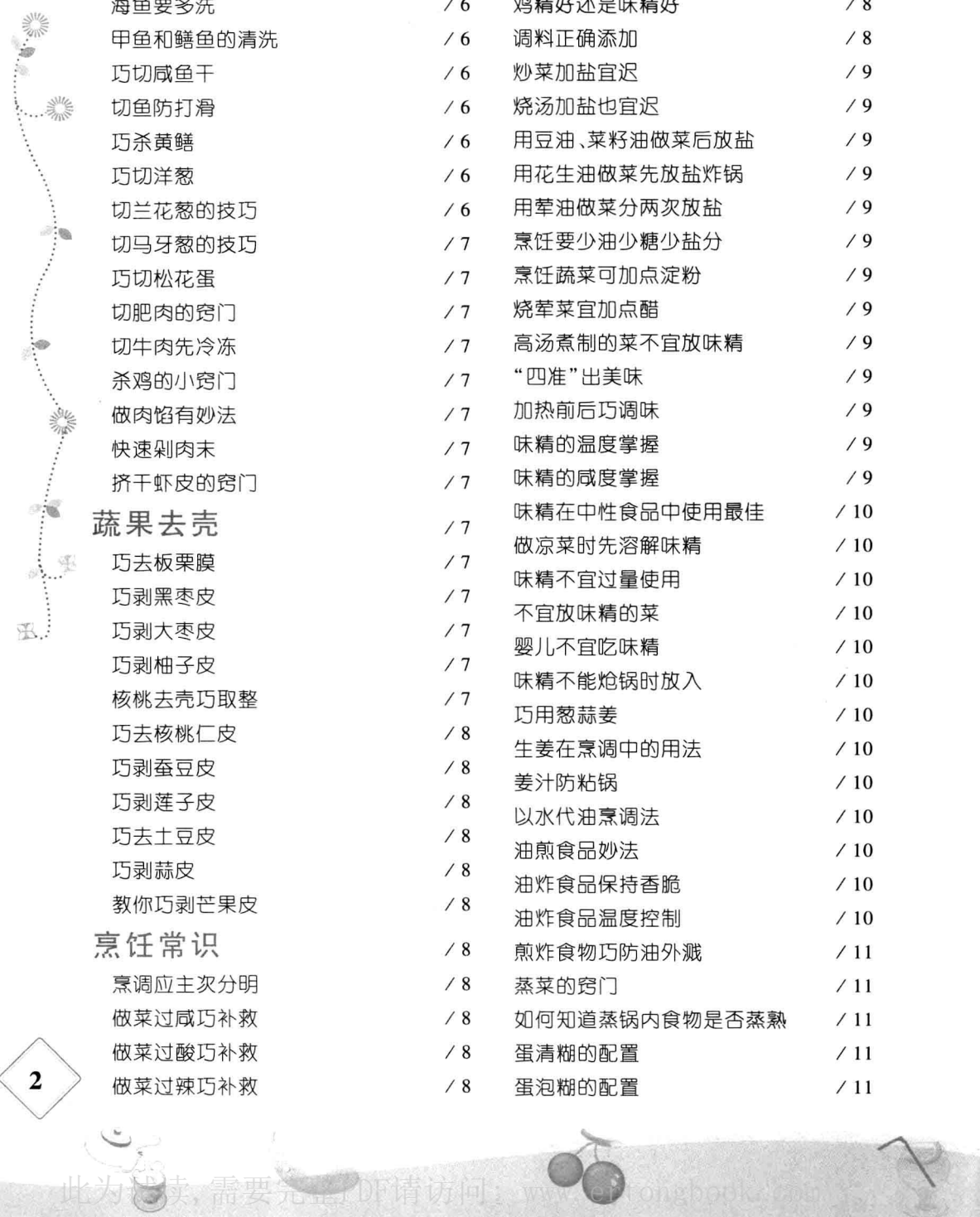
腹内血管要清洗	/ 6	调味过腻巧补救	/ 8
鲤鱼抽筋的妙方	/ 6	巧用“十三香”	/ 8
河鱼去腥法	/ 6	使芥末辣味减轻的妙方	/ 8
海鱼要多洗	/ 6	鸡精好还是味精好	/ 8
甲鱼和鳝鱼的清洗	/ 6	调料正确添加	/ 8
巧切咸鱼干	/ 6	炒菜加盐宜迟	/ 9
切鱼防打滑	/ 6	烧汤加盐也宜迟	/ 9
巧杀黄鳝	/ 6	用豆油、菜籽油做菜后放盐	/ 9
巧切洋葱	/ 6	用花生油做菜先放盐炸锅	/ 9
切兰花葱的技巧	/ 6	用荤油做菜分两次放盐	/ 9
切马牙葱的技巧	/ 7	烹饪要少油少糖少盐分	/ 9
巧切松花蛋	/ 7	烹饪蔬菜可加点淀粉	/ 9
切肥肉的窍门	/ 7	烧荤菜宜加点醋	/ 9
切牛肉先冷冻	/ 7	高汤煮制的菜不宜放味精	/ 9
杀鸡的小窍门	/ 7	“四准”出美味	/ 9
做肉馅有妙法	/ 7	加热前后巧调味	/ 9
快速剁肉末	/ 7	味精的温度掌握	/ 9
挤干虾皮的窍门	/ 7	味精的咸度掌握	/ 9

蔬果去壳

巧去板栗膜	/ 7	味精在中性食品中使用最佳	/ 10
巧剥黑枣皮	/ 7	做凉菜时先溶解味精	/ 10
巧剥大枣皮	/ 7	味精不宜过量使用	/ 10
巧剥柚子皮	/ 7	不宜放味精的菜	/ 10
核桃去壳巧取整	/ 7	婴儿不宜吃味精	/ 10
巧去核桃仁皮	/ 8	味精不能炆锅时放入	/ 10
巧剥蚕豆皮	/ 8	巧用葱蒜姜	/ 10
巧剥莲子皮	/ 8	生姜在烹调中的用法	/ 10
巧去土豆皮	/ 8	姜汁防粘锅	/ 10
巧剥蒜皮	/ 8	以水代油烹调法	/ 10
教你巧剥芒果皮	/ 8	油煎食品妙法	/ 10

烹饪常识

烹调应主次分明	/ 8	煎炸食物巧防油外溅	/ 11
做菜过咸巧补救	/ 8	蒸菜的窍门	/ 11
做菜过酸巧补救	/ 8	如何知道蒸锅内食物是否蒸熟	/ 11
做菜过辣巧补救	/ 8	蛋清糊的配置	/ 11
		蛋泡糊的配置	/ 11



面粉糊的配置	/ 11	橘子煮粥增香	/ 14
水粉糊的配置	/ 11	浸泡法熬粥	/ 14
发粉糊的配置	/ 11	开水下锅法熬粥	/ 14
脆糊的配置	/ 11	熬粥的火候	/ 14
苏打浆的配置	/ 11	熬粥时要搅拌	/ 14
拔丝糖汁的熬制	/ 11	点油法熬粥	/ 14
分离蛋黄蛋清妙法	/ 11	底料分煮法熬粥	/ 14
紫菜去除油腻	/ 11	和面不沾盆	/ 14
判断油热几成的窍门	/ 11	发面的最佳温度	/ 14
烹调加酒时机巧掌握	/ 11	发面碱放多了怎么办	/ 14
烹调油温巧掌握	/ 12	快速发面	/ 14
烹饪炉火掌握	/ 12	加糖发面好	/ 14
咸肉退盐的小窍门	/ 12	手指按压判断面是否发好	/ 14
旺火炒菜好	/ 12	从形状判断面是否发好	/ 15
保留老叶营养高	/ 12	冷天发面法	/ 15
先洗后切保营养	/ 12	蜂蜜可代替发酵剂发面	/ 15
添加食醋保营养	/ 12	煮面条的窍门	/ 15
烧好的菜应马上吃	/ 12	煮饺子的窍门	/ 15
生吃蔬菜注意清洁	/ 12	饺子馅料水巧保持	/ 15
自来水氯味去除法	/ 12	鸡蛋和面包饺子	/ 15
煮豆沙防糊	/ 12	加盐煮饺子不粘皮	/ 15
绿豆浸泡后再煮	/ 12	蒸馒头防粘屉布	/ 15
保温瓶煮绿豆汤	/ 12	擀面条的技巧	/ 16
绿豆干炒后再煮容易烂	/ 13	炸馒头片的窍门	/ 16
绿豆冷冻后再煮容易烂	/ 13	做面包的技巧	/ 16
米面烹调	/ 13	做三明治的窍门	/ 16
饭防溢三法	/ 13	醋去除馒头碱味	/ 16
熬粥防溢妙法	/ 13	醋去除面条碱味	/ 16
高压锅做米饭不粘锅三法	/ 13	高压锅烘面包	/ 16
米饭烧糊的补救法	/ 13	吃剩馒头的妙方	/ 16
加醋煮米饭更香	/ 13	素菜烹饪	/ 16
米饭夹生加酒补救	/ 13	炒豆芽的窍门	/ 16
陈米加油煮更香	/ 13	藕片烹调防变色	/ 16
陈米加酒煮更香	/ 13	土豆的巧做	/ 16
机米煮饭香的妙方	/ 13	炒青菜的火候把握	/ 16

炒豆芽土豆的火候把握	/ 17	胡椒去除猪肚臊味	/ 19
炒菜花的窍门	/ 17	芥末嫩化牛肉	/ 19
炒洋葱的窍门	/ 17	加水嫩化猪肉	/ 19
玉米巧烧煮	/ 17	醋浸嫩化老鸭	/ 19
加工茄子的巧法	/ 17	醋嫩化肉质	/ 19
烹饪香菜的窍门	/ 17	冰糖嫩化牛肉	/ 19
炒青椒的窍门	/ 17	黄豆煮鸡容易熟	/ 19
巧除菠菜涩味	/ 17	火腿煮鸭增香	/ 19
炒苋菜的窍门	/ 17	肥肉减腻法	/ 19
炒芹菜的窍门	/ 17	炖猪肉的快熟法	/ 19
炒青菜脆嫩法	/ 17	炖羊肉的快熟法	/ 20
巧食胡萝卜	/ 17	炖鸡肉的快熟法	/ 20
红枣速煮	/ 17	啤酒炒肉格外鲜	/ 20
烹饪豆腐的窍门	/ 17	奶粉炸鸡味道美	/ 20
油炸花生米保脆	/ 17	炒牛肉鲜嫩的窍门	/ 20
煎蛋的窍门	/ 17	美吃猪蹄的窍门——扒	/ 20
煮鸡蛋的窍门	/ 18	美吃猪蹄的窍门——炸	/ 20
蛋类烹调火候掌握法	/ 18	美吃猪蹄的窍门——汤包	/ 20
巧煮土豆	/ 18	炒腰花的技巧	/ 20
煮豆子秘诀	/ 18	火爆腰花加食醋味美	/ 20
苦瓜不苦的窍门	/ 18	煮牛肉的窍门	/ 20
如何去竹笋涩味	/ 18	煮肉小窍门	/ 20
炒辣椒时放点醋	/ 18	煮排骨的技巧	/ 20
醋能嫩化海带	/ 18	炒牛肉片的技巧	/ 20
拌凉菜的窍门	/ 18	炒猪肉片的技巧	/ 21
黄豆发芽后食用可补钙	/ 18	炒猪肝的技巧	/ 21
荤菜烹饪	/ 18	巧用橘子皮去除肉类异味	/ 21
炒荤菜的火候把握	/ 18	白酒去除猪肺腥味	/ 21
荤素同炒的火候把握	/ 18	盐水减轻咸肉咸味	/ 21
熘肥肠的火候把握	/ 18	鱼虾类烹饪	21
炖肉的火候把握	/ 19	鱼胆弄破后怎样去除苦味	/ 21
巧除羊肉膻味	/ 19	煎鱼防粘锅法	/ 21
花椒水去除羊肉膻味	/ 19	冻鱼汤保鲜法	/ 21
牛奶去除猪肝异味	/ 19	烹饪鱼的窍门	/ 21
去除野味腥涩味	/ 19	蒸鱼的小窍门	/ 21

清蒸鲜鱼的技巧	/ 21	如何使佐料最入味	/ 24
巧鉴定鱼是否蒸熟	/ 21		
烧鱼不宜早放姜	/ 21		
烧糖醋鱼块的技巧	/ 22	第二篇 洗涤篇	
牛奶渍鱼格外香	/ 22		
怎样烧鱼鱼不碎?	/ 22	衣物类	/ 26
巧除鱼腥味	/ 22	新衣先用盐水洗	/ 26
牛奶浸鱼去腥	/ 22	机洗时应使洗衣粉全部溶解	/ 26
去除甲鱼腥味	/ 22	根据衣物的质料选择洗衣粉	/ 26
炖鱼的快熟窍门	/ 22	洗衣粉的用量要适当	/ 26
做芝士虾的窍门	/ 22	洗衣粉要根据洗涤对象来定	/ 26
煮白灼虾的窍门	/ 22	超浓缩无泡洗衣粉的用量	/ 26
烹饪龙虾的窍门	/ 22	加酶洗衣粉的用法	/ 26
烹饪干虾的窍门	/ 22	使用洗衣粉的水温	/ 26
炒虾仁的窍门	/ 22	机洗时先泡一下	/ 26
炒鲜虾的窍门	/ 22	毛料衣服宜干洗	/ 26
贝类放放再吃	/ 22	衣服染色巧处理	/ 27
海鲜蒸熟煮透最安全	/ 22	防止衣物掉色的妙方	/ 27
教你吃泥鳅	/ 23	机洗巧防衣物缠绕	/ 27
汤类烹饪	/ 23	用洗衣粉应小心	/ 27
熬骨头忌加冷水	/ 23	干洗的注意事项	/ 27
煮汤的小诀窍二则	/ 23	巧洗衣领袖口	/ 27
煲鱼汤的窍门	/ 23	减少洗衣粉泡沫的窍门	/ 27
煲肉汤要先“出水”	/ 23	使衣物香气袭人的窍门	/ 27
柴鸡煲汤的窍门	/ 23	衣服不要在阳光下曝晒	/ 27
煲汤对锅的要求	/ 23	晾晒衣服不可拧得太干	/ 27
煲汤中汤料的选择	/ 23	晾晒衣服要注意风向	/ 27
煲汤中油、火的控制	/ 23	防衣物褪色二法	/ 27
煲汤中的调料选择	/ 23	花布防褪色	/ 27
煲汤的时间巧掌控	/ 23	救治衣服褪色小窍门	/ 27
去除肥腻的窍门	/ 24	汗衫防变形	/ 28
烧骨头汤鲜美妙法	/ 24	巧晾裤子	/ 28
原料与冷水一起下锅	/ 24	面粉巧除油迹	/ 28
煲汤多长时间比较合适	/ 24	蛋清去除皮衣污迹	/ 28
使汤清的小窍门	/ 24	巧除衣物墨渍	/ 28

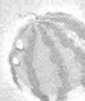


生活智慧王

居家生活百科全书 5000 例

巧除衣物尿渍	/ 28	巧除红墨水渍	/ 31
巧除沥青	/ 28	巧除红酒渍	/ 31
巧除漆渍	/ 28	纯毛服装的洗涤方法	/ 31
巧除菜汤渍	/ 28	纯毛服装的晾晒技巧	/ 31
巧除口红印	/ 28	巧洗白袜子	/ 31
巧除柿子斑	/ 28	白皮鞋去污	/ 31
巧除口香糖残渣	/ 29	巧洗白球鞋	/ 31
巧除茶水、咖啡渍	/ 29	衬衫领子保洁	/ 31
巧除圆珠笔油渍	/ 29	巧洗白背心	/ 31
巧除划粉污迹	/ 29	巧除领带上的皱纹	/ 31
巧除葡萄汁渍	/ 29	化纤衣服的清洗	/ 31
巧除皮革油污	/ 29	风雨衣的洗涤	/ 32
清洗草渍	/ 29	西服起泡不用愁	/ 32
巧除汗渍味	/ 29	羊毛衫防缩	/ 32
巧除霉斑	/ 29	羊毛衫发硬回软	/ 32
白萝卜汁可去除血迹	/ 29	弹性棉的衣服缩水巧处理	/ 32
陈旧血迹巧去除	/ 29	泛黄衣服的拯救策略	/ 32
硫磺皂洗血迹效果好	/ 29	羊毛衫受污染巧处理	/ 32
清洗红药水	/ 29	羊毛衫不掉毛的窍门	/ 32
处理紫药水污渍的方法	/ 29	自己清洁皮衣毛领	/ 32
清洗膏药渍	/ 30	巧手清除絮状物	/ 32
清洗啤酒渍	/ 30	巧除衣领袖口污渍	/ 32
清除黄酒陈迹	/ 30	巧洗牛仔褲	/ 32
清洗新的果汁印	/ 30	内衣最好手洗	/ 33
清洗果汁陈迹	/ 30	内衣甩干时间严控制	/ 33
桃汁迹巧清除	/ 30	真丝衣物的洗涤方法	/ 33
番茄酱巧清除	/ 30	橘皮漂白衣物	/ 33
果酱巧清除	/ 30	呢绒衣服巧洗涤	/ 33
清洗铁锈	/ 30	深色衣服巧洗涤	/ 33
藕汁除食醋、酱油渍	/ 30	蓝绸衣服巧洗涤	/ 33
白糖除食醋、酱油渍	/ 30	锦纶衣物漂白	/ 33
苏打粉除食醋、酱油渍	/ 30	皮与针织混合服饰洗涤法	/ 33
清洗碘酒	/ 30	天鹅绒衣服洗涤法	/ 33
清洗印油印	/ 31	羽绒衣的洗涤	/ 33
清洗黄油印	/ 31	真丝衣服起皱怎么办	/ 34
去除蜡烛油	/ 31	“黑”毛衣巧变白	/ 34

有色衣服洗涤时不宜泡太久	/ 34	如何在碗橱里防蛀虫	/ 37
质料好的有色衣不能用刷子刷	/ 34	如何使洗后餐具很快就干	/ 37
有色衣服不能曝晒	/ 34	如何清洗吸排油烟机	/ 37
厨卫清洁	/ 34	清洗油烟机时应避免漏电	/ 37
除锈小巧门	/ 34	清洗微波炉切忌使用洗涤剂	/ 37
巧刷厨房纱窗	/ 34	洗微波炉时勿让水从风口涌入	/ 37
水管漏水修理三法	/ 34	醋巧除微波炉内异味	/ 37
这样清理油烟盒	/ 34	洗碗布的清洗	/ 37
巧擦铝锅	/ 34	筷子必须经过认真消毒	/ 37
清洗高压锅的密封胶圈	/ 34	搪瓷缸的清洗	/ 37
水壶煮山芋除垢	/ 35	沙锅的清洗	/ 37
小苏打除水垢	/ 35	奶锅的清洗	/ 37
煮鸡蛋除水垢	/ 35	煤气炉嘴的清洗	/ 37
土豆皮除水垢	/ 35	铝制品热擦去油污	/ 38
热胀冷缩除水垢	/ 35	怎样擦洗玻璃器皿	/ 38
醋除水垢	/ 35	卫生间瓷盆巧除锈	/ 38
磁化除水垢	/ 35	卫浴环境清理诀窍	/ 38
巧洗铁锅油垢	/ 35	保持马桶洁白的窍门	/ 38
巧除锅底黑渍	/ 35	要注意马桶刷的清洁	/ 38
不锈钢厨具去渍窍门	/ 35	废纸篓不要摆在马桶边	/ 38
柠檬皮去除水池异味	/ 35	香醋一杯除厕所臭	/ 38
餐具消毒	/ 35	清凉油除厕所臭	/ 38
菜刀腥味去除	/ 35	过磷酸钙除厕所臭	/ 38
菜板异味去除	/ 35	橘子皮除厕所臭	/ 38
菜板消毒	/ 36	残茶除厕所臭	/ 39
茶叶除铁锅腥味	/ 36	干花、植物除厕所臭	/ 39
百洁布擦锅好	/ 36	调味料除厕所臭	/ 39
牙膏和钢丝球擦锅的陈迹	/ 36	马桶巧疏通	/ 39
白酒去除蟹腥味	/ 36	疏通水池堵塞法	/ 39
巧除厨房地面油污	/ 36	陶瓷的清洗	/ 39
除去顽固水锈	/ 36	浴缸和盥洗盆的清洗	/ 39
巧除餐具怪味	/ 36	瓷砖的清洗	/ 39
怎样洗油瓶	/ 36	浴柜的清洗	/ 39
巧除菜锅油垢	/ 36	浴帘和防滑垫的清洗	/ 39
微波炉的清洁	/ 36	擦水龙头的窍门	/ 39
		水龙头的清洗	/ 39



镜子洁净有办法

/ 39

放置卫生球的窍门

/ 40

毛巾科学消毒法

/ 40

室内清洁

/ 40

改用旧毛巾当墩布

/ 40

肥皂水去除家具表面碱水

/ 40

电熨斗去除家具表面水迹

/ 40

磨光家具去污法

/ 40

牛奶擦洗家具好

/ 40

巧用醋水擦洗家具

/ 40

巧用凉茶擦洗家具

/ 40

原木家具的清洁窍门

/ 40

醋去除玻璃漆迹

/ 40

湿洗窗纱污迹

/ 40

干洗窗纱污迹

/ 40

面糊去除窗纱污迹

/ 41

巧除纱窗油腻

/ 41

玻璃水蒸气去除

/ 41

擦玻璃镜污垢

/ 41

巧用醋擦玻璃

/ 41

酒擦玻璃效果好

/ 41

地板应重点清洁裂缝

/ 41

巧除地毯霉菌

/ 41

面包能消除地毯污迹

/ 41

巧除地毯上的茶水等污物

/ 41

巧除地毯上的酱汁等黏稠物

/ 41

巧除地毯上的脂类物体

/ 41

巧除地毯水果汁迹

/ 41

巧除地毯墨水迹

/ 41

巧除地毯果酒啤酒迹

/ 41

巧除地毯动物植物油迹

/ 42

巧除地毯油烟迹

/ 42

化纤地毯去污法

/ 42

清洁柚木地板的窍门

/ 42

塑胶地板忌水

/ 42

清洁瓷砖地板的窍门

/ 42

可用水洗的墙壁和天花板

/ 42

不可用水洗的墙壁

/ 42

门窗的清洁窍门

/ 42

木地板去污

/ 42

清洗油漆刷

/ 42

瓷砖地板去污

/ 42

大理石地板去污

/ 42

木质地板去污

/ 42

纤维地板去污

/ 42

夏季犬舍的清扫

/ 43

巧除墙上的蜡笔油

/ 43

暖气应清理尘土

/ 43

电器清洁

/ 43

饮水机应定期消毒

/ 43

饮水机消毒时间把握

/ 43

清洁电脑显示器的窍门

/ 43

清洁电脑机箱的窍门

/ 43

拍打键盘除病毒

/ 43

吹掉键盘上的杂物

/ 43

擦洗键盘的表面

/ 43

键盘消毒法

/ 43

清洁电脑鼠标的窍门

/ 44

清洁机箱内部的窍门

/ 44

巧除家电缝隙的灰尘

/ 44

饮水机加柠檬巧去垢

/ 44

经常对冰箱进行酒精消毒

/ 44

橘子皮除冰箱异味

/ 44

柠檬除冰箱异味

/ 44

茶叶除冰箱异味

/ 44

麦饭石除冰箱异味

/ 44

食醋除冰箱异味

/ 44

小苏打除冰箱异味

/ 44

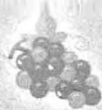
黄酒除冰箱异味

/ 44

檀香皂除冰箱异味

/ 44

清洁电冰箱的最佳用品	/ 44	鲜洋葱巧驱蟑螂	/ 47
电冰箱重点部位的清洁	/ 44	万年青巧驱蟑螂	/ 47
整体式电沙锅的清洗	/ 45	辣椒粉对付蚂蚁	/ 47
定期清洁空调滤尘网	/ 45	烟丝灭蝇术	/ 47
电话机的除尘法	/ 45	凉水法清除房间异味	/ 48
电话消毒及擦拭法	/ 45	菠萝清除房间异味	/ 48
电磁灶表面油污的去除	/ 45	热带水果清除房间异味	/ 48
电磁灶灶具的清洗	/ 45	巧除油漆味	/ 48
电视、电脑除尘法	/ 45	熏蒸法消毒	/ 48
线路板除尘法	/ 45	煮沸法消毒	/ 48
磁头清洗法	/ 45	药物消毒	/ 48
换气扇清洗法	/ 45	巧除室内怪味	/ 48
电热毯最好用手洗	/ 45	巧除居室烟味	/ 48
电热毯应自然晾干	/ 46		
汽油巧除电热毯污迹	/ 46	第三篇 巧购篇	
清洗碟片的窍门	/ 46		
清洗空气净化器的窍门	/ 46		
驱虫清毒	/ 46	果蔬类	/ 50
七里香可以驱蚊虫	/ 46	怎样选择番茄	/ 50
食虫草可以驱蚊虫	/ 46	选择黄瓜的窍门	/ 50
逐蝇梅可以驱蚊虫	/ 46	选择洋白菜的窍门	/ 50
夜来香可以驱蚊虫	/ 46	选择茄子的窍门	/ 50
驱蚊草可以驱蚊虫	/ 46	选择香菇的窍门	/ 50
药物除蚊法	/ 47	眼睛观察法鉴定豆腐	/ 50
色彩除蚊法	/ 47	缝衣针鉴别法鉴定豆腐	/ 50
植物除蚊法	/ 47	区别池藕、田藕法	/ 50
酒水除蚊法	/ 47	蘑菇挑选法	/ 50
清凉油驱蚊	/ 47	芹菜的挑选	/ 50
香水驱蚊	/ 47	巧辨野生冬菇	/ 50
樟脑丸驱蚊	/ 47	四季豆的选购	/ 50
西红柿驱蚊	/ 47	西红柿的选购	/ 50
葱蒜驱蝇法	/ 47	萝卜的挑选	/ 51
干橘皮驱蝇法	/ 47	别买凸起的西红柿	/ 51
食醋驱蝇法	/ 47	别买太绿的青菜	/ 51
肥皂水避蟑螂	/ 47	别买无根豆芽	/ 51



生活智慧王

健康饮食金点子 3000 例

带虫菜并不绝对安全	/ 51	看肉质鉴别母猪肉	/ 53
从外观识别变质银耳	/ 51	看骨头和乳头鉴别母猪肉	/ 53
触摸识别变质银耳	/ 51	识别“放心肉”的技巧	/ 54
气味鉴别变质银耳	/ 51	指压法鉴别肉	/ 54
水发识别变质银耳	/ 51	观外形鉴别新鲜肉	/ 54
如何识别香蕉和芭蕉	/ 51	变质肉的鉴别	/ 54
巧选椰子	/ 51	囊虫肉肉的鉴别	/ 54
“看”挑选西瓜	/ 51	注水肉的鉴别	/ 54
“摸”挑选西瓜	/ 51	识别病猪肉	/ 54
“掂”挑选西瓜	/ 51	识别麻猪肝	/ 54
“听”挑选西瓜	/ 52	识别石肝	/ 54
巧选成熟的苹果	/ 52	识别病、死猪肝	/ 54
巧选成熟的菠萝	/ 52	识别灌水猪肝	/ 54
巧选成熟的草莓	/ 52	识别注水牛肉	/ 55
巧选成熟的香蕉	/ 52	看鱼形识别受污染的鱼	/ 55
荔枝品种的识别	/ 52	观全身识别受污染的鱼	/ 55
苹果的选购	/ 52	辨鱼鳃识别受污染的鱼	/ 55

鱼肉类

拍鸡肉鉴别注水鸡鸭	/ 52	瞧鱼眼识别受污染的鱼	/ 55
看翅膀鉴别注水鸡鸭	/ 52	闻鱼味识别受污染的鱼	/ 55
捏皮层鉴别注水鸡鸭	/ 52	识别粉猪肝和面肝	/ 55
抠胸腔鉴别注水鸡鸭	/ 52	劣品鱼翅的特征	/ 55
用手摸鉴别注水鸡鸭	/ 52	如何才能买到新鲜鱼	/ 55
拿纸试鉴别注水鸡鸭	/ 53	当心“洗衣粉”鱼	/ 55
抓翅膀选活鸡	/ 53	识别江河鱼和湖水鱼	/ 55
观呼吸选活鸡	/ 53	观外形选虾皮	/ 55
看鸡冠选活鸡	/ 53	手握法选虾皮	/ 56
观羽毛选活鸡	/ 53	识虾有诀窍	/ 56
观鼻孔等选活鸡	/ 53	鲜虾巧辨认	/ 56
观肛门识病鸡	/ 53	如何识别对虾的优劣	/ 56
观进食识病鸡	/ 53	鲜贝的辨认	/ 56
看眼睛识别病死鸡	/ 53	河蟹一定要买活的	/ 56
如何鉴别纯柴鸡?	/ 53	鲜蟹的辨认	/ 56
如何识别鸡的年龄?	/ 53	鸡蛋好坏测定法	/ 56
看猪皮鉴别母猪肉	/ 53	怎样选购灌肠制品	/ 56
		如何区别鲤鱼和鲫鱼	/ 56
		怎样选购活鱼	/ 56



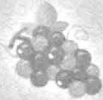
食品饮品类

- 小心买到劣质西瓜子 / 57
- 买饼干看脂肪比例及钠含量 / 57
- 买饼干看油脂种类 / 57
- 饼干成分排位有学问 / 57
- 鉴别有毒粉丝 / 57
- 鉴别红心柴鸡蛋 / 57
- 购茶四步法 / 57
- 识别酸奶的质量 / 57
- 买酸奶要选冷藏柜里的 / 57
- 识别掺糖和水的蜂蜜 / 57
- 识别掺面粉的蜂蜜 / 58
- 识别掺杂质的蜂蜜 / 58
- 怎样的蜂蜜是好蜂蜜? / 58
- 识别假奶粉 / 58
- 观色泽识别新旧茶叶 / 58
- 闻香气识别新旧茶叶 / 58
- 尝滋味辨别新旧茶叶 / 58
- 巧识色素葡萄酒 / 58
- 观色泽识别葡萄酒 / 58
- 了解葡萄酒的特点 / 58
- 看包装鉴别葡萄酒 / 58
- 从外观识别苦丁茶 / 58
- 冲泡识别苦丁茶 / 58
- 查叶底识别苦丁茶 / 59
- 看外观选购果酒 / 59
- 闻香味选购果酒 / 59
- 识别真假姜 / 60
- 怎样识别纯正香油 / 60
- 挑选酱油看标签 / 60
- 透明度看油脂质量 / 60
- 闻气味鉴别油脂质量 / 61
- 品滋味鉴别油脂质量 / 61
- 买味精先看包装 / 61
- 品滋味鉴别味精 / 61

衣物类

调料类

- 眼观法鉴别真假丝棉 / 61
- 手摸鉴别真假丝棉 / 61
- 火烧鉴别真假丝棉 / 61
- 鉴别猪皮革 / 61
- 鉴别牛皮革 / 61
- 鉴别羊皮革 / 61
- 鉴别马皮革 / 61
- 识别假皮革 / 61
- 识别人造革 / 61
- 识别合成革 / 61
- 识别再生革 / 62
- 看外观选毛料 / 62
- 看色泽选毛料 / 62
- 看手感选毛料 / 62
- 看纹路选毛料 / 62
- “摸”出假羽绒制品 / 62
- “拍”出假羽绒制品 / 62
- “闻”识别原毛羽绒制品 / 62
- “拍”识别原毛羽绒制品 / 62
- “摸”出粉碎绒制作的羽绒制品 / 62
- “掂”出粉碎绒制作的羽绒制品 / 62
- “拍”出粉碎绒制作的羽绒制品 / 62
- 正确选购裘皮大衣 / 62
- 买婴幼儿衣服先看包装 / 63
- 婴幼儿衣服最好选纯棉制品 / 63
- 选婴幼儿衣服要注意花色 / 63



小心太鲜艳的衣服有毒	/ 63	领带质量的鉴别	/ 66
看外观识驼毛	/ 63	帽子的选购	/ 66
试手感鉴别驼毛	/ 63	巧识毛线商标上的数字	/ 66
巧选睡衣	/ 63	巧识衣料的正反面	/ 66
巧选保暖内衣	/ 63	电器类	/ 67
保暖内衣的保暖率	/ 63	购物发票陷阱	/ 67
保暖内衣的透气率	/ 63	冰箱容积多大为宜	/ 67
保暖内衣的弹性	/ 63	冰箱冷冻力太大未必好	/ 67
丝光棉内衣的优点	/ 64	冰箱功能不必太多	/ 67
彩棉内衣的优点	/ 64	四种星级的冰箱标准	/ 67
全棉内衣的优点	/ 64	买冰箱先看外形	/ 67
Modal 纤维内衣的优点	/ 64	买冰箱要接上电源试	/ 67
暖卡内衣的优点	/ 64	冰箱温控器的鉴别	/ 67
莱卡纤维内衣的优点	/ 64	买冰箱手感试振动	/ 67
观质地选纯羊毛内衣	/ 64	洗碗机要选好规格	/ 67
观颜色选纯羊毛内衣	/ 64	选择洗碗机的使用功能	/ 68
看弹性选纯羊毛内衣	/ 64	看外观选洗碗机	/ 68
选经过防缩处理的纯羊毛内衣	/ 64	空气净化器的选购窍门	/ 68
高档男西装的选购——款式	/ 64	空气净化器的规格选择	/ 68
高档男西装的选购——颜色	/ 65	空气净化器的式样选择	/ 68
高档男西装的选购——质地	/ 65	买空调要注意售后服务	/ 68
高档男西装的选购——做工	/ 65	买空调要注意品牌	/ 68
高档男西装的选购——装潢	/ 65	空调结构型式的选择	/ 68
西装的试穿	/ 65	空调的功能选择	/ 68
纯棉汗衫之优劣	/ 65	空调制冷量的选择	/ 68
混纺汗衫之优劣	/ 65	空调外观的选择	/ 69
人造丝汗衫之优劣	/ 65	选购噪声比较小的空调	/ 69
锦纶汗衫之优劣	/ 65	选择健康功能的空调	/ 69
婴儿阶段的童装选择	/ 65	定速空调的优缺点	/ 69
幼儿阶段的童装选择	/ 65	变频空调的优缺点	/ 69
学童阶段的服装选择	/ 65	空调能耗比越高就越好吗	/ 69
上装号 and 码的识别	/ 66	从外包装上识别进口空调	/ 69
选鞋的最佳时间	/ 66	从机壳上识别进口空调	/ 69
买鞋一定要试穿	/ 66	从机芯上识别进口空调	/ 69
试穿鞋的一般技巧	/ 66	选购电话先看外观	/ 69
购鞋的细节要求	/ 66		

电话机的声音检查	/ 70	患牙周疾病者的牙膏选择	/ 72
电话机的功能检查	/ 70	牙齿过敏者的牙膏选择	/ 72
买电火锅先看外观	/ 70	儿童可选择儿童牙膏	/ 72
电火锅种类的选择	/ 70	牙膏的泡沫并非越多越好	/ 72
电火锅规格的选择	/ 70	化妆品及其他	/ 73
电火锅电气性能的选择	/ 70	闻气味鉴别焗油膏的品质	/ 73
买液晶电视注意技术参数	/ 70	观油度鉴别焗油膏	/ 73
电视的视角也很重要	/ 70	摇鉴别焗油膏的品质	/ 73
液晶电视尺寸因地制宜	/ 70	卸妆液选购窍门	/ 73
买液晶电视搞清屏幕提供商	/ 70	洁肤品选购窍门	/ 73
笔记本电脑的外观选择	/ 70	化妆水选购窍门	/ 73
笔记本电脑的重量选择	/ 70	精华素选购窍门	/ 73
笔记本电脑的显示器选择	/ 70	眼霜、眼膜选购窍门	/ 73
笔记本电脑的电池选择	/ 70	乳液选购窍门	/ 73
笔记本电脑的显卡选择	/ 71	防晒产品选购窍门	/ 73
笔记本电脑的散热考虑	/ 71	观颜色识别变质化妆品	/ 73
识别手机的窍门	/ 71	闻气味识别变质化妆品	/ 73
看标签材质辨别手机电池	/ 71	观浓度识别变质化妆品	/ 74
看标签与条形码颜色辨别手机电池	/ 71	观霉斑识别变质化妆品	/ 74
观有无加固门卡辨手机电池	/ 71	太阳镜镜片的选择	/ 74
看前后盖连接缝隙辨手机电池	/ 71	太阳镜色彩的选择	/ 74
看塑料表面辨别手机电池	/ 71	太阳镜 UV 指数的选择	/ 74
日用品及厨房用品	/ 71	选购眼镜架的窍门	/ 74
选购陶瓷餐具的窍门	/ 71	选购眼镜片的窍门	/ 74
选购毛巾的窍门	/ 71	买变色眼镜要看变色速度	/ 74
观色泽选购蚊香	/ 71	买变色眼镜要看变色均匀度	/ 74
看火焰选购蚊香	/ 72	检查镜片的内在质量	/ 74
闻气味选购蚊香	/ 72	选购闹钟看外观和发条	/ 75
识包装选购洗衣粉	/ 72	选购闹钟的声音测试法	/ 75
看色泽选购洗衣粉	/ 72	检测闹铃的妙方	/ 75
闻气味选购洗衣粉	/ 72	检查闹帽的妙方	/ 75
比颗粒选购洗衣粉	/ 72	选购铝制蒸锅的窍门(一)	/ 75
观流动性选购洗衣粉	/ 72	选购铝制蒸锅的窍门(二)	/ 75
看溶解度选购洗衣粉	/ 72	选购铝制饭铲饭勺的窍门	/ 75
预防龋齿可选含氟牙膏	/ 72		

第四篇 使用篇

电器

- | | | | |
|-----------------|------|----------------|------|
| 分体式空调——室内机的安装窍门 | / 77 | 电视机旁不宜摆放花卉、盆景 | / 79 |
| 分体式空调——室外机的安装窍门 | / 77 | 电视机不要与大功率电扇放一起 | / 79 |
| 空调安装要“隐” | / 77 | 保护液晶电视显示屏小窍门 | / 79 |
| 空调安装要“藏” | / 77 | 电视摆放时应注意防湿 | / 80 |
| 安装空调大小的窍门 | / 77 | 液晶电视应远离化学药品 | / 80 |
| 给空调留一条专线 | / 77 | 液晶显示屏清洗窍门 | / 80 |
| 空调的温度控制 | / 77 | 看电视时不开照明灯好 | / 80 |
| 开启空调的时间不要过长 | / 77 | 电子表怕高温 | / 80 |
| 大汗时不要吹空调 | / 77 | 录音机不要放在音箱上 | / 80 |
| 空调要勤清洗和消毒 | / 77 | 洗衣机切忌放在潮湿处 | / 80 |
| 晚上最好不要开空调入睡 | / 78 | 大功率炊具不宜离插座太远 | / 80 |
| 写字楼预防空调病 | / 78 | 饮水机应远离热源 | / 80 |
| 选择制冷功率适中的空调 | / 78 | 摆放电磁灶注意防尘 | / 80 |
| 定期清扫空调过滤网 | / 78 | 电磁灶不要放在煤炉旁 | / 80 |
| 控制好空调的状态设定 | / 78 | 电磁灶最忌水汽 | / 80 |
| 保持空调出风口顺畅 | / 78 | 电子淋浴器的使用窍门 | / 81 |
| 改进房间的维护结构 | / 78 | 电器着火巧处理 | / 81 |
| 高血压患者不宜多吹空调 | / 78 | 电子邮件巧防病毒 | / 81 |
| 颈椎病患者不宜多吹空调 | / 78 | QQ 木马巧识别 | / 81 |
| 电子消毒柜的安装窍门 | / 78 | 热水器的最佳使用温度 | / 81 |
| 电子消毒柜应远离热源 | / 78 | 浴室用电注意事项 | / 81 |
| 安装电子消毒柜防漏电 | / 78 | 手机佩戴话安全 | / 81 |
| 安装电热淋浴的窍门 | / 78 | 开机充电时切忌接打电话 | / 81 |
| 窗式空调应安装在背阳面 | / 79 | 手机应注意防潮 | / 81 |
| 窗式空调的安装高度 | / 79 | 勿将手机置于过热或过冷处 | / 81 |
| 窗式空调的安装必须牢固 | / 79 | 让手机远离磁铁环境 | / 81 |
| 安装抽油烟机的窍门 | / 79 | 手机进水后处理窍门 | / 82 |
| 放置电子灭虫灯的窍门 | / 79 | 净水器使用三窍门 | / 82 |
| 彩电不能自行接地线 | / 79 | 正确防止电冰箱噪声 | / 82 |
| 电视机不要离沙发太近 | / 79 | 洗衣机最好配低泡洗衣粉 | / 82 |
| | | 用洗衣机前必须先取出硬物 | / 82 |
| | | 防止细沙进入洗衣机 | / 82 |
| | | 洗衣机注水量应适当 | / 82 |
| | | 定期给洗衣机加润滑油 | / 82 |
| | | 不要超重洗衣 | / 82 |
| | | 控制好洗衣机用水的温度 | / 82 |